

Das **Restaurant Eco-Hotel Cristallina** in Coglio ist einen lukullischen Halt wert

WO GESUNDHEIT MIT GENUSS VEREINBAR IST

Die Liebe geht durch den Magen, die Gesundheit aber sitzt im Darm. Deshalb sollte stets darauf geachtet werden, was man ihm zumutet. Je natürlicher das ihm Zugeführte, desto heiler der ganze Mensch. Natürlich bedeutet in diesem Zusammenhang biologisch. Wer zu seinem Darm und damit zu sich selbst Sorge tragen will, dabei den Genuss und die Lebensfreude aber keineswegs hintan stellen möchte, sollte im Restaurant Eco-Hotel Cristallina in Coglio (Maggiatal) einen gastronomischen Zwischen- oder gar einen längeren Aufenthalt planen. Die Betreiberfamilie Kälin-Medici hat das Haus nach umweltbewussten Standards renoviert und bemüht sich nach eigenen Aussagen unermüdlich, ihren ökologischen Fussabdruck so gering wie möglich zu halten. Frühaufsteher können sich im rot leuchtenden Haus ab 9.00 Uhr ein reichhalti-



ges Frühstück zu Gemüte führen. Am Büfett gibt es eine leckere Auswahl an Honig, hausgemachten Konfitüren, Bergkäsen, ofenfrischem Brot, Obst und Getreideflocken für frisch zubereitete Müsli. Und alles, wie bereits erwähnt, in Bioqualität. Morgenmuffel kommen später auf ihre Kosten. Sie haben mittags (12.00 bis 13.45 Uhr) oder abends

(18.30 bis 21.45 Uhr) Gelegenheit, ihre Gaumen zu verwöhnen. Am Wochenende und während der Sommermonate empfiehlt es sich, einen Tisch zu reservieren. Dank einer kleinen Karte mit kalten Speisen muss auch nachmittags niemand hungern. Schleckmäuler kommen ebenfalls nicht zu kurz. Hauseigene Eiskreationen aus Farina bona, Zitrone,

Ingwer und anderem mehr lassen das Gerede über schädliche Süßspeisen schnell vergessen. Ein erfrischender Geheimtipp ist der hausgemachte Goldmelissensirup. Dem Darm tut aber nicht nur gesundes Essen gut, sondern auch viel Bewegung. Kein Problem im Vallemaggia. Siebenhundert Kilometer Wanderwege führen Naturliebhaber in die hintersten Ecken des Tals. Wer etwas mehr Action mag, kann sich im Kajaken, Bouldern, Canyoning oder Gleitschirmfliegen üben. Nicht zu vergessen: Das Maggiatal ist auch für Velofans ein Paradies. Und für solche, die womöglich noch keine Fans sind, es aber durchaus werden könnten, gibt es im Cristallina E-Bikes zu mieten. *Restaurant Eco-Hotel Cristallina, Coglio, Öffnungszeiten täglich ausser Mittwoch 09.00 bis 00.00 Uhr, Tel. 091 753 11 41, info@hotel-cristallina.ch, www.hotel-cristallina.ch.* bs