

Michiel Postma

Kulinarische Gipfel

Räder, Berge, Frikadellen -
30 Bergetappen mit Rezepten



All rights reserved

Alle Rechte vorbehalten

Copyright © 2021

Achter Verlag, Weinheim und Acht

www.achter-verlag.de

ISBN 978-3-948028-10-7

Übersetzung aus dem Niederländischen: Dina Pohle

Gestaltung: Jessica Füllenbach, Wiesloch,

Studio de Wilde Muis, Joppe van der Spoel, Groningen

Fotos: mit freundlicher Genehmigung uitgeverij Passage, Groningen

Rennfahrer Gavia: Nu.nl, Nibali mit Grashalmen: Sirotti,

weiter Andre 86, Claudia Linsit, Bild des Autors: Hannah Postma

Druck:

TZ - VERLAG & PRINT GMBH

TZ-PRINT.DE | TZ-VERLAG.DE



Klimaneutrales Unternehmen
natureOffice.com | JMYBSC-423071



FSC

MIX

Papier

FSC® C106855

Inhalt

VORWORT und DANK	8
COLLE DELL'AGNELLO	10
Bagna Caôda	13
ALPE D'HUEZ	14
Oreilles d' Âne (Eselsohren)	16
ANGLIRU	18
Chorizo-Wurst in Cidre	21
LES ARCS	22
Croute du Bourg St. Maurice	25
ÄTNA	26
Spaghetti mit Pistazien-Zitronen-Pesto	29
AUBISQUE	30
Omelett mit Bebris und Rucola	33
LE GRAND BALLON	34
Sauerkraut a l'Alsacienne (nach Elsässer Art)	37
BLOCKHAUS	38
Tagliatelle alla Chitarra	41
COL DE LA BONNETTE	42
Lammkeule mit Sardellen (Gasconnade)	44

BOSCASSO	46
Roter Risotto	49
CAUBERG	50
Pommes mit Sauerfleisch	52
MONTE CERVINO	54
Semifreddo mit Toblerone	
LAGOS DI COVADONGA	58
Asturisches Cidre-Huhn	60
COL DU FROMAGE	62
Tagliatelle mit Bleu du Queras und Walnüssen	64
GALIBIER	66
Tartiflette	68
GAVIA	70
Pizzocheri	72
GRAN SASSO	74
Spaghetti all'Aquilana	76
HAUTACAM	78
Cassoulet	80
IZOARD	82
Bananendessert aus den französisch-schweizer Alpen	85
DE OUDE KWAREMONT	86
Teigtaschen mit Schinken und Bierkäse	89



MORTIROLO	90
Spaghetti mit Parmesan und schwarzem Pfeffer	93
PEYRESOURDE	94
Alpen-Crêpes	97
PLAN DE CORONES - KRONPLATZ	98
Marinierter Radicchio	101
PUY DE DÔME	102
Kaninchen aus der Auvergne	105
COL DE ROMEYERE	106
Himbeer-Soufflé	109
COL DE LA SCHLUCHT	110
Flan d'Épinards	113
STELVIO	114
Bratwurstgulasch	117
TOURMALET	118
La Garbure	121
MONT VENTOUX	122
Bandnudeln mit Trüffel-Sahnesoße	125
MONTE ZONCOLAN	126
Frico (Käse-Kartoffel-Pfannkuchen)	129
DIE RENNEN UND DIE BERGE	130
DER AUTOR	138

Vorwort

Radsport ist nichts für Weicheier. Eine besondere Herausforderung sind die halsbrecherischen Bergetappen der großen Radrennen, bei denen hohe Pässe oder gefährlich steile Abfahrten gnadenlos die Spreu vom Weizen trennen. Hier werden Rennen entschieden, geht es um Zeitunterschiede von Minuten und jubelt ein Riesenpublikum mit manchmal übertriebener Begeisterung den Fahrern zu. Fans wissen, dass bei den Bergetappen Steigungen von zehn, 14 oder sogar 24 Prozent vorkommen und dass der Straßenbelag, wenn überhaupt vorhanden, grottenschlecht sein kann. Vom Wetter ganz zu schweigen: Entweder es ist höllisch heiß oder es regnet, schneit oder hagelt, wobei die Temperaturen bis unter den Gefrierpunkt sinken können.

