



WILLKOMMEN IM MITTELPUNKT

LANGIS

DIE RUHEZONE

Das Schlierental ist das Obwaldner Zentrum der Gelassenheit. Ein sonnenverwöhnter Besuch.

Charakteristisch flach fällt das Sonnenlicht an diesem Wintertag ins Schlierental. Sanft erhellt es die gelassene, etwas entrückte Stimmung dieses sanft kupierten, leicht bewaldeten Landstrichs. Abgesehen davon sorgt die flache Einstrahlung der Sonne dafür, dass der Schnee hier lange gut bleibt. Fragt man Fredy Glanzmann, Inhaber des lokalen Sportgeschäfts und ehemaliger Olympiadailen-Gewinner in der Nordischen

Kombination, nach seinem Lieblingsort, nennt er eine zweifellos bewusst nicht näher definierte Alpthütte, an deren sonniger Wand er während seiner Langlaufstunden gerne eine Pause einlegt. Dabei sieht er so zufrieden aus, dass man ihm die untypisch ungenaue Antwort nicht übel nimmt. Er scheint zu wissen: Die Instandsetzung des seelischen Gleichgewichts gelingt hier oben fast überall.

Porträt auf Seite 9



MÖRLIALP

SNOWBIKING IST ZURÜCK

Sitzend Spuren in den Schnee carven – wie eine alte Sportart auf der Mörlialp ihr Comeback erlebt.

Marcel Frangi hat erst mit 17 Jahren mit dem Skifahren angefangen. Heute ist er multisportiver Inhaber und Leiter der Schweizer Ski- und Snowboardschule Giswil-Mörlialp und Vorreiter in Sachen Snowbiking.

Die Sportart erlebt seit einigen Jahren eine eigentliche Renaissance, die er unter anderem darin begründet sieht, dass sie praktisch in jedem Alter sehr einfach zu lernen ist. Zudem, wie er

von einem der gelb-schwarzen Sportgeräte steigend sagt, «macht Snowbiking einfach unglaublich Spass und gute Laune».

Auf der Mörlialp bieten Marcel und sein Team einstündige Grundkurse an. Ideal seien dafür die Nachmittage; der weiche Schnee helfe dabei, Vertrauen in das dynamische Gerät zu gewinnen.

Interview auf Seite 3



ANZEIGE



MUTIG UND VOLLER IDEEN

Das Team des historischen Landgasthofs Schlüssel in Alpnach.

Seite 2

«WIR SIND
OPTIMISTEN.»



IM SPAN- NUNGSFELD

Doris Hellmüller über den spirituellen Mittelpunkt der Schweiz.

Seite 13



EHRlich GEKOCHT

Patricia Rohrs Obwaldner Menü.

Seite 10

Individuelle Schränke finden Sie bei
alpnachnorm.ch

Alpnach | Bern | Cham | Ebmatingen | Spreitenbach | Chavannes-Lausanne | Plan-les-Ouates



SCHLÜSSEL-SZENEN

Wie Kathrin und Kari Langensand dank einem unbekümmerten Gedanken, einer bestechend einfachen Idee und einer Portion Mut zum Schlüssel des historischen Landgasthofs in Alpnach kamen.

Früher gab es für Kari Langensand hier ab und zu mal ein «Rivella». Der Alpnacher Landgasthof Schlüssel war – und ist – immer auch die Dorfbeiz. Dass der Rivella trinkende Junge eines Tages Gastgeber des seit 1814 bestehenden Gasthauses werden würde, war damals nicht abzusehen.

Und doch hält er heute die Schlüssel des «Schlüssels» in der Hand. Beziehungsweise teilt sie mit seiner Frau Kathrin. Sie kümmert sich schwergewichtig um die Reception und den Hotelbetrieb mit rund 30 Betten, er sieht sein Talent in der Organisation von bis zu zehn und mehr Veranstaltungen pro Woche. «Im Herzen bin ich ein Eventmanager», sagt Kari lachend. Unterstützt werden Kathrin und er von ihrem Team, das «zum Glück auch bestens funktioniert, wenn wir mal nicht da sind». Und dann ist da noch Kurt «Kudi» Lienammer; bis 2015 selbst Inhaber und 40 Jahre lang Gastgeber des Hauses mit einer der ältesten Gaststuben Obwaldens. «Kudi ist zwar ein Vorbild in Sachen Loslassen», erzählt Kari. «Und trotzdem bis heute die gute Seele des Hauses und eine Art Ehren-Grossvater.»

Der unbekümmerte Gedanke

Kari ist Bürger von Alpnach. Hier ist er auf dem Bauernhof aufgewachsen, hierher ist er immer wieder zurückgekehrt, obwohl ihn sein Beruf als Tourismusfachmann an manch anderen Ort geführt hat. 2002 und 2005 hat er die Sommer auf der Älggäu-Alp hoch über Alpnach verbracht, später den Tourismus auf der Melchsee-Frutt koordiniert. Und ab und zu war da, ohne Richtung und Ziel, einfach aus Verbundenheit zum Dorf, dieser Gedanke: Was wird aus der Dorfbeiz, wenn Kudi eines Tages nicht mehr will?

Die bestechende Idee

Im Winter 2013 war Kari dann plötzlich zum ersten Mal Teil des «Schlüssels». Genauer war er Untermieter der Dependance «Suscht». Was heute als rustikales Chalet anmutet, hat eine verrückte Geschichte. Die Holzhütte ist eine Nachbildung der früheren Säumer-Susten, also der Umladestationen entlang historischer Säumerwege. 1992 wurde sie von jungen Handwerkern im Rahmen der Einweihungsfeier der «Städer Kapelle» erstellt, nur um kurz danach per Spezialtransport in den Dorfkern zum Landgasthof Schlüssel verschoben zu werden. Kari hat damals, 2013, festgestellt, dass zwar in Schweizer Städten, kaum werden die Tage im Herbst kürzer, Fondue-Chalets wie Pilze aus dem Boden schießen, dass es so was aber in seiner Heimat, hier, wo der Käse herkommt, nicht gibt. So entstand die Idee der Fondue-Suscht, in der seither – wenn es die Pandemie zulässt – täglich bis zu 50 Käsefans ihrem Genuss frönen.

Der nötige Mut

Der neuen Verbundenheit mit dem «Schlüssel» war es zu verdanken, dass Kari und Kathrin von Kudi erfuhren, dass er den Gasthof in neue Hände geben möchte. «Selbst Gastgeber werden stand zwar nie auf unserem Masterplan», erinnert sich Kari. Der leidenschaftliche Schwinger-Fan sieht sich in der Gaststube um, sein Blick bleibt an der mit zig Schlüsseln dekorierten Lampe über dem Stammtisch hängen. Dann lächelt er und verrät: «Kathrin und ich sind Optimisten. Wir haben in der Übernahme dieses Hauses einfach mehr

Chancen als Risiken gesehen – und den Sprung ins Unbekannte gewagt.»

Schnell wurden etwa die Zimmer einer sanften Renovation unterzogen, eingerichtet im «kreativen Älpler-Chic». Kari wollte damit, ganz der Obwaldner, die Atmosphäre aufleben lassen, die er während seiner Sommer auf der Alp erlebt hat.

KARI LANGENSAND

Zusammen mit Ehefrau Kathrin Gastgeber im Landgasthof Schlüssel, Alpnach

**«UNSER MUT
WURDE BELOHNT.»**

Das Ehepaar, das sich während der Ausbildung an der Tourismusschule in Samedan kennengelernt hat, führt den traditionsreichen Betrieb seit 2015. Mittwochs ist zur Freude ihrer Söhne Jorit und Nils immer Familientag, dann übernehmen die Mitarbeitenden die Gastgeberrolle.

LANDGASTHOF SCHLÜSSEL

Im «Schlüssel» pflegen Kathrin und Kari mit ihrem Team «alte Rezepte und frische Ideen». Dabei kommen etwa Lösungen zum Zug, die Kathrin früher als Reiseleiterin in fernen Ecken der Welt entdeckt hat, während Küchenchef Raphael Bitzi seine lokalen und regionalen Lieferanten praktisch alle persönlich kennt. Dazu gehören auch Martina und Martin Flüeler von der gleichnamigen Käseerei in Alpnach, die den Fonduekäse für die Suscht liefern.

Mitarbeitende

35

Sprachen

7

Gästenationen

BIS 55

Alle Details und weitere Informationen:

www.dergeheimtipp.ch





FEST IM SATTEL

Snowbiking erfreut sich immer grösserer Beliebtheit. Dass gerade die Mörlialp sich in dieser Sportart zum Ort mit besonderer Anziehungskraft entwickelt hat, ist Skischulleiter Marcel Frangi zu verdanken.

Auch nach zehn Jahren kribbelt es am Anfang der Saison. Endlich ist der Winter zurück, endlich sind die Gäste da. Marcel Frangi, Skischulleiter und Inhaber der Ski- und Snowboardschule Giswil-Mörlialp, kommt mit dem Snowbike zum Interview. Stoppt in einer eleganten Seitwärtsbewegung, nimmt den schwarz-weissen Helm ab und strahlt.

Marcel, wie war die Abfahrt? Ach, es ist einfach immer toll, dieses Sportgerät zu fahren. Die Dynamik ist nochmals anders als auf Ski oder auf dem Snowboard. Etwas entspannter. Ideal für Sportlerinnen und Sportler, die ihre Knie nicht zu stark belasten möchten, übrigens.

Eine rundum attraktive Alternative also? Genau. Willst du mal was anderes, was Neues ausprobieren, ist das Snowbike ideal.

Wintersportfans aus der ganzen Schweiz kommen zu euch auf die Mörlialp, um mit dem Snowbike Spass zu haben. Ja, und das freut mich sehr. Nicht zuletzt, weil ich zu Beginn mit Skep-

MARCEL FRANGI

Skischulleiter und Inhaber der Schweizer Ski- und Snowboardschule Giswil-Mörlialp

«WIR MACHEN ES

UNSEREN GÄSTEN

GERNE BEQUEM.»

An einem freien Tag frönt Marcel gerne dem Telemarken. «Ich liebe dabei das Freiheitsgefühl», verrät er.

sis und Widerständen zu kämpfen hatte. Heute stellen wir 17 Bikes zur Verfügung, darunter auch solche für Kinder und Jugendliche.

Lernen kann das jede und jeder? So ist es. Bevor wir das Gerät jemandem das erste Mal zum persönlichen Gebrauch vermieten, steht ein einstündiger Grundkurs an. Am Ende hält man eine Kursausbildungskarte in der Hand, die weltweit zur Miete von Snowbikes legitimiert.

Von der Mörlialp in die Welt. Wie bist du eigentlich selbst hierhergekommen? Über Umwege. Ich war Skischulleiter in Leukerbad, als die Skischule hier zum Verkauf stand.

Inzwischen führst du die Skischule in der elften Saison. Verrückt, wie die Zeit vergeht. Ich blicke aber lieber voraus als zurück und freue mich auf die nächsten zehn Jahre. «Skischule» ist allerdings nicht mehr der ganz richtige Ausdruck.

Wegen des breiten Angebots meinst du? Genau. Neben dem Skifahren und den Snowbike-Kursen lehren wir hier auch das

Snowboard- und Telemarkskifahren, geben Langlaufunterricht und führen Gäste in die Welt des Schneeschuhlaufens ein. Alle Sportgeräte können übrigens direkt hier oben gemietet werden – wir machen es unseren Gästen gerne einfach und bequem.

Was ist das Beste an deinem Beruf? Ohne Zweifel ist das, Kindern eine schöne Zeit zu ermöglichen. Ich bin immer wieder fasziniert, wie sie sich durch ihre Fortschritte selbst belohnen, wie sie im Schnee ganz im Moment leben, also sprichwörtlich in ihrem Element sind.

Gibt es ein besonderes Ereignis, das dir in Erinnerung geblieben ist? Auch am anderen Ende des Altersspektrums macht meine Arbeit Freude. Sehr gerne erinnere ich mich an eine 70-jährige Frau, die ich in nur einer Woche von Grund auf das Skifahren beibringen konnte. Sie hat am Schluss bravourös eine blau-rote Piste gemeistert.

