Caprese – Tomaten und Mozzarella – ist im Sommer beliebt. Foto: iStock

Mozzarella sofort genießen

Wien – Angerichtet mit Tomaten und Basilikum zählt der Mozzarella zu den beliebten Sommergerichten. Doch so leicht, wie oft geglaubt, ist der Käse nicht. Wegen des hohen Fettgehalts kommen 125 Gramm auf 300 bis 350 Kalorien. Und: Die Keimbelastung ist nicht ohne, wie Konsumentenschützer herausfanden.

Von den Testern des Verbraucherschutzmagazins *Konsument* wurden 22 Mozzarellaprodukte unter die Lupe genommen. Nur acht, darunter vor allem die fettreduzierten Varianten, schnitten mit „Sehr gut" ab. Der Hauptgrund für die schlechten Bewertungen liegt in den stark erhöhten Keimzahlen der betreffenden Produkte beim Erreichen des Mindesthaltbarkeitsdatums. Riecht der Käse sauer oder schmeckt bitter, dann weg damit. *(APA)*

Rinder als „Speisekarte"

Klagenfurt – Für Aufsehen hat ein Kärntner Hüttenwirt gesorgt – er beschriftete seine Kühe u. a. mit „Buttermilch", „Apfelstrudel" oder „Speck". Der Verein gegen Tierfabriken sieht darin allerdings einen Verstoß gegen die Würde der Tiere und hat Anzeige erstattet, wie er gestern in einer Aussendung bekannt gab. Der Verein argumentiert, dass es laut Tierschutzgesetz verboten sei, bei Tieren aus kommerziellen oder ästhetischen Gründen Haut, Federkleid oder Fell zu färben. *(APA)*

Kontrolliert sein macht nicht glücklich

Wien – WU-Forscher Michail Kokkoris hat sich der Frage gewidmet, wie sich strenge Selbstkontrolle auf Menschen und ihr Befinden auswirkt. Also: Obst statt Süßigkeiten essen? Oder lieber die Stiege statt des Lifts benutzen? Die Ergebnisse zeigen, dass Selbstkontrolle nicht immer zu mehr Zufriedenheit führt. Viel eher kommt es dabei darauf an, was eine Person als legitime Grundlage für ihre Entscheidungen sieht. Menschen, die eher „aus dem Bauch heraus" entscheiden, empfinden demnach hohe Selbstbeherrschung als nicht authentisch und entscheiden sich bewusst dagegen. Die Studie wurde nun im *Journal of Personality and Social Psychology* publiziert. *(APA)*

Vom Berg zum Glas

Die Region rund um Bassano del Grappa (Venetien) ist ein Dorado für Rennradfahrer. Highlight: die konditionsfordernde Auffahrt auf den geschichtsträchtigen Monte Grappa.

Die Rifugio Bassano (2) steht oben am Monte Grappa, dieses Monument (3) erinnert an mehr als 20.000 während des Ersten Weltkrieges gefallene Soldaten. Für die Abfahrt zurück nach Bassano (1) wählen wir die Route, welche nach Semonzo führt. Fotos: Haider, flex

Bassano del Grappa – Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Die Antwort ist einfach: Ein Tapetenwechsel tut immer gut. Beim dieswöchigen Tourentipp verlassen wir mal Tirol und reisen mit dem Auto nach Bassano del Grappa, um dort auf unsere Rennräder umzusatteln. Dazu später.

Bassano del Grappa liegt in der Provinz Vicenza, in der Region Venetien auf 129 Metern über dem Meeresspiegel und am Fuße des bekannten Monte Grappa. Von Trient aus erreicht man Bassano in südöstlicher Richtung – vorbei am Caldonazzosee – nach etwa 80 Kilometern bequem und auf gut ausgebauten Schnellstraßen durch das Valsugana.

Die Hauptattraktion der Stadt ist mit Sicherheit die „Ponte degli Alpini" (Brücke der Gebirgsjäger) auch „Ponte Vecchio" (Alte Brücke) genannt, die über den Brenta (Fluss) führt. Um natürlich nicht auf den traditionellen hochprozentigen Grappa (Schnaps) zu vergessen, für den die Region rund um Bassano del Grappa bekannt ist. Als Belohnung verkosteten natürlich auch wir einen Grappa. Zuerst aber die Arbeit, dann das Vergnügen.