Aber was wissen wir auf kulinarischem Gebiet von diesen Gegenden? Denn wenn die Karawane nach dem Rennen weitergezogen ist, die Köche ihre Töpfe, in denen ausgewogene Rennfahrer-Kost zubereitet wurde, eingepackt haben und der letzte Mannschaftsbus verschwunden ist, geht man hier auch gastronomisch wieder zur Tagesordnung über. Man setzt sich, wie seit alters her, an den Tisch, auf dem regionale Gerichte stehen, die allesamt das Bergtrikot verdient hätten.

So wird auf dem berühmten Stelvio wieder ein deftiges Bratwurstgulasch serviert, duftet es um den Gipfel des zugigen Mont Ventoux herum nach Trüffeln und wird bei den leuchtenden Lagos di Covadonga wie gehabt Asturisches Cidre-Huhn serviert. Keine fade Kost oder Nouvelle Cuisine, sondern lokal tief verwurzelte Gerichte, die Energie für hunderte Kilometer Strecke geben und mithilfe derer man den Alpenwinden trotzen kann.

Dieses Kochbuch stellt Ihnen einige dieser köstlichen Regionalrezepte vor, die direkt aus den bekannten Regionen der Bergpässe oder Etappensteigungen stammen, wie dem Tourmalet, Kronplatz, Mortirolo,

Peyresourde, Kwaremont, Cauberg oder Passo de Pordoi. Steigen Sie (zumindest im Kopf) aufs Rad und meistern Sie den Anstieg, Gefälle inklusive, beides jedoch genussvoll!

Ihr

Michiel Postma

Danke

An der Veröffentlichung eines Buches sind viele Menschen beteiligt. Manche weil Sie neben dem Autor eine Funktion haben, wie Lektorat, Gestaltung, Druck, oder weil sie davon betroffen sind, dass der Autor keine oder zumindest weniger Zeit für andere Dinge und Menschen hat. Bei ihnen allen möchte ich mich bedanken. Mein besonderer Dank gilt Hannah, Niels, Joke, Bill, Jaroslav, Michiel, Dolf, Joppe, Anton, Valter, Wouter und Wolfgang.





Colle dell'Agnello

Zweimaliger Gesamtsieger der Tour de France und fünf Gesamtsiege während des Giro d'Italia. Sieger aller drei Etappen mit Bergankunft während der Tour de France von 1952, sowohl von Alpe d'Huez, Sestrières als auch von Puy de Dome, zweimaliger Gewinner des Bergtrikots des Giro d'Italia, Gewinner des Tour de France-Bergtrikots, kurzum Fausto Coppi: 'Il Campionissimo!' – ein König des Hochgebirges, der ewig im nach ihm benannten Bergpreis, dem Cima Coppi, weiterleben wird. Diesen ehrenvollen Geldpreis erhält jährlich

derjenige Rennradfahrer, der als Erster den höchsten Gipfel des Giro d'Italia bezwingt, wie beispielsweise den Pordoi, den Grossglockner (manchmal führt der Giro durch Österreich), den Stelvio, Agnello, Avaredo, Sella und andere vergleichbare alpine Riesen.

Der Passo dello Stelvio ist mit seinen 2.758 m der absolut höchste Bergpass des Giro, der Colle dell'Agnello kommt mit 2.744 m, also mit nur 14 m weniger, auf einen guten zweiten Platz. Wenn oben auf dem Berg der Nebel wallt, wird niemand den Höhenunterschied mehr wahrnehmen. Bisher vier Mal war der Agnello der höchste Berg des Giro d'Italia. Einmal, das war 1995, musste er wegen Lawinengefahr notgedrungen aus dem Streckenverlauf gestrichen werden. Die übrigen drei Male konnten der Spanier Gonzalez, der Franzose Le Boulanger und der Italiener Scarponi nacheinander Fausto Coppi die Ehre erweisen, indem sie als Erste oben ankamen.

