BERGSTEIGER
DÖRFER

Alpen-kulinarisches Reisebuch

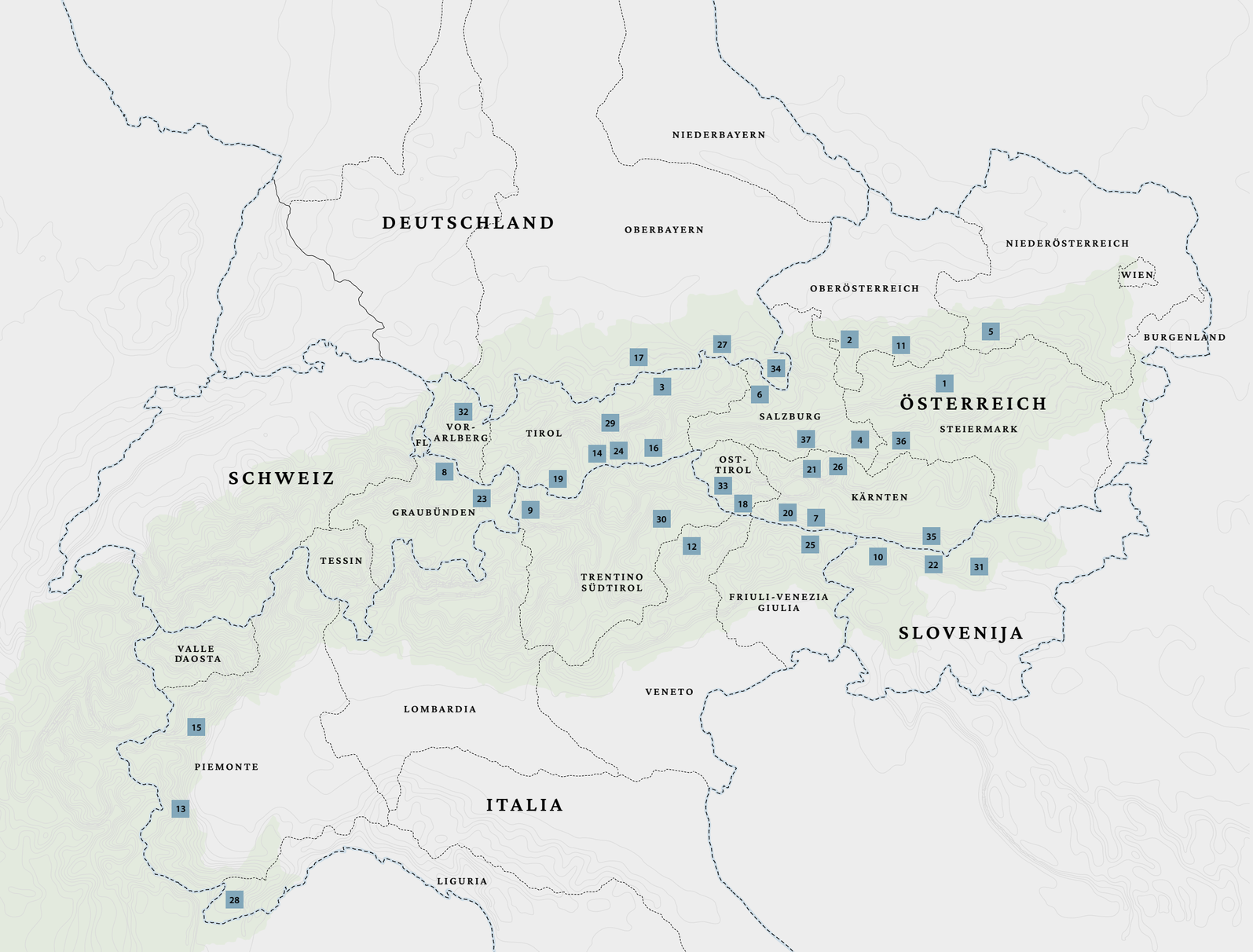
Bergsteigerdörfer zum Genießen und Verweilen.

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium
Klimaschutz, Umwelt,
Energie, Mobilität,
Innovation und Technologie

LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.



Naturnähe und Bergerlebnis.
Genuss und Entschleunigung.

Dafür stehen die Bergsteigerdörfer.

1 **Johnsbach im Gesäuse** Seite 16
2 **Steinbach am Attersee** Seite 22
3 **Steinberg am Rofan** Seite 28
4 **Göriach** Seite 34
5 **Lunz am See** Seite 42
6 **Weißbach bei Lofer** Seite 48
7 **Mauthen** Seite 54
8 **St. Antönien** Seite 60
9 **Matsch** Seite 66
10 **Dovje Mojstrana** Seite 72
11 **Grünau im Almtal** Seite 80
12 **Val di Zoldo** Seite 86
13 **Crisollo** Seite 92
14 **Gschnitztal** Seite 98
15 **Balme** Seite 104
16 **Ginzling im Zillertal** Seite 110
17 **Kreuth** Seite 118
18 **Tiroler Gailtal** Seite 124
19 **Vent im Ötztal** Seite 130
20 **Lesachtal** Seite 136
21 **Mallnitz** Seite 142
22 **Jezersko** Seite 148
23 **Lavin, Guarda und Ardez** Seite 156
24 **St. Jodok, Schmirn- und Valsertal** Seite 162
25 **Paularo** Seite 168
26 **Malta** Seite 174
27 **Sachrang – Schleching** Seite 180
28 **Triora** Seite 186
29 **Region Sellraintal** Seite 194
30 **Lungiarü** Seite 200
31 **Luče** Seite 206
32 **Großes Walsertal** Seite 212
33 **Villgratental** Seite 218
34 **Ramsau bei Berchtesgaden** Seite 226
35 **Zell/Sele** Seite 232
36 **Steirische Krakau** Seite 238
37 **Hüttschlag im Großarltal** Seite 244

BERGSTEIGER
DØRFER

Nichts schult
den Gaumen besser
als das Reisen.

Lisz Hirn
Österreichische Philosophin
und Künstlerin

Editorial

Liebe Leserinnen,
liebe Leser!

Mula ist kein weibliches Muli, nein. Mula steht für Sulze, die normalerweise aus schwarzem Holunder besteht und mit sehr wenig Zucker, dafür umso mehr Geduld haltbar gemacht wird. Heute wie früher, denn sie gilt als überliefertes Heilmittel bei Erkältungen und Halsschmerzen. Holerkoch sagt man mancherorts dazu. Oder dort, wo der südlichste Teil Tirols sanft ins Fleimstal übergeht, eben Holermula. Die gab's bei meiner Tante, der Honnes Nandl. Eigentlich meine Großtante, 1918 geboren, für uns drei Geschwister die Oma, die wir nicht kennengelernt haben und nie hatten. Kredenzt hat „die Tante" uns Kindern die Mula zum Schworzplentenen Muas, einem Brei, den sie aus Buchweizenmehl mit halb Wasser, halb Milch und etwas Salz in der Eisenpfanne auf ihrem Holzherd gekocht und mit viel brauner Butter übergossen hat. Das Muas aßen wir dann alle gemeinsam aus der schweren Pfanne am großen Tisch in der viel zu kleinen Küche. Während dieses schlichte Gericht in uns pure kindliche Freude weckte, erinnerte es unsere Mutter an karge Nachkriegszeiten. Daher gab es Muas nun bei der Tante und die Erinnerung an sie und ihre Eisenpfanne geben noch immer Halt und Trost.

Identität und Kultur bestehen auch aus dem vermeintlich Banalem und Alltäglichem: Essen, das uns in vielfältiger Weise prägt, in Erinnerungen schwelgen lässt, uns an Momente in der Kindheit erinnert. Das überarbeitete und erweiterte „Alpenkulinarische Reisebuch" lädt zu einem lukullischen Streifzug durch den Alpenbogen und seine Bergsteigerdörfer ein. Aus den begrenzten natürlichen Ressourcen im Jahreskreislauf entstanden einfache bis komplexe traditionelle Speisen, die sich in unterschiedlich aufwendigen Rezepten widerspiegeln. So weisen die Alpenländer Gemeinsamkeiten, aber auch viele regionaltypische Besonderheiten in ihren Gerichten auf, ganz nach der Devise „Weniger ist mehr". Einige davon wurden im alpenkulinarischen Reisebuch zusammengetragen und stehen stellvertretend für eine Charakteristik in der Region. Kulinarisch wird der Bogen über Landesgrenzen hinweg gespannt und der immaterielle Wert regionaler Esskultur im vorliegenden alpenkulinarischen Reisebuch veranschaulicht. Grundsätzliche Werte der Bergsteigerdörfer finden sich bei den lokalen Partnerbetrieben wieder: Die gemeinsame Bergwelt zu schützen und zu erhalten – die regionale Wirtschaft zu stärken – die Natur zu respektieren und das Dorfleben zu stärken. So lassen sich die still gelegenen Bergsteigerdörfer bei einem Besuch mit allen Sinnen erschmecken, entdecken und erwandern.

Allen Rezeptgeber:innen sei ganz herzlich für die freundliche Aufnahme und die interessanten Gespräche gedankt.
Ein besonderer Dank gilt darüber hinaus Roland Kals, der die Idee zum Alpenkulinarischen Reisebuch in erster bis dritter Auflage umgesetzt hat, Ewald Galle stellvertretend für das Ministerium für Klimaschutz als Fördergeber, sowie den Beteiligten für die Realisierung der vorliegenden Ausgabe.

Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren!

Ihre Liliana Dagostin

Leiterin der Abteilung
Raumplanung und Naturschutz
im Österreichischen Alpenverein

+ Die Oberstalleralm im Villgratental.

Inhalt

Editorial

Liliana Dagostin ... 4

Grußworte

Ewald Galle ... 10
Alenka Smerkolj ... 11
Gerald Dunkel-Schwarzenberger ... 12
Roland Kals ... 13

Alpenkulinarische Reise

VORSPEISEN

Johnsbach im Gesäuse ... 16
Bergsteigersuppentopf ... 21

Steinbach am Attersee ... 22
Erdäpfelkas mit selbstgemachtem Brot ... 27

Steinberg am Rofan ... 28
Graukassuppe ... 33

Göriach ... 34
Lungauer Eachtlingsuppe ... 39

Trocknen & Dörren ... 40

Lunz am See ... 42
Mostviertler Stosuppe ... 47

Weißbach bei Lofer ... 48
Pinzgauer Gerstensuppe (Geaschtsuppm) ... 53

Mauthen ... 54
Polentacremesuppe mit Parmesanschaum ... 59

St. Antönien ... 60
St. Antönier Rommues ... 65

Matsch ... 66
Eingelegte Zucchini süß-sauer ... 71

HAUPTSPEISEN

Dovje-Mojstrana ... 72
Ajdovi krapi ... 77

Kühlen & Einfrieren ... 78

Grünau im Almtal ... 80
Gebratene Almtaler Wildleber mit Jungzwiebeln und Erdbeeren auf Erdäpfelstampf ... 85

Val di Zoldo ... 86
Bigoli con pastin ... 91

Crissolo ... 92
Flan di spinaci selvatici ... 97

Gschnitztal ... 98
Gamsbratl mit Wurzelgemüse ... 103

Balme ... 104
Gnocchi di ortiche con fonduta di toma ... 109

Ginzling im Zillertal ... 110
Hackbraten ... 115

Hartkäse ... 116

Kreuth ... 118
Käsefondue ... 123

Tiroler Gailtal ... 124
Konfiertes Lachsforellenfilet, Spinat-Ricotta-Ravioli, Walnussschaum, geröstete Nüsse ... 129

Vent im Ötztal ... 130
Lammbeuschel ... 135

Lesachtal ... 136
Lesachtaler Schlipfkropfn ... 141

Mallnitz ... 142
Filet vom Mallnitzer Hausschwein im Erdäpfelmantel mit Joghurt-kräutersauce und Salat der Saison ... 147

Jezersko ... 148
Obara in Žganci ... 153

Fermentieren ... 154

Lavin, Guarda und Ardez ... 156
Pizokels ... 161

St. Jodok, Schmirn- und Valsertal ... 162
Rindsgulasch vom Almochsen ... 167

Paularo ... 168
Ripieni alle erbe ... 173

Malta ... 174
Sonnalmnudeln ... 179

Sachrang – Schleching ... 180
Spinat-, Kaspressknödel auf Blattspinat mit Parmesan und Butter ... 185

Triora ... 186
Sugeli al Bruzzo ... 191

Pökeln, Räuchern & Selchen ... 192

Region Sellraintal ... 194
Surbratl mit Schlamperkraut ... 199

Lungiarü ... 200
Tagliatelle Tlisöra ... 205

Luče ... 206
Žlikrofi ... 211

SÜSSSPEISEN

Großes Walsertal ... 212
Apfel-Topfen-Streuselkuchen ... 217

Villgratental ... 218
Hafereis, Roggenmuis und Beerentraum ... 223

Einkochen & Einwecken ... 224

Ramsau bei Berchtesgaden ... 226
Kaiserschmarrn ... 231

Zell/Sele ... 232
Kardinalschnitten ... 237

Steirische Krakau ... 238
Lungauer Rahmkoch ... 243

Hüttschlag im Großarltal ... 244
Schwarzbeerknöderl mit gerösteten Kokosflocken auf warmem Fruchtspiegel ... 249

Tourentipps ... 251

Glossar Rezepte ... 256

Verzeichnis Bergsteigerdörfer alphabetisch ... 258

Literaturverzeichnis ... 260

Bildnachweise ... 262

Impressum ... 264

INHALTSVERZEICHNIS

Grußworte

Ewald Galle

Bundesministerium für
Klimaschutz, Umwelt, Energie,
Mobilität, Innovation
und Technologie

Die Protokolle sind quasi die Essenz der Alpenkonvention, indem sie die in ihr enthaltenen Verpflichtungen ausgestalten und konkretisieren. Es dauert immer noch an, all die Potenziale der Alpenkonvention und ihrer Protokolle zu heben und zu nutzen, im Idealfall im gesamten Alpenraum.

Neben der rechtlichen Umsetzung ist die Implementierung durch Projekte, unabhängig von Größe und Finanzvolumen, von besonderer Bedeutung, tragen sie doch zur Sichtbarmachung der Alpenkonvention und ihrer Protokolle bei.

Beim Projekt „Bergsteigerdörfer“ spielten unterschiedliche Protokolle mit. Primär geschah es in Umsetzung des Tourismusprotokolls, indem eine eigenständige touristische Marke geschaffen wurde. Es finden sich aber auch Elemente aus dem Protokoll Berglandwirtschaft, das die Anwendung und Verbreitung von naturgemäßen und gebietscharakteristischen Bewirtschaftungsmethoden verlangt. Was wären all die Speisen und Gerichte im Alpenraum ohne die durch einzigartige naturgemäße Produktionsweisen geschaffenen, qualitativ hochwertigen Produkte?

Einen besonderen Platz in der Alpenkonvention nimmt die Deklaration „Bevölkerung und Kultur“ ein. Sie verfügt zwar nicht über den verbindlichen Charakter eines Protokolls, hat aber dennoch eine nicht unerhebliche Bedeutung. Sie unterstreicht den wahren Schatz des Alpenraumes, seine unglaubliche kulturelle und wirtschaftliche Vielfalt. Zudem stellt sich diese Deklaration auch dem Problem des Kulturaustausches und dem oft vermissten Verständnis zwischen alpiner und außeralpiner Gesellschaft.

Es wird gerade bei der Umsetzung aller Vorgaben besonders darauf zu achten sein, der im Alpenraum lebenden und wirtschaftenden Bevölkerung eine soziale, kulturelle und ökonomische Entwicklung im stets geforderten Gleichklang mit einer geschützten und nachhaltig bewirtschafteten Umwelt zu gewährleisten.

Einzigartige Landschaften, faszinierende Natur und langjährige kulturelle Traditionen prägen den Alpenraum, in dem fast 15 Millionen Menschen leben. Verschiedene Sprachen und Dialekte zeichnen diese besondere Region aus, die zugleich von einer gemeinsamen Geschichte geprägt ist.

Eines kann die Menschen in den Alpen sowie Besuchende immer zusammenbringen: nourriture, cibo, hrana – Essen! Überall in den Alpen, von den höchsten Hochebenen bis zu den tiefsten Tälern, ist das Essen ein wesentlicher Bestandteil der alpinen Traditionen und des kulturellen Erbes.

Ich freue mich, dass die Bergsteigerdörfer eine neue Ausgabe des Kochbuchs herausgeben, das die Vielfalt der Dörfer aus den verschiedenen Teilen des Alpenraums zeigt und uns einen Einblick in die außergewöhnliche alpine Küche gibt!

Die Alpenkonvention setzt sich für den Schutz des Kultur- und Naturerbes der Alpen ein und dafür, dass dieses auch in Zukunft genossen werden kann. Die größte Stärke der Konvention, die 1991 von den acht Alpenländern und der Europäischen Union ins Leben gerufen wurde, ist die grenz- und sektorübergreifende Zusammenarbeit und das Zusammenwirken verschiedener Akteure.

Die Bergsteigerdörfer sind nach wie vor eines der erfolgreichsten Beispiele für die Umsetzung der Alpenkonvention in die Praxis. Ihr Ansatz für den Tourismus – kleiner, ruhiger, näher – ist in der Branche unverwechselbar. Mittlerweile haben sie sich zu einem Netzwerk entwickelt, das mehr als die Hälfte der Alpenländer abdeckt.

Die Alpenkonvention ist wegweisend für nachhaltiges Leben in den Alpen und die Bergsteigerdörfer sind ein wunderbares Beispiel dafür, wie das vor Ort aussehen kann. Diese besonderen Dörfer sind ein klares „Ja“ auf die Frage, ob ein naturverträglicher und nachhaltiger Tourismus in den Alpen möglich ist!

Alenka Smerkolj

Generalsekretärin der
Alpenkonvention

Regional, saisonal, normal. Das kulinarische Erbe des Alpenbogens zeichnet sich durch unzählige Variationen von Speisen und Produkten aus, welche aus den wenigen verfügbaren Grundzutaten entstanden sind, die angebaut bzw. produziert werden konnten. Diese Gerichte sind Teil der regionalen Identität und werden aus unterschiedlichen Gründen wieder von Einheimischen und Gästen vermehrt vor den Vorhang geholt: Sie sind schmackhaft, enthalten heimische und saisonale Produkte und sind oft auch mit wenigen Zutaten zu kochen. Der Österreichische Alpenverein als Projektträger der Bergsteigerdörfer trägt seinen Teil dazu bei: Einerseits setzen die Bergsteigerdörfer-Partnerbetriebe ganz nach ihren individuellen Möglichkeiten sowohl bei den Zutaten als auch bei den Gerichten die ‚Alpenkulinarik' in die Tat um.

Andererseits sind die Schutzhütten mit der Initiative „So schmecken die Berge" und den Anforderungen des Umweltgütesiegels der Alpenvereinshütten – nämlich der Verwendung regionaler Produkte – ein Beitrag, um am Berg mit klassischen Gerichten die regionale Wertschöpfung zu stärken. Gleichzeitig wird das Bewusstsein bei Hüttenwirt:innen und Gästen für regionale Kreisläufe, Produktionsweisen und kulinarische Spezialitäten gestärkt. Essen als ganzheitliche Genusserfahrung in Verbindung mit einer ausgiebigen Bergtour und dem Hüttenerlebnis: dafür stehen die Bergsteigerdörfer und ihre Partner:innen im Tal und am Berg.

Gerald Dunkel-Schwarzenberger

Vizepräsident
Österreichischer Alpenverein

Durch die Arbeiten des Alpenforschers Werner Bätzing zieht sich wie ein roter Faden der Begriff des „Guten Lebens". Bätzing meint damit einen Lebens- und Wirtschaftsstil, der gleichermaßen auf Schonung der alpinen Natur- und Kulturlandschaft, maßhaltende wirtschaftliche Entwicklung bei angepasster Nutzung der regionalen Ressourcen und sozialen Frieden setzt. Dieses Konzept kennen wir auch von anderen Autoren, etwa Leopold Kohr („das menschliche Maß") oder Martin Binswanger („qualitatives Wachstum"). Die besondere Leistung von Bätzing ist wohl, dass er den Ansatz konsequent auf den Alpenraum übertragen hat.

Als vor etwa zwanzig Jahren mein verehrter Freund Peter Hasslacher die Idee der „Bergsteigerdörfer" gebar und mich einlud, diese gemeinsam zu hegen, hatten wir durchaus das Bätzing'sche gute Leben im Fokus. Wir wollten herausfinden, ob es in den Alpen zwischen den immer weiter auseinanderdriftenden Polen der touristischen Megalomanie einerseits und der Tristesse von Entvölkerung und ökonomischem Niedergang andererseits noch so etwas wie „Normalität" gibt. Also Regionen, die sich gute Portionen jenes Alpenlebens bewahrt haben, die die Gründerväter im Alpenverein so faszinierend fanden.

Wie wir heute wissen, es gibt diese Gebiete noch. Und es stellte sich rasch heraus, dass zahlreiche Menschen unser Interesse teilen. Mit zunehmender Verfeinerung der Bergsteigerdörfer-Idee traten neben die eher ästhetischen Merkmale (Alpinität, Schönheit, Naturbelassenheit, harmonische Ortsbilder, …) gesellschaftliche und kulturelle Besonderheiten, die man unter dem Begriff „alpine Lebensstile" subsummieren könnte. Heute bin ich überzeugt, dass Letztere den eigentlichen Wesenskern der Bergsteigerdörfer ausmachen. Die Kulinarik gehört natürlich dazu. Essen und Trinken ist auch kulturelle Äußerung, die im Alpenraum aufgrund des spezifischen Ressourcenangebotes vielfältige Facetten birgt. Es liegt deshalb nahe, im Rahmen des Bergsteigerdörfer-Projektes die „Alpenkulinarik" zum Thema zu machen. Ein erster Versuch war die Broschüre „Kleine und feine Orte zum Genießen und Verweilen" aus dem Jahr 2018, die hiermit eine überaus erfreuliche Nachfolge findet.