Was sagt dir «Das war ein guter Tag»? Zwei Zahlen: 100 Prozent zufriedene Gäste, null Unfälle.

SCHNEESPORTSCHULE MÖRLIALP

In der Hauptsaison betreuen hier bis zu 22 Schneesportprofis Gäste. Oft hört man dann neben schweizerdeutschen und deutschen auch französische und englische Sprachfetzen.

Permanente Rennstrecke

1

Snowbikes

17

Mindestgrösse für Snowbikes

130 CM

Alle Details und weitere Informationen:

www.dergeheimtipp.ch



UMWERFEND KONTRASTREICH



Wo mit 36 Pistenkilometern das Wintererlebnis erst beginnt, sind die Gäste so divers wie das Angebot. Zeit für eine Typologie anhand ihrer bevorzugten Aktivitäten.

Die Dreikäsehoch-Bürgerinnen und -Bürger

Wir finden sie in den Dreikäse-Hochburgen, dem kostenlosen «Fruttli-Land» oder beim «Pfideri-Lift». Hier stehen, sitzen, liegen sie im Schnee, unternehmen ihre ersten Gleit- und Fahrversuche, üben das Wenden und den Umgang mit Lift, Zauberteppich und Skikarussell. Vor allem aber wollen sie, dass die Erwachsenen zuuu-schaaauueeen, wie das alles so gelingt.

Die Familienbande

Sie hat sich heute gegen Pistensport entschieden. Jetzt geht es darum, drei Generationen auf Schlitten möglichst elegant und je nachdem, wen man fragt, «nicht zu schnell» oder «nicht so langsam» in Richtung Tal zu steuern. Mindestens einmal pro Winter stellt sie sich dieser Herausforderung auf dem mit acht Kilometern längsten Schlittelweg der Zentralschweiz auch bei Vollmond.

Der Winterwander(s)pass

Ihnen begegnen wir auf einem der beiden präparierten Winterwanderwege. Sie schätzen die offene Topografie und das gastronomische Angebot. Eingeweihte haben sich den Wanderpass besorgt, damit gelangen sie mit Gondel-, Pendel- und Sesselbahnen bequem zu den schönsten Ausichten.

Die Petri-Jüngerinnen und -Jünger

Sie lassen sich durch nichts erschüttern, man könnte fast kalauern, ihr Wille sei eisern. Mit Schneeschuhen treten sie auf den Melchsee, bohren sich ein Loch durch Schnee und vor allem Eis und fischen, stoisch mutet es an, oft erfreulich erfolgreich auf Forellen und Saiblinge.

Die Schwindelerregten

Wir treffen sie im Gebiet Erzegg. Zwischen «Spins» und «Rails» wird im fruttpark.ch gesprungen und «geslidet», was das Zeug hält. Auf der Skicrosspiste wechseln sich nicht weniger schwindelerregende Steilkurven, Sprünge und Bodenwellen ab. Gemeinsam haben die Akteurinnen und Akteure die Geschicklichkeit, die beide Attraktionen von ihnen fordern.

Die Andächtigen

Meist sieht man sie nur aus der Distanz. Erkennt an der Andächtigkeit, mit der sie sich übers schneebedeckte Gelände bewegen, dass an ihren Füßen diese geflochtenen Rahmen namens Schneeschuhe angebracht sind. Drei ausgeschilderte Routen führen über 4, 9 oder 10 Kilometer direkt in die Kathedrale Natur – und zurück.

Die Doppelspurigen

«Natürlich ist das Langlaufen eine attraktive Sportart, schliesslich gibt es meist zwei Optionen», sagen sich sportliche Fans jeden Alters. Die klassischen sowie für die Skating-Technik optimierten Loipen erstrecken sich über 13 Kilometer.



Weitere Informationen:
www.melchsee-frutt.ch

PUBLIREPORTAGE

VERKEHRSHAUS DER SCHWEIZ

Geniessen Sie einen erlebnisreichen Winter im meistbesuchten Museum der Schweiz.

Das Verkehrshaus in Luzern hat für den Winter 2021 ein abwechslungsreiches Programm auf die Beine gestellt. Abermals gilt es, sämtliche Facetten des Themenbereichs «Mobilität» zu entdecken – informativ und interaktiv.

Logistik erleben!

Geniessen Sie spannende Einblicke in die Welt der Logistik. Die Themeninsel «Logistik erleben!» beschäftigt sich interaktiv mit globalen Lieferketten. Erleben Sie die

Reise der Ananas im VR-Simulator, die Wege der Schokolade im Swiss Chocolate Adventure und vieles mehr.



Weitere Informationen:
www.verkehrshaus.ch

«Altitude» in der Media World

In der Sonderausstellung «Altitude – Höchstleistung am Berg» können die Besucher mit dem Icaros-Trainingsgerät über das Engadin fliegen, eine virtuelle Everest-Besteigung erleben und mehr über eine spektakuläre 360-Grad-VR-Filmproduktion erfahren.

Planetarium und Filmtheater

Nebst dem Tagesprogramm bieten das Filmtheater und das Planetarium ein ansprechendes Winter- und Weihnachtsprogramm. Nachtschwärmer kommen mit «Musik unter der Kuppel» im Planetarium sowie Live-Übertragungen von der Metropolitan Opera New York und dem Bolschoi-Ballett aus Moskau auf der grössten Leinwand der Schweiz im Filmtheater auf ihre Kosten. Für Morgenmenschen hält unser «Film Zmorge» ein spannendes Programm bereit.



ANZEIGE



Voller Genuss voraus!

Gäste ahoi: essen, trinken, feiern, hirn, schlafen, fischen.

Bei uns ist alles möglich.



Hotel & Restaurant Kaiserstuhl | Brünigstrasse 232 | 6078 Bürglen
info@kaiserstuhl-lungernsee.ch | 041 310 13 13 | sinnvollgastro.ch

ankommen - durchatmen - entspannen

Willkommen im Naherholungsgebiet Turren-Schönbühl



Lungern-Turren-Bahn AG

turren.ch



POPOPSTORE-OW.CH



seiler
KÄSE SEIT 1928

nahrin



WWW

OBWALDEN IN BERN

22.10.21 – 15.01.22

Shopping- und Erlebniscenter Westside

Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt.
Entdecken Sie Obwalden mit all Ihren Sinnen
im Pop-Up Store im Westside in Bern.

OBWALDEN

der Geheimtipp

WAS DIE ITALIENER KÖNNEN, KANN OBWALDEN NOCH BESSER!

Ronya Studer, die erste Pasta
Sommelière der Schweiz



Was steckt in Ihrer Pasta drin, und wo kommt sie her? In Kerns im Kanton Obwalden wird seit 1936 Kernser Pasta produziert. Dank schonender Herstellung schmecken die Teigwaren besonders gut, und wo immer möglich werden Schweizer Rohwaren für die Herstellung verwendet.



Schweizer Hartweizenfeld

Wir bei Kernser Pasta lieben Pasta. Und wir lieben die Arbeit in unserem Unternehmen, das heute einer der wenigen verbliebenen Pasta-Produzenten in der Schweiz ist. Unser kleines Team von knapp 40 Mitarbeitern arbeitet täglich mit Herzblut und Leidenschaft daran, aus der Zentralschweiz die beste Pasta für die gesamte Schweiz zu produzieren.

Wo grosse Pasta-Produzenten 10 000 Kilogramm in der Stunde produzieren, schaffen unsere Anlagen gerade mal deren 500. Denn unsere Pasta läuft nicht in 2 Stunden durch einen Turbotrockner, sondern wird bis zu 16 Stunden sanft und schonend getrocknet. Klar, dieser Prozess braucht Zeit und kostet Geld – aber wir tun es aus Überzeugung: Guter Geschmack braucht eben seine Zeit. Der herausragende Geschmack der Kernser Pasta wurde jüngst auch von der Pasta-Sommelière Ronya Studer bestätigt. Sie hat in der UrDinkel-Pasta Noten von Getreide, Kamille und Nüssen ausgemacht. «Es ist Zeit, dass wir Pasta dieselbe Aufmerksamkeit schenken wie einem Glas gutem Wein», so die mehrfach ausgebildete Sommelière.

100 Prozent Schweizer Pasta

Neben dem guten Geschmack zeichnet auch die Herkunft der Rohwaren die Qualität unserer Pasta aus. 1999 waren wir mit Teigwaren aus 100 Prozent Schweizer UrDinkel noch Pioniere. Doch das Urgetreide aus der Schweiz erlebt einen regelrechten Boom, und heute stammt bereits die Hälfte der in Kerns produzierten Teigwaren aus Dinkel- und UrDinkelmehl. Nun setzen wir uns neu dafür ein, dass in der Schweiz Hartweizen angebaut wird. Für die Schweizer Landwirtschaft, kurze Transportwege, mehr Nachhaltigkeit und für besten einheimischen Genuss. Denn warum muss man Pasta aus dem Ausland importieren, wenn wir so feine Teigwaren in eigenen Land herstellen können?

Die neue Kernser Rustico-Pasta
Auf unseren neuen Rustico-Teigwaren in der roten Verpackung steht nicht nur Schweiz drauf, sondern es steckt auch 100 Prozent Schweiz drin. Dies ist bei Weitem nicht selbstverständlich – in der Schweiz wird bislang nämlich erst sehr wenig Hartweizen angebaut. Aber die klimatischen Veränderungen machen es nun möglich, vermehrt Hartweizen in der Schweiz anzubauen.

Leider ist vielen gar nicht bewusst, woher die Pasta kommt, die sie regelmässig essen. Bei Fleisch, Gemüse und Früchten wird dies bereits viel mehr in Betracht gezogen. Helfen Sie mit, dies zu ändern, indem Sie nachhaltige Produkte aus Schweizer Landwirtschaft kaufen – auch bei der beliebten Pasta. Sie finden Kernser Pasta bei Coop, Migros Luzern, diversen Detailhändlern oder bei uns im Onlineshop. Und wenn Sie in Obwalden zu Besuch sind, kommen Sie gerne in unserem Fabrikladen in Kerns vorbei. Wir freuen uns auf Sie und beraten Sie gerne zu feinen Pasta-Spezialitäten sowie zu liebevollen Geschenkideen für liebe Freunde und geschätzte Mitarbeiter.



Kernser Rustico – die erste Kernser Pasta mit Schweizer Hartweizen



Weitere Informationen:
www.kernser-pasta.ch

CHARAKTERENTWICKLUNG

Die Seiler Käserei aus Giswil produziert seit fast 100 Jahren Käse der Extraklasse. Als Spezialistin für traditionelle und aromatisierte Raclettes konnte sie schon unzählige Preise abräumen, zuletzt die «Goldene Sonne» der Migros Luzern als Produzentin des Jahres.



Doch wie stellt man einen solchen Raclettekäse überhaupt her? Martin Amshwand, Leiter Qualitätsmanagement und stellvertretender Geschäftsführer, erklärt uns die einzelnen Schritte.

Schritt 1 - die Milch dicklegen

Unser Raclettekäse ist auch deshalb so gut, weil er aus der guten regionalen Kuhmilch gemacht wird. Ungefähr 80 Kilo saftiges Gras und frische Kräuter frisst eine Kuh am Tag und gibt dafür rund 30 Liter Milch.

In einem grossen Kessel, dem Käsefertiger, wird diese Milch bei ständigem Rühren auf 32 °C erwärmt. Dabei werden Bakterienkulturen und Lab dazugegeben. Ist die Milch erwärmt, lässt man sie 30 Minuten ruhen. Durch die vorher dazugegebenen natürlichen Zutaten gerinnt die Milch und wird zur dickflüssigen Gallerte.

Die Herstellung der Bakterienkulturen ist eine Kunst für sich; sie erfordert viel Erfahrung und Wissen. Wir haben da natürlich unser eigenes, geheimes Rezept... Die auserlesenen Bakterienkulturen, die der Milch beigegeben werden, bestimmen Aroma und Geschmack und damit den Charakter des Käses. Sie sind auch für die Löchrigkeit verantwortlich und bestimmen die Schmelzbarkeit – für unser Raclette ist das natürlich entscheidend.