Der Cima Coppi ist selbstverständlich nicht die einzige Ehrbezeugung, die Fausto Coppi in Italien zuteil wird. Wenn Sie aufmerksam suchen, werden Sie kreuz und quer auf dem italienischen Stiefel Museen, Plätze, Straßen, Restaurants oder Trattorien finden, die nach Coppi benannt sind. So wären Städte oder Dörfer wie Siena, Parma, Rom, Modena, Castellania (sein Geburtsort), Alessandria oder Cortona ohne eine Via Coppi nicht vorstellbar; und das sind nur einige Beispiele. In einer so benannten Straße stellt man das Rennrad doch gleich mit einem ganz anderen Gefühl in der Scheune oder hinter dem Haus ab. Was halten Sie von einem duftenden Espresso auf der Piazza Fausto Coppi in Serravalle Scrivia (Region Piemont)? Und schmecken Pasta oder Pizza nicht noch besser, wenn man diese in der Trattoria bar da Coppi in Refrontolo (Region Veneto) genießt? Eines steht fest: In Italien weiß man seine Rennradfahrerlegenden zu ehren.



Der Berg im Fokus

Einst wurde während des Giro auf dem Agnello das Peloton durch eine Schneelawine, die den Weg blockierte, buchstäblich von der Spitzengruppe abgeschnitten.

Die Abfahrt auf der französischen Seite ist gefährlich. Am Straßenbelag liegt es nicht, vielmehr neigen die Murmeltiere dazu, sich auf der Straße zu sonnen. Die possierlichen Tiere verursachten bei den Rennfahrern viele Stürze und sogar tödliche Unfälle.

Durchfahrten auf dem Agnel/Agnello

Tour de France

2008 Egoi Martinez (Spanien)

2011 Maxim Iglinsky (Kasachstan)

Giro d'Italia

2007 Yoann le Boulanger (Frankreich)

2016 Michele Scarponi (Italien)



Bagna Caôda

Wörtlich bedeutet der Name im hiesigen Dialekt 'warmes Bad'. Wenn die Tage kälter werden, serviert man dieses Gemüsefondue auf beiden Seiten des Agnel/ Agnello.

60 g Rahmbutter

6 Knoblauchzehen, fein geschnitten

2 dl Olivenöl

10 gesalzene Sardellen aus der Dose, trocken getupft

4 Stengel Bleichsellerie, in Streifen geschnitten

3 Paprika (rot, grün und gelb), Scheidenwände entfernt und in Streifen geschnitten

1 Fenchelknolle, in Streifen geschnitten, kurz abgespült und trocken getupft

1 Bund Bioradieschen

junge Möbrchen

Den Fonduetopf auf sehr kleiner Flamme erhitzen. Die Butter darin langsam schmelzen lassen und danach Knoblauch und Olivenöl einrühren. Den Knoblauch leicht anschmoren, aber nicht zu braun werden lassen! Sardellen hinzufügen und diese (noch immer auf kleiner Flamme) rührend in der Butter schmelzen lassen. Stellen Sie den Fonduetopf mit Brenner auf den Tisch und servieren Sie dazu das Dipgemüse



Alpe d'Huez



‘Une horreur gastronomique dans les regions Alpines’, ‘eine kulinarische Vergewaltigung im Hochgebirge’, ‘gastronomische Katastrophe in Kurve Nr. 7’ oder schlichtweg ein ‘Kulinarik-Drama für ganz Frankreich, das genussvolles Essen so liebt’: Die Kritik der Lokalpresse ist derb und lässt an Deutlichkeit nichts zu wünschen übrig. Derartige Praktiken verbittet man sich in dem Land der Feinschmecker. Worum geht es? Nun, es handelt sich um unerfreuliche Szenen, die sich, einem rechtschaffenen Franzosen zufolge, in oben genannter Kurve Nr. 7 bei der Auffahrt zum Alpe d’Huez abspielten. Die Kurve, die sich die Niederländer angeeignet hatten, in dem sie in großer Anzahl in orange-farbener Kleidung die niederländischen Rennfahrer anfeuerten und jedes Mal bei Durchfahrt der Tour eine Riesenfete veranstalteten.