Roland Kals

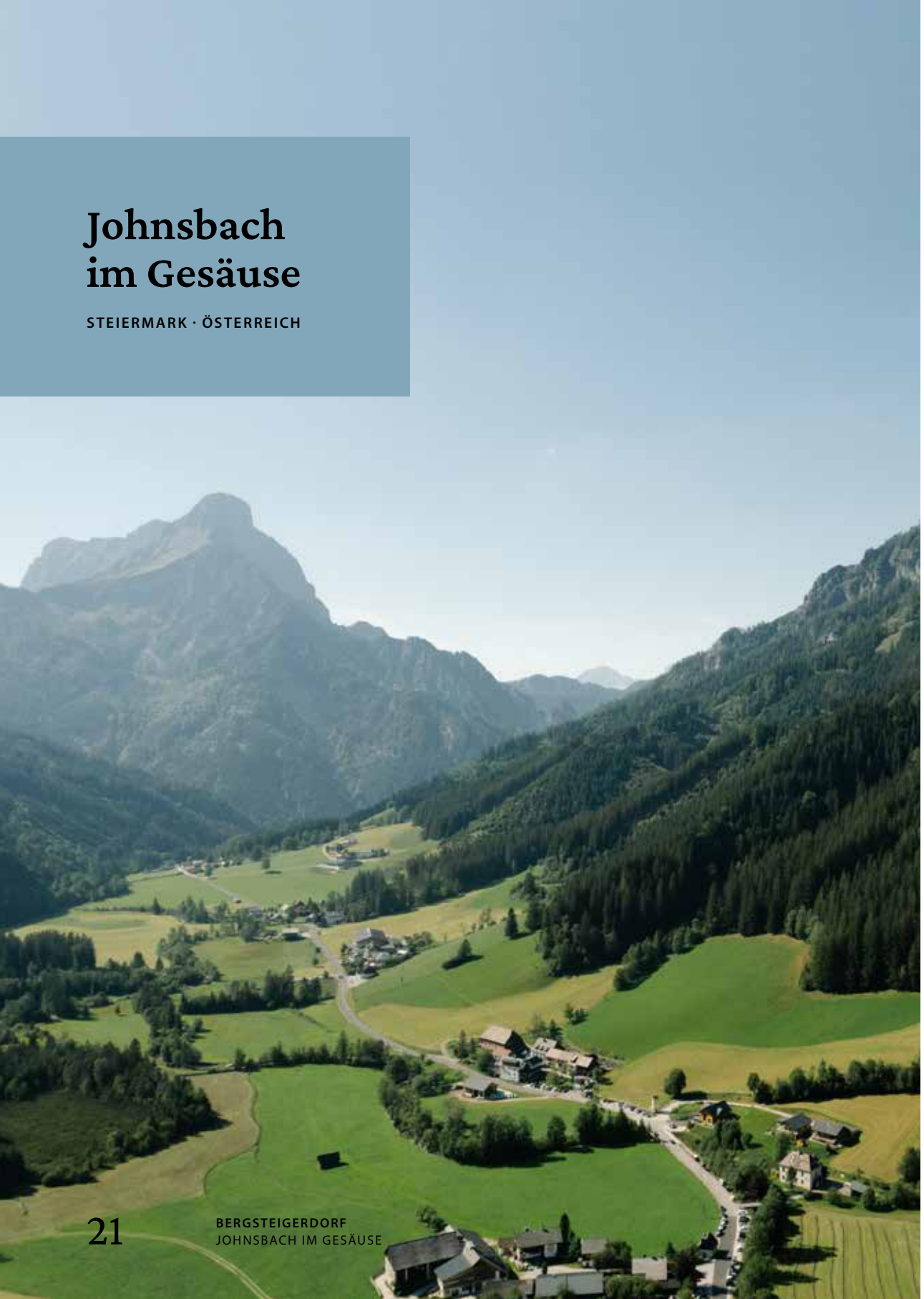
Vorsitzender der Sektion Salzburg des Österreichischen Alpenvereins, langjähriger Projektentwickler und -begleiter der Bergsteigerdörfer

„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“

Winston Churchill

Johnsbach im Gesäuse

STEIERMARK · ÖSTERREICH



Alpinist:innen haben das Gesäuse schon lange im Ohr. Scherz beiseite: Das Gesäuse gehört zu den großen Bergsteigerregionen Österreichs. Mit ihm, dem anschließenden Ennstal (bis zur Landesgrenze) sowie dem Wildalpener Salzatal erhielt die Steiermark 1958 ihre ersten Naturschutzgebiete.

Im Jahr 2002 wurde der Nationalpark Gesäuse umgesetzt; mit einer Fläche von 11.054 Hektar ist er der drittgrößte Österreichs. Mitten im Nationalpark Gesäuse liegt die Streusiedlung Johnsbach und hält 51 Prozent der Gesamtfläche des Nationalparks. Bemerkenswert zudem die dünne Besiedlung von Johnsbach. Auf fast 100 Quadratkilometer kommen gerade einmal 150 Einwohner. Kein Wunder also, dass Johnsbach mit einem der dunkelsten Nachthimmel Europas Sterngucker und Astrofotografen lockt. Rund 6.000 Sterne sollen mit freiem Auge zu sehen sein – wer auch immer sie gezählt hat.

Seit 2015 ist Johnsbach keine eigenständige Gemeinde mehr, sondern Teil der Marktgemeinde Admont. Stift Admont und die weltberühmte Bibliothek bilden das geistig-kulturelle Zentrum der Gegend. Mit dem Stift hatte die Region früh einen Grundbesitzer, der über zahlreiche Almen verfügte. Entsprechend ausgeprägt waren immer schon die Steige und Wege durch das abwechslungsreiche und markante Berggebiet. Benannt ist Johnsbach nach dem gleichnamigen Fließgewässer, welches das Johnsbachtal, ein Seitental des Ennstals, durchfließt.

Seit den Anfängen des Alpinismus ist die Region im Fokus von Bergsteiger:innen. Die mächtigen Felsaufbauten zogen ambitionierte Kletter:innen und Bergpionier:innen an. Als 1872 die „Kronprinz-Rudolfsbahn" eröffnet wurde, war eine attraktive Anbindung an den urbanen Raum geschaffen. Vielen gilt der Wiener Alpinist Heinrich Heß (1857–1946) als „Vater des Gesäuses". Er schrieb nicht nur den ersten Gesäuse-Führer, sondern glänzte durch zahlreiche Erstbesteigungen. Die nach ihm benannte Hesshütte wurde 1893 eröffnet und ist Ausgangspunkt für zahlreiche hochalpine Touren. Nicht umsonst benennt die Literatur den Doppelgipfel des Hochtors als bedeutendstes Felsgebilde des Gesäuses. Selbst vielgereiste Alpinist:innen zeigen sich beeindruckt vom riesigen Wandabsturz an der Nord- bzw. Nordwestseite. Wie überhaupt die Besteigung des höchsten Berges der Region zu jenen gehört, die Alpinist:innen ganz oben auf ihrer Liste stehen haben: auf trümmerübersäten Felsstufen geht es bis zum sogenannten Schneeloch,

STECKBRIEF

Johnsbach im Gesäuse

Region: Steiermark
Bergsteigerdorf seit: 2008
Ortschaft: Johnsbach im Gesäuse
Höchster Gipfel:
Hochtor 2.369 m

1
auf der Karte

Johnsbach

Johnsbach lockt mit einem der dunkelsten Nachthimmel Europas.

einem markanten Felskessel unmittelbar unter dem Gipfel – eine abwechslungsreiche und auch technisch anspruchsvolle Gipfeltour, obwohl die Hochtorspitze mit 2.369 Metern nicht durch ihre Höhe punktet.

Wie beliebt – und auch gefährlich – das Gesäuse immer schon war, zeigt sich am Dorffriedhof bei der Pfarrkirche von Johnsbach. Es handelt sich um den größten Bergsteigerfriedhof Österreichs und einen der größten der Welt. 1885 wurde neben Einheimischen hier der erste Berg-Tote bestattet. Bekanntester ist wohl der Maler Gustav Jahn (1879–1919), dessen große Leidenschaft neben dem Malen dem Bergsteigen und Klettern galt. Er verunglückte bei einer Bergtour an der Ödsteinkante. Seit 1810 führt das Bergsteigerdorf Johnsbach eine Verunglücktenliste. Im Laufe der Jahrzehnte ist sie auf mehrere Hundert Namen angewachsen.

Der Beliebtheit des Gesäuses bei Bergsportlern tat die Gefährlichkeit mancher ihrer Routen keinen Abbruch. Ob Bergsteiger:innen oder Kletternde: die Region bietet spannende Touren in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Auch weniger ehrgeizige Bergliebhaber:innen kommen dank charaktervoller Topografie auf ihre Kosten. Ein Kleinod, das unter fachkundiger Führung des Kölblwirts und ohne Gefahr besucht werden kann, befindet sich im hinteren Johnsbachtal. Die Odelsteinhöhle ist seit 1931 Naturdenkmal. Stollen und „Schmelzplätze“ zeugen davon, dass hier seit frühester Zeit Bergbau betrieben wurde. Ihre grünlich-bläulichen Argonitkristalle machten sie international berühmt und riefen Mineralienräuber auf den Plan, sodass die Höhle heute nicht mehr frei zugänglich ist. Sinterablagerungen an den Wänden, Sintersäulen und Tropfsteinbildungen eröffnen einen weiteren atemberaubenden Blick auf die Formkraft der Natur, in die „Unterwelt“ von Johnsbach.

+ Zahlreiche Kletterrouten wie „Tote Fische singen nicht“ links oder „Mariandl“ rechts des Tunnelportals liegen an der Straße nach Johnsbach.

Gasthof Kölblwirt

Familie Wolf

GASTGEBER

Gasthof Kölblwirt
Familie Wolf
Johnsbach 65
A-8912 Admont

+43 3611 216
koelblwirt@aon.at
koelblwirt.at

Der Kölblwirt im hinteren Johnsbachtal ist eine alpine Institution. Als Wirtshaus gibt es ihn mindestens seit 1781, da wurde er erstmals namentlich genannt. Mit Beginn des Alpinismus wurde das Haus zum beliebten Stützpunkt für Bergsteiger:innen, und daran hat sich bis heute nichts geändert. Sommers ist der Kölblwirt ein guter Startpunkt für Touren auf Ödstein, Festkogel oder Hochtor, im Winter für Skitouren auf Leobner und Blaseneck, auf Lugauer oder Festkogel. Seniorchef Ludwig „Wigg“ Wolf, studierter Geograph, arbeitete parallel zum Wirtsberuf lange als Lehrer im Stiftsgymnasium Admont, Bürgermeister der Gemeinde Johnsbach und immer auch als Alm- und Bergbauer. Wolf war wesentlicher Akteur beim Zustandekommen des Nationalparks Gesäuse und gestaltete u. a. das Skitouren-Lenkungskonzept im Johnsbachtal mit. Mittlerweile führen Sohn Franz und dessen Frau Ariane den Betrieb – mit ebenso großer Leidenschaft und Hingabe wie die Eltern Wigg und Ingrid. Einen besonderen Hinweis verdienen die Rindfleischgerichte. Das Fleisch stammt aus der hauseigenen Bio-Mutterkuhhaltung. Aufzucht, Fütterung, schlachten, zerlegen – alles aus einer Hand, garantiert optimale Fleischqualität.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Bergsteigersuppentopf

ZUTATEN

für ca. 4 bis 6 Personen

+ *1/2 kg Styria-Beef-Knochen (und Fleischabschnitte)*
+ *0,5 kg Styria-Beef (Rippe, Beinfleisch, Schulter)*
+ *2 l Wasser*
+ *300 g Suppengemüse*
+ *1 Zwiebel*
+ *1 Lorbeerblatt*
+ *einige Pfefferkörner*
+ *2-3 Petersilienstängel*
+ *Fadennudeln, Mischgemüse nach Saison*

Zwiebel mit der Schale halbieren, im heißen Suppentopf an der Schnittfläche etwas bräunen. Überbrühte Styria-Beef-Knochen (überbrühen: kurz in kochendes Wasser tauchen) und Fleischabschnitte dazugeben, mit kaltem Wasser aufgießen.

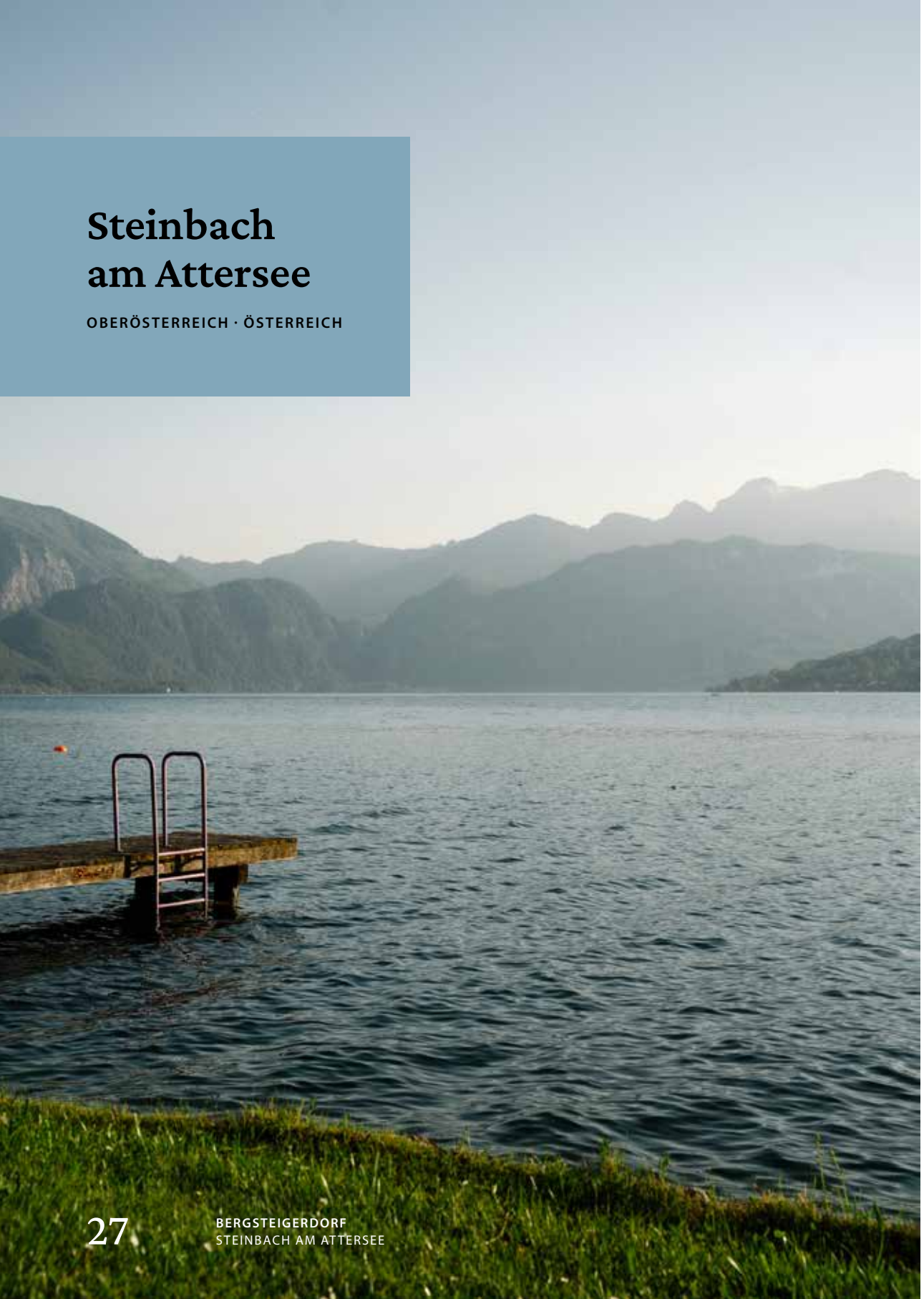
Geputztes Suppengemüse, Lorbeer, Pfefferkörner, Petersilienstängel und etwas Salz zur Suppe geben, ca. 3/4 h ziehen lassen, Fett und Schaum abschöpfen.

Nun das Fleisch einlegen, bei 85° Grad ca. 2-3 h köcheln. Achtung: Nicht wallend aufkochen lassen, die Suppe würde dadurch trüb werden! Kein Suppenpulver verwenden! Nach dem Kochen das Fleisch sofort in kaltem Wasser abschrecken und fein aufschneiden.

Die dünnen Scheiben vom Styria-Beef vor dem Servieren in der heißen, kräftig abgeschmeckten Suppe erwärmen, mit Suppennudeln und Mischgemüse servieren.

Steinbach am Attersee

OBERÖSTERREICH · ÖSTERREICH



Gustav Mahler, Gustav Klimt, Heimito von Doderer, Friedrich Gulda – auf Schritt und Tritt begegnet man in Steinbach am Attersee und seinen weit verstreuten Ortsteilen den Namen österreichischer Kulturgrößen.

Sie alle sind einst den landschaftlichen Schönheiten der Region um das Bergsteigerdorf im oberösterreichischen Teil des Salzkammerguts verfallen, haben hier ihre Sommerfrische verbracht, komponiert, Zuflucht vor den Schrecknissen des Krieges gesucht. Steinbach liegt am südlichen Ostufer des Attersees am Fuße des Höllengebirges, dessen mächtige Kalkberge mit ihrer Wildheit und Abgeschiedenheit überraschen, während sich auf dem türkis schimmernden See die Segelboote wie weiße Farbtupfer ausmachen. Eine faszinierende Kombination, zu der sich mit dem Naturpark Attersee-Traunsee eine ungeheuer artenreiche Natur- und Kulturlandschaft gesellt. Man kann Klimt, Mahler & Co. ihr Faible für die Region also nicht verdenken – und ihren Spuren auf dem sogenannten Künstlerweg folgen.

Wie es sich für ein Bergsteigerdorf gehört, lockt Steinbach aber auch hinauf in luftige Höhen, etwa zu den berühmten Adlerspitzen, dem ältesten und traditionsreichsten Klettergebiet im Höllengebirge. Bis zum Ende der Habsburgermonarchie war das Höllengebirge kaiserliches Jagdgebiet und durfte nur von Forst- und Jagdbediensteten betreten werden. Ausnahmen gab es für Bauern, die Weiderechte auf den Almen besaßen, und es waren wohl auch Viehhirten und Jäger, die schon sehr früh die Gipfel des Höllengebirges erreichten. Ein entscheidender Impuls zur alpintouristischen Erschließung des westlichen Höllengebirges war die Gründung der Alpenvereinssektion Vöcklabruck im Jahr 1907, die 1925 das auf 1.574 Metern gelegene Hochleckenhaus errichtete. In den 1920er-Jahren gelangen Gmundner und Vöcklabrucker Bergsteigern zahlreiche Erstbegehungen an den steilen Nordabstürzen des Höllengebirges. Nach dem Zweiten Weltkrieg „entdeckten" schließlich junge Kletternde aus der Region die Adlerspitzen.

Heute gelangt man direkt vom Steinbacher Ortszentrum aus zu zahlreichen einfachen Wanderungen und zu sehr anspruchsvollen Alpintouren in und über das Höllengebirge mit reizvollen Übergängen zu den Langbathseen und zum Traunsee. Sehr lohnend sind zudem die Anstiege in das nordöstliche Schafbergmassiv mit seinen versteckten

STECKBRIEF

Steinbach am Attersee

Region: Oberösterreich
Bergsteigerdorf seit: 2008
Ortschaften: Steinbach am Attersee, Weißenbach, Seefeld, Forstamt, Kienklause, Kaisigen, Oberfeichten u.a.
Höchster Gipfel:
Großer Höllkogel 1.862 m

2

auf der Karte

Bergseen. Einen besonderen Reiz bieten die Flyschberge des Naturparks Attersee-Traunsee im Norden des Höllengebirges, die gleichsam als „Aussichtsbalkone“ einen großzügigen Blick über den Attersee und seine Gebirgsumrahmung ermöglichen. Auch der Salzkammergut Weitwanderweg (Gesamtlänge 320 km) führt durch das Bergsteigerdorf Steinbach am Attersee. Im Winter kommen im Höllengebirge wiederum Skitourengeher:innen auf ihre Kosten, zum Beispiel bei lohnenden Rundtouren in der Umgebung des Hochleckenhauses.

Das 77 Quadratkilometer große Landschaftsschutzgebiet zwischen Attersee und Traunsee wurde 2012 als Naturpark ausgewiesen. Zentrales Anliegen ist, die typische Kulturlandschaft der Region zu erhalten und weiterzuentwickeln. Durch verschiedenste Projekte und Aktionen werden die Kultur- und Naturschätze des Naturparks vor den Vorhang geholt und deren Bewirtschafter in ihrer Arbeit unterstützt. Eine Besonderheit ist der Sternenpark Attersee-Traunsee, ein Licht- und Landschaftsschutzgebiet, in dem die nächtliche Dunkelheit, die natürliche Nachtlandschaft als Schutzgut betrachtet und vor Lichtverschmutzung („Lichtsmog“) geschützt wird. Dafür wurden eigene Licht-Management-Pläne erarbeitet, werden alte und überholte Leuchten und Lichtquellen umgerüstet. Wer das Extravagante liebt und sich Zeit nehmen will, dem sei eine „historische“ Anreise nach Steinbach empfohlen. Im Bahnhof Vöcklamarkt steigt man auf ein Schmalspurbähnlein um, das, einer Tramway gleich, durch saftig grüne Wiesen schaukelt. Bei St. Georgen im Attergau fällt die Felsmauer des Höllengebirges das erste Mal richtig ins Auge, wenig später steigt die Bahnstrecke aus dem Hügelland zum Attersee hinab, dessen Farbe je nach Wetter und Tageszeit zwischen bleigrau und türkisgrün variiert. An der Endstation Attersee heißt es umsteigen aufs Schiff, das nach mehreren Zwischenstationen das Bergsteigerdorf Steinbach am Attersee ansteuert.

Man kann Klimt, Mahler & Co. ihr Faible für die Region nicht verdenken.

+ Seit 2006 ist der Attersee als Natura-2000-Gebiet ausgewiesen.

Mostschenke Grablerhof

Familie Holzinger

GASTGEBER

Mostschenke Grablerhof
Fam. Holzinger
Unterroith 2
A-4854 Steinbach am Attersee

+43 7663 623
+43 664 4454237
mostschenke@grablerhof.at
grablerhof.at

Blick auf den Attersee, Blick aufs Höllengebirge, auf den Schafberg – was braucht es mehr, um sich zu entspannen? Der geschichtsträchtige Grablerhof, die Mostschenke der Familie Holzinger ist der perfekte Ort, um nach einer ausgiebigen Bergtour, einer Wanderung oder einem beherzten Krauler im Attersee die Seele baumeln zu lassen. Wobei, so richtig rund macht die Sache natürlich, wenn fürs leibliche Wohl gesorgt wird. Und das ist in der Mostschenke garantiert der Fall. Martina Holzinger ist eine wunderbare Gastgeberin. Wie der Ort selbst, strahlt sie Ruhe und Gelassenheit aus, was sich sofort und angenehm auf die Gäste überträgt. In der Gaststube und auf die urigen Holztische der Terrasse kommen herzhafte, einfache Speisen, deren Qualität in den – meist hofeigenen – Zutaten, der Zubereitung liegt. Überkandidelt mögen andere, die wahre Kunst liegt darin, das Einfache zu zelebrieren, zu genießen, zu schätzen. Wie wunderbar kann ein Erdäpfelkas schmecken, wie herrlich ein selbstgebackenes würziges Brot, dazu ein „gspritzter“ Most oder zwei? Wer schon einmal in der Mostschenke war, kennt die Antwort. Und findet sich in bester Gesellschaft. Denn schon der Komponist Gustav Mahler schätzte die Gastfreundschaft am Grablerhof, wo er sich unter der Linde niederließ und seinen Gedanken freien Lauf.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Erdäpfelkas mit selbstgemachtem Brot

Erdäpfel zerdrücken.
Alle Zutaten gut mischen.

Aus den Zutaten einen Brotteig kneten und 1 h rasten lassen. Laibe formen und im Brotkorb nochmals 30 min ruhen lassen. Zu Beginn bei 240° Grad backen, nach 15 min auf 200° Grad reduzieren. Insgesamt 1 h backen – wenn möglich, mit Dampf.