Schritt 2 - das Vorkäsen

Die Gallerte wird mit der Käseharfe gerührt. Mit ihren feinen, scharfen Drähten zerschneidet sie die Käsemasse in kleine Körner, den Käsebruch. Der flüssige Teil, der übrig bleibt, ist die Sirte oder die Molke.

Auch die Arbeit mit der Käseharfe braucht viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl, unter anderem bestimmt sie die Härte des Käses. Je höher die Gallerte erhitzt und je länger mit der Käseharfe gerührt wird, desto kleiner und feiner werden die Käsekörner und umso härter wird der Käse.

Schritt 3 - ab ins Salzbad

Wieder wird zuerst gerührt. Der Käsebruch wird jetzt unter stetigem Rühren auf 42 °C erwärmt.

Die Masse wird dann aus der Molke gehoben und in Formen gepresst. Eine Stunde lang, damit noch mehr Flüssigkeit entweicht, die Käsekörner sich gut verbinden und der Käse so noch fester wird. Auf der Alp hebt man den Bruch häufig mit einem Tuch aus der Molke; in unserem Betrieb geht das dank modernster Technik automatisch.

Die jetzt kompakte Käsemasse wird aus den Pressformen gehoben und geht als Nächstes ins Salzbad. Einen Tag lang schwimmen die Käse darin. In dieser Zeit wird dem Raclette durch das Salz noch mehr Molke entzogen, was es nochmals fester macht. Gleichzeitig nimmt es auch Salz auf, das ist wichtig für die Geschmacksbildung. An der Oberfläche bildet sich zudem langsam die Rinde.

Schritt 4 - Pflegen und Reifen

Nach dem Salzbad kommt der Raclettekäse in den Reifekeller. Bei uns ist das ein ehemaliger Militärstollen im Giswilerstock. Dort liegt er bei 10 bis 12 °C, bis er reif ist – drei bis sechs Monate lang.

Mehrmals die Woche wird der Käse während der gesamten Reifezeit kultiviert und gepflegt. Jeder Käselaub wird gewendet und mit Schmierwasser eingerieben. Wo früher alles von Hand gemacht wurde, sind heute Roboter im Einsatz, die den Kellermeister unterstützen. Ohne sie könnte die Menge an Käse nicht rechtzeitig geschmiert werden.

Während der Monate im Keller wird der gesamte Milchzucker im Käse abgebaut, der Raclettekäse ist also laktosefrei, wenn er aus dem Keller kommt. Hat er die gewünschte Reife, wird er gründlich gewaschen. Und anschliessend in so grosse Portionen oder Scheiben konfektioniert, wie die Konsumentinnen und Konsumenten ihn am liebsten haben.

Schritt 5 - auf den Tisch

Ist das Raclette gut gereift und bereit zum Genuss? Jeder Laib wird von uns gründlich kontrolliert und kommt nur in den Verkauf, wenn wir ihn für gut befinden. Um diese Qualität konstant sicherzustellen, arbeiten wir mit verschiedenen Instituten und Laboren zusammen. Auch das Schmelzverhalten und den Geschmack prüfen wir. Nur so kommt ein perfektes, charakterstarkes Raclette auf den Tisch.

Davor und danach

Übrigens ist die Seiler Käserei auch als Ausbildungsbetrieb aktiv. Wer also Milchtechnologin oder Milchtechnologe werden möchte und die Schritte fürs Käsen genauer lernen möchte, ist hier an der richtigen Adresse. Wer lieber nur isst, findet die ganze Käseauswahl im Webshop auf seilerkaese.ch.

Und jetzt ä Guetä!



Weitere Informationen:
www.seilerkaese.ch

DIREKT IN DIE WINTERRUHE



**ANTOINETTE
DUSS-
BREISACHER**

Gastgeberin auf dem Turren

**«ICH MÖCHTE MENSCHEN
BEGEISTERN.»**

Seit 2018 ist die Quereinsteigerin auf dem Turren aktiv. Ihre Gastfreundlichkeit geht so weit, dass Einheimische den Weg auf den Berg oft alleine auf sich nehmen, um sie mal wieder zu sehen.

**NAHERHOLUNGSGEBIET
LUNGERN-TURREN-
SCHÖNBÜEL**

Das Naherholungsgebiet Lungern-Turren-Schönbüel setzt auf sanften Tourismus. Geniessen Sie bei einem Kuschelwochenende im Turrenhuis entspannte Momente der Zweisamkeit hoch über dem Nebel in traumhafter Winterlandschaft – weit weg vom Alltagslärm.

Angebot

1 NACHT FÜR 2 PERSONEN

Pauschalpreis

CHF 295.-

Alle Details und weitere Informationen:

www.dergeheimtipp.ch



Vielleicht sind 1562 m ü. M. die ideale Höhenlage für einen Neustart. Für Antoinette Duss-Breisacher, bisher rundum zufriedene Familienfrau, war die Übernahme des Restaurants Turren im Sommer 2018 jedenfalls eine willkommene Herausforderung.

Ihren Arbeitsplatz erreicht die Gastgeberin mit der topmodernen orangen Luftseilbahn. Mit zunehmender Höhe wird der Blick weiter und klarer; immer grössere Ausschnitte ihrer Heimat geben die Panoramafenster frei. Oben angekommen, ist nicht nur der Blick freier; auch die Gedanken fliessen wie von selbst.

Mindestens den Gästen – seit Februar 2020 kommen sie auch wegen des Turrenhuses, des neuen Gasthauses – wird es so gehen; Antoinettes Gedanken drehen sich indes um Organisatorisches. Ist im Restaurant alles bereit? Sind die Betten in den 21 Studios und Juniorsuiten neu bezogen? Ist die sonnenverwöhnte Terrasse vom Schnee geräumt und rutschfrei? Das Wohl ihrer Gäste geht ihr über alles. «Ich möchte die Menschen hier oben begeistern», strahlt sie. «Und ich lasse mich von ihrer Begeis-

terung anstecken.» Anlass dazu gibt es genug. Wohlfühlfans entlocken die grosszügigen Räume ein «Wow!», Detailverliebte erfreuen sich an der perfekt gearbeiteten Schindelfassade, Hungerige freunden sich rasch mit den Spezialitäten der lokalen Fleisch-Autorität «Cheselen Hans» an.

Die einen wie die anderen begeistert immer wieder aufs Neue die Natur. Winterwanderwege und Schneeschuh-Trails, die, an im Schnee versunkenen sonnenverbrannten Hütten vorbei, direkt in die Winterruhe führen. Zu einsamen Sonnenplätzen – und nicht selten auch zurück zu einem selbst.

Zurück auf dem Turren-Plateau wartet dann die rutschfreie Sonnenterrasse, auf der – das macht den Ort auch im Winter so attraktiv – die Sonne bis mindestens zum Nachmittagskaffee scheint.

WEITERE IDEEN UND GEHEIMTIPPS



**WINTERCAMPING
SEEFELD PARK SARNEN**

Camping mal anders; geniessen Sie das ruhige Nichtstun in der winterlichen Naturlandschaft direkt am Sarnersee. Kuschlige Campingnächte oder luxuriöses Glamping im Mobilhome, die Wahl liegt ganz bei Ihnen. Bei uns dürfen Sie einfach Gast sein...

GANZJÄHRIG



**SKI TOTAL
MELCHSEE-FRUTT**

Möchten Sie Sonne tanken? Buchen Sie noch heute Ihr «Ski Total»-Pauschalangebot! 5 Tage Schneesport bereits ab CHF 570.-. Profitieren Sie von den preiswerten Pauschalangeboten auf Melchsee-Frutt.

18.12.2021 – 10.4.2022



**SKILIFT UND
BLOCKHITTÄ LANGIS**

Der 400 Meter lange Skilift im Langis ist ideal für Familien und Beginner. Schaulustige und Geniesser finden in der gemütlichen Blockhittä oder auf deren Sonnenterrasse Platz. Der Skilift und die Blockhittä können sogar für einen Vereins- oder Firmenausflug exklusiv gemietet werden.

WINTERSAISON



**BRÜNIG INDOOR –
ROBIN HOOD**

Wer möchte sich nicht zwischendurch wie ein Held fühlen? Sie auch? Dann sind Sie im Brünig Indoor – Kompetenzzentrum Schiessen genau richtig. Hier können Sie als Robin Hood mit Bogen, Armbrust und Blasrohr schiessen.

GANZJÄHRIG



**SAGENWANDERUNG
AUF MÖRLIALP**

S'Döri Toris Hannese Fridels Fritz und dr Pörtler Melk... de verschmilzt sich Sagähafts mit Erläbnis, Natuir, Sport und Gnuss! Bei einer geführten Schneeschuhwanderung mit Sagenerzählung lässt sich die Alltagshetik problemlos ablegen.

Touren ab 5 Personen

JEDERZEIT MÖGLICH



**SCHLITTEL-
LERNPARCOURS
MELCHSEE-FRUTT**

Auf Melchsee-Frutt gibts den ersten Schlittel-Lernparcours der Schweiz. Auf dem Parcours wird das richtige Steuern und Bremsen des Schlittens gelernt, damit das Schlitteln noch mehr Spass macht.

18.12.2021 – 10.4.2022



WINTER-TELL-PASS

Das Ticket, um einfach und unkompliziert die Zentralschweiz zu entdecken, gibt es ab 24 Franken pro Tag.

Mit nur einem Ticket bekannte oder geheime Attraktionen und Orte besuchen, ohne dafür tief ins Portemonnaie zu greifen – der Tell-Pass macht's möglich. Über 200 Ausflugsmöglichkeiten können an wahlweise zwei, drei, vier, fünf oder zehn Tagen mit Bahn, Bus, Schiff oder Bergbahnen erkundet werden. Den Winter-Tell-Pass für zwei Tage gibt es bereits ab 120 Franken; beim Zehn-Tages-Pass für 240 Franken reduziert sich der Preis auf 24 Franken pro Tag.

Familienfreundlich

Für Kinder gibt es den Tell-Pass zum Fixpreis von nur 30 CHF pro Tag. So reisen die eigenen, aber auch Enkel-, Paten- oder Nachbarskinder in Begleitung einer erwachsenen Person günstig und unbeschränkt durch die Zentralschweiz.

Ganz oder gar nicht aktiv
Auf Schneeschuhen durch die Winterlandschaft und verschneite Wälder ziehen, um im frischen Schnee Spuren zu hinterlassen? Unbedingt. Es muss aber nicht immer sportlich sein: Auch die ruhige Seite der Bergwelt kann mit dem Tell-Pass erlebt werden – ruhige Plätze an der Sonne und einladende Berggastronomie gibt es in der Zentralschweiz genug.

Verkaufsstellen

Über 80 Bahnhöfe, Schiffstationen, Tourismusbüros und Hotels in der Zentralschweiz oder online auf www.tellpass.ch



Alle Details und weitere Informationen:
www.tellpass.ch



BIER-ASSOZIATION

Aus Experimenten im Wald ist die Sarnener Bierbrauerei Ponäly entstanden. Die Standards in der Herstellung der Craftbiere haben sich im Lauf der Zeit verändert; die Leidenschaft nicht.



Es gab Zeiten, da fanden die Namen aller am Brauprozess Beteiligten Platz auf dem Etikett der Bierflaschen. Dann sind immer mehr Bierfreunde dazugekommen; der Platz auf einem Bieretikett ist aber nun mal beschränkt. Die lakonische Lösung lag darin, keine Namen mehr zu nennen. Seither sind die Erzeugnisse der Ponäly-Brauerei als «s'Biär vo disnä Cheibä» bekannt.

«Disi Cheibä» sind heute Jonas Blum, Daniel Durrer und Per Müller. Drei Freunde, die aus reinem Spass an der Freude – und am Gerstensaft natürlich – vor zehn Jahren gemeinsam angefangen haben, an Wochenenden Bier zu brauen. «Als Bier-Nomaden», wie Jonas sagt. «Oft haben wir uns dafür in den Wald begeben, was immer mit einer unglaublichen Materialschlepperei verbunden war.»