Dass der Alpe d’Huez „holländischer Berg“ genannt wird, ist wenig verwunderlich, denn bei den 27 Zielankünften war achtmal (!) ein Holländer Erster. Sowohl Hennie Kuiper, Joop Zoetemelk, Peter Winnen, Steven Rooks als auch Gert Jan Theunisse schafften es, hier ein- oder mehrmals als Sieger anzukommen. Um ehrlich zu sein, das letzte Mal ist schon eine Weile her. 1989 war es Gert Jan Theunisse, der nach einer Solofahrt von 100 Kilometern als Erster den Gipfel bezwang. Diesen hohen Festtagen des niederländischen Alpe d’Huez zwischen 1976 und 1989 hat die "holländische Kurve" ihre Namens-

gebung zu verdanken und dass seitdem keine Siege mehr errungen wurden, ist auch nicht weiter schlimm.

Der reinste Wahnsinn herrscht am Tag der Tourdurchfahrt in Kurve 7; hektoliterweise fließen Dosenbier oder Wein aus Tetrapacks durch die Kehlen, die Rennfahrer müssen sich ihren Weg quer durch eine große orangefarbene Menschenmenge bahnen und dabei darauf achten, nicht zuviel von der von hunderten Fritteusen mit Fett geschwängerten Luft einzuatmen. Denn holländische Gemütlichkeit kommt erst mit herrlichen Leckerbissen aus der Fritteuse auf! Nasi-Kugeln und Fleischkroketten, Bami-Scheiben, niederländische Bratrollen, Krokettenklößchen ...; die lokale Bevölkerung packt das kalte Grausen bei all diesen 'Delikatessen', die dort serviert werden. Sobald die Holländer nach dem Kurstag wieder vom Berg verschwunden sind, stellen sie ihre typischen Regionalgerichte wie z. B. Oreilles d'Âne, auf den Tisch. Dann kehrt endlich wieder die stolze französische Esskultur ein.



Der Berg im Fokus

Dies ist der Berg des berühmten Doping-Zwischenfalls des Belgiers Michel Pollentier im Jahr 1978. Dieser versteckte ein birnenförmiges Fläschchen mit sauberem Urin unter seiner Achsel, um so die Dopingkontrollen zu täuschen. Er wurde trotzdem des Dopings überführt und sofort aus der Tour geworfen.

Der Berg zählt 21 Haarnadelkurven und in jeder Kurve steht/stehen eine oder mehrere Abbildung/en des/r Sieger auf dem Alpe d'Huez. Der Anstieg ist 13,8 km lang und hat eine durchschnittliche Steigung von 7,9 %.

Die letzten 10 Etappensieger auf dem Alpe d'Huez

1999 Giuseppe Guerini (Italien)
2001 Lance Armstrong (USA)
2003 Iban Mayo (Spanien)
2004 Lance Armstrong (USA)
2006 Frank Schleck (Luxemburg)
2008 Carlos Sastre (Spanien)
2011 Pierre Rolland (Frankreich)
2013 Christophe Riblon (Frankreich)
2015 Thibaut Pinot (Frankreich)
2018 Geraint Thomas (Großbritannien)

Oreilles d'Âne (Eselsohren)

In der Region rund um den Alpe d'Huez wird dieses Gericht oft serviert. Der Name "Eselsohren" bezieht sich nicht auf die Form des Teigs, sondern auf den Wildspinat, womit dieser gefüllt wird. Dessen kleine Blätter sehen wie Eselsohren aus.

350 g Tiefkühlspinat
1,25 dl Crème fraîche
Pfeffer, Salz, Muskatnuss

1 EL Olivenöl,
1 große Zwiebel,
2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
20 g Butter , 20 g Mehl , 2,5 dl Milch
12 Lasagneblätter, vorgekocht
100 g geriebener Bergkäse, 100 g Parmaschinken