ZUTATEN ERDÄPFELKAS
für ca. 6 Personen

+ *1 kg Erdäpfel, gekocht*
+ *500 g Topfen*
+ *300 g Sauerrahm*
+ *2 Stk. Knoblauchzehen*
+ *Salz, Pfeffer*

ZUTATEN BROT

+ *660 g Roggenmehl, Type 960*
+ *330 g Weizenbrotmehl, Type 1600*
+ *150 g Sauerteig*
+ *40 g Germ*
+ *4 TL Salz*
+ *2 TL Koriander ganz*
+ *2 TL Koriander gemahlen*
+ *2 TL Kümmel ganz*
+ *4 TL Fenchel*
+ *1/2 l Wasser*

Steinberg am Rofan

TIROL · ÖSTERREICH

Von den Einheimischen wird das auf rund tausend Metern Seehöhe gelegene Bergsteigerdorf Steinberg am Rofan liebevoll als „schönstes Ende der Welt“ bezeichnet. Denn die kleine Tiroler Talschlussgemeinde hat sich bis heute eine herrlich unberührte Natur- und Kulturlandschaft erhalten.

Stille Schluchten, sanfte und wilde Gipfel, traumhafte Fernblicke, einsame Pfade und urige Einkehren machen das Bergsteigerdorf, das versteckt über dem Achensee thront, zu einem Paradies für Naturliebhaber:innen und Ruhesuchende. Das 300-Seelen-Dorf besteht aus den Ortsteilen Vordersteinberg, Außersteinberg und Hintersteinberg und breitet sich in einem weiten, sonnigen Talkessel am Ende des rund zwanzig Kilometer langen Seitentals aus, das nördlich vom Achensee nach Osten abzweigt. Drei mächtige Berggruppen umrahmen den Talkessel von Steinberg. Im Süden der Rofan, auch der „Rosengarten Nordtirols“ genannt, mit dem höchsten Gipfel Hochiss (2.299 m). Im Westen erheben sich die Unnütze (2.078 m), im Norden steht als eigenständiger Gebirgsstock der Guffert (2.194 m), hinter dem unweit das bayerische Bergsteigerdorf Kreuth liegt. Schon seit Langem führt ein markierter Weg von Kreuth über die Blauberge nach Steinberg, zwischen den Orten gibt es enge historische und grenzübergreifende Verbindungen, die durch die Gemeinschaft der Bergsteigerdörfer noch einmal gestärkt wurde.

Die Berge des Rofan und der Guffert locken seit den Anfängen des modernen Alpinismus Bergsteiger:innen und bekannte Alpinist:innen an. 1894 errichtete die Steinberger Bevölkerung das erste Gipfelkreuz auf dem Guffert. Die erste Seite im Gästebuch des ehemaligen Kirchenwirts, auf dessen Platz heute das Dorfhaus Steinberg steht, ist diesem Ereignis gewidmet. Auch zahlreiche weitere Erstbesteigungen sind darin vermerkt. Für Berggeher:innen wurden 1895 die Erfurter Hütte, 1908 die Bayreuther Hütte und 1926 die Gufferthütte erbaut. Heute lädt ein weitläufiges Wander- und Bergwegenetz dazu ein, auf den Spuren der kühnen Bergpionier:innen die umliegenden Gipfel zu erklimmen. Die Wände des Rofan ziehen außerdem die Kletter-Elite an.

Ein außergewöhnliches Zeugnis der frühen Siedlungsgeschichte der Region findet man in einem selten begangenen Gebiet am Nordhang des Schneidjochs in der Nähe des Guffert: Auf rund 1.500 Metern Seehöhe befindet sich eine Höhle in Form einer Felsspalte, in deren Wände

STECKBRIEF

Steinberg am Rofan

Region: Tirol
Bergsteigerdorf seit: 2021
Ortschaften: Vordersteinberg, Außersteinberg, Hintersteinberg
Höchster Gipfel: Hochiss 2.299 m

3
auf der Karte

Für die Bemühungen um nachhaltige Entwicklung wurde Steinberg 2022 mit dem Europäischen Dorferneuerungspreis ausgezeichnet.

rätische Schriftzeichen eingemeißelt sind. Es wird vermutet, dass es sich bei dieser 2.000 bis 2.500 Jahre alten Inschrift um den Hinweis auf eine heilige Quelle handelt. Sie ist das bedeutendste Zeugnis rätischer Sprache in Nordtirol und wurde von der EU zum Europäischen Kulturerbe erhoben.

Für ihre Bemühungen um nachhaltige Entwicklung wurde die Gemeinde Steinberg am Rofan 2022 mit dem Europäischen Dorferneuerungspreis ausgezeichnet. Um den schon vor vielen Jahren eingeschlagenen Weg des sanften Tourismus abzusichern, hat der Steinberger Gemeinderat einen Wertekatalog beschlossen, auf dessen Grundlage seither alle neuen Projekte und Entwicklungen bewertet werden. Auch für das kleine Steinberger Skigebiet gilt: Beschaulichkeit statt Brimborium. Die Lifte bringen es zusammen nur auf gut zwei Pistenkilometer. Dafür darf man umso mehr entspanntes Skifahren „wie damals" genießen: auf gut präparierten Naturschneepisten, mit tollem Ausblick auf den Guffert und nachher bei einer zünftigen Jause im Liftstüberl oder in der Silberwaldhütte.

Zu den vielen schützenswerten Naturjuwelen, die man in wärmeren Jahreszeiten im deutsch-österreichischen Grenzgebiet sowohl von den Bergsteigerdörfern Steinberg und Kreuth als auch von Brandenberg aus erkunden kann, zählen das Tiroler Wildalmfilz und die Bayerische Wildalm. Auf einer Fläche von 132 Quadratkilometern und auf rund 1400 Metern Seehöhe befindet sich dieses einmalige Feucht- und Moorgebiet. Der zusammenhängende Moorkomplex wurde 2005/2007 in die Liste der Feuchtgebiete von internationaler Bedeutung aufgenommen und als grenzüberschreitendes Ramsar-Gebiet ausgewiesen. Die Ramsar-Konvention bezeichnet ein Übereinkommen zum Schutz von Feuchtgebieten von internationaler Bedeutung. Eingebettet in eine Karstwanne mit eigenem Mikroklima und besonderem Wasserhaushalt bietet das Feuchtgebiet Lebensraum für zahlreiche seltene Pflanzenarten, darunter der Pannonische Enzian und der Fieberklee.

+ In Steinberg am Rofan gibt es zahlreiche Winterwanderwege mit Blick auf das Dorf und die Berglandschaft.

Gasthaus Waldhäusl

Robert Huber und Alexandra Dalmonego

GASTGEBER

Gasthaus Waldhäusl
Robert Huber und
Alexandra Dalmonego
A-6215 Steinberg am Rofan 31

+43 5248 206
info@daswaldhaeusl.at
pension-waldhausl-huber.business.site

„Wem‘s hier nicht gefällt – ist verkehrt auf der Welt“, schreiben Robert und Alexandra selbstbewusst auf der Website des Gasthauses Waldhäusl in Steinberg am Rofan. Und treffender könnten die Worte nicht sein. Denn auf der lauschigen Terrasse, in den gemütlichen Liegestühlen und unter schützenden Sonnenschirmen lässt es sich wahrlich aushalten. Wenn‘s wettermäßig etwas ungemütlicher ist, bietet die Stube ausreichend Platz. Seine 120 Jahre trägt das Waldhäusl mit Charakter, Robert und Alexandra haben viel Mühe darauf verwendet, das Haus zu modernisieren und gleichzeitig den Charme des Historischen zu erhalten. Die Möbel der Großeltern entstaubt und aufpoliert, heimelige Holzböden und genau das richtige Maß an Innovation machen das Waldhäusl zu einer wirklich feinen Einkehr. Mit „nur“ fünf Gästezimmern ist es zudem eine kuschelige Pension.

Dazu kommen die herzliche Gastfreundschaft von Robert und Alexandra sowie eine Verpflegung, die Augen und Gaumen erfrischt. Alexandras Leidenschaft für bodenständig feine Küche spiegelt sich in der Speisekarte – und schmeckt man in jedem einzelnen Gericht, ob Klassiker der Tiroler und der österreichischen Küche, darunter auch Vegetarisches, wie Graukassuppe oder Eispalatschinken.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Graukassuppe

Würfelig geschnittenen Zwiebel in zwei Esslöffel Öl glasig anschwitzen. Graukäse in Würfel schneiden und – unter ständigem Rühren – kurz mitanschwitzen (bis der Käse zu fließen beginnt). Mit Weißwein ablöschen und mit Suppe aufgießen. Knoblauch und Zimtstange dazugeben. Alles aufkochen und 5 min köcheln lassen.

Zimtstange herausnehmen. Suppe mit dem Pürierstab aufschäumen bis keine Klümpchen mehr sind. Eidotter und Sahne vermischen und unter die nicht mehr kochende Suppe rühren. Garnieren mit Schlagrahm und einer Prise Zimt.

ZUTATEN

für ca. 6 Personen

+ *1/2 Zwiebel*
+ *250 g Graukäse*
+ *1/4 l Weißwein*
+ *1 l Suppe (oder 1 l Wasser und 1 Brühwürfel)*
+ *2 Knoblauchzehen*
+ *1/2 Zimtstange*
+ *1 Eidotter*
+ *3 EL Sahne*

Tipp: Wem die Suppe zu wenig sämig ist, 1 EL Öl und 3 EL Mehl gut und klumpenfrei verrühren, bis ein „Gmachtl“ entsteht und langsam, unter ständigem Rühren, in die leicht wallende Suppe geben. Dann noch ca. 2 min leicht weiterwallen lassen.
Noch ein Tipp: Graukäse-Reste – in Würfel geschnitten – immer einfrieren. Bei entsprechender Menge dann die Suppe machen. Wenn noch andere Käsereste dabei sind, schmeckt’s auch sehr gut, allerdings sollte der Graukäseanteil ca. 2/3 betragen.

Göriach

SALZBURG · ÖSTERREICH

„Paradiese sind klein“, heißt es in Göriach, wo man umso größeren Wert auf den Erhalt des eigenen Natur- und Kulturraums, aber auch auf soziales Miteinander und soziale Verantwortung legt.

Mit Stolz trägt das Bergsteigerdorf seit 2014 den Titel einer Fairtrade-Gemeinde und ist Teil des UNESCO-Biosphärenparks Lungau. Nicht zuletzt verfolgt dieser das Ziel, die Region als ganzheitlichen Lebens-, Natur- und Wirtschaftsraum gemeinsam mit den hier lebenden Menschen weiterzuentwickeln.

Über das kleine Paradies wachen stattliche steinerne Wächter. Das Göriachtal im Salzburger Lungau ist nach Süden ausgerichtet. Im Norden thronen die Niederen Tauern und der höchste Berg des Lungaus, der 2.863 Meter hohe Hochgolling. Die 352-Seelen-Gemeinde Göriach liegt auf 1.180 Metern Seehöhe und besteht aus vier Ortsteilen: Vordergöriach, Wassering, Hintergöriach und Fern. Wobei die Gemeinde eine in sich abgeschlossene Talschaft ist, die rund 44 Quadratkilometer umfasst. Das hintere Göriachtal ist Teil des Landschaftsschutzgebietes Niedere Tauern.

Im Talschluss von Göriach, rund acht Kilometer nach dem Ortsteil Hintergöriach, findet man ein malerisches Hüttendorf. Es liegt auf 1.419 m Seehöhe, besteht aus neun Almhütten samt Stallungen und ist im Sommer auch mit dem Tälerbus oder dem Auto erreichbar. Zu Fuß braucht man rund eineinhalb Stunden vom Ortsteil Wassering aus. Die Hütten wurden früher im Sommer von Senner:innen bewirtschaftet. Heute wird die Hansalhütte touristisch bewirtschaftet, einzelne Hütten kann man tage- beziehungsweise wochenweise mieten. Das Hüttendorf im hinteren Winkel des Göriachtals ist ein beliebtes Ausflugsziel und Ausgangspunkt für herrliche Wanderungen, etwa zu den Landawirseen, zu Samspitz, Trockenbrotscharte, Scharnock oder Hochgolling.

Blättert man in Chroniken anderer Gebirgsdörfer Österreichs, ist nicht zu übersehen, dass das Göriachtal – wie der Lungau insgesamt – im Vergleich spät entdeckt wurde. Erst in den 1950er-Jahren begann die Verkehrserschließung, die Schladminger Tauern wurden früher vom Ennstal aus begangen. Was den Hochgolling betrifft, gibt es Berichte von einer Besteigung durch mehrere Tamsweger im August 1791 und durch Erzherzog Johann im Jahr 1817. Überliefert ist auch die bemerkenswerte

STECKBRIEF

Göriach

Region: Salzburg
Bergsteigerdorf seit: 2021
Ortschaften: Vordergöriach, Wassering, Hintergöriach, Fern
Höchster Gipfel:
Hochgolling 2.863 m

4
auf der Karte

Im Talschluss von Göriach findet man ein malerisches Hüttendorf.

Leistung von zwei Sennerinnen: Sie sollen den Hochgolling 1845 ebenfalls, allerdings auf einer schwierigeren Route und ohne Führer, bestiegen haben. Um 1200 wurde Göriach Sitz von einem der fünf Ämter des Domkapitels im Lungau. Für diese Entscheidung dürfte wohl die Jagdleidenschaft des Domkapitels ausschlaggebend gewesen sein. Insbesondere der Steinbock war aber nicht nur Objekt geistlicher Begierde, sondern auch das von Wilderern. Mit dramatischen Folgen: Der Steinbock wurde ausgerottet. Da eine Wiederansiedlung gelang, haben manche Wander:innen heute wieder das Glück, eines der majestätischen Tiere in freier Wildbahn zu erspähen.

Der Name Göriach ist übrigens slawischen Ursprungs und bedeutet so viel wie „am Berghang liegend". Bewaldete Berghänge und bunte Wiesen prägen die idyllische Landschaft im Göriachtal, das über die Jahrhunderte sein Erscheinungsbild erhalten hat. Noch heute ist die Landwirtschaft prägend für die Region und ein wichtiger Wirtschaftszweig. Wobei die Göriacher Bauern und Bäuerinnen sich der Nachhaltigkeit verpflichtet fühlen: Rund ein Drittel der Betriebe im Bergsteigerdorf setzt auf Bio-Landwirtschaft, regionale Vermarktung spielt eine wichtige Rolle. Und wenn die Schafe im Herbst von den Hochalmen kommen, werden sie im Hüttendorf mit einem kleinen Bauernherbstfest empfangen. Neben regionalen Köstlichkeiten kann dabei „Schöpsernes" (Schafbraten) verkostet werden.

Nicht allein zu diesem besonderen Anlass gibt es Führungen auf dem Bienenlehrpfad, der in Göriach auch sinnbildlich dafür steht, wie wichtig der Erhalt von Lebensräumen ist. Als Zentrum und Höhepunkt des Lehrpfads gilt die Ambrosiuskapelle, die dem Schutzpatron der Imker:innen, dem heiligen Ambrosius, geweiht ist. Sie wurde im Jahre 2004 nach altem Vorbild gebaut. Ihr Fundament steht auf zwölf Steinen, symbolisch für die zwölf Apostel.

+„Paradiese sind klein", so das Motto von Göriach, sie zu entdecken ist ein Genuss.

Landawirseehütte

Josef Schiestl

GASTGEBER

Landawirseehütte
Josef Schiestl
Hintergöriach 73
A-5574 Göriach

+43 676 7785375
landawirseehuette@gmx.at
landawirseehuette.com

Für geeichte Wander:innen sei der Aufstieg „eher zum Aufwärmen“, meint Josef „Sepp“ Schiestl, also gemütlich. Vom Parkplatz Hüttendorf im hinteren Göriachtal geht es mäßig ansteigend in das enger werdende Tal, vorbei an den Zugriegelalmen auf den Göriachwinkel, die Landawirseehütte bereits im Blick. Keine zwei Stunden brauchen geübte Wander:innen, mit Kindern dauert es naturgemäß etwas länger. Alternativ lässt sich die Tour vom Murtal aus (3 h) oder aus dem Ennstal bzw. Schladming (5 h) starten. Die Hütte selbst liegt malerisch unweit des Unteren und Oberen Landawirsees auf 1.985 m Seehöhe, am Fuße von Samspitze, Pietrach und Hoher Wand in den Schladminger Tauern. Gegenüber der Hütte wacht der Hochgolling, der höchste Gipfel, über das Göriachtal. Traditionelles steht ganz oben auf der Speisekarte von Hüttenwirt Schiestl, weshalb er eine einfache, aber schmackhafte und sättigende Speise für das Alpenkulinarische Reisebuch zur Verfügung stellt: die Lungauer Eachtlingsuppe („Eachtling“ steht im Lungau für Erdäpfel und ist ein Markenname). Auf den Tisch kommen darüber hinaus Hausgemachtes wie Kasnocken oder Kasknödel-Suppe und Schweinsbraten – eine deftige Brettljause oder ein feiner Kaiserschmarrn dürfen natürlich nicht fehlen. Die aussichtsreiche Sonnenterrasse bietet Platz für 80 Personen, die Stube in der Landawirseehütte für 50.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Lungauer Eachtlingsuppe

Alles grob schneiden, in einen Topf geben und leicht in Olivenöl anrösten. Mit Wasser aufgießen und so lange kochen, bis Erdäpfel und Gemüse gar sind. Danach die Hälfte pürieren, wieder zurück in den Topf geben, mit Gewürzen abschmecken und mit Gemüse- oder Rinderbrühe aufgießen.

Tipp: Für die, die es deftiger wollen, wird ein Paar Frankfurter Würstl reingeschnitten.

ZUTATEN

für 4 Personen

+ *1 kg Lungauer Eachtling (Erdäpfel)*
+ *4 Karotten*
+ *1 Bund Suppengrün*
+ *Olivenöl*
+ *Salz und Pfeffer*
+ *Thymian, Oregano, Liebstöckl*
+ *Gemüse oder Rinderbrühe*

UNSER TÄGLICH' BROT

Trocknen & Dörren

„Unser täglich' Brot gib uns heute" – Diese Bitte mag in Zeiten, in denen Backautomaten für täglich mehrmals „frisches" Brot sorgen, sich Brotsorten in den Regalen stapeln – und in den Industrieländern tonnenweise entsorgt werden –, beinahe lächerlich scheinen. Doch Brot war früher nicht nur im alpinen Raum ein kostbares Gut.

Über ausreichend Getreide verfügten nur bäuerliche Betriebe in Regionen, in denen Getreideanbau funktionierte, in höheren Regionen gediehen oft nur Roggen oder Hafer. Je nach Größe des Gehöfts reichte der Ertrag oft trotzdem nicht für das ganze Jahr, zumal auch die Tiere versorgt werden mussten. Dazu kamen die Abgaben, die die meisten Bauern an die Grundherren zu leisten hatten. Unser täglich' Brot gib uns heute, war also mehr als ein frommer Wunsch. Die einfachste und ursprünglichste Form des Brotes waren und sind Fladen, die auf der heißen Steinplatte oder Herdplatte gebacken werden. Begrifflich enthalten heute noch etwa im italienischen „focaccia", abgeleitet vom lateinischen focus (Feuerstelle) und in „Fochaz" (auch: Fochatz), einem festlichen Osterbrot, das in einigen Regionen Südtirols gebacken wird.

Auf abgelegeneren Bauernhöfen gab es oft nur ein- oder zweimal im Jahr Backtage. Hartbrot, wie das bekannte „Vinschger Paarlbrot" (so genannt, weil es aus zwei zusammenhängenden etwa tellergroßen Fladen besteht), trocknete schnell und ließ sich gut lagern. Als Grundzutat diente Roggen-, aber auch Haber- (also Hafer) oder Gerstenmehl. Die heute vielerorts als „Vinschgerlen" erhältlichen Brote sind damit kaum zu vergleichen. Auch das Schüttelbrot, dem Vinschger Paarl ähnlich, aber dünner und luftiger, war ein ideales Lagerbrot – und ist längst weit über Südtirol hinaus bekannt und erhältlich. Das getrocknete Brot wurde in eigenen Kisten oder in Holzgestellen sicher vor Mäusen und anderen Nagern aufbewahrt. Mit der „Grammel" (Schneidbrett mit befestigtem Messer) in Mundgröße zerkleinert, kam es in der Brot- oder Milchsuppe oder zur Marende auf den Tisch. Weichbrot war zum möglichst raschen Verzehr bestimmt, hielt aber – in Leinen eingeschlagen an einem trockenen Ort – auch mehrere Tage. Während man heute Früchte, Beeren oder Kräuter einfach in einen Dörrautomaten legt, Temperatur und Zeit einstellt und ein verlässlich „trockenes" Ergebnis erhält, mussten sich die Menschen früher anders behelfen – und tun es heute noch, wenn sie nicht über derartige Ausrüstung verfügen. Zu den trockensten Orten zählte meist der Dachboden, vielerorts als Dille bezeichnet. Hier trockneten Wild- und Gartenkräuter kopfüber in Büscheln und kleinere Früchte oder Beeren, Mohn und Nüsse auf ausgelegten Tüchern. Größeres Obst aus den Streuobstwiesen wurde meist zerkleinert auf der Ofenbank, auf eigenen Ablagen über dem Herd oder auf einem Tuch in der Sonne getrocknet. Auch die Restwärme nach dem Brotbacken eignete sich perfekt zum Dörren. Einige Obstsorten waren prädestiniert fürs Haltbarmachen. Bekannt sind etwa die Dörrbirnen, vielerorts als „Kletzen" bezeichnet.

Der Begriff ist eine Ableitung aus dem mittelhochdeutschen Wort „kloezen", was „spalten" bedeutet – die Birnen mussten zum Trocknen gespalten werden. Im Gegensatz zum Einlegen oder Einkochen blieben die Nährstoffe durch die Trocknung weitgehend erhalten.
Mit dem Flüssigkeitsentzug intensivierte sich der Geschmack, zudem schmeckte Dörrobst weitaus süßer als seine frische Variante – ideal also für Weihnachts- und Festtagsgebäck, man denke nur an Zelten, Kletzenbrot oder Christstollen.

Lunz am See

NIEDERÖSTERREICH · ÖSTERREICH

Beginnen wir mit dem Wasser. Seit dem späten 19. Jahrhundert ist der smaragdfarbene Lunzer See Anziehungspunkt für Erholungsuchende, 1928 eröffneten die ersten Seebäder am Seebach und am Seeufer. Dabei gilt er als kältester See Niederösterreichs.

Den Fischen macht das nichts, im Gegenteil: im Lunzer See tummeln sich Saiblinge, Forellen, Hechte, Groppen, Flussbarsche und andere heimische Süßwasserfische. Am Westufer befindet sich die Seebühne, auf der Kulturveranstaltungen wie das Festival „Wellenklänge" stattfinden. Und über allem thront der Dürrenstein (1.878 m), nach dem Ötscher (1.893 m) der höchste Berg der Region. Da beide am besten von Lunz am See aus zu besteigen sind, geriet der Markt im oberen Ybbstal schon früh in den Fokus von Bergsteiger:innen. Lunzer Geologen förderten darüber hinaus das Interesse internationaler Wissenschaftler für die dortige Bergwelt. Beherbergt der Dürrenstein doch seltene Tier- und Pflanzenarten, zeichnet sich durch einen außerordentlichen Reichtum an Höhlen sowie Karsterscheinungen aus und bietet interessante Zeugnisse der letzten Eiszeit.