Nach weiteren Zwischenschritten, irgendwie spielte auch mal ein Stall eine Rolle, wird seit Neustem in Sarnen und als GmbH gebraut – die grosse Nachfrage nach ihren Bieren machte den drei Freunden Mut, die Flucht nach vorne anzutreten. Nach wie vor sind laufend mindestens acht Sorten im Angebot, Vielfalt zeichnet Ponäly aus. Und der Name? «Kommt von «es Ponäly näh», dem lokalen Ausdruck für «ein Bier trinken», lacht Jonas spitzbübisch. Schliesslich weiss er, dass das Töffli im Firmenlogo eine ganz andere Assoziation nahelegt.



Weitere Informationen:
www.ponaly.ch

nahrin
Gemüse-Bouillon
Bouillon de légumes
Brodo di verdura
INTENSO & PURO

Bester Geschmack
100% natürlich
gratis Versand

Jetzt bestellen auf nahrin.ch

nahrin.ch

seiler raclette
MIT HARTER ARBEIT
ZUM ZARTEN SCHMELZ

seiler
KÄSE SEIT 1928
seilerkaese.ch

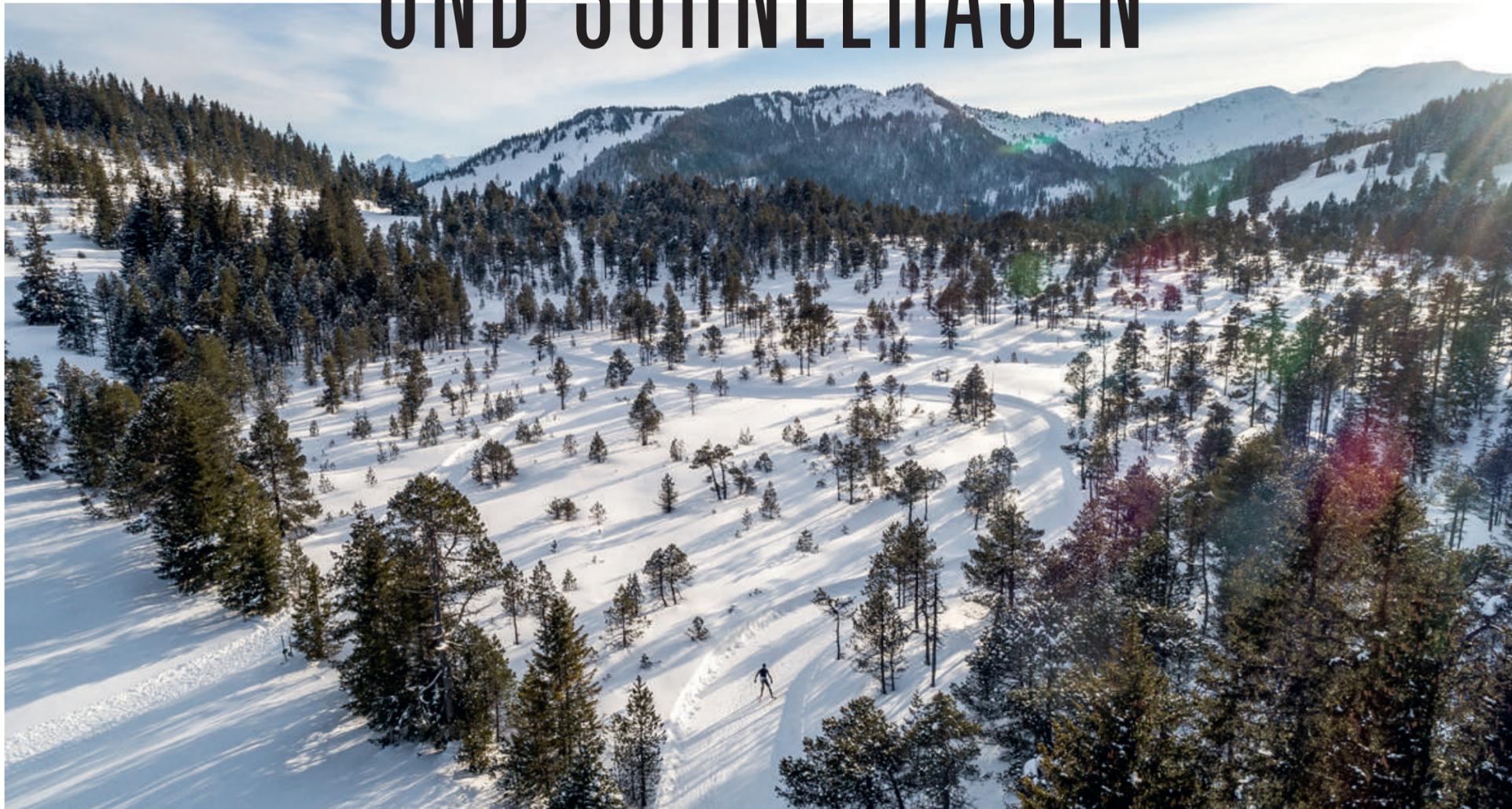
Die Zentralbahn.

Besuchen Sie uns.

zentralbahn.ch/sarnen

SBB CFF FFS

VON OLYMPIAMEDAILLEN UND SCHNEEHASEN



Seit 25 Jahren spielt Fredy Glanzmann eine zentrale Rolle im sportlichen Geschehen des Langis, dieses sonnenverwöhnten Zentrums der Gelassenheit ob Sarnen. Zeit für einen Ein- und Rückblick.



FREDY GLANZMANN

Inhaber Glanzmann Sport
in Stalden am Glaubenberg

«SPORT MACHT

ZUFRIEDEN.

SPORTLER SCHAUEN DIE

WELT ANDERS AN.»

Diesen Winter feiert das Familienunternehmen sein 25-jähriges Jubiläum, das mit verschiedenen Aktionen begangen wird. Bis Ende November kann man sich zum Beispiel satte Rabatte erwürfeln.

Natürlich sei es grossartig, grosse Teile von jedem Tag in der Natur und an der frischen Luft zu verbringen, sagt Fredy Glanzmann. Der bescheidene Sportunternehmer ist sich des Privilegs bewusst, das seine Arbeit im Langlauf-, Schneeschuh- und Winterspazier-Eldorado mit sich bringt. Jeden Tag steht er selbst auf den Langlaufskiern; weiss, die Sportart «kann Genuss sein». Denn: «Der vorteilhafteste Effekt des Langlaufens ist das Ganzkörpertraining bei gleichzeitiger Entspannung, also Erholung.» Der 58-Jährige muss es wissen, war er doch lange Spitzenathlet. Doch dazu später mehr. Erst zurück zu dem, was seine Arbeit lohnenswert macht. «Die Begegnung mit Menschen», sagt er, ohne zu zögern. «Laufend neue Leute kennenzulernen, sie zu beraten und zu begleiten und oft auch zu erleben, wie sie Fortschritte machen, sei das während einer Saison oder über mehrere Jahre.»

Nach Obwalden hat ihn ein italienischer Konzern gebracht. Beim Schweizer Ableger des Sportartikelunternehmens mit Sitz in Stans hat der gebürtige Entlebucher die Aktivitäten rund um Inlineskates und Ski-Hardware verantwortet. Vorausgegangen war eine Karriere als Nordisch-Kombiniierer, deren Höhepunkt eine Silbermedaille im 3 x 10-Kilometer-Team-Wettkampf bei den Olympischen Spielen 1988 in Calgary war. «Wir waren zwar mit Ambitionen nach Kanada gereist», erinnert er sich. «Das sehr gute Resultat war dann aber doch eine Überraschung.» Noch weiter in die Vergangenheit reisen muss Glanzmann, um

sich an seine sportliche Sozialisierung zu erinnern. «Ich hatte alle Wintersportmöglichkeiten direkt vor der Haustür. Marbach, mein Heimatort, hatte damals sogar eine Skisprungschanze. Zusammen mit meinen Freunden und Kollegen habe ich eine richtige Leidenschaft für das polysportive Sporttreiben entwickelt.» Diese Leidenschaft hat ihn bis heute nicht verlassen. Den Ausgleich zum Langlaufen findet er auf dem Rennvelo, dem Mountainbike, beim Rudern auf dem Sarnersee oder beim Bergsteigen. Wenn Zeit übrig bleibt, findet man ihn im Garten. Dass es sich dabei ausschliesslich um Sommerhobbys handelt, kommt nicht von ungefähr. Im Winter steht er sieben Tage die Woche im Einsatz, oft vom morgens um acht, also gleichzeitig mit den ersten Sonnenstrahlen im Langis, bis nach Mitternacht – nächtliche Schneeschuhtouren für Gruppen oder Firmen sind ein wichtiger Teil des Geschäfts. Woher kommt, nach 25 Jahren, die Motivation? Wenig verwunderlich lautet auch hier die Antwort: vom Sport. «Ich bin ein Frühaufsteher, und als Erstes steht am Morgen Sport auf dem Programm.» Und die Medaille aus Calgary? «Die hängt heute bei uns in der Stube.»

Wenn er «uns» sagt, schliesst er seine Frau Irene mit ein. Das Sportunternehmen im Langis ist ein Familienunternehmen. Nicht selten packen in ihrer Freizeit auch Valerie und Mireille, die beiden erwachsenen Töchter, mit an.

Nach der Essenz des Langis gefragt, wägt er eine Weile ab. Dann sagt er knapp, aber

bestimmt: «Die Ruhe.» Er sieht die relative Abgeschlossenheit, die Kapazitätsgrenzen des Parkplatzes als Segen. «Der Tourismus, den wir hier betreiben, ist gesund», stellt er überzeugt fest. «Umweltstress kennen wir im Langis kaum. Sogar die Schneehasen-Population wächst seit ein paar Jahren.» Da entkommt auch der Mensch seinem oft überladenen Alltag.

DIE RUHEZONE

Das längste Loipennetz der Zentralschweiz, Winterwanderwege, der Jänzi-Schneeschuh-Trail und ein Familien-Skilift teilen sich das sanft kuppelte Gelände im Langis. Verpflegungs- und Unterkunftsmöglichkeiten bieten das Bergrestaurant Schwendi-Kaltbad, das Berghotel Langis sowie die Blockhütte.

Loipenkilometer

50

Dauer Jänzi-Schneeschuh-Trail

4 BIS 5 STUNDEN

Anreise mit dem Postauto

EMPFOHLEN

Alle Details und weitere Informationen:

www.langis.info



EHRlich GEKOCHT

Patricia Rohrer führt zusammen mit ihrer Schwester das traditionsreiche Hotel Posthuis auf der Melchsee-Frutt. Für uns hat sie mit Zutaten aus Obwaldner Produktion einen ihrer Menüklassiker neu interpretiert.



Patricia Rohrers Menü und andere Obwaldner Rezepte sind hier zu finden.



PATRICIA ROHRER

Küchenchefin im Hotel Posthuis auf der Melchsee-Frutt

«ICH MÖCHTE NICHTS ANDERES MACHEN ALS KOCHEN.»

Neben dem Posthuis betreiben Barbara und Patricia Rohrer die einfache «Fuchs- und Hasenbeiz» beim Fruttli-Land. Hier wärmt man sich am Kaffee «Vogelbiel» oder gönnt sich eine Wildwurst. Für Tische im Posthuis ist eine Reservation empfohlen.

Angefangen hat alles mit drei Zimmern. Das war 1914, als die Pension Posthaus als Dependance zum mondänen Kurhaus Frutt gebaut wurde und, so wurden Namen damals vergeben, die Postablage vom Hotel Reinhard übernahm. Seit 1930 ist das Haus im Besitz der Familie, die es heute noch führt; aber erst 1974 wurde es, mit Bewilligung des Regierungsrats, in Hotel Posthuis umbenannt.

Heute sind Barbara Rohrer und ihre Schwester Patricia Rohrer für das Haus mit den lachs-farbenen Eternitschindeln und den roten Fensterläden aus Holz verantwortlich. Beide sind in diesem Zwei-Saison-Betrieb aufgewachsen, sind sogar bis zur sechsten Klasse auf der Frutt zur Schule gegangen. «Dafür war sogar die Bewilligung des Bundesrats nötig», weiss Patricia Rohrer. Hintergrund war damals die Überzeugung, dass es für Kinder ungesund ist, täglich die Höhendifferenz von über 2'000 m ü. M. ins Tal zu überwinden.