Das Gebiet rund um Bassano del Grappa bietet perfekte und unzählige Radausflüge. Ob mit dem Mountainbike oder dem Rennrad, ob leicht oder schwer, kurz oder lang, steil oder flach, in der Region rund um Bassano ist für jeden Geschmack etwas dabei. Auch Wanderer und Gleitschirmflieger kommen nicht zu kurz. Wir sattelten das Rennrad und genossen mit der „7-Gemeinden-Runde" und der Auffahrt zum Monte Grappa zwei herrliche Radtage. Auf die Tour, die uns auf den 1775 Meter hohen Monte Grappa führte, wollen wir nun etwas näher eingehen.

Auch deshalb, weil der Monte Grappa geschichtlich einiges zu erzählen hat. Je nachdem, wo man sich einquartiert hat, ist die Zufahrt zum Fuß des Monte Grappa flach bzw. leicht hügelig und somit optimal zum Einrollen und Warmwerden. Von Bassano del Grappa bzw. von Süden führen zwei Straßen hinauf. Ein Weg führt von Romano d'Ezzelino nach oben, der andere von Semonzo. Ein kleiner Tipp: Wer es etwas bequemer will, soll sich für die Auffahrt von Romano d'Ezzelino entscheiden, zumal diese Auffahrt etwas flacher und einfacher ist. Nichtsdestotrotz, 27 Kilometer und rund 1700 Höhenmeter müssen auch von Romano d'Ezzelino aus überwunden werden.

Los geht die Reise hinauf zum Monte Grappa. Wir starten direkt von unserer Unterkunft in Bassano del Grappa und rollen rund fünf Kilometer über Seitenstraßen in Richtung Romano d'Ezzelino ein. Die gut asphaltierte Straße wird steiler. Sie wird allerdings nie wirklich steil, sondern bleibt angenehm steil (maximal 10 Prozent) und bringt uns Kehre für Kehre, durch dichten Wald und immer wieder vorbei an Schützengräben und Tunneln Tritt für Tritt nach oben.

Der erste Teil ist geschafft. Ein längeres Flachstück, bei dem es sogar manchmal leicht bergab geht, ist für eine Verschnaufpause optimal. Der dichte Wald lichtet sich langsam und die Auffahrt bekommt endlich „Pass-Charakter", so wie man es etwa aus den Dolomiten kennt. Die flache Passage hat richtig gutgetan. Wir sind einigermaßen erholt und die Beine verspüren neue Energien. Die Serpentinen werden wieder enger und das Ziel rückt näher und näher. Vorbei am Startplatz für Gleitschirm- und Drachenflieger nehmen wir direkt Kurs auf den Monte Grappa. Geschafft. Wir haben die 27 Kilometer und rund 1700 Höhenmeter erfolgreich hinter uns gebracht. Die Strapazen dieser doch langen und anstrengenden Auffahrt haben sich gelohnt, denn der Ausblick hoch über den Dächern von Bassano ist wirklich atemberaubend.

Wahrscheinlich noch spektakulärer für die unzähligen Paragleit-Piloten, die zu Hunderten hoch über dem Monte Grappa den tiefblauen Himmel in ein buntes Farbenmeer verwandeln. Aus Pietätsgründen ist die Zufahrt bis zum höchsten Punkt, auf dem sich auch das „Sacrario del Monte Grappa" befindet, nicht erlaubt. Zu Fuß aber ist die riesige Gedenkstätte, die an ca. 20.000 während des Ersten Weltkrieges gefallene italienische und österreichische Soldaten erinnert, in gut zehn Minuten einfach erreichbar und definitiv einen kleinen Spaziergang wert. Im Ersten Weltkrieg war der Monte Grappa nämlich die letzte Verteidigungslinie der italienischen Armme gegenüber der österreichisch-ungarischen. Tausende Soldaten fanden an den Berghängen des Monte Grappa den Tod. Das Denkmal wurde nach dem Krieg, im Jahre 1930, von der damaligen faschistischen Regierung Italiens errichtet.