Darüber hinaus präsentiert sich der Dürrenstein als meteorologische Rarität. Seit im Februar 1932 ein Wert von -52,6° Celsius gemessen wurde, gilt das „Grünloch", eine Doline auf der Dürrenstein-Hochfläche, als der Kältepol Mitteleuropas. In die Welt getragen wurden solche und ähnliche Phänomene auch von der 1905 eröffneten Biologischen Station Lunz am See. Das interuniversitäre Zentrum „WasserCluster Lunz", betrieben von der Donau-Universität Krems, der Universität Wien und der Universität für Bodenkultur Wien, setzt die Tradition fort.

Entlang des Seebaches lassen sich eine ganze Menge hydrographischer und geologisch interessanter Phänomene beobachten, darunter der rund 50 Meter hohe Ludwigsfall, die Karstgerinne in der Umgebung des Obersees oder das Sumpfgebiet Rotmoos. Mächtig auch der „Brüllende Stier", wo man einen unterirdischen Wasserfall tosen hört. Der Obersee entstand zudem nach der Eiszeit in einem großen Durchgangskar, in dem sich einst die Gletscher von Lueg, Lärchengraben und Ritzeltal vereinigten.

Dank seiner prächtigen Lage, der vielschichtigen Erkundungsmöglichkeiten und landschaftlichen Spezialitäten war Lunz am See so schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts ein gern anvisiertes Urlaubsziel.

STECKBRIEF

Lunz am See

Region: Niederösterreich
Bergsteigerdorf seit: 2008
Ortschaften: Lunz am See, Kasten, Seehof, Mausrodl, Holzapfel, Bodingbach, Pfaffenschlag
Höchster Gipfel:
Dürrenstein 1.878 m

5
auf der Karte

Entlang des Seebaches lassen sich hydrographische und geologisch interessante Phänomene beobachten.

Im Norden findet sich bergbäuerliche Kulturlandschaft mit dem Naturschutzgebiet Kothbergtal. Besonders beliebt bei Genussradler:innen ist unter anderem das Ahorn- und das Bodingbachtal, durch das die alte, kaum befahrene Straßenverbindung ins Alpenvorland führt. Im Süden das Bergmassiv des Dürrensteins mit der aus den drei Seen Lunzer See, Mittersee und Obersee bestehenden Seenkette des Seetales, einst auch Hirschtal genannt, sowie die Felslandschaft des Naturschutzgebietes Lechnergraben. Naturliebhaber:innen können das Wildnisgebiet Dürrenstein erkunden – mit der Eingliederung des in der Steiermark liegenden Lassingtals entstand 2021 das Wildnisgebiet Dürrenstein-Lassingtal. Auf niederösterreichischer Seite umfasst es 2.400 Hektar und erstreckt sich von der Südostflanke des Dürrensteins bis zur Südwestflanke.

Das Wildnisgebiet beherbergt den Rothwald, einen der größten Urwälder Mitteleuropas. Er genießt den höchsten Schutzstatus der Weltnaturschutzorganisation IUCN, der Zutritt ist streng limitiert. Fast nicht zu glauben und umso faszinierender: Die Urwaldflächen haben seit der letzten Eiszeit keine Axt und keine Motorsäge gesehen! Ziel des Wildnisgebietes ist es, natürliche Prozesse möglichst ohne Einfluss des Menschen ablaufen zu lassen. Hier gibt es somit auch eine Vielzahl besonderer Tier- und Pflanzenarten. Im Haus der Wildnis erfahren Interessierte mehr über dieses außergewöhnliche Gebiet. Ein echtes Highlight auch der Naturpark Ötscher-Tormäuer, der größte Naturpark Niederösterreichs. Markante Schluchten, Wasserfälle, ausgedehnte Wälder und Almen bieten ideale Voraussetzungen für erlebnisreiche Tage in der Natur. Neben Wanderungen und Bergtouren bietet sich auch ein Besuch der Ötscher-Tropfsteinhöhle an. Kurzum: Lunz am See ist ein echtes Schmankerl für Genussmenschen, Forschende und Bergliebhaber:innen.

+ Das Ortszentrum von Lunz am See liegt zwischen den Einmündungen von Seebach und Bodingbach in die Ybbs.

Ybbstalerhütte

Inge und Paul Wurzer

GASTGEBER

Ybbstalerhütte
Inge und Paul Wurzer
SMS an +43 664 9886801

yth@aon.at
ybbstalerhuette.info

Hüttenwirtin zu sein ist Inge Wurzers Lebenstraum. Unverhofft ging er in Erfüllung, als die langjährigen Vorpächter den wohlverdienten Ruhestand antraten. Seither bringt Inge neben ihrer gastronomischen Erfahrung ein ganzes Bündel an „Bergkompetenzen“ auf der Ybbstaler Hütte ein, als Bergretterin sowie als Wander- und Mountainbikeführerin, Ski- und Snowboardlehrerin sowie Paragleitassistentin hat sie Erfahrungen gesammelt. Eine echte Allrounderin also! Wer sich auf den Weg zur Hütte macht, hat die Qual der Wahl. Der einfachste, dennoch schöne Aufstieg über das Steinbachtal ist mit ca. 2,5 h auch für Kinder geeignet; über den Stiegengraben führt der kürzeste (allerdings mühsame) Zustieg. Drei Stunden geht man über den erlebnisreichen Weg durch den Lechnergraben, den die Hüttenwirtin empfiehlt – samt Nächtigung und Gipfelmarsch am folgenden Tag auf den Dürrensteingipfel und Abstieg über Ober- und Mittersee wieder zum Lunzer See. Auch wer die „Haute Route“ Niederösterreichs bewältigen möchte, die mehrtägige Kammüberschreitung vom Hochkar zum Ötscher, kommt an der Ybbstalerhütte kaum vorbei. Über die Stützpunktfunktion hinaus ist die Ybbstaler Hütte ideale Einsteigerhütte für Berganfänger:innen, für Kinder- und Jugendgruppen oder für Familien.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Mostviertler Stosuppe

Wasser mit geschrotetem Kümmel und einem Schuss Essig aufkochen, ein „Rahmdampfl“ (Rahm mit Maisstärke verquirlen) dazugeben, aufkochen und nach Geschmack salzen.

Gekochte, ausgekühlte Erdäpfel klein schneiden, Stosuppe darüber gießen, mit „Laune gut, alles gut“ von Sonnentor bestreuen oder frische Kräuter nehmen, fertig. Dank Maisstärke ist das Rezept glutenfrei!

ZUTATEN

+ *3/4 l Wasser*
+ *3-4 Erdäpfel*
+ *1/2 l Sauerrahm*
+ *1/4 l Schlagobers*
+ *1 EL Maisstärke*
+ *1-2 TL geschroteten Kümmel*
+ *Schuss Essig*
+ *Salz*
+ *frische Kräuter oder „Laune gut, alles gut“ von Sonnentor*

Weißbach bei Lofer

SALZBURG · ÖSTERREICH

Fährt man von Lofer im salzburgischen Pinzgau durch das Saalachtal nach Süden, stellt sich rasch das Gefühl ein, man befände sich in einer gewundenen, von einem ungeheuren Hobel ausgeschürften Steinrinne.

Der kundige Glaziologe, die kundige Glaziologin wird hier das Musterbeispiel eines eiszeitlich geformten Taltroges erkennen. „Hohlwegen" lautet die treffende lokale Bezeichnung dieses Gebietes. Dabei ist der Talboden durchaus breit, umso höher ragen aber auf beiden Seiten die steilen Felswände in den Himmel. Der Gesamteindruck ist trotzdem eher heiter als düster: Ein grün schimmerndes Flüsschen läuft durch Wiesengelände und kleine Waldstücke, im Talgrund sind einzelne Gehöfte und kleine Häusergruppen eingestreut. Über schroffen Seitentälern bauen sich eindrucksvolle Bergpyramiden auf, die aussehen, als hätte ein verspielter Gigant riesenhafte Gesteinsplatten gestapelt. An der sonnigsten Stelle des Talgrundes, auf 666 Metern Seehöhe, breitet sich das Bergsteigerdorf Weißbach bei Lofer aus, dessen Gemeindegebiet von fünf Gebirgsstöcken umrahmt wird: Loferer und Leoganger Steinberge, Steinernes Meer, Hochkalter und Reiter Alpe.

Alpinist:innen werden in Weißbach sofort die aufregende Felsplatte registrieren, die gleich hinter der Pfarrkirche aufragt und förmlich um „Bekletterung" bettelt. Hier befindet sich einer jener Klettergärten, die mittlerweile zum Markenzeichen des „Kletterdorfes" Weißbach geworden sind. Im Winter wird Weißbach zunehmend auch von Eiskletternden aufgesucht, bieten doch die schroffen Steilflanken des Saalachtales in Kombination mit den verlässlich tiefen Temperaturen ideale Voraussetzungen für Steileisklettereien. Und eine weitere Spezies tummelt sich vorzugsweise in der kalten Jahreszeit im Dorf. Es sind Höhlenforscher:innen, die dem Schattenreich des Lamprechtsofens, dessen Portal sich gleich neben der Bundesstraße auftut, weitere Geheimnisse entlocken wollen. Der Lamprechtsofen ist mit einer Gesamtausdehnung von rund 51 Kilometern eines der größten Höhlensysteme in Europa.

Aber zurück an die Oberfläche: In engen Serpentinen überwindet die Hirschbichlstraße die Steilstufe nach Oberweißbach. Ein eigentümliches Hochtal tut sich auf. Über breitflächigen Bergwiesen lagern grauweiße Felsbänder, am Horizont künden die Südabstürze der Reiteralm bereits den Nationalpark Berchtesgaden an. Die Gemeinschaftsalmen

STECKBRIEF

Weißbach bei Lofer

Region: Salzburg
Bergsteigerdorf seit: 2008
Ortschaften: Oberweißbach, Unterweißbach, Frohnwies, Pürzlbach, Hintertal
Höchster Gipfel: Birnhorn 2.634 m

6
auf der Karte

Mit der Einrichtung des Naturparks Weißbach erfuhr das durch die jahrhundertelange Almwirtschaft geprägte Gebiet eine besondere Wertschätzung.

Kamerlingalm, Litzlalm und Kallbrunnalm sind beliebtes Ziel für Wander:innen wie für Mountainbiker:innen. Liebevoll erhalten prägen die urigen Almhütten aus Holz mit Legschindeldächern das Landschaftsbild. Das weitläufige Almgelände im Vorfeld des Steinernen Meeres bietet unvergleichliche Einblicke in die vis-à-vis liegende Felsmasse der Leoganger Steinberge mit dem Birnhorn als höchstem Gipfel (2.634 m). Mit der Einrichtung des Naturparks Weißbach im Jahr 2007 erfuhr das durch die jahrhundertelange Almwirtschaft geprägte Gebiet eine besondere Wertschätzung. Die traditionelle Kulturlandschaft soll mit den vier Schwerpunkten Landschaftsschutz, Erholung, Bildung und Regionalentwicklung erhalten und weiterentwickelt werden. An manchen Stellen wird hier noch die Tradition der „gesteckten" Pinzgauer Zäune gepflegt. Zu entdecken gibt es auch sorgfältig instand gehaltene Wegkreuze und Marterln oder die in der Nähe uralter Jagdsteige gelegenen Felsritzzeichen mit ihrer eigenartigen, für uns kaum mehr entzifferbaren Symbolik.

Am unmittelbaren Ortsrand von Weißbach befindet sich das Naturdenkmal Seisenbergklamm. Auf einer Länge von 600 Metern schneidet sich die Klamm bis zu 50 Meter tief in den Dachsteinkalk ein. Im vorderen Teil ist sie breit, doch je weiter man bachaufwärts in Richtung der „Dunkelklamm" vorstößt, desto enger rücken die Felswände zusammen und umso weniger Tageslicht gelangt durch die steilen Felswände. Weißbach bei Lofer steht als Bergsteigerdorf für einen sorgsamen Umgang mit Natur und traditioneller Kulturlandschaft sowie für nachhaltige Entwicklung. Dazu gehört auch sanfte Mobilität. Diesbezüglich bietet der Almerlebnisbus ein interessantes Angebot für Bergsteiger:innen und Wandernde: Von Mai bis Anfang Oktober fährt er bis über den Hirschbichlpass auf 1.183 Metern Seehöhe und verbindet so den Naturpark Weißbach mit dem Nationalpark Berchtesgaden und dem Bergsteigerdorf Ramsau bei Berchtesgaden.

+ Die Felsformationen der Seisenbergklamm bieten ein faszinierendes Naturschauspiel.

Jausenstation Kallbrunnalm

Thomas Krüger und Maria Herbst

GASTGEBER

Jausenstation Kallbrunnalm
Thomas Krüger
und Maria Herbst
Pürzlbach 29
A-5093 Weißbach bei Lofer

+43 664 2357419
info@kallbrunnalm.de
kallbrunnalm.de

Ein bisschen nostalgisch darf man beim Anblick der urigen Kallbrunnalm schon werden. In traditioneller Holzbauweise errichtet, über die Jahrzehnte wettergegerbt, das Schindeldach mit Steinen befestigt, aus dem kalkweißen Kamin steigt Rauch auf – und das alles mitten im Naturpark Weißbach. So stellt man sich eine Almhütte vor – und die Geschichte der Kallbrunnalm ist mehr als beeindruckend. Seit mindestens 650 Jahren wird auf dem heute 254 Hektar umfassenden Almgelände Almwirtschaft betrieben. Als der Dießbachstausee errichtet wurde, erhielt auch die Alm eine Fahrstraße, womit sich die Wirtschaft natürlich deutlich leichter bewerkstelligen ließ – und lässt. Da die Straße aber nur von Berechtigten genutzt werden darf, ist Ruhe schon beim Aufstieg gegeben: Wandernde und Mountainbiker:innen teilen sich den Weg. Aus regionalen Produkten zaubert Maria Herbst Pinzgauer Schmankerln und Spezialitäten aus dem Suppentopf, darunter die kräftig-sättigende „Geaschtsuppm“. Zu Jausenbrettl, Spinatknödel, Rindsbraten – das Fleisch stammt vom Wastlbauer in St. Martin bei Lofer, betrieben von Marias Sohn – und Co. gesellen sich selbstgemachte Kuchen. Als Abschluss des fürstlichen Mahls bietet sich ein Verdauungstrunk an, etwa ein – selbstverständlich auch – hausgemachter Zirbenschnaps.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Pinzgauer Gerstensuppe

Geaschtsuppm

Fein geschnittene Zwiebel, Karotten, Sellerie in Fett andünsten, gewaschene Gerste dazugeben und kurz mitdünsten lassen. Mit Brühe aufgießen, Lorbeerblatt dazugeben und, wenn gewünscht, eine Speckschwarte. Etwa 1,5 h leicht köcheln lassen. In den letzten 10 min Bohnen dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Speckwürfel kurz anbraten. Suppe mit Schnittlauch und Speckwürfeln garnieren. Dazu passt ein kräftiges Bauernbrot.

ZUTATEN

+ *1 Zwiebel*
+ *40 g Karotten*
+ *30 g Sellerie*
+ *1,5 l Fleisch- oder Gemüsebrühe*
+ *100 g Gerste*
+ *50 g gekochte weiße Bohnen oder Käferbohnen*
+ *1 Lorbeerblatt*
+ *Pfeffer, Salz, etwas Liebstöckel, einen kleinen Schuss Essig*

optional eine Speckschwarte zum Mitkochen und angebratene Speckwürfel zum Garnieren

Mauthen

KÄRNTEN · ÖSTERREICH

Als wichtige Nord-Süd-Verbindung bestimmte der Plöckenpass seit jeher die Geschicke des Kärntner Gailtals. Das auf der Nordseite des Passes gelegene Mauthen war von strategischer Bedeutung seit der Römerzeit – und als Transitort verschiedensten Einflüssen unterworfen. 1958 wurden Kötschach und Mauthen zu einer politischen Gemeinde.

Vom Bergsteigerdorf Mauthen, eingebettet zwischen Gailtaler Alpen im Norden und Karnischen Alpen im Süden, ging die Erschließung der Karnischen Alpen aus. Hier wurde 1894 die „Section des DOeAV Obergailthal" gegründet, zwei Jahre darauf eröffnete die Wolayerseehütte. Heute präsentiert sich die Region als Ausgangspunkt für Alpinsport aller Arten mit einem dichten Netz an Schutzhütten – und Herausforderungen für Kletterer wie Bergsteigerinnen, Genusswandernde wie Mountainbiker:innen. Bei Radsportler:innen ist die Region zudem wegen ihrer ansprechenden Radinfrastruktur bekannt, Stichwort Gailtalradweg.

Wie im Tiroler Gailtal und im Lesachtal sind im Gebiet rund um Mauthen die Spuren des Gebirgskriegs 1915–1917 sichtbar. Steige, Stellungen und Relikte aus dem Ersten Weltkrieg ziehen sich über den gesamten Karnischen Kamm und zeugen von Kämpfen in den Bergen. Sie zeigen aber auch, wie aus ehemals erbitterten Feinden Freunde werden können, indem an einem gemeinsamen Friedensprojekt gearbeitet wird – dem Friedensweg, der sich heute entlang der ehemaligen Frontlinie zieht, die die italienische und die österreichische Grenzregion miteinander verbindet. Mauthen liegt in der Mitte des Karnischen Höhenwegs (403), der sich in mehreren Varianten rund 155 Kilometer entlang der Staatsgrenze zieht, zwischen Vierschach in Südtirol und Thörl-Maglern im kärntnerischen Kanaltal.

Kaum eine andere Region der Alpen besitzt mehr Zeugnisse der Erdgeschichte als der „Geopark Karnische Alpen". Er umfasst 830 Quadratkilometer Fläche und reicht von Feistritz an der Gail bis Maria Luggau im Lesachtal. Im Besucherzentrum in Dellach können Interessierte eintauchen in die Zeit, als der Großteil der heutigen Alpen noch unter Wasser lag, aus dem sich durch tektonische Verschiebungen Gebirgsmassive emporhoben. Fossilien urzeitlicher Meerestiere erzählen ebenso von der Entstehung der Alpen wie Mineralien und Versteinerungen. Einmalig ist das größte Pflanzenfossil, der als Naturdenkmal ausgewiesene Urbaum im versteinerte Wald von Laas. Seit März 2012 ist der Geopark

STECKBRIEF

Mauthen

Region: Kärnten
Bergsteigerdorf seit: 2011
Ortschaften: Kötschach, Mauthen, Würmlach, Weidenburg, Höfling, Mandorf, Laas, Gentschach, Strajach, St. Jakob, Podlanig
Höchster Gipfel: Kellerwand-Kellerspitze 2.774 m

7
auf der Karte

„Wege, die einst Fronten trennten, sollen uns heute verbinden.“

Motto Friedenswege –
vie della pace

Karnische Alpen Mitglied im weltweiten Netzwerk der Geoparks, unterstützt von der UNESCO. In freier Natur lassen sich die Kräfte, die die Landschaft geformt haben, hautnah erleben: tiefe Schluchten und steile Felswände, kristallklare Bergseen und der Eiskargletscher, der südlichste Gletscher Österreichs. Er wird gern als „Festsaal für Glaziolog:innen und Geolog:innen“ bezeichnet. Finden sie hier doch die fast senkrechte Kellerwand, imposante Eisformationen, wuchtige Moränenhügel und versteinerte Korallen.

Dazu kommen botanische Besonderheiten. Besonders ergiebig sind die „Mussen“, ein Almgebiet im Lesachtal mit der vorgelagerten Mauthner Alm, westlich des Gailbergsattels gelegen. Seit Ende des 19. Jahrhunderts ziehen diese sanft gerundeten Wiesen und Matten botanisch interessierte Berggeher:innen und Wissenschaftler:innen aus aller Welt an. Mehr als 500 verschiedene alpine Pflanzenarten finden sich auf diesem Gebirgsstock. Zu den zahlreichen Orchideen, Astern und Nelken gesellt sich die Paradieslilie, die „Königin der Mussen“. Sie kommt in Österreich nur hier vor. Bemerkenswert zudem die Entstehung dieser Pflanzenvielfalt: Sie verdankt sich den Eingriffen des Menschen. Erst mit der Rodung, um Bergmähder anzulegen, schufen die Bauern der Region (wie übrigens in anderen Gebieten auch) die Basis für eine derartige Pflanzenvielfalt. Ideale Bedingungen für Insekten: U. a. mehr als 670 verschiedene Schmetterlinge wurden hier nachgewiesen, über 100 Spinnen sowie Weberknechte, die sonst in dieser Höhe nicht mehr zu finden sind. Seit 1978 stehen die Mussen unter Naturschutz.

Kulinarisch ist die Region ebenfalls ein echtes Highlight. Hervorzuheben ist der „Genuss Region Gailtaler Almkäse g. U.“, mit europaweit geschützter Ursprungsbezeichnung. Die Käseherstellung hat eine lange Tradition im Gailtal und Lesachtal: Früheste Hinweise stammen aus dem Urbar der Grafen von Görz aus den Jahren 1375 bis 1381.

+ Der Polinik – Hausberg von Mauthen.

Bergsteiger Dorfhotel Erlenhof

Familie Guggenberger

GASTGEBER

Bergsteiger Dorfhotel Erlenhof
Familie Guggenberger
Mauthen 82
A-9640 Kötschach-Mauthen

+43 4715 444
info@erlenhof.at
erlenhof.at

Schon der Speiseraum signalisiert, hier wird mehr geboten als üblich. Die Einrichtung unaufdringlich elegant, Tischwäsche und Dekoration edel, Originalgrafiken von Paul Flora als Wandschmuck. Ein Blick in die Speisekarte bestätigt: Kulinarisch ist ebenso hohes Niveau angesagt. Von der Suppe bis zur Nachspeise ein Feuerwerk kreativer Kombinationen aus Bodenständigkeit und südlichem Flair. Polenta, Parmesan, Rosmarinerdäpfel, Forelle, Almochs, Nigalan, Eisreindling, Tagliatelle – im Erlenhof wird die „Alpen-Adria-Küche“ souverän gespielt. Kein Wunder, hat Franz Guggenberger seinen Beruf doch bei der berühmten Sissy Sonnleitner, Erfinderin dieses Kochstils, gelernt und einige Jahre dort gearbeitet. Zudem sammelte er Erfahrungen und Inspiration bei italienischen Kollegen, was sich ebenfalls in seinem Kochstil niederschlägt. Einheimische wie Urlauber:innen schätzen „Guggis“ Kochkünste und lassen sich regelmäßig bewirten. Kochen alleine wäre Franz aber zu wenig, und so kombiniert er mit seiner Tätigkeit als Wirt ein „fahrendes Gewerbe“: Als leidenschaftlicher LKW-Fahrer und Handwerker ist er viel unterwegs. Pünktlich zum Abendgeschäft steht er wieder in seiner Küche. So etwas funktioniert nur in einem Familienbetrieb wirklich gut. Ehefrau Sabine Guggenberger „schupft“ den Hotelbetrieb charmant und effizient.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Polentacremesuppe mit Parmesanschaum

ZUTATEN

- *ca. 100 g Polenta (am besten mittlere Mahlung)*
- *1/2 l Suppe oder Gemüsefond*
- *1/8 l Rahm*
- *Muskat, Salz, Pfeffer, etwas Parmesan*
- *1 Stück Brot*
- *etwas Butter zum Rösten der Brotwürfel*

Polenta in einem Topf ohne Butter linden (leicht anrösten), bis man milden Röstgeschmack riecht. Sie soll aber nicht braun werden. Dann mit kalter Suppe oder Fond und Rahm aufgießen; kalt, damit sich keine Klumpen bilden. Etwas Muskatnuss dazureiben und mit Salz abschmecken. Circa 30 min köcheln lassen und öfters gut umrühren, da sich die Polenta gerne am Topfboden anlegt.