Seit Sommer 2021 ist Patricia Rohrer, inzwischen selbst Mutter von zwei Kindern, zurück im Betrieb und für die Küche verantwortlich. Die Leidenschaft fürs Kochen hat sie von ihrem Vater. Ebenso die Haltung. «Bis heute wahre ich die Traditionen, die er mir mit auf den Weg gegeben hat, koche «richtig», wie er es nennt, also ohne Abkürzungen», sagt sie. Ihre Lehre hat sie zwar in der Küche im Spital Sarnen gemacht, später fast zehn Jahre im Behindertenheim Rütimattli in Sachseln gekocht. Im Alter von 20 bis 30 stand sie aber an der Seite ihres Vaters bereits einmal am Herd des Posthuis. Heute kommt das, mit umgekehrten Vorzeichen, auch immer mal wieder vor. Wenn es darum geht, Wildpfeffer zu kochen, etwa, schaut Vater Peter – selbst Jäger – der Tochter liebend gern über die Schulter. Überhaupt, die Eltern. Beide sind noch regelmässig im Betrieb anzutreffen.

«Unsere Mutter ist unter anderem ein wandelndes CRM-Programm», lacht die Küchenchefin und meint damit, dass ihre Mutter Marietta, wie diese modernen elektronischen Systeme zur Verwaltung von Kundinnen- und Kundenbeziehungen, nicht nur die Namen, sondern praktisch jedes relevante Detail der Aufenthalte ihrer Gäste kennt.

Mit einer frischen Tasse Kaffee in der Hand denkt Patricia Rohrer jetzt über die Frage nach, wie sie das Traditionshaus Posthuis charakterisieren würde. «Klein, aber fein», sagt sie und strahlt. Blinzelt und ergänzt: «Im Gegensatz zu den Anfängen haben wir heute zwar 21 Zimmer, 45 Betten. Das Haus wurde ständig erweitert, optimiert, renoviert. Aber es ist immer noch genauso persönlich, wie ich es mir in den Anfängen vorstelle. Bei Sturm knorzt es, die Familie trifft sich mit Gästen am grünen Kachelofen im Restaurant, und nach 30 Jahren Ferien im Posthuis gibt es das Familien-Wappen am Stammtisch.»

Würde sie das Posthuis als ihr erstes Zuhause bezeichnen? Die Antwort kommt nicht sofort, aber eindeutig: «Ja, das ist schon mein Zuhause hier.» Nicht zuletzt, weil während der Saison ihre eigene Familie praktisch täglich im Betrieb ist. Gegessen wird dann gemeinsam mit dem Team am grossen Personaltisch in der Küche.

Hier, wo die Sachsler Bürgerin auf Kernser Boden die traditionsreichen Gerichte zubereitet, die viele Gäste bestellen, ohne vorher die Karte aufzuschlagen, weil sie zum Teil schon seit 40 Jahren darauf stehen: Pfeffersteak, Cordon bleu oder Piccata vom Kalb, Rindsfilet, «Älplermagronä» oder das Rahmschnitzel, das sie jetzt mit Zutaten aus Obwaldner Produktion im Rahmen eines exklusiv für den «Geheimtipp» kreierte Menüs neu interpretiert hat. Hier, wo sie die Komplimente von Gästen erreichen, die ihre ehrliche Küche schätzen. Ob seit Jahren oder zum ersten Mal.

«Rahmschnitzel»

für 4 Personen



Zubereiten: 30 Min.

Kochen: 20 Min.

Auf dem Tisch in 50 Min.

Zutaten

Rahmschnitzel:

- 4 Kalbsschnitzel
- 250 g Kernser Edelpilze
- 1 Stk. Schalotten
- ½ dl Weisswein
- 50 g Vollrahm

Kernser Pasta Pappardelle:

- 320 g Kernser Pasta Pappardelle
- 2 lt gesalzenes Wasser
- 20 g Butter

Saisonales Gemüse:

- 1 Broccoli
- 1 Kohlrabi
- 2 Rüebli
- 1 Zucchetti
- 100 g Butter

Zubereitung

Rahmschnitzel:

Kalbsschnitzel würzen und rosa anbraten. Kernser Edelpilze mit gehackten Schalotten anziehen und mit Weisswein ablöschen. Würzen und mit Rahm aufkochen. Die Sauce über die gebratenen Kalbsschnitzel geben und mit frischem Schnittlauch garnieren.

Kernser Pappardelle:

Wasser mit Salz aufkochen und die Pappardelle hinzufügen. Sofort gut verrühren. Nach fünf bis sieben Minuten im leicht köchelnden Wasser in ein Sieb abschütten. In derselben Pfanne etwas Butter zergehen lassen, die Pappardelle wieder beifügen, durchschwenken und abschmecken.

Saisonales Gemüse:

Gemüse rüsten, anschliessend waschen und alle Gemüse separat garen und abschmecken, so behält jedes Gemüse seinen eigenen Geschmack. Mit geschmolzener Butter beträufeln.

Ä Guetä!

ANZEIGE



Genuss verschenken

mit Kernser Pasta

Kernser Pasta-Abo, mehr als ein Geschenk. Sorgen Sie dreimal im Jahr für Freude!

Entdecken Sie die vielfältige Auswahl an Pasta-Abos oder Geschenken in unserem Fabrikladen in Kerns oder in unserem Onlineshop.



Weihnachtsgeschenk



Kernser Pasta-Abo



Fabrikladen
Industriestrasse 3
6064 Kerns

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag	09.00 – 12.00 Uhr 13.30 – 17.00 Uhr
Freitag und vor Feiertagen	09.00 – 12.00 Uhr 13.30 – 16.30 Uhr

Die Portion Liebe aus der Zentralschweiz

kernser-pasta.ch

IM SCHNEE DAHEIM



HELEN VON AH

Ski- und Snowboardlehrerin bei der Schweizer Ski- und Snowboardschule Melchsee-Frutt

«HIER ARBEITEN IST
WIE HEIMKOMMEN.»

Als erklärte Buchfreundin zählt sie «Fräulein Smillas Gespür für Schnee» zu ihren Favoriten und hat «alles von Jonas Jonasson gelesen». Das Skifahren hat sie als Kind in der Familie auf der Mörialp gelernt; das Snowboarden dann vom Team, als sie schon Skilehrerin auf Melchsee-Frutt war.

Im Winter 2012/13 war Helen von Ah zum ersten Mal Teil des Teams der Schweizer Ski- und Snowboardschule Melchsee-Frutt. Heute, neun Jahre später, liegt ihr die Organisation mehr am Herzen denn je.

Das Mädchen, das sie in ihrer allerersten Arbeitswoche als Skilehrerin in der Klasse hatte, hat «lange den Knopf nicht aufgetan», erinnert sich Helen von Ah. «Erst am Freitag gelang der Durchbruch, konnte auch sie eine Kurve im Stemmbogen perfekt einleiten und ausführen.» Das war im Dezember 2012. Inzwischen ist die damalige Schülerin ein Teenager und fährt richtig gut Ski. Wenn Helen ihr heute auf der Frutt begegnet, ist immer Zeit für einen Schwatz.

Damit ist einer der Motivationsfaktoren, die Helen jeden Winter aufs Neue ins Team der Schweizer Ski- und Snowboardschule Melchsee-Frutt bringt, genannt: der Stolz auf die positive Entwicklung ihrer Schülerinnen und Schüler. Als weitere nennt sie die Freude am Sport, «das coole Team» und dass ihr, ganz grundlegend, die Organisation am Herzen liegt. Überhaupt, findet sie, ist die Stimmung hier im Skigebiet angenehm familiär.

Für das Gespräch hat sie ihren grauen Helm abgenommen und ist sich mit beiden Händen kurz durch die dunkelblonden Haare gefahren. Gerade ist Mittagspause. Der Tag, es ist Montag, hat heute um neun Uhr mit dem wöchentlichen Briefing der Schnee-

sportschule begonnen. Das bedeutet, Helen hat sich bereits am Vorabend auf ihre Schülerinnen und Schüler – wie üblich sind es Einsteigerinnen und Einsteiger – vorbereitet. Wer wird erwartet? Sind alle Pisten offen? Gibt es spezielle Rahmenbedingungen, die zu berücksichtigen sind? Wir sitzen im Boni-Horst, die Hobbyköchin schätzt hier zwei Gerichte besonders: die Käseschnitte und das Chili. Darüber hinaus sei dieser Ort ideal, um nach Feierabend noch die Sonne zu geniessen, schwärmt die Wilerin. Unter Kolleginnen und Kollegen trifft man sich auf einen Apéro aber auch gern an der Schneebar vom Hotel Posthuis.

Aber so weit ist es gerade noch nicht. Gleich warten wieder die Skineulinge, die Helen souverän im Obwaldner Dialekt, auf Deutsch und Englisch unterrichtet. Vor dem Mittagessen hat sie ihre Schützlinge ermahnt, am Nachmittag doch noch eine weitere Kleidungsschicht anzuziehen. «Die Einsteigerpiste liegt am Nachmittag im Schatten», begründet sie das. «Trotzdem ist sie für das, was wir vermitteln, ideal», weiss sie. Nach ihrer Lieblingspiste für die Freizeit gefragt, kommt sie zum Schluss, dass es unter den 36 Pistenkilometern keine Favoriten gibt. Wohl aber Lieblingskonditionen. «Pulverschnee ist natürlich unschlagbar», platzt es aus ihr heraus, die Augen werden grösser. Da warte noch ein neues Snowboard, «so ein richtiges Powderboard mit Schwalbenschwanz», auf seinen ersten Einsatz unter perfekten Bedingungen. Helen ist zuversichtlich, es bald fahren zu können, die Saison hat ja erst angefangen. Im Frühling gefallen ihr auch die sulzigen Verhältnisse und klar, auch ein Paar Tourenski nennt sie ihr Eigen.

Neben dem Unterricht auf Schnee ist Helen auch Teil des Event-Teams der Skischule. Sehr beliebt bei Firmen, Vereinen oder anders zusammengewürfelten Gruppen sind etwa die «Frutt-Spiele» – spielerische Herausforderungen mit Spasscharakter. Dabei beobachtet sie gerne die Gruppendynamik; eine Parallele zu ihrem anderen Beruf, Lehrerin an der Sekundarschule. Am liebsten aber teilt sie mit Gästen ihre Faszination für die Natur – als Guide auf Schneeschuhtouren etwa oder beim Iglubauen.

Und wenn sie mal lieber allein ist? «Dann packe ich meinen Gleitschirm oder stecke meine Nase in ein gutes Buch.»

ANZEIGE



Wellnesstage am Sarnersee

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit in entspannter Atmosphäre. Die Spa-Anlage auf über 1'300m² lässt keine Wünsche offen. Geniessen Sie täglich ein Abendessen und erleben Sie Obwalden mit all Ihren Sinnen.

Buchen Sie jetzt unser Spezial Angebot!

- 3 Nächte im Doppelzimmer mit Seesicht und Balkon
- täglich klassisches 3-Gang Abendessen
- täglich Obwaldner Frühstücksbuffet
- täglich freier Eintritt in den Spa- & Fitnessbereich
- auf Wunsch gratis Bustransfer vom und zum Bahnhof Sarnen zur An- und Abreise
- kostenloser Parkplatz u.v.m.

ab CHF 508.50 pro Person

Verfügbarkeiten und Zimmerkategorien finden Sie auf unserer Website.



Seehotel Wilerbad Seminar & Spa
Wilerbadstrasse 6, 6062 Wilen am Sarnersee,
Tel. 041 662 70 70, info@wilerbad.ch, www.wilerbad.ch

SCHNEESPORTSCHULE MELCHSEE-FRUTT

Neben Schneesportunterricht umfasst das Angebot auch Events wie Firmenskirennen, Winterspiele, Lawinenkurse, Fassdaubenfahrten oder Schneeschuhausflüge sowie einen Verleih für Schneesport-ausrüstung.