Den Tiefkühlspinat in einer kleinen Kasserolle erhitzen, die Crème fraîche einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die fein geschnittene Zwiebel darin glasig anschwitzen. Den Knoblauch hinzufügen und kurz mit erwärmen. Die Butter für die Bechamelsoße in einem Topf erhitzen, das Mehl hinzufügen und mit einem Schneebesen sofort mit der Butter verrühren. Milch hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Ofen auf 160 °C vorbeizen. Auflaufform mit Olivenöl einfetten und den Boden mit Lasagneblättern belegen. Diese mit einer dünnen Schicht Spinat bestreichen und danach etwas Bechamelsoße hinzufügen. Hierüber etwas Käse und ein wenig Parmaschinken verteilen. Dies wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind und mit einer Schicht Lasagneblätter mit Reibekäse abschließen. Die Auflaufform mit Aluminiumfolie abdecken und für 10 Minuten in den Ofen schieben. Aluminiumfolie entfernen und den Käse noch 14 Minuten (Angaben dazu auf der Verpackung der Lasagneblätter kontrollieren) im Ofen gratinieren.



Angliru

„Die Bestie von Asturien“ ist der abschreckende Spitzname dieses Bergs in Nordspanien mit Steigungen von bis zu 23 %. Der Berg ist so steil, dass viele sich fragen, ob es überhaupt vertretbar ist, hier einen Rennfahrer hinaufzujagen oder ob dies nicht eher einer Zirkusnummer gleich kommt. Ein Bergmonster, 'schwerster Anstieg, den ich jemals gefahren bin', 'unmenschliche Mauer', 'höllisch', 'einfach zu steil', 'niemand kommt hier lebend weg' oder 'total lächerlich'; das sind nur einige der Reaktionen der Fahrer, die das Ziel erreichen konnten.

2002 waren die Wetterbedingungen während des Anstiegs auch noch unglaublich schlecht, was zur Folge hatte, dass sich ein wütender David Millar nach drei Stürzen während des Anstiegs weigerte, die Ziellinie zu überqueren und aus Resignation frustriert die Rückennummer seines Trikots abriss und auf den Boden warf.

“Eine Unverschämtheit, dass man es gewagt hat, Rennradfahrer hier nach oben fahren zu lassen”, so Millar.

Doch nicht nur der Berg selbst ist "bestialisch", dies gilt auch für seine Umgebung. Wir befinden uns hier in einem Gebiet, in dem noch ungefähr 200 wilde Braunbären umherstreifen, Raubvögel am Himmel ständig auf ihre Beute lauern und wilde Wolfsrudel eifrig in der Umgebung nach etwas Essbarem wie vielleicht erschöpften Rennradfahrern suchen. Kurzum ein raues und unwirtliches Gebiet mit steilen Gipfeln, die ständig in Nebel gehüllt und voller lauernder Tiere sind. Nur die Sieger einer Vuelta-Etappe auf dem Angliru können zufrieden an diese Bestie von Asturien zurückdenken, allen anderen bleibt nur das Grauen.

Auch wenn alles dunkel und neblig zu sein scheint, man von wilden Tieren bedroht und der Weg immer steiler und steiler wird, bietet dieses Gebiet glücklicherweise doch auch etwas Positives: Und das sind

Äpfel. Mehr als 50 Apfelsorten wachsen hier, davon sind mehrere ausgezeichnet zur Herstellung von Sidra (Apfelwein) geeignet.

Apfelweinherstellern in dieser rauen Umgebung gelingt es, eine perfekte Balance zwischen den sauren, süßen und bitteren Sorten zu schaffen. Das Ergebnis ist ein leicht süßliches Getränk, das man überall in Spanien sehr gern ausschenkt: der Sidra Asturiana. Dieser Apfelwein wird typischerweise in einem großen Glas mit weiter Öffnung serviert, in das aus großer Höhe (in jedem Fall oberhalb des Kopfes des Kellners) ein dünner Strahl Sidra gegossen wird. Das Glas darf nicht zu voll sein und muss traditionsgemäß in einem Zug ausgetrunken werden. Diese Art zu trinken, ähnelt der von Rennfahrern, die den Inhalt ihrer Trinkflaschen ohne abzusetzen leeren. Auch wenn darin wohl kaum Sidra Asturiana sein wird, egal wie verzweifelt die Rennfahrer um Erleichterung flehen, wenn sie den Angliru hinauffahren.