In der Zwischenzeit Brot in kleine Würfel schneiden und mit Butter anbraten.
Zum Schluss etwas frischen Pfeffer hineinreiben, eventuell nochmals etwas Wasser oder Suppe dazugeben, sodass die Suppe eine cremige Konsistenz bekommt.
Beim Anrichten ein kleines Sahnehäubchen auf die Suppe geben, gehobelten Parmesan darauf und die angerösteten Brotwürfel darüber geben.
Guten Appetit!

St. Antönien

GRAUBÜNDEN · SCHWEIZ

Am Fuß des Rätikons, eingebettet in grüne Hänge und umringt von eindrücklichen Kalkfelsen, liegt auf rund 1.420 Metern Seehöhe das kleine Walserdorf St. Antönien. „Santätöniä“, wie es auf Walserdeutsch heißt, ist die höchstgelegene Siedlung der Gemeinde Luzein und wurde 2021 das erste Bergsteigerdorf in der Schweiz.

Hinter dem Mond links – geht es nach St. Antönien, sagt man im Dorf selbst. Trotz seiner abgeschiedenen Lage ist dieses Natur- und Bergsport-Paradies auch bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Nationale und internationale Schnellverbindungen führen per Zug zum Bahnhof Küblis, hier steigt man direkt auf das Postauto um und lässt sich bis hoch hinauf ins Bergsteigerdorf chauffieren.

In St. Antönien formt sich, um die Kirche gedrängt, ein kleiner Dorfkern, die übrige Ortschaft liegt als typische Walser Streusiedlung verteilt bis in die Seitentäler hinein und über die Hänge hinauf. Direkt über dem Dorf thront das Chüenihorn (2.412 m), mit seinen Lawinenverbauungen von weither erkennbar. Auch auf der gegenüberliegenden Seite, dem Eggberg, schützen Verbauungen das Dorf vor Lawinen. Dem Grat folgend blickt man ins Gafiatal hinunter, das für seine reichhaltige Alpenflora bekannt ist. Wer die Augen offenhält, findet hier das geschützte Edelweiß. Ganz hinten erhebt sich das Madrisahorn, mit 2.826 Metern der höchste Punkt des Bergsteigerdorfes. Die von den Bauern und Bäuerinnen gepflegte Kulturlandschaft, die charakteristische Streusiedlung und spektakuläre Felsformationen wie der Schijenzan (2.371 m) – eine freistehende Felsnadel, das Schutzgebiet Plasseggen-Schijenflue oder die weitläufigen Höhlensysteme der Sulzfluh und Schijenflue sind Wahrzeichen von St. Antönien.

Seit der Besiedlung durch die Walser wurde hier den Naturgefahren zum Trotz Landwirtschaft betrieben, in harter Arbeit trotzten die Menschen dieser spektakulären Bergwelt Wiesen und Mähder den Lebensunterhalt ab. Trockensteinmauern bilden heute ästhetische Landschaftselemente und wertvolle Lebensräume. Auch sie sind das Resultat jahrelanger harter Arbeit – Steine wurden fortlaufend von den Wiesen entfernt und ohne Zuhilfenahme von Bindestoffen lose zu Trockensteinmauern verbaut. Heute gelten Trockensteinmauern als ein Zeugnis von ländlicher Baukultur und Handwerkskunst. Ein weiteres prägendes Element der Kulturlandschaft sind die hölzernen Schrägzäune, ebenfalls uraltes Handwerk und häufig im Prättigau zu finden. Wie das Dorf der

STECKBRIEF

St. Antönien

Region: Graubünden, Prättigau
Gemeinde: Luzein
Bergsteigerdorf seit: 2021
Höchster Gipfel:
Madrisahorn 2.826 m

8
auf der Karte

In St. Antönien formt sich, um die Kirche gedrängt, ein kleiner Dorfkern.

Naturgewalt trotzt, zeigt sich auch in der Architektur. Häuser und Höfe wurden an weniger gefährdeten Stellen gebaut und mit „Ebenhöch" geschützt. Bei der ursprünglichen Form dieses altbewährten Lawinenschutzes schließt das Dach bergseitig nahtlos ans Terrain an. In St. Antönien wurde eine spezielle Form angewendet: Die Bergseite des Hauses ist mit einem dreieckigen Schwergewichtskörper verstärkt, wobei die Spitze des ungefähr gleichschenkligen Keils die Schneemassen beidseitig des Gebäudes ablenken soll. Darauf pflanzten die Einwohner von St. Antönien oft eine Fichte oder eine Arve. Wissenswertes über die Geschichte der St. Antönier Lawinen erfährt man im „Laubänähus" (Haus der Lawinen). Zu sehen gibt es dort zudem Funde von Knochen und Zähnen jener Höhlenbären, die einst in den Höhlen des Gebirgsmassivs der Sulzfluh gelebt haben.

Die Naturverbundenheit und Bodenständigkeit von St. Antönien prägen seit jeher den hiesigen Tourismus, der sich der Nachhaltigkeit verschrieben hat. Ein gut ausgebautes Wanderwegenetz führt in jeden Winkel des Bergsteigerdorfes. Für Kletterbegeisterte bieten die Kalkwände des Rätikons griffige Kalkklettereien in allen Schwierigkeitsgraden. Auch die ersten beiden Etappen des Prättigauer Höhenwegs verlaufen durch das Gebiet von St. Antönien. An der Grenze zwischen Graubünden und Vorarlberg kann man über vier Tage hinweg entlang der eindrücklichen Rätikon-Kette durch das landschaftlich abwechslungsreiche Prättigau wandern.

+ In St. Antönien steht die Zeit nicht still, aber sie scheint langsamer, gemütlicher.

Hofkäserei Zug

Vroni und Erwin Engel

GASTGEBER

Hofkäserei Zug
Vroni und Erwin Engel
Hofstraße 2
CH-7246 St. Antönien

+41 81 3305658
engstieg@bluewin.ch

Auf 1.500 Metern Seehöhe, oberhalb von St. Antönien und zwischen zwei Lawinenstrichen liegt der Bergbauernhof der Familie Engel. Zusammen mit ihren drei Söhnen Simon, Florian und Christian bewirtschaften Vroni und Erwin 19 Hektar „steiles Land“, Wiesen an Steilhängen zwischen 1.300 und 1.900 Metern Seehöhe. Seit 2011 züchten sie original Pinzgauer Rinder und engagieren sich im Erhalt dieser Rasse – so ist Erwin auch Präsident des Vereins Pinzgauerrind Schweiz. Neben sieben Milchkühen hält Familie Engel ein bis drei Kälber für die Nachzucht. Dazu kommen mit Spiegelschafen und Pfauenziegen zwei seltene Nutztierrassen und zwei Esel. Die abgeschiedene Lage des St. Antöniertals macht Hilfe zur Selbsthilfe notwendig: Da eine tägliche Milchholung nicht möglich ist, verarbeitet Familie Engel den wertvollen Rohstoff selbst. Neben dem traditionellen Walserhaus steht ein modernes Wirtschaftsgebäude, das den heutigen Anforderungen an Tierhaltung und Milchverarbeitung gerecht wird. In der Hofmolkerei erzeugen die beiden unter anderem Weiß- und Blauschimmelkäse, Yoghurt und Quark (österreichisch: Topfen). Die Milchprodukte der Hofkäserei Zug sind weitum bekannt, finden Absatz in der Gastronomie und Hotellerie und werden über diverse Hofläden, wie etwa dem Dorfladen Volg in St. Antönien, verkauft. Auch die Gäste der Ferienwohnung und des Ferienhauses, die Familie Engel vermietet, kommen in den Genuss der hausgemachten Spezialitäten.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

St. Antönier Rommues

Bratbutter in eine Bratpfanne geben, Brot dazugeben und leicht anrösten. Rahm darüber gießen und langsam auf kleinem Feuer köcheln lassen, bis ein Mus entsteht. Bei älterem/trockenem Brot braucht es etwas mehr Rahm. Nach Gutdünken mit wenig Salz würzen.

Traditionellerweise wird das Rommues gemeinsam direkt aus der Bratpfanne gegessen.

ZUTATEN

- *300 g Brot*
- *3 dl Rahm (am besten mit frischem Rahm aus der Milchzentrifuge)*
- *1 EL Bratbutter (Butterschmalz, gesottene Butter)*

Matsch

SÜDTIROL · ITALIEN

Geht es um den oberen Vinschgau, geht es immer auch um den König und die Königin, um den Ortler (3.899 m), den höchsten Berg Südtirols, und die mindestens genauso erhabene Weißkugel (3.739 m), nach der Wildspitze (3.768 m) zweithöchster Gipfel der Ötztaler Alpen.

Die Weißkugel ist der Hausberg von Matsch, einer Fraktion der Gemeinde Mals. Bei der Ortschaft Tartsch (mit dem Tartscher Bühel) Richtung Norden abzweigend geht es über den Hang hinein in das Seitental, umringt von einer Vielzahl von Dreitausendern – und selbstverständlich mit Blick auf den Ortler. Dank seiner südwestlichen Lage ist Matsch sonnenverwöhnt – und extrem trocken, wie grundsätzlich die „Sonnseite" des Vinschgaus. Das benötigte Wasser für die Bewässerungsanlagen in der Landwirtschaft liefern die Gebirgsbäche; vielerorts sind noch Waale in Betrieb, ein ausgeklügeltes Kanalsystem, mit dem die Wiesen und Felder versorgt werden.

Der Name Matsch geht wahrscheinlich auf das vorrömisch-indogermanische „mak-" zurück, das soviel wie feucht, nass bedeutet. Zu makjā Feuchtgebiet erweitert, verwandelte es sich in matšja und dann ins mittelhochdeutsche Mätsche. Urkundlich erwähnt wird der Ort bereits um 824 n. Chr., wobei Flurnamen wie Quadras und Pardeng auf eine bereits damals dauerhafte Besiedelung hinweisen. Um 1200 kamen die Herren von Matsch ins Spiel. Die Legenden um dieses Adelsgeschlecht, das dem Raubrittertum frönte, sich blutige Fehden lieferte, kennt heute noch jedes Kind in der Region. Sie sorgten für weitere Rodungen und eine verstärkte Besiedelung des Tals. Immer wieder dezimierten schwere Katastrophen, darunter zwei Mal der Ausbruch eines Gletschersees, die Bevölkerung. Dazu kamen Seuchen wie die Pest, die hier 1348 und 1635 besonders stark wütete. Starkregen, Dürreperioden und Realteilung setzten der Bevölkerung ebenfalls zu. Viele Matscher:innen wanderten aus, suchten unter anderem in Amerika ihr Glück. Lebhaft in Erinnerung ist den Einwohner:innen das Jahr 1983. Damals regnete es mehrere Tage durch, Muren gingen ab, selbst der Friedhof setzte sich in Bewegung. Trotz all dieser verheerenden Ereignisse konnte sich die Bevölkerungszahl immer wieder erholen. Heute zählt Matsch rund 450 Einwohner:innen. Seit 1927 ist Matsch keine eigenständige Gemeinde mehr, sondern Fraktion von Mals.

STECKBRIEF

Matsch

Region: Südtirol
Bergsteigerdorf seit: 2017
Ortschaft: Matsch
Höchster Gipfel:
Weißkugel 3.739 m

9
auf der Karte

Dank seiner südwestlichen Lage ist Matsch sonnenverwöhnt.

1884 initiierte Heinrich Flora in Mals die Gründung der Sektion Vinschgau des Alpenvereins. Mit der Machtübernahme der Faschisten nach dem Ersten Weltkrieg wurden alle deutschsprachigen Vereine, so auch der Alpenverein, verboten, die Alpenvereins-Hütten enteignet. Nachdem die 1883 errichtete Karlsbader Hütte, später Höllerhütte, im Matscher Tal 1945 abgebrannt war, wurde sie nicht mehr errichtet. Erst in den 1980er-Jahren gelang es der seit 1965 wieder aktiven Alpenvereinssektion, die ehemalige Höllerhütte, nun Obretteshütte, neu zu errichten. Heute ist sie unter anderem Ausgangspunkt für Touren auf die Weißkugel. Lange hielt sich in Büchern übrigens die Angabe, der Wiener Alpinist Anton Specht habe den Gipfel der Weißkugel 1861 als erster erklommen. Tatsächlich waren es aber die beiden Schnalser Johann Gurschler und Josef Weitthalm, die 1845 als Erste ganz oben standen. Bis heute ist sie eine der beliebtesten hochalpinen Touren, nicht nur wegen ihrer Höhe, sondern auch weil der Panoramablick mindestens so grandios ist wie von der Wildspitze aus.

Dass das Tal einst das gämsenreichste des Landes war, spiegelt sich heute noch im Ruf der Matscher als verwegene Gämsenjäger wider. In der Region finden sich noch starke Bestände, daneben viele geschützte Tiere wie Steinböcke, Steinadler und Bartgeier – der Nationalpark Stilfserjoch ist nicht weit. Bekannt ist Matsch auch wegen seiner Steinhuhnvorkommen.

Landschaftlich präsentiert sich das Matscher Tal abwechslungsreich. Die hohe Trockenheit hat eine eigene Vegetation hervorgebracht: Magerrasen, Steppenvegetation, Schwarzföhren sind markant für die Gegend. Überhaupt deckt das Matscher Tal auf engem Raum von 1.000 bis 3.700 Meter Höhe alle typischen Höhenstufen einer Bergregion ab. Auch deshalb ist das Tal seit 2014 Teil eines weltweiten Forschungsnetzwerks, das die Langzeitänderungen durch Klima und Landnutzungswandel untersucht.

+ Umringt von Dreitausendern bietet Matsch ideale Bedingungen für alpine Erlebnisse.

Kartatschhof

Familie Telser

GASTGEBER

Kartatschhof
Matsch 64
I-39024 Mals

+39 345 4075969
info@kartatschhof.it
kartatschhof.it

Siegfried Telser arbeitete am elterlichen Hof, bevor er 2003 den benachbarten Kartatschhof erwarb. Ursprünglich als Hoferweiterung gedacht, schmiedete das Leben eigene Pläne. Siegfried lernte Ramona kennen, die zwar in Matsch geboren war, aber in Liechtenstein lebte. 2011 heirateten die beiden und beschlossen, den Kartatschhof gemeinsam zu führen. Dass die Eltern von Siegfried nicht weit sind, hat seine Vorteile, denn als junge Familie mit zwei Kindern gibt es reichlich zu tun. Neben dem bäuerlichen Betrieb, der seit 2017 über einen Laufstall verfügt, vermieten die beiden Ferienwohnungen. Durch seine Lage etwas abseits vom Ort bietet der Kartatschhof die ideale Ferienunterkunft für Familien und Bergsportbegeisterte weit ab vom Trubel des Alltags und einem schönen Blick auf den Ortler. „Bei uns dürfen die Gäste und ihre Kinder das Leben auf dem Hof, im Stall beim Füttern und Melken, aber auch auf der Weide bei der Heuernte miterleben“, so die beiden.

Seit 2015 ist der Kartatschhof Bioland-betrieb und bietet Produkte in Direktvermarktung an. Dazu gehören die Schätze des Gartens, die Ramona zu saisonalen fruchtigen Aufstrichen, Marmeladen, zu „Mixed Pickles“ und süßsauren Beilagen verarbeitet. Für ihre Gäste haben Ramona und Siegfried noch ein besonderes Paket geschnürt: Im Frühstückskorb finden sich vorwiegend Feinheiten der hofeigenen Erzeugnisse.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Eingelegte Zucchini süß-sauer

Zucchini waschen, in Höhe der Gläser schneiden und dann ca. 1 cm breite Stifte schneiden. Wer das weiche Innere der Zucchini nicht mag, dieses einfach entfernen. Stifte stehend in die Gläser füllen; immer abwechselnd grüne und gelbe Zucchini, so gibt es ein schönes Farbenspiel. Pro Glas 3 bis 4 Pfefferkörner, etwas Thymian und Origano und 2 bis 3 dünne Scheiben einer Knoblauchzehe ins Glas geben. Für den Sud Wasser, Apfelessig und Zucker aufkochen und kochend heiß über die Zucchinistifte gießen. Gläser sofort verschließen, in einen Topf mit warmem Wasser stellen und für 5 bis 6 min einwecken.

ZUTATEN

+ *erntefrische Zucchini, gelb und grün*
+ *Pfefferkörner, Thymian, Origano*
+ *Knoblauch*

ZUTATEN SUD

für ca. 2 Gläser zu je 220 ml

+ *100 ml Wasser*
+ *55 ml Apfelessig*
+ *60 g Zucker*

Dovje-Mojstrana

GORENJSKA · SLOWENIEN

2023 ist es soweit, das slowenische Dorf Dovje-Mojstrana wird Mitglied der Bergsteigerdörfer und verstärkt die Initiative in den Alpenländern, ganz besonders aber in Slowenien.

Mojstrana (1.100 Einwohner) liegt im oberen Sava Tal in der Gemeinde Kranjska Gora, auf einer Höhe von 660 Metern zwischen der Stadt Jesenice (15 km entfernt) und dem Zentrum der Gemeinde Kranjska Gora (20 km entfernt). Dovje (627 Einwohner) liegt auf 711 Meter Seehöhe an einem Sonnenhang der Karawanken. Während Mojstranas Geschichte vom Bergbau geprägt ist, ist die Dovjes eng verbunden mit Landwirtschaft. Die terrassenartigen, fruchtbaren Böden versorgten die Menschen mit allem Notwendigen, die bäuerliche Architektur weist auf diese Geschichte zurück.

Getrennt sind die beiden Siedlungen durch den Fluss Sava Dolinka und die Straße Jesenice-Kranjska. Die Orte liegen am Eingang der Triglav-Täler Vrata, Kot und Krma, und damit am Eingang zum zentralen Bereich des Nationalparks Triglav mit seinen Naturschönheiten, wie etwa der Triglav-Nordwand und dem Pericnik-Wasserfall. Mojstrana ist ein Bergsteigergebiet par excellence. Bereits um 1800 wurde hier der erste Bergführerdienst gegründet. Jakob Aljaž (1845-1927), der als Pfarrer nach Dovje kam, forcierte den Alpinismus in Slowenien, ließ Wege anlegen und Hütten errichten. Dank seines unermüdlichen Einsatzes – und dem Bau der Eisenbahn – erlebte der Alpinismus und der damit verbundene Bergsport einen starken Aufschwung in der Region. 1895 kaufte Aljaž den Triglav-Gipfel zu einem symbolischen Preis und sicherte damit langfristig den Verbleib des Berges im Eigentum des heutigen Slowenien. Die slowenische Bergsteigergeschichte ist eng mit der Erstbesteigung des Triglav verbunden, die 1778 gelingen sollte. Viele Spitzenbergsteiger, die hier aufwuchsen, nahmen an slowenischen Himalaya-Expeditionen (Anapurna, Makalu) teil; nicht zuletzt kamen die ersten slowenischen Bergsteiger im Yosemite-Nationalpark aus Dovje-Mojstrana. Eindrücklich nacherzählt wird die Alpingeschichte im 2010 in Mojstrana eröffneten slowenischen Bergsteigermuseum, das gleichzeitig als Informationszentrum für die Alpenkonvention dient.

Damit sind wir schon beim Herzstück alpinistischer Sehnsüchte in der Region – beim „Triglavski narodni park", dem Triglav Nationalpark, einem

STECKBRIEF

Dovje-Mojstrana

Region: Gorenjska oder Gorenjska (Oberkrain)
Bergsteigerdorf seit: 2023
Ortschaften: Mojstrana, Dovje, Zgornja Radovna
Höchster Gipfel: Triglav 2.864 m

10
auf der Karte

Der Triglav Nationalpark ist einer der ältesten Nationalparks in Europa.

der ältesten Nationalparks in Europa. Benannt ist er nach dem Triglav, mit 2.864 m der höchste Berg Sloweniens. Um ihn gruppiert sich eine einzigartige Bergwelt mit Gletscherseen, alpiner und hochalpiner Fauna und Flora, waldreichen Hochebenen und den Tälern der Soča und Sava Bohinjka, mit dem Bohinjsko jezero, dem Wocheiner See. Der größte See Sloweniens hat seine natürliche Schönheit erhalten und lockt im Sommer zahlreiche Badende an sein Ufer. In der Sommersaison sind das Hauptziel der Bergsteiger:innen natürlich primär der Triglav (2.864 m) oder die benachbarten Gipfel Škrlatica (2.740 m) und Stenar (2.501 m), dazu kommen Karawankengipfel wie Kepa (2.501 m) oder Wanderungen auf die Vrtaška Alm oder zur Alm Dovška Rožca. Im Winter ist das Tourenskifahren vom Berg Dovška Rožca und, wenn die Bedingungen es erlauben, von Kredarica ins Krma-Tal beliebt. Die wintertouristische Infrastruktur ist verglichen mit anderen Regionen überschaubar: der Skilift mit 600 Metern Länge lässt sich ruhigen Gewissens als „Dorflift" bezeichnen.

Um die urtümliche Schönheit der Region zu erhalten und den Einwohner:innen eine gute Zukunft zu bieten, hat sich Dovja-Mojstrana der Initiative Bergsteigerdörfer angeschlossen. Sehen die Menschen hier ihre Zukunft doch in einem sanften, auf die Region abgestimmten Tourismus.

+ Von Zgornja Radovna führt das Krma-Tal hinein ins Triglav-Massiv.

Gostilna Psnak

Tanja Lipovec

GASTGEBER

Gostilna Psnak
(Gasthaus Psnak)
Tanja Lipovec

+386 4 5891 152
+386 41 570 822
psnak@telemach.net
triglav-radovna.eu

Im wunderschönen Radovna-Tal, mitten im Triglav-Nationalpark und mit einer traumhaften Aussicht auf die Julischen Alpen liegt Gostilna Psnak. Im Jahr 2000 stellte der Hof komplett auf Biolandwirtschaft um, die selbst erzeugten Produkte kommen auch in der Restaurantküche zum Einsatz. Stammgäste wie Ausflügler genießen bei Tanja Lipovec und ihrem Team nicht nur eine angenehme Gastfreundschaft, auf der Speisekarte stehen hauptsächlich regionale und am Hof erzeugte Spezialitäten, die mit viel Liebe frisch zubereitet werden. Hier lässt sich traditionelle slowenische Küche genießen. Bei Radler:innen und Wander:innen ist Gostilna Psnak sehr beliebt – nicht wenige nehmen einen Umweg in Kauf, um sich kulinarisch verwöhnen zu lassen. Urlaubsgästen bietet Gostilna Psnak ganzjährig drei komplett möblierte Wohnungen, auf Wunsch mit Frühstück und Abendessen im Restaurant. Für das alpenkulinarische Reisebuch stellt Tanja das Rezept für ein typisches Gericht der Region zur Verfügung: Ajdovi Krapi!

