

# Schneeschuh- touren



## AUF DER SELLAMATT

Am 19. Januar 2023 besammelten sich in Alt St. Johann im Toggenburg 16 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur ersten Schneeschuhwanderung der Pensioniertenvereinigung in dieser Saison. Mit der Kombibahn ging es bequem auf die Sellamatt hinaus. Beim Start merkte man, dass es die erste Tour war: Ein Schuhriemen brach und musste behelfsmässig repariert werden, verschiedene Wanderstöcke liessen sich nur schwer auseinanderziehen, ein Paar Schneeschuhe blieb im Zug liegen. Doch alles konnte gelöst werden. Im tiefen Pulverschnee zogen wir unsere Spur im frisch verschneiten Gelände auf der Sellamatt. Um 13 Uhr trafen wir wieder beim Berggasthaus ein und liessen uns das verdiente Mittagessen schmecken. Gut verpflegt fuhren wir talwärts und freuten uns bereits auf weitere Touren.

von **Walter Föllmi**

## DURCH WINTERLICHE TANNENWÄLDER

19 Unentwegte trafen sich im Toggenburger Dorf Hemberg zu einer Schneeschuhwanderung. Am oberen Dorfrand stiegen wir in unsere Schneeschuhe und wanderten bei erstaunlich guten Schneeverhältnissen zum historischen Bad Hemberg, heute eine Bauernwirtschaft. Von nun an ging es bergauf, in zunehmendem Nebel über pulverige Schneehänge und durch winterliche Tannenwälder bis zum Gehöft Salomonstempel. Beim Aargauer Lagerhaus hielten wir Rast. Die aufkommende Bise liess uns bald aufbrechen. Durch den Wald gingen wir hinauf zur Rigelschwendi, von wo man bei gutem Wetter eine wunderbare Aussicht hat, doch heute nichts als Nebel. Wir hörten Kinderstimmen, aber niemand war zu sehen. Auf einmal tauchte das Skihaus Hemberg auf. Gerne traten wir ins geheizte Lokal, wo wir unser Mittagessen einnahmen. Frisch gestärkt begannen wir den Abstieg, bei zunehmend weicherem Schnee. Rechtzeitig trafen wir bei der Postautohaltestelle ein, wo unsere Tour endete.

von **Walter Föllmi**



ZUM THEMA ...

## ESSEN

Gut und gesund essen, vielleicht zur Abwechslung mal etwas exklusiver, zum Beispiel in einem vornehmen Lokal – das erfreut ältere Herrschaften genauso wie die Jungen. Es scheint mir, dass das Essen mit dem Alter noch wichtiger wird als früher, nicht nur wegen der Gesundheit. Sich schönmachen, ausgehen, in einem gediegenen Restaurant essen: Das macht einfach Freude. Natürlich gilt das Gleiche auch für das Essen zu Hause. Eine Mahlzeit aufwendig und liebevoll kochen und dann an einem festlich gedeckten Tisch tafeln: Das liegt jetzt, wo wir nicht mehr so viele Termine haben, eher drin. Früher musste es oft schnell gehen, das Essen in der Pause, über Mittag, mal im Zug, sogar im Auto. Dabei ist das gemeinsame Essen doch die ideale Gelegenheit, um sich auszutauschen und das gemütliche Zusammensein zu geniessen.

«Was und wie jemand isst, zeigt, wer man ist.» Das gilt nicht nur für die Tischsitten, die in Zeiten des Fastfoods viel weniger beachtet werden. Was man isst, essen kann, essen darf, ist heute das grosse Thema. Bei der Wahl des Restaurants ist zu prüfen, ob es ein vegetarisches Angebot gibt. Und wenn wir Gäste einladen, ist die Frage nach Allergien, die leider immer häufiger werden, unerlässlich. Die grösste Herausforderung ist aber die vegane Küche.

Als wir kürzlich bei Verwandten eingeladen waren, überraschten uns diese mit der Ankündigung, dass bei ihnen jetzt auch wieder Fleisch auf den Tisch komme. Allerdings sei ihre Tochter – sie geht in den Kindergarten – seit Neuestem Vegetarierin. Der erlesene Fisch schmeckte aber allen ausgezeichnet.

Falls Sie zu denjenigen gehören, die nach einer Corona-Ansteckung zeitweise den Geschmacksinn verloren haben, dann werden Sie jetzt das Essen als Wohlgenuss der Sinne umso mehr schätzen. Und vielleicht kommt Ihnen dabei auch Alfred Biölek in den Sinn, der das Essen augenzwinkernd als Erotik des Alters bezeichnet. Wohl bekomm's!

von **Guido Bruggmann**

## STREIFZUG DURCH SIZILIEN

Mit einer gut besuchten und interessanten Fotoshow haben uns Guido und Renate Bruggmann am 10. Januar in Sulgen auf eine Rundreise durch Sizilien mitgenommen. Sie haben die ausgezeichneten und abwechslungsreichen Bilder mit spannenden Kommentaren erklärt und dabei auch die eine oder andere lustige Reiseanekdote erzählt. Für all jene Zuhörenden, die Sizilien schon einmal erkundet haben, haben die Bilder eigene Reiseerinnerungen geweckt, für die andern die Reiselust. Zahlreiche berühmte Schriftsteller wie Goethe, Maupassant und Wilde besuchten in verschiedenen Jahrhunderten Sizilien, liessen sich von der Insel faszinieren, lernten die Wärme und Gastfreundschaft der Bewohnerinnen und Bewohner schätzen und berichteten von ihren Erfahrungen. Während vieler Jahrhunderte kamen zahlreiche Völker auf die Insel: Phönizier, Griechen, Römer, Araber, Spanier, Normannen und andere erkannten die strategisch wichtige Lage und liessen sich dort nieder. Unzählige Spuren dieser verschiedenen Kulturen sind noch heute zu sehen und lassen uns staunen: Tempel, Ausgrabungen, antike Theater, Barockkirchen, Paläste und viele kulturelle Stätten mehr. Nach einem virtuellen Rundflug über die Insel wurden die Anwesenden auf eine Reise zu den wichtigsten kulturellen Höhepunkten der Insel mitgenommen: in die Hauptstadt Palermo, nach Taormina mit seinem Amphitheater, ins barocke Noto, zu den einzigartigen Mosaiken in den römischen Villen von Piazza Armerina, zu den Tempelstätten in Agrigento und Selinunte, nach Catania sowie auf den unberechenbaren Ätna. Guido und Renate Bruggmann haben es verstanden, den Anwesenden die kulturellen und landschaftlichen Schönheiten Siziliens näher zu bringen. Dass daneben auch über persönliche Begegnungen mit Menschen und die ausgezeichnete Küche auf dieser Insel berichtet wurde, ist schon fast zu einem Markenzeichen dieser Fotoshows geworden.

von **Ernst Schlaginhausen**