Lehrpersonen Hochsaison

RUND 40

Mindestgruppengrösse
Ski/Snowboard

5/3

Unterrichtete Kinder und
Jugendliche pro Saison

RUND 1000

Alle Details und weitere
Informationen:

www.skischulefrutt.ch



KEIN MENSCH IST DIGITAL

Nichts gegen Virtualität. Aber Kreativität lebt ebenso von Realität wie Kollegialität. Zwei Erfolgsfaktoren, die in den letzten Monaten vor lauter virtuellen Begegnungen vielleicht etwas verblasst sind. Zeit, ihnen die natürliche Frische wiederzugeben!

Bringen Sie zusammen, was zusammengehört: Kolleginnen und Kollegen, die sich schon zu lange nicht mehr gesehen haben. Die fünf Seminarhotels in Obwalden sind dafür aus zwei Gründen ideal: Einerseits sind sie schnell erreichbar; von vielen Schweizer Firmenstandorten sogar in weniger als einer Stunde. Andererseits finden Sie in Obwalden das Aussergewöhnliche: charmante, persönlich geführte Hotels mit ausgefallenen Rahmenprogrammen. Ein echter Geheimtipp.

PILATUS KULM HOTELS



Das Besondere

Das moderne Pilatus Businesscenter erreicht man im Sommer über die steilste Zahnradbahn der Welt.

Das Seminar-Plus

Der historische «Queen Victoria»-Saal begeistert nicht nur Fans der Netflix-Serie «The Crown».

SEEHOTEL WILERBAD SEMINAR & SPA



Das Besondere

Klimaneutrales Spa-Hotel mit leidenschaftlicher Küchencrew, die sich mit Leichtigkeit zwischen klassischen Spezialitäten, saisonalen Gerichten und Thai-Küche bewegt.

Das Seminar-Plus

Der Seminarraum «Brillant» steht als Kubus auf dem Dach. Der Blick auf den nahen Sarnersee und das umliegende Bergpanorama ist unschlagbar und hoch Instagram-tauglich.

TURRENHUIS



Das Besondere

Das Turrenhuis auf 1562 m ü. M. erreicht man schwebend: in knapp 5 Minuten mit der Luftseilbahn.

Das Seminar-Plus

Pausen und Mahlzeiten auf der Terrasse mit Aussicht auf das imposante Bergpanorama und den smaragdgrünen Lungerersee.

HOTEL KRONE SARNEN



Das Besondere

Die Krone ist der Mittelpunkt des Obwaldner Kulturlebens.

Das Seminar-Plus

In allen sieben Seminarräumen kann das Licht stimmig zu Ihrem individuellen Konzept farblich angepasst werden.

JUGENDSTIL-HOTEL PAXMONTANA



Das Besondere

Dieses architektonische alpine Juwel wurde bereits 2014 als historisches Hotel des Jahres ausgezeichnet.

Das Seminar-Plus

Stil pur: mit Nussbaum gefrieste Buchen-Parquetböden, Neorenaissance-Bilder oder mit Blattgold versehene Deckenstuckaturen in den Seminarräumen.

We will rock you

Rock'n'Roll? Genau. Dieses Gefühl, das entsteht, wenn man Dinge einen Zacken frecher, unerwarteter und weniger konventionell macht als der Rest. Bei Ihren Events soll ja nicht allein die linke Hirnhälfte angesprochen werden. Wahrscheinlich ist Ihr Ziel sogar, #boredtodeath komplett aus dem Hashtag-Repertoire Ihrer Teilnehmenden zu eliminieren.

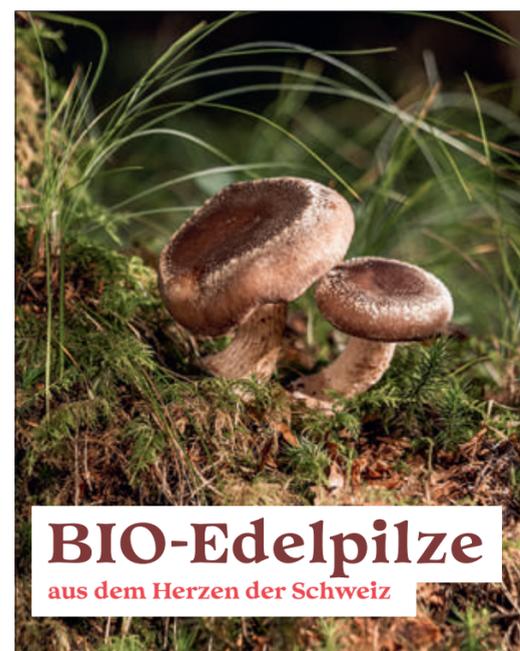
Bei uns in Obwalden gelingt das auch dank der Kreativ-Werk/statt – dem idealen Arbeitsumfeld voller Inspiration und ohne Langeweile.

Kreativ-Werk/statt

Aktive, dynamische, sprühende und motivierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer bringen die Resultate, wegen deren Sie Events veranstalten. Wir tragen unseren Teil zum Gelingen bei, indem wir mit flexibler Infrastruktur jeden Raum in eine inspirierende Kreativ-Werk/statt verwandeln. Hier wird aktiv, kreativ (hallo, rechte Hirnhälfte!), spielerisch, unhierarchisch, agil und teamfördernd gewirkt. Räume werden flexibel und immer so, dass die Umgebung zur jeweiligen Situation und Aufgabe passt, gestaltet: Brainstorming, Ideenentwicklung oder Präsentation. Aufgebaut, überlegt, umgestellt, verändert wird gemeinsam; der Mensch steht im Mittelpunkt (es sei denn, er lässt sich draussen von der Natur überwältigen – auch das ist im professionellen Zusammenhang eine wertvolle Erfahrung). Nie sitzt Mann lange passiv rum; Frau sowieso nicht. So entsteht das ideale Arbeitsumfeld voller Inspiration und ohne Langeweile. Rock'n'Roll eben.



Seminare mit Rock'n'Roll:
www.seminare-in-obwalden.ch



BIO-Edelpilze

aus dem Herzen der Schweiz

Leckere Rezepte & wertvolle Tipps:
www.kernser-edelpilze.ch



Schweizer BIO-Pilze.

**KERNSER
EDELPIPZE**

MEHR RANFT



DORIS HELLMÜLLER

Geschäftsführerin Förderverein
Niklaus von Flüe und Dorothee Wyss

«AUF EINANDER HÖREN

IST ALS BOTSCHAFT

AKTUELLER DENN JE.»

DER FÖRDERVEREIN

Schweizweit breit abgestützt mit weltweiter Ausstrahlung. Der Verein versteht sich als offener Freundeskreis der beiden spirituellen Leitfiguren der Schweiz. Er trägt die Verantwortung für die Wallfahrt und fördert ihre Wertschätzung sowie die Auseinandersetzung mit Niklaus und Dorothee. Mitgliedschaften bereits ab CHF 20.-.

KURZBIOGRAFIEN

NIKLAUS VON FLÜE

1417–1487

Erfolgreich in Beruf, Familie und Gesellschaft, zieht sich mit 50 Jahren als Einsiedler in den Ranft zurück, wenige Schritte von seiner Familie im Flüeli. Hier lebt er 20 Jahre als Mystiker und Beter Bruder Klaus, fastet, denkt nach und wird zum viel besuchten Ratgeber und Friedensstifter. 1947 wird er heiliggesprochen.

DOROTHEE WYSS

1417–1487

Ehefrau und engste Vertraute von Niklaus. Mutter der gemeinsamen zehn Kinder. Gilt als «angesehenste Frau der damaligen Eidgenossenschaft». Nach seinem Weggang ist sie Familienoberhaupt. 1984 würdigt Papst Johannes Paul II. sie als «heiligmässige Frau».



Seit 2015 engagiert sich Doris Hellmüller für die Auseinandersetzung mit der geistigen Leitfigur der Schweiz und seiner Frau. Sie ist unter anderem als Geschäftsführerin des Fördervereins Niklaus von Flüe und Dorothee Wyss.

Doris Hellmüller, was war für Ihr persönliches Engagement im Förderverein ausschlaggebend?

Vorab wohl die Suche nach einer gehaltvollen, herausfordernden Tätigkeit und Aufgabe. Über meine Innerschweizer Mutter gab es allerdings schon als Kind – aufgewachsen bin ich im Thurgau – eine Verbindung zu Niklaus von Flüe. «Wir stammen von ihm ab», sagte sie immer. Und dann hat mich das Spannungsfeld interessiert, auf dem die Geschichte von Niklaus und Dorothee basiert. Vielleicht war es auch so was wie Fügung... Auf jeden Fall bin ich sehr gerne hier; es gibt zusammen mit spannenden Menschen etwas zu entwickeln und zu erreichen.

Wie sind die beiden Persönlichkeiten heute noch relevant? Wir reden ja von einem Leben und Wirken im 15. Jahrhundert.

Das stimmt; vor allem reden wir aber über Lebensfragen. Die Sinnkrise von Niklaus hat viele Merkmale unserer Zeit. Wie viele Menschen suchen auch heute nach Sinn, sei es Tiefe, Antworten, Lebenszweck oder wie ich nach geistigen, ideellen Werten. Wer nicht einfach «ist», sondern die oder der werden möchte, die/der man sein könnte, ist von Dorothees und Niklaus' Spannungsfeld nicht weit weg. Ich sage das bewusst so, denn der Ent-

scheid für den radikalen Umbau ihres Lebens wurde von beiden zusammen getroffen – und getragen.

Beide waren Obwaldner. Sehen Sie zwischen Heimat und Haltung eine Wechselwirkung?

Unbedingt. Ihre Geschichte hat die Obwaldner Geschichte mitgeprägt. Niklaus und, diese Erkenntnis wird zunehmend klarer, Dorothee gehören hier einfach dazu. Es gibt diese universelle, wenn auch oft unterschwellige Bewunderung und ein kollektives Verständnis dafür, dass sie Teil von uns, unserer Identität sind. Wenn der Schriftsteller Heinrich Federer also gesagt hat: «Bruder Klaus ist viel zu gross, um nur Obwaldner zu sein. Er ist zu gross sogar für einen Eidgenossen. Er gehört der ganzen Welt», mag das stimmen.

Die Obwaldnerinnen und Obwaldner sind aber nicht zu klein, um einen Teil von ihm in sich zu tragen.

Reden wir über den Frieden.

Ein abendfüllender Begriff... Im Sinn von Niklaus lässt er sich in dessen Zitat «Ihr sollt einander gehorsam sein» zusammenfassen. «Gehorsam» im Sinn von horchen, zuhören. Ohne echtes, respektvolles Zuhören ist kein Frieden möglich.

Frieden ist untrennbar verbunden mit dem Ranft, diesem Sehnsuchtsort. Menschen steigen hinab in die Stille der Schlucht, jeden Tag. Im November regen wir mit allabendlichen Friedensgebeten zum Nachdenken über Frieden an. Wer Frieden in Form von Licht nach Hause tragen will, bedient sich am Friedenslicht. Im Ranft brennt es das ganze Jahr über.

Was ist für Gäste im Flüeli und im Ranft sonst noch erlebbar?

Der Ranft, die Einsiedelei und die Kapellen, der interaktive Rätselweg «Mission Klaus» sind das ganze Jahr zugänglich. Führungen zu diversen Themen sind ebenso immer möglich. Geburtshaus und Wohnhaus sind in der Hauptsaison täglich offen, im Winter auf Anfrage. «Bruder Klaus» berührt das ganze Jahr.

Wie sieht die Zukunft aus?

Wir werden das Thema Frieden stärker ins Zentrum rücken. Anregen zum Nachdenken über Macht und Frieden, Gemeinwohl und Dialog, im Sinne der Friedensbotschaft von Bruder Klaus aus dem Ranft.



Weitere Informationen:
www.bruderklaus.com

IMMERTAG



GESCHICHTEN AUS DER ERZÄHL- MANUFAKTUR

Elisabeth Zurgilgen, Sarnen, hat über viele Jahre Hörerinnen und Hörer in den «Morgengeschichten» auf Radio SRF 1 für einen kurzen Moment aus der Alltagshektik geholt. Anfang 2021 wurde das Format dann abgeschafft, doch Elisabeth Zurgilgen ist überzeugt, dass Geschichten auch heute dringend nötig sind und machte aus den «Morgengeschichten» kurzum die «Immertag-Geschichten». Gesprochen im Obwaldner Dialekt handeln sie von Menschen wie du und ich, lenken den Blick auf das Wesentliche und sind gespickt mit hinter-sinnigem Humor. Hören kann man Zurgilgens Erzählungen als Podcast, wo und wann immer man will – jeden Monat warten neue Erzählungen.