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Ajdovi krapi

Art gefüllte Buchweizentaschen*

Zuerst die Füllung zubereiten. Salz, Pfeffer, saure Sahne und Hirsebrei in die Suppe geben. Alles gut miteinander vermengen. Sieben Kugeln formen. Für den Teig zuerst Buchweizenmehl mit heißem, gesalzenem Wasser überbrühen. Abkühlen lassen. Dann Weizenmehl und Hefe (die zuvor mit 1 TL Zucker vermischt wurde, um sie flüssig zu machen) hinzugeben. Falls nötig, noch etwas warmes Wasser hinzufügen und zu einem Teig kneten. Zum Schluss Öl hinzugeben. Gut durchkneten. Teig in 7 Teile teilen und 10 min ruhen lassen. Kugeln in den Teig rollen.

Ajdovi krapi in kochendem Salzwasser 1/2 h lang kochen. Wenn sie gar sind, aus dem Wasser nehmen und eine Weile ruhen lassen. Nach dem Kochen Ajdovi krapi schneiden, in eine Schüssel legen und mit Schmalzgrieben bestreuen. Ajdovi krapi als eigenständiges Gericht oder mit saurer Milch, Salat oder Sauerkraut servieren.

ZUTATEN FÜLLUNG
für 7 Stück

+ *1 kg Hüttenkäse*
+ *3 EL saure Sahne*
+ *40 g Hirsegrieß*
+ *Salz*
+ *Pfeffer*

ZUTATEN TEIG
für 7 Stück

+ *600 g Buchweizenmehl*
+ *200 g Weizenmehl*
+ *20 g Hefe*
+ *1 TL Zucker*
+ *Salz*
+ *Wasser*
+ *50 cl Öl*

+ *Schmalzgrieben*

** „Ajdovi krapi sind Ajdovi krapi!“ Es gibt keine adäquate Übersetzung! – sagt Tanja.*

VOM EISKELLER ZUM KÜHLSCHRANK

Kühlen & Einfrieren

Wer heute Lebensmittel kühl halten will, stellt sie in den Kühlschrank, wer sie länger haltbar machen will, legt sie in den Gefrierschrank oder die Gefriertruhe. Was aber taten die Menschen vor dieser für die Vorratshaltung so effizienten Erfindung? Was taten die großteils auf Selbstversorgung ausgerichteten alpinen Gemeinschaften?

Sie nutzten Wasser, Natureis und Höhlen und sie bauten Erdkeller. Für die kurzfristige Kühlung leicht verderblicher Lebensmittel reichte ein Brunnen, eine Wasserstelle und ein verschließbares Behältnis. Im Winter dienten Schnee und Eis als natürliche Kühlsysteme. Für die Lagerung, vor allem größerer Mengen, brauchte es allerdings andere, sichere Vorrichtungen – (Erd-)Keller, also ganz oder teilweise unterhalb der Erdoberfläche befindliche Räume.

Wer heute in den Keller eines alten Bauernhauses steigt, bemerkt sofort: Es ist dort deutlich kühler. Diese Keller bieten ein gutes Klima für die Lagerung von Erdäpfeln und Rüben, Geräuchertem und Hartkäse. In einigen Gebieten wurden auch Erdkeller außerhalb des Wohnbereichs angelegt, also eigene unterirdische Räume mit kleinen Zugängen, in denen die konstante Temperatur des Erdbodens genutzt werden konnte. Im 18. Jahrhundert erschien eine ganze Reihe von Fachbüchern mit Anleitungen für die richtige Bauweise eines solchen Erdkellers. Neben dem eigenen Keller nutzten die Menschen alpiner Umgebungen auch Höhlen und Hohlräume, die durch Felsstürze entstanden waren, um Lebensmittel zu lagern. Noch um 1900 diente ein Felsenkeller im Osttiroler Ainet einem Wirt etwa als Bierkeller, heute lagert der Förster dort Jungpflanzen. Die Temperatur ist ideal, damit diese nicht frühzeitig austreiben. Und im Ötztaler Habichen findet sich unweit des Habicher Sees ein Felsenkeller, der gemeinschaftlich genutzt wurde. Man denke aber auch an die burgenländischen Kellerstöckl, in denen bis heute der Wein gelagert wird. Als Vorläufer des Kühlschranks diente der Eiskasten, eine Holzkiste oder ein Holzschrank, der innen mit Blech ausgekleidet war. Das Eis wurde in ein eigenes Fach gelegt und sorgte für eine starke Kühlung des Innenraums. Geholt wurde dieses im Winter aus nahen Teichen, eingelagert in Eiskellern. 1874 entwickelte Karl von Linde die Eismaschine und um 1900 entstanden erste Kunsteisfabriken. Leisten konnte sich Stangeneis und Kunsteisblöcke zunächst aber nur der wohlhabende Teil der Bevölkerung, vornehmlich im urbanen Raum. Eiskästen fanden sich vielerorts bis nach dem Zweiten Weltkrieg in den Haushalten – bis der Kühlschrank erschwinglicher wurde und diese Methode des Kühlens verdrängte. Auch die Gefriertruhe war zu Beginn eine mehr als teure Angelegenheit.

Im ländlichen Raum, etwa in der Steiermark, behalf man sich lange mit „Gemeinschaftskühlhäusern“.
Der Kühlschrank, aber vor allem der Gefrierschrank revolutionierte Vorratshaltung und Essenszubereitung. Lebensmittel konnten nun ohne viel Aufwand für einen bestimmten Zeitraum haltbar gemacht werden, sie behielten Geschmack, Konsistenz und Nährwert – und waren immer griffbereit. Tiefkühlkost eroberte die privaten Haushalte. Heutige Kühlschränke verfügen über unterschiedliche Kältezonen für Obst, Gemüse, Milchprodukte und Fleisch. Smarte Kühlsysteme melden, wenn ein Fehler auftritt, ermöglichen es einem von unterwegs die Vorräte zu überprüfen und die Temperatur zu regulieren.

Grünau im Almtal

OBERÖSTERREICH · ÖSTERREICH

Grüne Wälder, grünes Wasser und die mächtigen Felswände der „Almtaler Sonnenuhr“ sind die Wahrzeichen von Grünau im Almtal.

Das im östlichen Salzkammergut am Fuß des Toten Gebirges gelegene Bergsteigerdorf ist nicht nur die flächenmäßig größte, sondern auch eine der schönsten Gemeinden Oberösterreichs. Das Gemeindegebiet erstreckt sich über 230 Quadratkilometer, knapp achtzig Prozent davon sind bewaldet. Mit seinen 2.515 Metern Seehöhe ist der Große Priel die höchste Erhebung und wird oft als Wahrzeichen von Oberösterreich bezeichnet. Im Herbst, wenn sich das oberösterreichische Alpenvorland gerne in eine hartnäckige Nebeldecke hüllt, gibt sich der Große Priel mitunter geheimnisvoll. Lichtet sich der Nebel plötzlich, gleicht das einem Paukenschlag: Bei klarer Sicht ist seine weiß leuchtende Nordwand nämlich vom ganzen Alpenvorland aus zu sehen.

In der abgeschiedenen Idylle des Almtals mangelt es auch sonst nicht an atemberaubenden An- und Aussichten. Dichter Mischwald überzieht die Talflanken. Auf dem Weg zum Talschluss durchquert man ein Hochmoor mit einem fast unwirklichen Seen-Auge und im glasklaren Almsee spiegelt sich die Felsmasse des Toten Gebirges. Bis zu 1.700 Meter ragt der Gipfelkranz der „Almtaler Sonnenuhr“ über den Seespiegel empor. Die gewaltigen Kalkgipfel dienten den ansässigen Bauern einst tatsächlich als natürliche Sonnenuhr.

Nicht nur wegen dieser Idylle ist das Gebiet um den Almsee zum Naturschutzgebiet erklärt worden. Inseln, Schlammflächen und der stark gegliederte Vegetationsgürtel mit seinen angrenzenden Feuchtgebieten stellen optimale Habitate für eine artenreiche Vogelwelt dar. Verlandungs- und Seichtwasserzonen sind bevorzugte Brut- und Nahrungsgebiete. Neben einer reichen Fauna ist am Almsee auch eine vielfältige Flora zu beobachten. Ein zweites Naturschutzgebiet erstreckt sich rund um den Kleinen und Großen Ödsee, die ausgehend vom Almtalerhaus auf schattigen Wegen durch den Wald ins Hetzautal erreichbar sind.

Die drei Gebirgsseen dienen als Speicher und Zufluss zum größten Fluss der Gemeinde Grünau, dem Almfluss. Wie flüssiges, blaugrünes Glas fällt das Wasser im Almtal über die zahlreichen altertümlichen

STECKBRIEF

Grünau im Almtal

Region: Oberösterreich
Bergsteigerdorf seit: 2009
Ortschaft: Grünau
Höchster Gipfel:
Großer Priel 2.515 m

11
auf der Karte

Bis zu 1.700 Meter hoch ragt der Gipfelkranz der „Almtaler Sonnenuhr“.

Wehre, oder eilt, noch kaum von Wildbachverbauung beeinträchtigt, zwischen Erlengebüsch dahin. Die „Oim“, wie der Fluss im Volksmund genannt wird, hat im Ortsgebiet von Grünau Trinkwasserqualität.

Erstmals erwähnt wurde „Gruona“ im Jahr 1160. Das Almtal selbst rückte bereits im Jahr 777 mit der Gründung des Benediktinerstiftes Kremsmünster in den Blick der Geschichtsschreibung. Im 10. Jahrhundert verlor das Stift die Gegend am Almsee an das Stift Lambach, dessen Mönche das Gebiet urbar machten. 1624 ging Grünau mitsamt dem Almtal wieder ins Eigentum des Stiftes Kremsmünster über. Großen Einfluss auf seine Entwicklung hatten zudem Adelsgeschlechter, allen voran die Welfen, die auch heute noch große Ländereien in Gmunden und Grünau besitzen. Da der nördliche Teil aufgrund seiner ausgedehnten Wälder nur schwer zugänglich war, beschränkte sich die alpintouristische Erschließung des Toten Gebirges vorerst auf den Süden, Osten und Westen. Erzherzog Johann war einer der ersten, der im Toten Gebirge Gipfel erklomm. 1810 bestieg er mit seinen Begleitern von Südwesten her den Großen Priel.

Heute ist Grünau Ausgangspunkt für zahlreiche familienfreundliche Wanderungen sowie Stützpunkt für Berg- und Klettertouren im Toten Gebirge. Der Schermberg mit seiner imposanten Nordwand, die zweithöchste Wand der Ostalpen, bietet Kletterrouten zwischen dem II. und V. Schwierigkeitsgrad; zudem ist der Tassilo-Klettersteig Europas längster Klettersteig. Das Almtal lockt aber auch mit seinen Waldaromen, mit Waldbaden bzw. „Waldness“ und trägt nicht zufällig den Beinamen „Tal der Vögel“. Seit 1973 gibt es hier die Konrad-Lorenz-Forschungsstelle, die sich unter anderem mit Graugänsen, Kolkraben und Waldrappen beschäftigt. Ein Eldorado für naturkundlich Interessierte ist auch der Cumberland-Wildpark, ein Stück naturbelassene Landschaft mit nahezu unversehrtem Ökosystem. Grünau ist übrigens mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Bereits in der Kaiserzeit wurde der Bahnhof der Almtalbahn errichtet, der sich in unmittelbarer Nähe des Ortszentrums befindet.

+ Bei diesem Anblick wird sofort klar, woher Grünau seinen Namen hat.

Die Almwirtinnen

Michaela Ettinger, Agnes Holzinger

GASTGEBER

Die Almwirtinnen
Michaela Ettinger,
Agnes Holzinger
Im Dorf 40
A-4645 Grünau im Almtal

+43 676 9105811
office@almwirtinnen.at
almwirtinnen.at

Lange überlegen muss Agnes „Agi“ Holzinger nicht. Gebratene Leber vom Almtaler Maibock würde sie vorschlagen, mit Jungzwiebeln und Erdbeeren auf Erdäpfelpüree, sagt sie und hängt gleich an: Das Gemüse kommt vom Sunnseit Garten in Grünau, das Wild von der Fleischerei Stadler, Top-Betriebe mit hervorragender Qualität. Wie „Die Almwirtinnen“, Michaela Ettinger und Agnes Holzinger, sind die beiden Betriebe Mitglieder von „Schmecktakuläres Almtal“, ein Zusammenschluss von Almtaler Gasthäusern, bäuerlichen Produzent:innen und lebensmittelverarbeitenden Betrieben, denen Regionalität und Nachhaltigkeit ein großes Anliegen ist. Kurze Wege, überschaubare und kontrollierbare Lieferketten, erstklassige Ware, aus der Agi wunderbare Gerichte zaubert. Während sie bei den „Almwirtinnen“ für das leibliche Wohl zuständig ist, kümmert sich die ausgebildete Sommeliere „Michi“ um die Bewirtung der Gäste. Seit März 2019 betreiben die beiden das Gasthaus an der Alm und bieten Einheimischen wie Gästen kulinarische Hochgenüsse. „In unseren Gerichten möchten wir die Frische des Frühlings, die Fruchtigkeit des Sommers, die Farbenfreude des Herbstes und die Festlichkeit des Winters widerspiegeln“, so die beiden Herzblut-Gastronominnen. So wird je nach Saison und regionalem Angebot die Speisekarte angepasst bzw. gewechselt und mit einer gehörigen Portion Kreativität gewürzt.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Gebratene Almtaler Wildleber mit Jungzwiebeln und Erdbeeren auf Erdäpfelstampf

ZUTATEN WILDLEBER

+ *600 g frische Rehleber*
+ *1 Bund Jungzwiebel*
+ *500 g Erdbeeren*
+ *200 ml Wildjus*
+ *4 cl Portwein*
+ *2 EL Butter*
+ *Salz, Pfeffer*

ZUTATEN ERDÄPFELSTAMPF

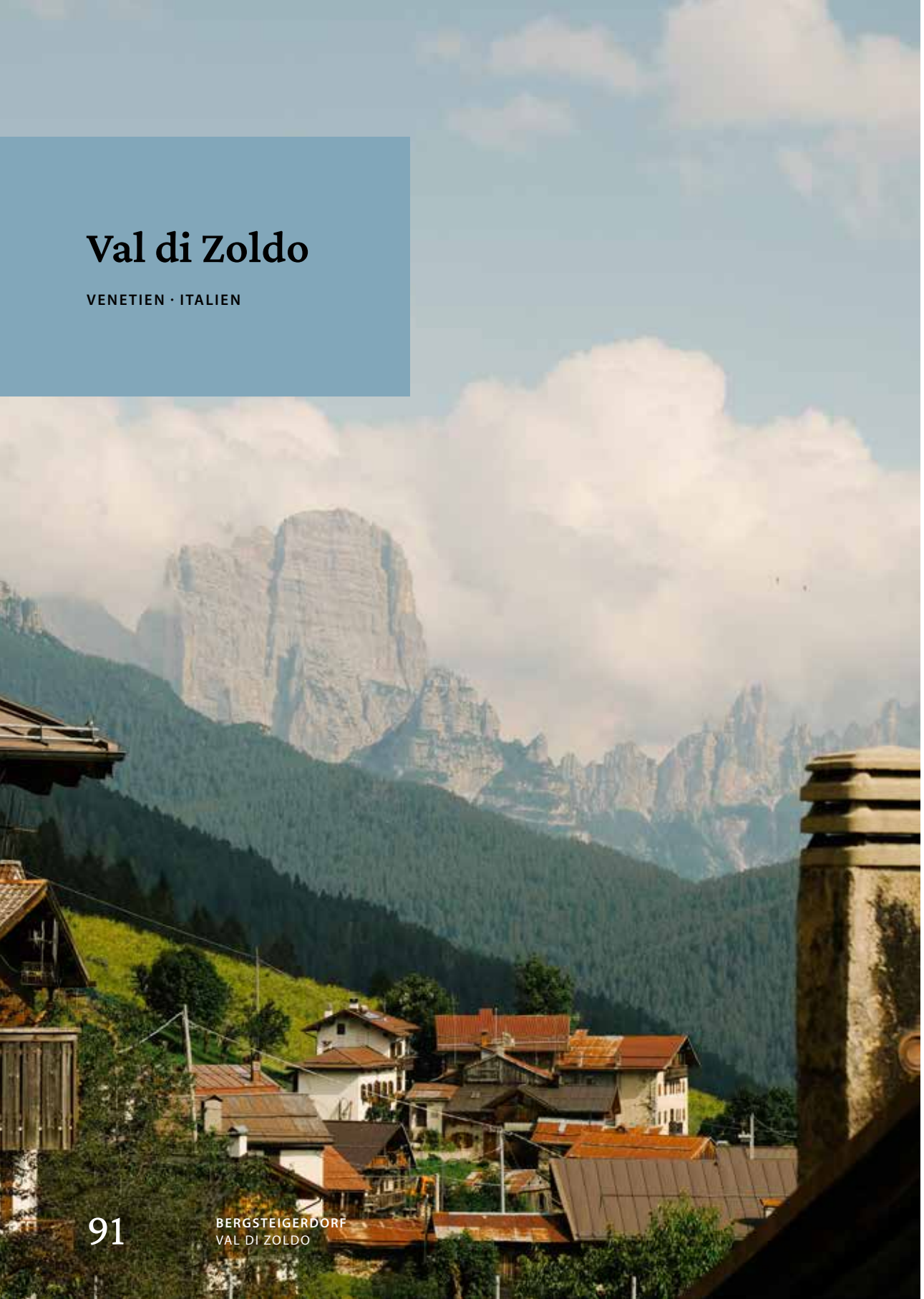
+ *1 kg Erdäpfel, mehlig*
+ *100 g Butter*
+ *125 ml Milch*
+ *125 ml Obers*
+ *Salz, Pfeffer*
+ *Muskatnuss, gemahlen*
+ *Kümmel, ganz*

Erdäpfel schälen und kochen. Erdbeeren waschen und zuputzen. Zwiebel in dünne Ringe schneiden und Erdbeeren je nach Größe vierteln oder achteln. Obers, Milch und Butter in einem Topf langsam zum Kochen bringen, Erdäpfel darin zerstampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Leber auf beiden Seiten in einer Pfanne anbraten, Zwiebeln und Erdbeeren dazugeben, mit Portwein oder Fond ablöschen. Erst dann salzen und pfeffern, so trocknet die Leber nicht aus und wird nicht hart. Kalte Butter mit einem Schneebesen in die Soße einrühren, damit sich die Soße bindet.

Püree in der Tellermitte anrichten, Leberscheiben seitlich auffächern, Jungzwiebel und Erdbeeren auf die Leber auftürmen. Speise mit Soße umrunden und mit frischen Erdbeerblüten garnieren.

Val di Zoldo

VENETIEN · ITALIEN



Am Fuße der mehr als 3.000 Meter hohen Civetta (3.220 m) und des Monte Pelmo (3.168 m), mitten in den Belluneser Dolomiten, liegt das malerische Val di Zoldo.

Es ist eine Pionierregion, was die Erweiterung der Alpenvereins-Initiative „Bergsteigerdörfer" ins nördliche Italien betrifft. Der Zusammenschluss der Gemeinden Forno di Zoldo, Zoppè di Cadore und Cibiana di Cadore wurde 2018 zum ersten Bergsteigerdorf im Arbeitsgebiet des Club Alpino Italiano (CAI). Nachhaltiger Tourismus und der Schutz der landschaftlichen Schönheiten wurden hier schon zuvor gezielt verfolgt, unter anderem im Rahmen eines INTERREG-Projekts, über das man mit den Bergsteigerdörfern kooperierte. Das Zoldo-Tal ist ein stilles Paradies, dessen Berge den typischen „Dolomitencharakter" aufweisen, das aber auch eine Unberührtheit und Ruhe bietet, wie man sie in der Dolomitenregion sonst nur noch selten findet.

Teile des Tals um den Monte Zime de Prampér gehören zum 1990 gegründeten Nationalpark Belluneser Dolomiten, mit einer Fläche von 320 Quadratkilometern eines der größten Naturschutzgebiete Norditaliens. Man könnte den Nationalpark auch als botanische Schatzkammer Italiens bezeichnen. Mehr als 1.500 Pflanzenarten wurden bisher erfasst, das ist nahezu ein Drittel der gesamten italienischen Flora. Zu den Raritäten gehören die Campanula morettiana (Dolomiten-Glockenblume), die zum Symbol des Nationalparks ernannt wurde, die Speronella alpina (Alpiner Rittersporn) und die Coclearia delle Alpi (Alpen-Löffelkraut), das 1833 auf der Vette Feltrine entdeckt wurde.

Forno di Zoldo liegt an der Mündung des Pramper-Tals und ist das Zugangstor zum nordöstlichen Bereich des Nationalparks. Um die Berge von Zoldo alle in einem Aufwasch zu erkunden, empfiehlt sich die sechstägige Rundtour Anello Zoldano (zu Deutsch: Ring von Zoldo). Man hat aber auch die Wahl unter zig anderen, mehr oder weniger ausgedehnten Wanderungen, Bergtouren und Höhenwegen. Eine Besonderheit von Zoldo sind die zahlreichen „Viàz". Die historischen Jagdsteige der Gämsenjäger verlaufen mehr oder weniger horizontal auf Felsbändern. Bergerfahrung ist dafür unbedingt erforderlich und stellenweise sind kurze Kletterabschnitte zu bewältigen. Auch die Route auf den Monte Pelmo ist nur etwas für trainierte, trittsichere und schwindelfreie

STECKBRIEF

Val di Zoldo

Region: Venetien (Provinz Belluno)
Bergsteigerdorf seit: 2018
Ortschaften: Forno di Zoldo, Zoppè di Cadore, Cibiana di Cadore
Höchster Gipfel: Cima Civetta 3.220 m

12

auf der Karte

Das Zoldo-Tal ist ein stilles Paradies voller unberührter Gebiete.

Bergsteiger:innen. Das ausgesetzte und anregende „Ballband“ erfordert höchste Konzentration, über das schuttbedeckte Kar kommt man zu interessanten eiszeitlich geformten Gletscherbecken und Terrassen, bevor man den Gipfel erreicht. An einem klaren Tag reicht dort oben der Blick von den österreichischen Alpen bis hin zur Lagune von Venedig. Der 2.183 Meter hohe Monte Rite, der den Ort Cibiana dominiert, fungiert als Wasserscheide zwischen dem Bòite-Tal und dem Zoldo-Tal. Er ist die höchste Erhebung in einer Gebirgskette, die sich, vollständig mit Wald und Almflächen bedeckt, von Osten nach Westen erstreckt. In der Festung am Monte Rite hat Reinhold Messner eines seiner fünf Messner Mountain Museen errichtet, das Gemälde und Skulpturen genauso wie Dokumente und Zeugnisse zur Erschließungsgeschichte der Dolomiten beherbergt.