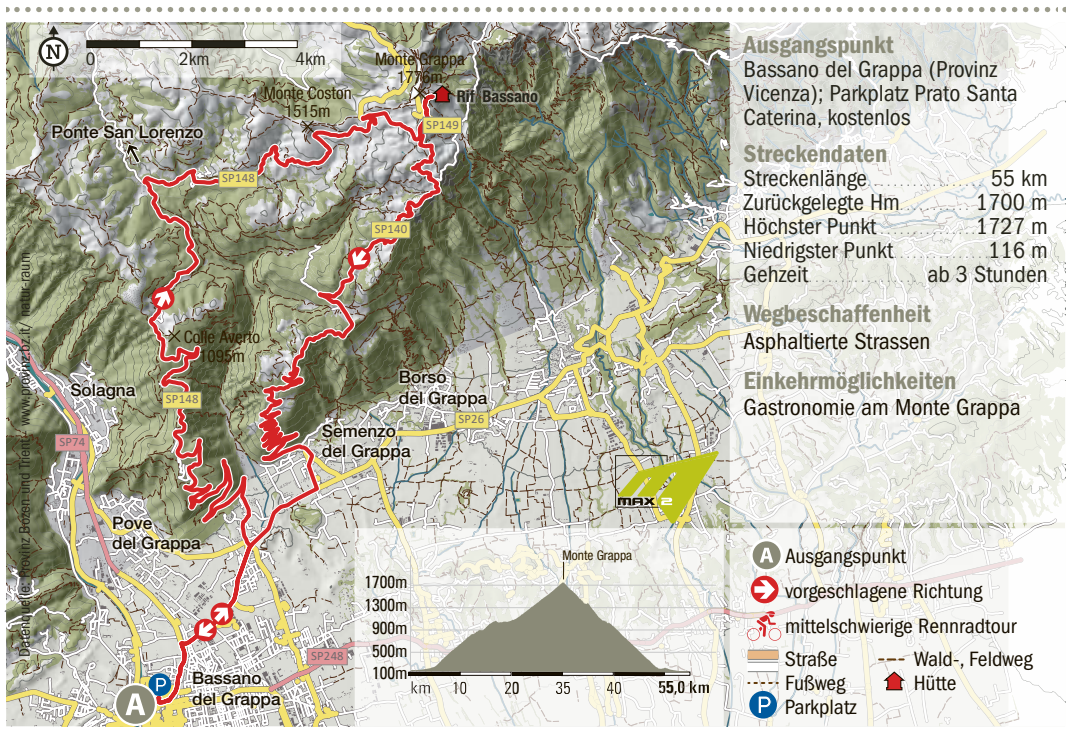
Eine Belohnung haben wir uns verdient und die gönnen wir uns in der „Rifugio Bassano" – eine Art Schutzhaus, die am Monte Grappa steht. Grappa oder Espresso? Espresso, denn die sehr kurvenreiche und steile Strecke zurück ins Tal nach Semonzo würde einen Fahrfehler wohl nicht erlauben.

Das obere Teilstück ist noch ident mit der Auffahrt. Ein paar Höhenmeter unterhalb des Gipfels zweigen wir aber nach links ab und folgen der Asphaltstraße hinunter in Richtung Semonzo. Dieser Abschnitt ist wesentlich steiler und gespickt mit engen Kurven, lässt aber das Herz jedes Radfahrers mit Sicherheit höherschlagen. Zurück in Semonzo ist die Runde mit etwa 55 Kilometern mehr oder weniger komplett. Die Fahrt zurück in die Unterkunft ist nur noch Formsache.

Die Belohnung wird erst am Abend folgen. Zuerst geht's mal unter die Dusche, bevor wir das Städtchen Bassano del Grappa und die „Alte Brücke" im Licht des Sonnenunterganges erkunden. Freilich darf nach so einer Radausfahrt auch die Kulinarik nicht zu kurz kommen. Nach einem reichhaltigen Abendessen und einem Glas Rotwein ist es nun endlich Zeit für die Belohnung, für einen hochprozentigen Edelbrand, den Grappa.

Gestärkt und mit diesem Schlummergetränk legen wir uns ins Bett, denn am nächsten Tag wartet mit der „7-Gemeinden-Runde" ein weiteres Highlight dieser Region auf uns. Eine Rennradrunde mit rund 80 Kilometern und 1300 Höhenmetern. *(flex)*

Rennrad-Tour am Monte Grappa ⟷ 55 km ↗ 1700 hm



Ausgangspunkt
Bassano del Grappa (Provinz Vicenza); Parkplatz Prato Santa Caterina, kostenlos

Streckendaten

Streckenlänge	55 km
Zurückgelegte Hm	1700 m
Höchster Punkt	1727 m
Niedrigster Punkt	116 m
Gehzeit	ab 3 Stunden

Wegbeschaffenheit
Asphaltierte Strassen

Einkehrmöglichkeiten
Gastronomie am Monte Grappa

A Ausgangspunkt
vorgeschlagene Richtung
mittelschwierige Rennradtour
Straße
Fußweg
Parkplatz
Wald-, Feldweg
Hütte

Tourentipp online. Den Track für die Tour finden Sie unter www.tt.com/lebensart oder direkt https://go.tt.com/2YqtA87