Weitere Informationen sowie die Links zu den Podcasts unter:
www.immertag.ch

ANZEIGE

SEHNSUCHTSORT FRIEDEN



BRUDER KLAUS
Niklaus von Flüe · Dorothee Wyss

Pilger- und Sakralraum Sachseln, Flüeli und Ranft
www.bruderklaus.com

PILATUS

BUNTE WINTERERLEBNISSE



Wer gibt sich zum Jahresende nicht gern süsser Wehmut hin – beim Besuch eines entzückenden Weihnachtsmarkts etwa. Wer lässt sich nicht gern spielerisch in frühere Zeiten versetzen, vom Sternenhimmel bezirzen – oder vom Lieblingsmenschen? Auf der Palette des Zentralschweizer Drachenbergs sind die Erlebnisse auch im Winter farbenfroh.



Vom

10. JANUAR BIS

18. FEBRUAR 2022

bleibt der Pilatus für technische Arbeiten ausnahmsweise geschlossen.



Weitere Informationen:
www.pilatus.ch

Im Advent

Der höchstgelegene Weihnachtsmarkt Europas findet auf 2132 m ü. M. statt. Während sich der Weihnachtszauber über Pilatus Kulm legt, begegnet man Anbieterinnen und Anbietern lokaler, regionaler und handgemachter Produkte, stimmt sich kulinarisch auf die Jahreszeit ein und freut sich über Begleitung, Stimmung, Panorama und die Tatsache, dass die Fahrkarten im Rahmen der Veranstaltung vergünstigt sind.

12. BIS 14. NOVEMBER 2021

SAISONALES RAHMENPROGRAMM

FÜR KINDER

Im Abenteuer

Wagt man sich tatsächlich diese Treppe hinab – hinein in die «Dragon World»...? Na klar! Wie sonst soll man eine Idee davon bekommen, was hier, am Drachenberg, im 15. Jahrhundert los war? Also runter in die moderne Höhlenlandschaft und rein in den interaktiven Rundgang zur Drachensaga. Über sechs Akte taucht man tiefer und tiefer ins Drachenerlebnis ein. 16 Mal werden wir in die Geschichtenwelt längst vergangener Zeiten entführt, mehrmals werden wir selbst aktiv; sind etwa aufgefordert, das Fabeltier mit Körperbewegungen durch das Pilatusland zu navigieren. Erschrecken, wenn uns, urplötzlich, ein Drache anfaucht. Wir erleben – virtuell –, wie Steine von der Höhlendecke poltern und wie es ist, über glühende Kohle zu gehen. Nur die Geschicktesten unter uns, so viel sei verraten, werden bei dieser Reise in die Vergangenheit zur Heldin oder zum Helden. Das «Dragon World»-Erlebnis ist kostenlos.

Im Weiss

Drei einfache markierte Schneeschuhwege, keiner länger als 5,5 Kilometer, führen zwischen Krienseregg und Fräkmüntegg in die schneebedeckte Natur.

Das Schittelzentrum am Pilatus ist die Talstation Kriens. Nach einer Fahrt in der Panorama-Gondelbahn geht es auf Naturschnee rasant Richtung Tal – verschiedene Gleitgeräte können direkt in Kriens gemietet werden.

Im Dunkel

Besondere Abende gehören zum Pilatus wie heisse Schokolade zum Winter.

Im Bann des Himmels

Warum ist Pluto so exzentrisch, wie entsteht dieser als Milchstrasse bekannte himmlische Pinselstrich und überhaupt, warum schauen wir nicht öfter in den Nachthimmel? Diese und andere Fragen werden an den Astronomieabenden am 30.10., 27.11., 4.12., 8.1., 5.3., 1.4. und 22.4. erörtert. Beim Begrüssungsapéro gibt es eine Einführung in die Astronomie, bevor nach dem 4-Gang-Menü der Himmel und seine Phänomene durch professionelle Teleskope in Augenschein genommen werden. Vor dem himmlischen Frühstück am nächsten Morgen steht die Übernachtung auf dem Berg.

ASTRONOMIEABEND

AB CHF 230.- PRO PERSON

Im Zeichen der Romantik

Immer nur von kleinen Fluchten reden entfacht die Romantik noch nicht. Spätestens wenn im historischen Berghotel Pilatus-Kulm die Kerzen zum viergängigen Candle-Light-Dinner angezündet werden, dürfte sich die gefühlserregende Atmosphäre aber einstellen. Wenn dann bei klarem Himmel auch noch die Sterne funkeln, ist der Champagner rasch entkorkt, sind die bereitgestellten Rosenblätter geschickt verstreut.

ANGEBOT «BERGROMANTIK»

AB CHF 298.- PRO PERSON

Im Flow

Rauf auf den Berg, rein ins Vergnügen. Der Willkommensapéro ist nur die Einstimmung – dann widmet man sich im Entertainment-Themenzimmer dem amüsanten Zeitvertreib, den Nintendo 64, GameBoy Classic und ein extragrosser Bildschirm mit Netflix-Zugang versprechen. Taucht man aus der frohen Unterhaltung hungrig auf – eingecheckt hat man schliesslich schon um 13.00 Uhr –, warten Getränke, Snacks, ja sogar eine Popcornmaschine und schliesslich ein 4-Gang-Abendessen beziehungsweise am nächsten Morgen ein Frühstück für Champions.

ÜBERNACHTUNG IM ENTERTAINMENT-ZIMMER

AB CHF 245.- PRO PERSON



GEHEIMTIPP FÜR GENUSSMENSCHEN

Für «wilde» Zeiten und festliche Genussmomente – Bruno's Best hat für jede Gelegenheit die passende Salatsauce. Der Hit im Winter: die Saisonspezialität «Kürbis & Marroni».



Weitere Informationen:
www.brunosbest.ch

Das Püree von frischem, mit Bouillon gekochtem Kürbis aus der Zentralschweiz verbindet sich in dieser Salatsauce elegant mit feinstem Marroncreme, Feigensenf und Kürbiskernöl zu einem kulinarischen Wintergedicht. Köstliche Salatkreationen finden Sie auf www.brunosbest.ch/rezepte.

Bruno's Best setzt bei der Herstellung auf Frische und Regionalität und verzichtet auf die Zugabe von Verdickungsmitteln und Konservierungsstoffen. Zwiebeln und Knoblauch werden einzeln von Hand geschält und umgehend verarbeitet. Die legerfrischen Eier stammen vom Familienbetrieb Barmettler im benachbarten Nidwalden. Und den Kürbis liefert der Gemüsebauer aus dem luzernischen Rothenberg erntefrisch nach Obwalden.

Seit über 20 Jahren gehören die Salatsaucen von Bruno's Best zu den beliebtesten der Schweiz. Die acht Geschmacksnoten sind wahre Gaumenfreuden. Die Vielfalt reicht von der klassisch französischen oder italienischen Sauce zum rassig-spanischen Dressing über saisonale Spezialitäten mit Bärlauch sowie Tomate und Basilikum bis zur Fitnesssauce.

Salatsaucen wie «Kürbis & Marroni» und Kräuterbutter gibts in der ganzen Schweiz bei Coop, Spar und Manor sowie in ausgewählten Fachgeschäften. Übrigens: «Mini Salatsosä» ist bei Migros erhältlich und wird ebenfalls von Bruno's Best hergestellt.

SUPERFOOD AUS KERNS

Das Gute liegt oft so nah. In Kerns, im Herzen der Schweiz, züchtet die Kernser Edelpilze GmbH geschmacksintensive und vom Aroma her an Wildpilze erinnernde BIO-Edelpilze.

Ganzjährig werden in Obwalden frische Edelpilze produziert. Die Kernser Edelpilze GmbH, ein Familienbetrieb in zweiter Generation, setzt dabei voll und ganz auf Swissness und eine ressourcenschonende Produktion. Alle Edelpilze gedeihen auf selbst hergestelltem Pilzsubstrat mit Schweizer Holz als Hauptbestandteil. Mit der eigens entwickelten vollautomatischen Substratproduktionsanlage produziert der Zentralschweizer Betrieb täglich bis zu 26 Tonnen Pilzsubstrat. In reiner Handarbeit werden die Pilze während 365 Tagen im Jahr geerntet. Damit kann das optimale Erntestadium der Pilze täglich berücksichtigt werden.

Nährreiche Leckerbissen

Die Kernser Edelpilze sind kalorienarm und enthalten wertvolle Vitamine und weitere wichtige Nährstoffe. Sie sind eine hochwertige Eiweissquelle, wodurch sie

auch bei Vegetarierinnen und Vegetariern, Veganerinnen und Veganern sehr beliebt sind. Die feinen Edelpilze bereichern den Menüplan so auf vielseitige Weise.

Zu Hause selber Schweizer BIO-Pilze züchten

Das innovative Unternehmen hat vergangenes Jahr ein Pilzzucht-Set – die Pilzfabrik – entwickelt. Mit der Schritt-für-Schritt-Anleitung können damit zu Hause eigenen Shiitakepilze gezüchtet werden. Nebenbei entdeckt man Spannendes aus der Welt dieser faszinierenden Lebewesen.



Bestellen Sie die Pilzfabrik bequem zu sich nach Hause:
www.pilzfabrik.ch



NACHHALTIG GENIESSEN



Mit einem Müesli erlebst du einen natürlichen, schwungvollen Start in deinen Tag. bio-familia engagiert sich mit viel Leidenschaft dafür, dass du ein feines, nachhaltiges Zmorge erhältst, und liefert dir obendrein ein gutes Gefühl, da du Gutes für dich, die Umwelt und die Produzenten tust.



Zum bio-familia-Webshop:
www.bio-familia.com/shop

Rund 200 Mitarbeitende stellen in Sachseln mit viel Hingabe und Sorgfalt eine grosse Auswahl an Müesli-Varietäten her. Diese werden in über 40 Ländern auf der Welt, im Schweizer Detailhandel wie auch im bio-familia Onlineshop verkauft.

Die Umwelt und das Wohlergehen der Mitmenschen liegen der Müesli- und Bio-Pionierin seit jeher am Herzen. So hat bio-familia vor 26 Jahren das Label «Guets us Obwalde» gegründet mit der Idee, den Landfrauen aus Obwalden einen Nebenverdienst zu ermöglichen. Heute bieten über 60 Produzentinnen und Produzenten aus dem Kanton ihre selbst gemachten, natürlichen Produkte im Fabrikladen in Sachseln sowie im bio-familia-Onlineshop an. Weit über die Kantons Grenzen hinaus werden die Köstlichkeiten geschätzt und besonders gerne als Geschenke eingesetzt. Das Fabrikladenteam stellt genussvolle

Geschenke mit und ohne Müesli nach persönlichen Vorlieben der Kundinnen und Kunden zusammen und verschickt sie an eine gewünschte Adresse in der ganzen Schweiz.

NAHRIN – VIEL MEHR ALS NUR BOUILLONS

Bouillons und Gewürze. Dafür ist Nahrin bekannt. Aber wussten Sie, dass der Nahrungsmittelprofi auch Kurkuma-Kapseln, alkoholfreien Artischocken-Apéro oder biologisch abbaubare Kaffee-kapseln im Sortiment führt?

Herzhafte Bouillons, feine Saucen und vielseitige Gewürze aus möglichst natürlichen Zutaten.

Diese Küchenklassiker sorgen in vielen Schweizer Küchen für Würze und Abwechslung. Was viele nicht wissen: Nahrin nutzt ihre langjährige Erfahrung in der Verarbeitung von hochwertigen Rohstoffen auch für die Herstellung von Gesundheitsprodukten und Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitaminen, Mineralstoffen oder pflanzlichen Wirkstoffen.