Spannendes über die Geschichte des Tals erfährt man aber auch in tieferen Lagen: Der in Cibiana di Sotto startende Bergbau-Rundweg führt zu den historischen Minen von Carsies und Ronzei, in denen Eisenerz abgebaut wurde. Eisen war über Jahrhunderte hinweg eine wichtige Ressource der Region. Im Hauptort Forno di Zoldo gab es mehrere Schmelzöfen und Schmieden. Heute beherbergt der ehemalige Palazzo del Capitano das örtliche Eisen- und Nagelmuseum. Cibiana di Cadore ist wiederum bekannt für die traditionelle Herstellung von Schlüsseln und der Weiler Fornesighe gilt mit seinen alten Steinhäusern und hübsch restaurierten Holzscheunen als eines der schönsten Dörfer im Tal. Bis weit über die Grenzen Italiens hinaus bekannt ist das Zoldo-Tal aber vor allem als Tal der Eismacher. Die Mehrheit der italienischen Eisdielen-Besitzer:innen in Deutschland und Österreich soll aus dem Val di Zoldo und dem benachbarten Val di Cadore kommen. Beide gelten als Heimat der „Gelatieri“. Dieser Umstand geht auf eine Auswanderungswelle Ende des 19. Jahrhunderts zurück, als sich Bauern aus dem bitterarmen Belluno ins nördlichere Europa aufmachten, um dort Eiscafés zu eröffnen.

+ Weit weg vom Trubel anderer Dolomitenregionen präsentiert sich das Val di Zoldo heute noch in seiner ursprünglichen Weise.

Ristorante Antica Locanda Al Pelmo

GASTGEBER

Ristorante Antica Locanda Al Pelmo
Graziana Ottavi
Via Bortolot 82
I-32010 Zoppe di Cadore

+39 0473 791113

Nicht nur ist das Val di Zoldo ein kleines Paradies auf Erden, hier finden sich auch einige sehr empfehlenswerte Restaurants, in denen man traditionelle regionale Küche genießen kann. Zu den absoluten Highlights gehört das „Ristorante antica locanda al Pelmo“ in Zoppe di Cadore. Was Graziana Ottavi und ihr Team den Gästen anbieten, lässt Augen strahlen und Gaumen schwelgen. Davon zeugen auch die hervorragenden Bewertungen, die das Restaurant nicht zuletzt online erhält. Schon ein Blick darauf macht sicher: Alle, die ins Val di Zoldo kommen, müssen zumindest einmal in der „Antica locanda al Pelmo“ einkehren. Von „Kochkünstlern“ ist da die Rede, von „first class food“ und einem „paradiesischen Fleckchen“. In dieser „locanda“ wird traditionelle Küche modern interpretiert und zuvorkommend serviert – und das zu absolut akzeptablen Preisen. Dazu gehören auch die Bigoli, eine aus Polenta hergestellte Pastaspezialität. In die Sauce kommt bevorzugt „pastin“, eine frische Wurst, die dem Sugo eine würzig feine Note gibt. Am besten schmecken „bigoli con pastin“ natürlich in der „Antica locanda al Pelmo“. Und wer auf Nummer sicher gehen will: Reservieren empfohlen!

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Bigoli con pastin

Maisnudeln mit Sugo

Gekochte und abgekühlte Polenta auf ein leicht bemehltes Backbrett geben, Mehl sowie Eier hinzufügen und Mischung zu einem glatten, homogenen Teig verarbeiten. Teig mit einem Nudelholz 2 bis 3 mm dick ausrollen und in Quadrate von etwa 3 cm Seitenlänge schneiden.

Mit leicht bemehlten Händen Teigquadrate mit den Handflächen zu etwa 3 bis 4 cm langen und 1 cm dicken „Bigoli“ (dicke Nudeln) ausrollen und auf ein bemehltes Backblech legen. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten: Kirschtomaten in je 4 Stücke schneiden. Pastin in Öl anbraten und Kirschtomaten dazugeben. Diese nur erwärmen, nicht kochen! Rosmarinzweig hinzufügen und Herd ausschalten. Maisnudeln in kochendes Salzwasser geben und einige Minuten kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Abgießen und in die Sauce geben.
Einige Minuten auf großer Flamme köcheln lassen und servieren.

ZUTATEN PASTA
für 4 Personen

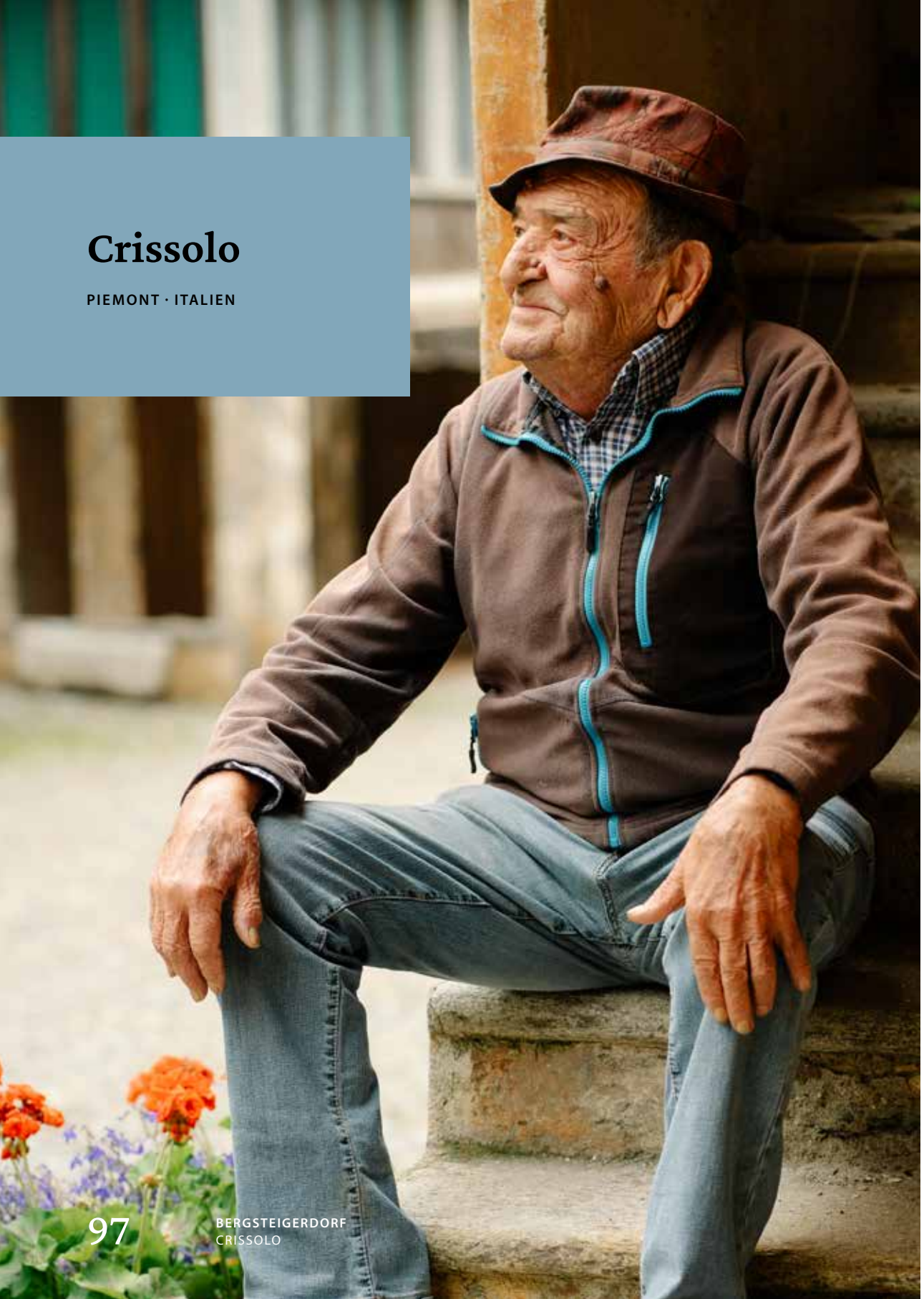
+ *200 g Polenta (auch Polenta vom Vortag ist geeignet)*
+ *150 g Mehl*
+ *2 Eier*

ZUTATEN SAUCE
für 4 Personen

+ *200 g „pastin“ (Art frische Wurst, frische Salami)*
+ *10 Kirschtomaten*
+ *1 Zweig Rosmarin*
+ *etwas Öl*
+ *etwas Salz*

Crissolo

PIEMONT · ITALIEN



Das auf 1.333 Meter Seehöhe gelegene Crissolo ist die höchstgelegene Gemeinde des Po-Tals. Seine Ursprünge weisen weit in die Geschichte zurück.

Bei Ausgrabungen ab der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts fand man Reste neolithischer Gräber. Die archäologischen Funde legen nahe, dass das Gebiet bereits zwischen dem 6. und 4. Jahrhundert vor Christus dauerhaft besiedelt war. Eine erste Blütezeit erlebte Crissolo im Mittelalter unter der Markgrafschaft von Saluzzo. Im Jahr 1480 ließ Markgraf Ludovico II. unterhalb des Passes Colle delle Traversette (2.947 m) den Buco di Viso (2.882 m) errichten. Dabei handelt es sich um den ersten Tunnel in der Geschichte der Alpen. Er ist rund 80 Meter lang und erleichterte den Handel zwischen der Markgrafschaft und der im Südosten Frankreichs gelegenen Region Dauphiné. Noch heute kann der Tunnel begangen werden.

Die Alpingeschichte Crissolos wiederum ist eng mit dem „Symbolberg" des Piemonts, dem Monviso (3.841 m) verbunden. Zwar erreichte eine Seilschaft rund um die Engländer William Matheus und Frederic Jacomb 1861 als erste den Gipfel, für besondere Aufmerksamkeit sorgte allerdings die Besteigung durch den italienischen Finanzminister Quintino Sella zwei Jahre später – nach ihm ist die Schutzhütte am Lago Grande unterhalb des Monviso benannt. Sellas Gipfelsieg war Initialzündung für die Gründung des Italienischen Alpenvereins Club Alpino Italiano (CAI). Mit Isabella Straton und Emmeline Lewis Lloyd standen 1870 die ersten Frauen auf dem Gipfel dieses aussichtsreichen Berges.

Neben dem Monviso gerieten die zahlreichen 3.000er rund um Crissolo ins Visier der Alpinist:innen, sodass es sich zu einem Touristenort entwickelte. Bis heute schätzen und nutzen Bergsteiger:innen den Ort als Ausgangspunkt für hochalpine Touren. Zu einem wirklich kleinen familiären Skigebiet (der Sessellift wird im Sommer für den Zustieg zum Rifugio Quintino Sella und der beliebten Hochebene Pian del Re verwendet) gesellen sich weitere Wintersportmöglichkeiten, allen voran das Skitourengehen und das Schneeschuhwandern. Im Sommer führt ein ausgedehntes Netz von Wanderwegen in die Täler, darunter die Routen zu den Schutzhütten Quintino Sella und Giacoletti, zum Colle delle Traversette mit dem Buco di Viso. Der mittlerweile international

STECKBRIEF

Crissolo

Region: Piemont
Bergsteigerdorf seit: 2023
Ortschaft: Crissolo
Höchster Gipfel:
Monviso 3.841 m

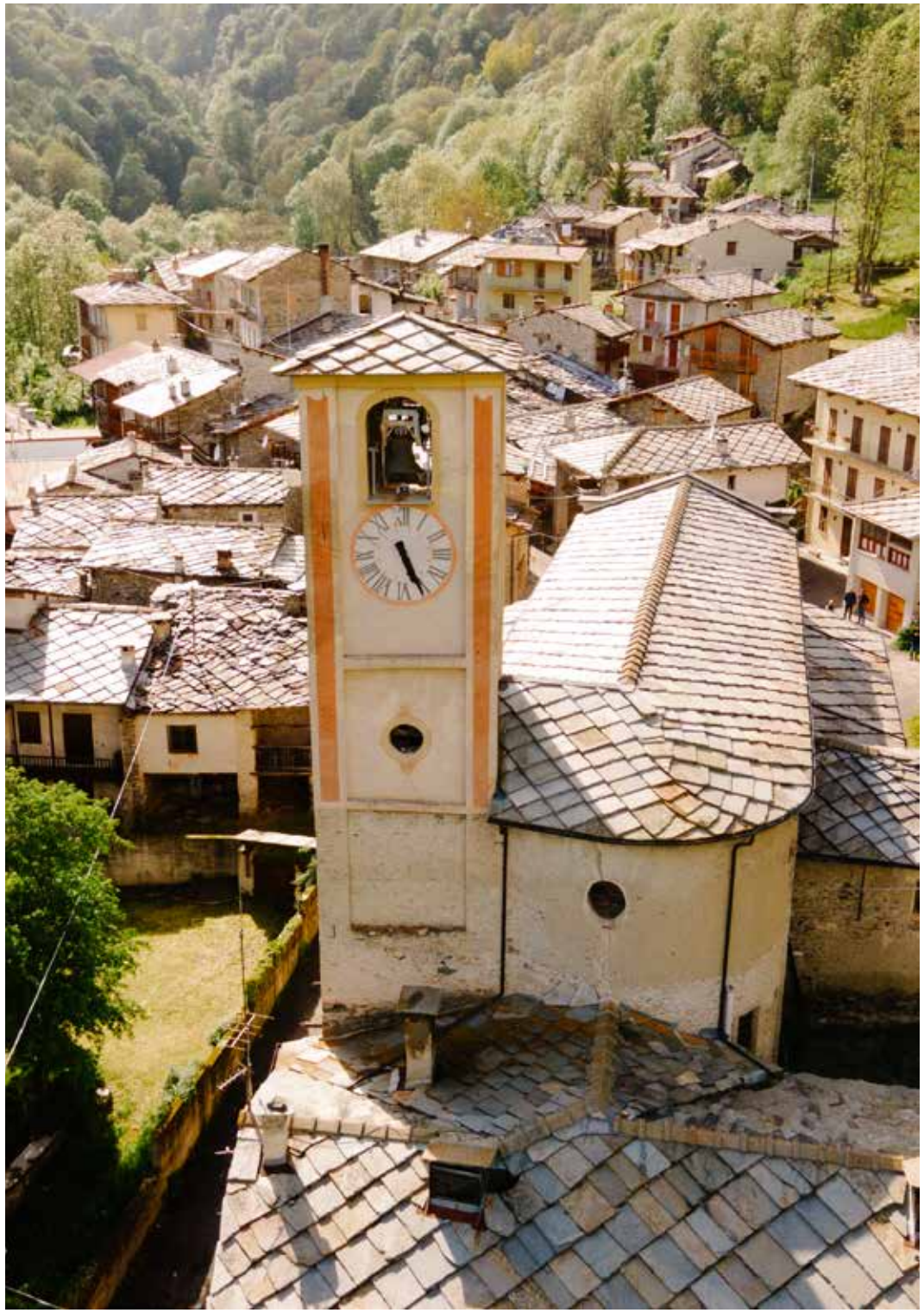
13
auf der Karte

bekannte und beliebte „Giro del (Mon)Viso“ (Monviso-Tour) sowie der Weitwanderweg Grande Traversata delle Alpi (GTA) bringen jedes Jahr zahlreiche Bergliebhaber:innen in die Region.

Von grundlegender Bedeutung für Crissolo ist das Naturschutzgebiet „Parco del Monviso“. Etwa die Hälfte des Gemeindegebiets liegt im Park, sodass Naturschutz ein essenzielles Thema ist – allen voran ein verträglicher, sanfter Tourismus. Zusammen mit dem benachbarten, auf französischem Gebiet liegenden „Parco del Queyras“ wurde „Parco del Monviso“ 2014 ins „Man and Biosphere“-Programm (MAB) der UNESCO aufgenommen. Damit entstand das erste grenzüberschreitende Schutzgebiet Italiens mit einer Fläche von 400.000 Hektar. Das Bergpanorama um den Monviso, der Fluss Po, die zahlreichen Alpenseen, die landschaftliche Vielfalt, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Mensch und Natur sowie ein großer Artenreichtum machen das Gebiet um Crissolo zu einem Juwel im Herzen der Alpen.

International bekannt ist die auf 2.020 Metern gelegene Hochebene „Pian del Re”, wo Italiens längster Fluss, der bereits erwähnte Po entspringt. In der Vergangenheit „überfielen“ Besucher:innen diese eindrucksvolle Hochebene insbesondere an den Wochenenden. Durch eine Beschränkung der Parkmöglichkeiten und den Einsatz eines Bus-Shuttledienstes (Abfahrt in Crissolo) konnte der Ansturm in vernünftige Bahnen gelenkt werden. Ebenfalls im Gebiet des „Parco del Monviso” befindet sich die „Grotta di Rio Martino”, eine der bedeutendsten Tropfsteinhöhlen im Piemont. Sie liegt auf 1.530 Metern und bietet einen großen Reichtum an Stalaktiten und Stalagmiten. Ein 40 Meter hoher Wasserfall (die sogenannte „Cascata del Pissai”) liefert den Besucher:innen am Ende der unteren Höhle ein atemberaubendes Naturschauspiel. Bemerkenswert auch die Aktivitäten im Bereich barrierefreies Bergerlebnis. 2021 startete das Projekt „Crissolo – la montagna per tutti“ (Crissolo – Berg für alle). Es eröffnet Menschen mit Beeinträchtigungen die Möglichkeit, die Bergwelt zu besuchen.

Etwa die Hälfte des Gemeindegebiets liegt im „Parco del Monviso“.



+ Crissolo besteht aus zahlreichen charmanten Weilern.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Flan di spinaci selvatici

Flan aus wildem Spinat mit Toma-Soße

Blätter des wilden Spinats putzen und mehrmals waschen. In wenig Salzwasser etwa 1 min kochen. Abgießen und abkühlen lassen, gut ausdrücken und fein hacken. Spinat in eine große Schüssel geben, Béchamelsauce, mit einer Gabel verquirlte Eier, Muskatnuss und geriebenen Parmesan hinzufügen. Umrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Masse in eine gebutterte und bemehlte Auflaufform oder in einzelne gebutterte und bemehlte Förmchen geben. Im heißen Ofen bei 160° Grad 40 bis 50 min backen, bis der Flan fest ist und eine schöne goldene Kruste bildet (Zahnstocher-Probe). Für die Käsesoße Toma in Würfel schneiden und mit etwas Milch, einem Teelöffel Mehl und einem Stück Butter langsam schmelzen. Flan auf den Kopf stellen, aus der Form lösen und mit kochend heißer Toma-Soße servieren.

ZUTATEN

für 4 Personen

+ *1/2 kg wilder Spinat (Guter Heinrich, Grüner Heinrich)*
+ *150 ml Béchamelsoße*
+ *3 Eier*
+ *30 g Parmesankäse*
+ *eine Prise Muskatnuss*
+ *Salz und Pfeffer zum Abschmecken*
+ *200 g Toma (typischer regionaler, halbfester bis weicher Käse)*
+ *Milch*
+ *Butter*

Gschnitztal

TIROL · ÖSTERREICH

Kaum ein Tal in Tirol ist malerischer als das Gschnitztal. Das Wipptaler Seitental zweigt bei Steinach am Brenner Richtung Westen ab. Zunächst flankiert von sanften Bergen, werden diese westwärts immer höher und schroffer.

Am Ende des u-förmigen Tals stehen sich die steil aufragenden, dolomitenähnlichen Berge Habicht (3.277 m) und Gschnitzer Tribulaun (3.097 m) gegenüber, in deren Rücken das Südtiroler Pflerschtal. Sowohl Trins als auch Gschnitz liegen auf der Sonnenseite des Tals. Geprägt ist das Gschnitztal durch das gleichzeitige Vorkommen von Kalk, Kristallin, Urgestein und Dolomit – Basis für eine vielfältige Flora. Am Blaser (2.241 m) sprießt im Frühsommer eine wahre Pracht an verschiedensten Alpenblumen: Der Blick von dort ins Wipptal und auf die markante Serles ist überwältigend – ein Muss trotz des gern stürmischen Windes.

Diese besondere Artenvielfalt zog früh Naturwissenschaftler an. Bereits im 16. Jahrhundert wanderte eine der heute beliebtesten Gartenblumen in die Tasche eines Wiener Arztes und wuchs dann in seinen Beeten. Samen kamen nach Holland, wo man sie professionell zu züchten begann. Von dort aus eroberte die Gartenaurikel die Gärten Europas. 144 Sorten standen schon Anfang des 19. Jahrhunderts zur Verfügung; alle stammten von der Gschnitztaler Bergblume ab. 1870 legte der Botaniker Kerner von Marilaun am Blaser ein Alpinum – einen Hochalpengarten – an.

Im Gebiet um die Tribulaune und der Gargglerin (2.470 m) stehen die Chancen gut, einen Steinbock vor die Feldstecher-Linse zu bekommen. Am Fuße des Tribulauns steht auch eine der ungewöhnlichsten Schutzhütten Tirols, wegen ihrer Form gern als „Schuhschachtel" bezeichnet. Die rechteckige Form mit fast flachem Dach ist dem Umstand geschuldet, dass die Hütte in einem Lawinenstreifen steht. Nachdem das 1922/23 errichtete Tribulaunhaus zwei Mal komplett zerstört worden war, passten die Naturfreunde das Gebäude dem Gelände an. Das Dach funktioniert wie eine Rampe – im Falle des Falles braust die Lawine über die Hütte hinweg. Zu erreichen ist das Tribulaunhaus relativ mühelos, ein Steig führt am Mühlendorf Gschnitz und dem imposanten Sandeswasserfall vorbei. Dieser bietet ein atemberaubendes Naturschauspiel, zu beobachten von der Besucherplattform aus oder von einer 40 Meter

STECKBRIEF

Gschnitztal

Region: Tirol
Bergsteigerdorf seit: 2019
Ortschaften: Trins, Gschnitz
Höchster Gipfel:
Habicht 3.277 m

14
auf der Karte

Die besondere Artenvielfalt zog früh Naturwissenschaftler an.

langen Hängebrücke oberhalb des Wasserfalls. Übrigens einer von mehreren beeindruckenden Fällen im Gschnitztal, von den Bergseen, darunter der beliebte Lautersee, ganz zu schweigen.

Bereits 2011 Modellgemeinde für Klima- und Energiemaßnahmen, setzt die Gemeinde Trins auf Energieautonomie. Um den Menschen zu zeigen, wie und welcher Strom in die Steckdosen kommt, wurde der Trinser EnergieWEG angelegt. An privaten und kommunalen Projekten entlang behandelt er das Thema Energiegewinnung in seinen Facetten. Im oben erwähnten Mühlendorf wiederum erleben die Besucher Wasserkraft in seiner ursprünglich genutzten Form. Die mit dem Wasser des Sandesbaches angetriebene Getreidemühle, eine Schmiede und weitere Handwerkstätten bieten eine Zeitreise in die bäuerliche Arbeitswelt. Wie Getreide angebaut, geerntet, gelagert wurde, wie das Getreide gemahlen und daraus Brot hergestellt wurde, lässt sich hier Schritt für Schritt nachvollziehen.