Nahrin fertigt ihre Produkte seit 1954 im Herzen der Schweiz, in Sarnen. Heute sorgen am Hauptsitz rund 110 Personen aus Verwaltung, Forschung und Entwicklung, Produktion und Logistik dafür, dass die hochwertigen Produkte immer frisch ab Werk direkt per Post portofrei zu den Kundinnen und Kunden gelangen. Zur nachhaltigen Philosophie des Unternehmens

gehört die natürliche Ausrichtung der Rezepturen und Verpackungen. So entstanden in den letzten Monaten diverse innovative Produktneuheiten: 100 Prozent natürliche Bouillons, biologisch abbaubare Kaffee-kapseln oder diverse Superfoods mit natürlichen Wirkstoffen wie Ingwer, Kurkuma, Artischocken oder Echinacea.

Nahrin Produkte werden in der Schweiz im Direktvertrieb von über 160 Beraterinnen und Beratern oder über den Onlineshop verkauft.



Zum Nahrin Webshop:
www.nahrin.ch





WANDERPFAD MIT RESPEKT UNTERWEGS

Dominik Frei ist Wanderleiter mit eidgenössischem Fachausweis und einer Weiterbildung im Alpinwandern (T4). Seine Leidenschaft: das Unterwegs-Sein in einzigartigen Landschaften im Sommer und Winter. Diese Passion teilt er mit Gästen auf geführten Wanderungen, Exkursionen und Schneeschuhtouren – unter anderem durch die fantastischen winterlichen Landschaften und zu den verborgenen Schätzen Obwaldens. Ins Zentrum setzt Dominik Frei dabei das Wohl seiner Gäste und den respektvollen Umgang mit der Natur.

Mehr Informationen unter:
www.wanderpfad.ch



ANZEIGE



Krone Sarnen
Hotel Restaurant Events

mehr Infos
www.krone-sarnen.ch
041 666 09 09

SEMINAR ANGEBOT

Tagespauschale mit Plenum, Technik, Mineralwasser, Kaffeepausen, Businesslunch
CHF 96.- pro Person/Tag

Tagespauschale, 3-Gang-Dinner, Wellness, Übernachtung, Frühstücksbuffet
CHF 270.- pro Person/Nacht

HAPPY WEEKEND

Gültig von Freitag bis Sonntag
Welcome-Drink, 4-Gang-Abendessen, 1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet, Benützung der Wellnessanlage und Mountainbikes
CHF 148.- pro Person/Nacht

WINTER SPORT SPASS

18.12.2021 – 10.4.2022
2 Übernachtungen mit 4-Gang-Halbpension, 2 Tages-Skipass Melchsee-Frutt
Benützung der Wellnessanlage
ab **CHF 365.-** Arrangement beliebig verlängerbar

ANZEIGE



ANTI-FESTIVAL

URROCK MUSIK-FESTIVAL

Dieser Winterauftakt hat mit Glocken, die süsser nie klingen, nichts am Hut. Während vier Tagen im November, dieses Jahr vom 11. bis 14.11., dreht sich in Sarnen seit 2018 alles um Hardrock, Heavy Metal und Rockmusik. Von Donnerstag bis Sonntag geht das UrRock-Festival über die Bühnen der lokalen Aula und der gediegenen «Freiheit», des Clubs im Hotel Krone. Und damit ist nicht nur der Ton, sondern auch die Szenerie gesetzt.



«Keine Gummistiefel, kein Schlamm», fasst es Stephan Brüderlin, einer der drei Gründer des Festivals und Vorstand im Verein UrRock Musik-Festival, zusammen. Doch das UrRock unterscheidet sich noch in vielen anderen Punkten von den üblichen Festivals, an denen diese dezibelstarken Musikrichtungen gefeiert werden.

Vorab geht es Brüderlin und seinen Mitstreitern um Qualität. «Der Sound muss stimmen», sagt er. «Dabei gehen wir im Gegensatz zu vielen anderen Veranstaltern keine Kompromisse ein.» Diese Aussage bezieht sich auf die Bands, auf die musikalische Güte der Acts, die gebucht werden, gleichermassen wie auf die Technik, also die Anlagen, über die das Publikum die

Musik erlebt. Aber auch die Atmosphäre lässt sich nicht mit anderen Festivals vergleichen. «Warum soll Hardrock nicht in einer ähnlich gepflegten Stimmung und Umgebung erlebt werden wie Blues oder Jazz?», fragt der zweifache Familienvater rhetorisch. Und meint damit unter anderem, dass lange Wartezeiten vor den Shows entfallen, das Getränkeangebot neben Bier auch Wein und Champagner umfasst und ja, auch «dass es jederzeit saubere Toiletten gibt».

Erreicht wird das neben den gut ausgestatteten (und wetterunabhängigen) Spielorten auch durch die Reduktion der Besucherinnen- und Besucherzahlen. Nicht mehr als 1500 Personen werden pro Tag erwartet; die begehrten Club-Shows bieten sogar nur je Platz für 140 Musikfans. «Hautnah und ohne Filter» seien die Liveauftritte hier zu erleben, verspricht Brüderlin. Und weiss: «Damit lassen wir eine vergessene Tradition wieder aufleben.»

Als Headliner des Festivals treten am Sonntag mit Nazareth vier Urväter des harten Rock auf. Der Donnerstag gehört bei freiem Eintritt vor allem regionalen Newcomern.



Wann

11. BIS 14.11.2021

Wo

AULA CHER SARNEN UND «FREIHEIT», HOTEL KRONE SARNEN

Programm inklusive Unterkunftstipps:
www.urrock.ch



AKTUELL

LIVE IM TELEMARK-LEBEN



Vom 28. bis 30. Januar 2022 ist die Elite der elegantesten Wintersportart zu Besuch in Obwalden. Der Telemark-Weltcup kommt auf die Melchsee-Frutt.

Am Anfang steht die Königsdisziplin – gleich zu Beginn der drei Wettkampftage finden am Freitag die Classic-Rennen statt. «Das wird der steilste und anspruchsvollste Parcours dieser Weltcupssaison», verspricht Tino Tresch. Er steht als OK-Präsident dem organisierenden Verein vor, der sich bezeichnenderweise «Telemark Läif» nennt, auf Schriftdeutsch: Telemark-Leben.

Sein Engagement für den dreitägigen Event komme von der Leidenschaft für die elegante Sportart, die, wie Tresch sagt, einfacher zu erlernen ist als gemeinhin angenommen, und vom Ehrgeiz, sie weiter bekannt zu machen. «Aber auch die Tatsache, dass beträchtlich viele Obwaldnerinnen und Obwaldner Telemark als Hobby betreiben, motiviert mich und mein Team», hält er fest.

Am Samstag und Sonntag steht je ein Parallel-Sprint nach dem für Zuschauerinnen und Zuschauer attraktiven K.-o.-System auf dem Programm, erst die Vorentscheidungen, dann die Finalrunden mit 16 Frauen beziehungsweise 32 Männern. Eine Eigenart der Telemark-Wettbewerbe ist, dass beide Geschlechter ihre Rennen jeweils auf dem gleichen Parcours bestreiten.

Charakteristisch für die Sportlerinnen und Sportler hingegen sei, so Tresch, eine gewisse Grundentspanntheit. «Als Telemarker sind wir ziemlich relaxed», freut er sich. Kaum zufällig dürfte da auch das beste Argument für diese Sportart sein: Das Leben ist zu kurz für eine feste Bindung.

LAUFZEIT

ANKOMMEN, LOS LAUFEN



VIKTOR RÖTHLIN

Ehemaliger Weltklasse-Marathonläufer und Botschafter für Obwalden Tourismus

Norwegischer Märchenwald, Finnisch-Lappland, Mondlandschaft, was darf es sein? Der Winter in Obwalden bietet so viele Möglichkeiten. Und auch ich brauchte lange, um dies zu begreifen!

Irgendwann im November wurde es mir zu Hause jeweils zu kalt und ich wusste, jetzt kommt eine ganz harte Zeit. Zweimal täglich fürs Training raus in die Kälte, 30 Kilometer im Laufschrift. Ich brauchte eine Waschmaschine nur für mich, um all die Kleider immer wieder sauber zu kriegen. Durchhalten war angesagt. Weihnachtsläufe standen noch auf dem Programm und natürlich Heiligabend mit der Familie. Am 26. Dezember brachte mich dann jeweils der Flieger ins Land der Läufer, nach Kenia. Und endlich war wieder «Kurze-Hosen-und-T-Shirt-Wetter» angesagt.

Für mich als pensionierten Spitzensportler stehen keine Trainingslager in Kenia mehr an. Und so lernte ich die kalte Jahreszeit neu kennen. Der Winter in Obwalden hat nämlich unglaublich viele Facetten. Ganz in Pension ging ich nach meinem Karriereende natürlich nicht. Jobbedingt ist mein Workload in den Sommermonaten aber deutlich höher als im Winter. Dies führt dazu, dass ich in der kalten Jahreszeit viel mehr Freizeit habe. Und so mutierte ich immer mehr zum Wintersportler. Klar könnte man auch zu Hause vor dem Cheminée ein Buch lesen. Als Bewegungsmensch geht man halt aber doch lieber raus in die Natur.

Und so entdeckte ich meinen Lieblingsort, den Gerzensee im Kernwald, ganz neu. Sei dies im Laufschrift durch den Wald, vorbei am gefrorenen See oder im Galopp auf meinem Pferd Osaka auf den frisch verschneiten Waldwegen. Ab und zu auch mal nach der Arbeit im Dunkeln, mit meinem Mountainbike auf den Trails, welche nicht nur in den Sommermonaten grossen Spass machen. Inmitten dieser Märchenwaldlandschaft würde es nicht überraschen, stände plötzlich ein norwegischer Troll im Weg. Oder man schnallt sich seine Langlaufskier an und dreht seine Runden im Langis. Inmitten dieser Hochmoorlandschaft weiss ich ab und zu nicht mehr, wo ich bin. Finnisch-Lappland oder doch noch in Obwalden?

Ein wahres Winterhighlight ist jeweils eine Schneeschuhtour auf dem Turren. Dank der Bahn startet man bereits mitten in den Bergen in eine unberührte Winterlandschaft. Mein absolutes Winterhighlight spare ich mir aber jeweils bis zum Schluss der Saison auf. Firnen mit den Langlaufskiern auf Melchsee-Frutt! Dank der Firnschicht, welche sich über die Nacht gebildet hat, kann man in den ersten Morgenstunden querfeldein inklusive Melchsee und Tannensee langlaufen. Man fühlt sich ab und zu wie auf dem Mond und erlebt eines der intensivsten Winternaturerlebnisse überhaupt.

ANZEIGE



PAXMONTANA
JUGENDSTIL-HOTEL

SCHENKEN SIE FREUDE, ENTSPANNUNG UND ECHE GASTFREUNDSCHAFT

z.B. mit unseren Wert-Gutscheinen ab CHF 50.00 oder individuell nach Ihrem Wunsch.

Die Gutscheine können ebenfalls im Gasthaus Paxmontana sowie im Paxlädli eingelöst werden.

Bestellen Sie Ihren Gutschein per E-Mail an info@paxmontana.ch.



Telefon 041 666 24 00 | www.paxmontana.ch

ANZEIGE

frutt
MOUNTAIN RESORT

GENUSSVOLLE & ENTSPANNENDE AUSZEIT IN DEN BERGEN

LASSEN SIE SICH VERWÖHNEN ...

kulinarisch in unseren Restaurants Frutt Titschli, Lago und der Frutt Bar & Lounge mit lokalen oder internationalen Spezialitäten, im Frutt Stübli mit unseren „Special Cuts“

... ODER IN UNSEREM FRUTT MOUNTAIN SPA
mit Frutt Private Spa-Suite und Panoramasicht über den Melchsee.




Für weitere Informationen zu unseren Wochentags-Specials und Reservationen kontaktieren Sie uns bitte.

FRUTT MOUNTAIN RESORT
Frutt 9 | 6068 Melchsee-Frutt | Tel. 041 669 79 79 | reservation@fruttmountainresort.com
www.fruttmountainresort.com

© fruttmountainresort

28. BIS 30.1.2022

Alle weiteren Informationen inklusive Rahmenprogramm unter:

www.telemark-laif.ch