Nicht zu vergessen den wohl mystischsten Ort des Gschnitztals, wenn nicht des ganzen Wipptals: das Wallfahrtskirchlein St. Magdalena. Es liegt auf einem steilen, bewachsenen Felshang zwischen Trins und Gschnitz. Wie bei vielen Wallfahrtsorten, liegen die Ursprünge im Dunkeln. Es handelte sich aber wohl schon früh um eine Kultstätte. Erstmals urkundlich erwähnt 1307, stammt das heutige Gotteshaus aus dem 15. Jahrhundert. Die zwischen 1960 und 1972 restaurierten Fresken sind romanischen bzw. gotischen Ursprungs. Vielen ein Kraftort, hat der Zustrom an Entspannungssuchenden in den letzten Jahren gehörig zugenommen. In der Nähe des Wallfahrtskirchleins findet sich auch das Schulungsgelände der Alpine Safety Area (ASA), das gleichzeitig mit dem Klettersteig St. Magdalena errichtet wurde. Hier lässt sich auf überschaubarem Raum das erfahren und üben, was einem auf Wander- und Bergwegen sowie Klettersteigen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade erwartet. Ein sicherer Rahmen zur Vorbereitung auf die freie Natur.

+ Das Gschnitztal prägen noch zahlreiche charakteristische regionale Bauten.

Alpengasthof Hohe Burg

Christian Salchner

GASTGEBER

Alpengasthof Hohe Burg
Christian Salchner
Trins 107
A-6152 Trins

+43 5275 5204
info@hoheburg.at
hoheburg.at

Verfehlen kann man ihn nicht: Der Alpengasthof Hohe Burg liegt direkt an der Talstraße. Von außen klassisch Gasthaus, zeigt sich das Innere der Hohen Burg als mit viel Herzblut gestaltete Unterkunft von angenehmer Größe – ideal für alle, die es gern heimelig und ruhig, stilvoll und behaglich mögen. Der Chef des Hauses ist zugleich Küchenmeister. Christian Salchner schwört auf regionale Küche mit internationalen Einsprengseln – inspiriert von seinen Reisen in andere Länder – also auf echte Spezialitäten, sorgfältig zubereitet und stilvoll serviert. Und dazu gehört: Am besten schmeckt, was aus nächster Nähe kommt! Die Speisekarte variiert je nach Saison, berücksichtigt das, was die Natur zu bieten hat – Spargel und Fisch im Frühling, Gschnitztaler Pfifferlinge oder Steinpilze im Hochsommer, Bergschnittlauch und Almkräuter von den Wiesen der Trunaalm, dazu im Herbst Wildbret vom Jäger des Vertrauens, Gschnitztaler Berglamm und natürlich die traditionellen Steakwochen. Am besten zu genießen im Stüberl, das Christian Salcher mit historischen Bergutensilien und Bildern seiner eigenen Bergabenteuer dekoriert hat. Denn Salchner und sein Team sind leidenschaftliche Bergsteiger:innen und Tourengeher:innen und haben natürlich immer einen Tipp parat.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Gamsbratl mit Wurzelgemüse

Wurzelgemüse: eine Karotte, Sellerie und Lauch in Würfel schneiden und in 1 l Wasser bissfest kochen. Abseihen, Gemüsewasser auf die Seite stellen (wird zum Aufgießen des Gamsbratens verwendet). Kartoffel schälen, vierteln, in Salzwasser kochen.

Gamsbraten: Teile des Schlögels gut salzen und pfeffern, in einem Bratentopf scharf anbraten, bis alle Seiten dunkelbraun sind. Herausnehmen und beiseitestellen. Eine gewürfelte Karotte, geschnittene Zwiebel, Knoblauch und den Rest des Selleries gewürfelt im Bratentopf rösten. Tomatenmark beigeben und umrühren bis es braun ist. Mit Balsamico-Essig ablöschen, mit Rotwein aufgießen. Zuletzt Gemüsefond dazugeben und ca. 45 min kochen lassen. Sauce mit Stabmixer pürieren, salzen, pfeffern und Honig beigeben. Gamsstücke einlegen und ca. 1 1/2 Stunden (mit Deckel) leicht kochen lassen, bis alles weich ist. Bei Bedarf etwas Wasser aufgießen und nachwürzen. 5 min vor dem Servieren die Kartoffel und gekochtes Wurzelgemüse beigeben. Sauce mit etwas Maisstärke binden, bis sie schön cremig ist. Gamsstücke aufschneiden, mit Semmelknödel oder Butterkartoffel servieren.

Tipp: Mit selbst eingekochten Preiselbeeren, etwas geschlagener Sahne und gehackter Petersilie garnieren.

ZUTATEN

für 4 Personen

+ *1 Zwiebel*
+ *2 Karotten*
+ *1 Knolle Sellerie*
+ *1/2 Stange Lauch*
+ *4 Knoblauchzehen*
+ *3-4 Kartoffeln (festkochend)*
+ *2 EL Tomatenmark*
+ *1/2 l Rotwein*
+ *4 EL Balsamico-Essig*
+ *1 l Gemüsefond*
+ *1 Stk. Gamsschlögel, ausgelöst und zerteilt*
+ *Rapsöl zum Anbraten*
+ *Salz und Pfeffer*
+ *2 EL Honig*
+ *Maisstärke*

Balme

PIEMONT · ITALIEN

Das im piemontesischen Val d'Ala gelegene Balme ist das erste Bergsteigerdorf in den Westalpen. Es liegt 60 Kilometer von der Autostadt Turin entfernt, auf 1.432 Meter Seehöhe. Am Talende erheben sich die mächtigen Gipfel der Grajischen Alpen. Sie bilden die Grenze zu Frankreich.

Wie in anderen Grenzgebieten ist die Geschichte stark von der Grenzsituation geprägt: über Jahrhunderte Austausch und Beziehungen mit den benachbarten Regionen, Handels- wie Schmuggelwege übers Gebirge. Im Zweiten Weltkrieg war Balme Zufluchtsort für entflohene Häftlinge, jüdische Familien und französische Partisanen.

Das Dorf wird von einer Reihe prächtiger und mächtiger Gipfel umgeben. Mit dem Zusatz „Uja" bzw. „Uia" sind die prägnantesten versehen. Als „Königin der Lanzo-Täler", zu denen das Val d'Ala gehört, bezeichnen die Einheimischen den höchsten Berg der Region „Uia di Ciamarella" (3.676 m). Er ist über mehrere Routen zu erreichen, wobei die einfachste von der Gastaldi-Hütte aus in die Höhe führt. Auf die Hütte wiederum kommt man über den Pian di Mussa, eine höchst interessante Hochebene, deren Name nicht umsonst an die Mussen bei Mauthen erinnert: auch in diesem Schutzgebiet findet sich eine bemerkenswerte Vielzahl an Pflanzenarten. Während im Bergführermuseum die alpinistische Geschichte der Region präsentiert wird, widmet sich das Bartgeiermuseum dem mächtigsten Raubvogel der Alpen und seinen Artgenossen. Rund um Balme locken zudem zahlreichen Bergseen. Neben Wanderungen von See zu See, Gipfeltouren und Klettersteigen sowie winters Skitouren, Schneeschuhwandern, Eisklettern und Langlaufen führen durch Balme drei der bekanntesten Weitwanderwege: die Grande Traversata delle Alpi (GTA), die Bessanese Tour und die Alta Via di Lanzo, die alle Schutzhütten entlang der Lanzo-Täler verbindet.

Balme ist bergbäuerlich geprägt, Kulturlandschaft und traditionelle Architekturen der Region zeugen davon. Von den Auswüchsen des Tourismus blieb das knapp über 100 Einwohner zählende Balme bis heute verschont. Charakteristisch für die Lanzo-Täler, das Aosta-Tal und die benachbarten grenznahen piemontesischen Täler ist die franko-provenzalische Sprache, eine neulateinische Sprache mit vielen lokalen Varianten, gesprochen seit über 1.000 Jahren. Es handelt sich dabei nicht um eine „Minderheitensprache", vielmehr umfasst sie eine ethnische

STECKBRIEF

Balme

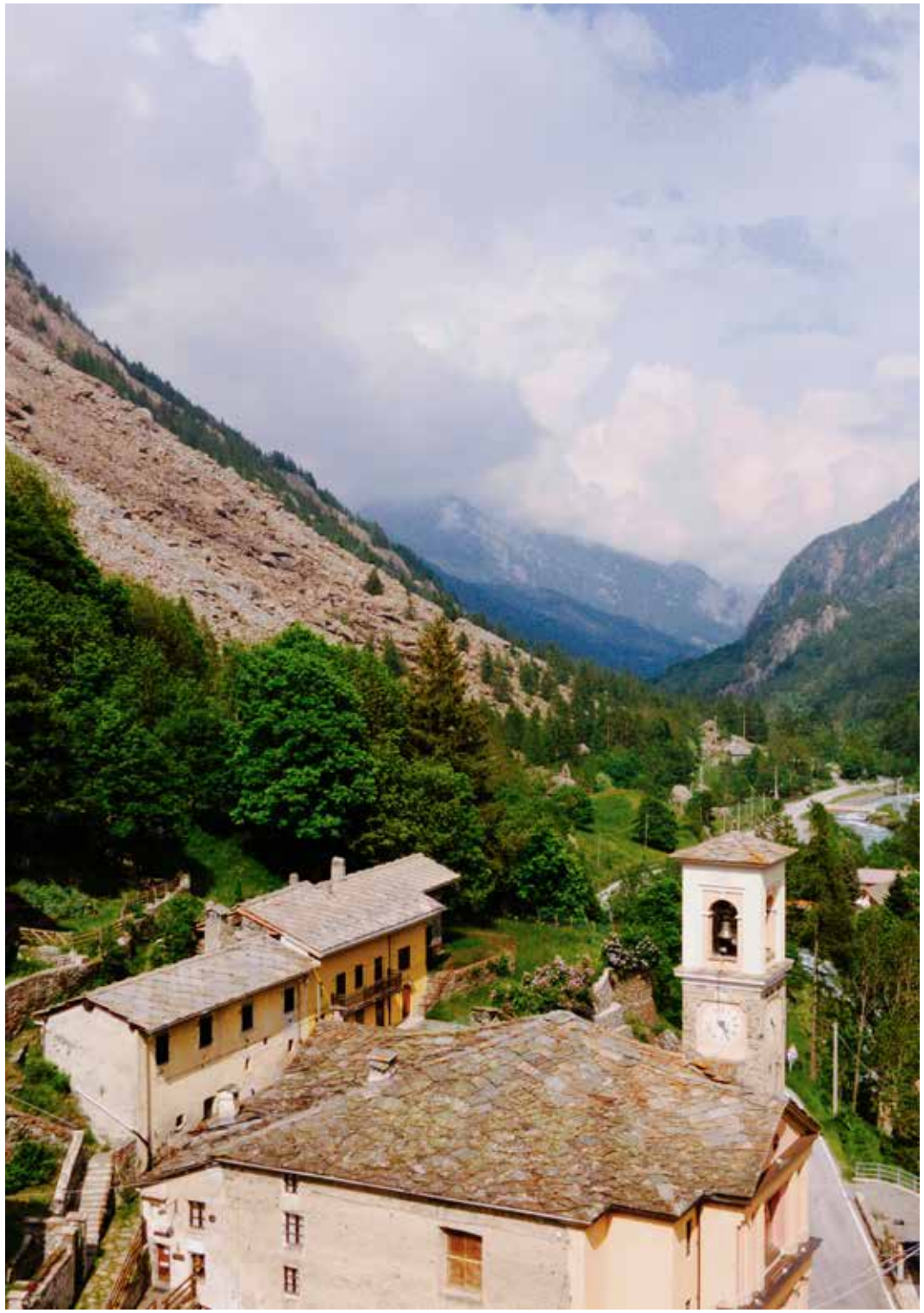
Region: Piemont
Bergsteigerdorf seit: 2021
Ortschaften:
Balme (Barmes), Bogone (Bougoùn), Chialambertetto (Tchabartät), Cornetti (Li Cournät), I Frè (Li Frè), Molera (La Mouléri), Molette (Al Moulättes), Pian della Mussa (La Mussa), Villaggio Albaron (Pian at Bàrmes)
Höchster Gipfel:
Uia di Ciamarella 3.676 m

15
auf der Karte

Charakteristisch ist die franko-provenzalische Sprache.

Gruppe mit einer starken kulturellen Identität. Diese zeigt sich unter anderem in der Bauweise und im Handwerk, in Kleidung und Musik, in traditionellen Riten und Bräuchen – und nicht zuletzt in der Kulinarik.

Viehwirtschaft spielt seit jeher eine zentrale Rolle. Zahlreich daher die Milchprodukte regionaler Prägung wie der bekannte Käse „Toma di Lanzo", produziert in den Sommermonaten auf den Almen. Besondere Feinheiten sind der „Toma del lait bruse", hergestellt aus leicht saurer Milch, und frischer oder gereifter „ciavrìn" (Ziegenkäse). Unter den Fleischprodukten zählen Ziegen-, Schweins- und Blutwürste, „mocette" (Schinken) und „lardi" (körnig weißer Speck) zu den Highlights der Region. Am bekanntesten unter diesen herzhaften Spezialitäten ist aber „Salame di Turgia", deren Basis das gepökelte Fleisch „alter" Rinder bildet. Die meisten bäuerlichen Betriebe verfügen heute noch über einen Erdäpfelacker. „Patate di montagna" (Bergerdäpfel) sind perfekt an die kargen Böden angepasst und kaum ein Rezept kommt ohne diese Zutat aus. Unter den haltbaren Brotsorten gehören die noch händisch gerollten Grissini zu den ganz besonderen Genüssen. Der Legende nach erfand ein Bäcker aus Lanzo „il grissino", um dem für seine Genussfreude bekannten Herzog Vittorio Amadeo II. zu beeindrucken. Aus dem süßen Eck steuert die Region um Balme etwa „torcetti", einfaches aber sehr schmackhaftes Hefegebäck bei oder „paste d'mèlia", die aus Maismehl hergestellt werden. Seit bald einem halben Jahrhundert verfügt Balme über eine Abfüllanlage für sein hervorragendes Mineralwasser, und seit kurzem über eine Brauerei. Mit demselben Quellwasser mit dem das Bier vergoren wird, werden auch Bio-Fruchtsäfte hergestellt. Lokal angebaute „genepy/génépi" (Ährige Edelraute) und andere kräftige Kräuter bilden die aromatische Grundlage für Liköre nach überlieferten Rezepten.



+ Im Bildvordergrund die Kirche zur Heiligen Dreifaltigkeit in Balme.

Rifugio Les Montagnards

Guido und Antonella Rocci

GASTGEBER

Rifugio Les Montagnards
Guido und Antonella Rocci
Frazione Cornetti 73
I-10070 Balme (TO)

+39 347 3634082
info@lesmontagnards.it
lesmontagnards.it

In „Les Montagnards“ haben Guido und Antonella ihr ganzes Herz, ihre ganze Seele gesteckt. Es ist das Ergebnis von 40 Jahren gemeinsamen Lebens, gemeinsamer Leidenschaft für die Berge. Über viele Jahre als Hüttenwirte in den Westalpen tätig (u. a. am Mont Blanc, Monte Rosa und Gran Paradiso), dann Leiter der GTA-Etappenstation (Grande Traversata delle Alpi) in Balme, schufen sie im Tal eine Unterkunft für Bergsteiger:innen ganz nach ihren Vorstellungen. Wer die Bergwelt liebt, sie kennenlernen, erfahren möchte, ist hier herzlich willkommen – und spürt das. „Wir richten uns an ALLE, bieten die Möglichkeit, die Berge Schritt für Schritt zu entdecken“, so Antonella und Guido. Für Menschen mit motorischer Beeinträchtigung gibt es sogar einen Gelände-Rollstuhl, sodass Gehbehinderte die Umgebung in Begleitung erkunden können.

Ihre Liebe zur Region spiegelt sich auch in den Speisen, die Antonella und Guido anbieten. Traditionelles mit Blick über den Tellerrand, die Zutaten aus der Region – wie der bekannte toma piemontese, ein, je nach Reifegrad würzig bis herzhafter Bergkäse mit geschützter Ursprungsbezeichnung (DOP). Eine besondere Spezialität sind die selbstgemachten Vorspeisen, die während der „merende sinoire“ (Nachmittagsjause) serviert werden.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Gnocchi di ortiche con fonduta di toma

Brennnessel-Gnocchi mit Toma-Fondue

ZUTATEN GNOCCHI

- *600 g Erdäpfel*
- *300 g Mehl*
- *250 g Brennnesseln*
- *1 Ei*

ZUTATEN FONDUE

- *400 g Toma (piemontesischer Bergkäse)*
- *25 cl Milch*
- *3 Eigelb*

Brennnesselblätter waschen, in sehr wenig Salzwasser kochen, abgießen, ausdrücken und mit dem Stabmixer zerkleinern. Erdäpfel in Salzwasser kochen, mit einem Erdäpfelstampfer zerdrücken.

Brennnesseln zu den Erdäpfeln geben, dann Ei und Mehl. Zügig mit der Hand kneten, gerade lange genug, um den Teig zu verdichten. Er sollte weich und homogen sein. Nicht zu lange kneten, um zu vermeiden, dass die Gnocchi später hart werden.

Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben, den Teig in Stücke teilen und diese zu 2-3 cm dicken Stränge formen. Davon mit einer bemehlten Messerklinge kleine Stücke schneiden und diese über einen Gabelzinken ziehen, um ihnen die typische Form zu geben. Gnocchi auf ein mit Grieß oder Mehl bestreutes Blech legen. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Wenige Gnocchi hineingeben und einige Minuten kochen lassen. Sie sind gar, wenn sie an die Oberfläche steigen.

Toma (piemontesischer Bergkäse) in Würfel schneiden, mit Milch bedecken und ein paar Stunden lang weich werden lassen. Dann auf kleiner Flamme oder im Wasserbad kochen. Ist der Käse geschmolzen, Eigelb hinzufügen und kochen, bis die Masse eindickt.
Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ginzling im Zillertal

TIROL · ÖSTERREICH

„Was ist da oben? Dass du unbedingt hinauf musst?“, fragt der Ginzlinger Alfred Kröll in seinem Buch „Ginzling – Am Anfang war das Bergsteigen“. Eine nahezu paradoxe Frage in einem Ort, der so eng mit dem Alpinismus verbunden ist.

Hier trafen sich schon vor 150 Jahren die Pioniere des Bergsteigens. Ihren begeisterten Berichten folgten immer mehr Gäste mit Seil und Pickel und aus der kleinen Siedlung wuchs ein Dorf.

Es ist heute wie damals: Ginzling, die Ortschaft im Herzen der Zillertaler Alpen, lässt Bergsteiger:innen-Herzen höherschlagen. Das Dorf liegt am Fuße des Hochgebirgs-Naturparks Zillertaler Alpen und ist eine Fraktion der Gemeinden Mayrhofen und Finkenberg. Schon die Anreise beeindruckt, führt sie doch wahlweise über die sogenannte Schluchtstrecke oder durch einen Tunnel. Hat man die enge Zemmschlucht passiert, weitet sich das Tal ein wenig und der Blick richtet sich unwillkürlich nach oben. Imposant ragen die Felswände in die Höhe: Links die Hänge des Tristner (2.765 m), des formschönen Hausbergs der Ginzlinger, rechts die Ausläufer des Tuxer Hauptkamms. Laut Alpenvereinskartographie können die Zillertaler Alpen gleich mit 72 Dreitausendern aufwarten. Für die Mehrzahl von ihnen ist Ginzling der Ausgangsort, so auch für den höchsten Zillertaler Gipfel, den Hochfeiler (3.509 m). Außerdem ist es Talort für sage und schreibe sieben Alpenvereinshütten.

Worüber eine Statistik keine Auskunft geben kann, ist die großzügige Weite der zentralalpinen Gletscherlandschaft, die Höhenwander:innen auf ihrer Tour von Hütte zu Hütte beflügelt. Der beliebte Berliner Höhenweg führt in bis zu sieben Tagesetappen über den Zillertaler zum Tuxer Hauptkamm. Auf der rund 70 Kilometer langen Strecke warten im Angesicht der Gletscher nicht nur 6.700 Höhenmeter, sondern rassige Anstiege, Bergseen, luftige Übergänge, saftige Hochalmen und seilversicherte Felspassagen. Die Länge der Tour kann jeder selbst bestimmen, von allen Hütten gibt es Abstiege ins Tal. Von dort kommt man mit öffentlichen Verkehrsmitteln wieder zu jedem Ausgangspunkt zurück.

Die Berliner Hütte war 1879 die erste Schutzhütte im Zillertal. Noch vor dem Ersten Weltkrieg hatte sich Ginzling zum viel besuchten Bergsteigerdorf entwickelt. Hier waren mehr Bergführer stationiert als in allen umliegenden Dörfern zusammen, und die Berliner Hütte hatte Dimensionen eines Hotels erlangt. Sie war Paradestützpunkt für

STECKBRIEF

Ginzling im Zillertal

Region: Tirol
Bergsteigerdorf seit: 2004
Ortschaft: Ginzling
Höchster Gipfel:
Hochfeiler 3.509 m

16

auf der Karte

Die Berliner Hütte war 1879 die erste Schutzhütte im Zillertal.

Wanderungen, Kletter- und Gletschertouren genauso wie für wissenschaftliche und alpine Lehrkurse. Etwa tausend Höhenmeter weiter unten lockt heute der Nasenwand-Klettersteig gut trainierte Gäste des Bergsteigerdorfes in die steile Wand. Wer diesen Klettersteig gemeistert hat, verspürt vielleicht Lust, die Hand an „richtigen" Fels zu legen. Kein Problem: Die Felswände und Boulderblöcke rund um Ginzling bieten genug Betätigungsmöglichkeiten. Hier trifft sich schon lange die internationale Sportkletterszene. Ihr Zentrum sind die „Ewigen Jagdgründe", ein außergewöhnlicher Klettergarten an riesigen Granitblöcken mit rund hundert Routen. Anfängliche Nutzungkonflikte zwischen Grundeigentümer:innen und Kletternden sind dank Lenkungsmaßnahmen (fast) kein Thema mehr.

Wie in vielen anderen Alpentälern gefährdeten auch im Gebiet um Ginzling geplante Projekte für Straßen und Seilbahnen die faszinierende und ursprüngliche Gebirgswelt der Zillertaler Alpen. Der Österreichische Alpenverein setzte sich daher bereits 1981 für ein Schutzgebiet im hinteren Zillertal ein. Nach langem Ringen verordnete die Tiroler Landesregierung im Jahr 1991 das Ruhegebiet „Zillertaler Hauptkamm". 2001 erhielt das Ruhegebiet das Prädikat Naturpark und den neuen Namen „Hochgebirgs-Naturpark Zillertaler Alpen". Die Naturparkbetreuung setzt sich seit inzwischen mehr als zwanzig Jahren für den Schutz der Natur- und Kulturlandschaft und den naturnahen Tourismus ein, bietet zahlreiche Umweltbildungsangebote für Schulen, engagiert sich für eine nachhaltige Regionalentwicklung und initiiert oder begleitet Forschungsprojekte im Schutzgebiet. Im Naturparkhaus in Ginzling sind die Verwaltung des Naturparks, die Ortsvorstehung sowie eine Naturpark- und Alpinbibliothek untergebracht. Herzstück des 2008 eröffneten Naturparkhauses bildet die Naturparkausstellung „Verborgene Schätze".

+ Erste Siedler waren vermutlich Hirten, die mit ihrem Vieh über das Pfitscher Joch nach Ginzling kamen.

Furtschaglhaus

Daniel Weber

GASTGEBER

Furtschaglhaus
Daniel Weber
Dornauberg 12
A-6295 Ginzling

+43 6818 4218751
+49 171 7179908
info@furtschaglhaus.com
furtschaglhaus.com

Das Furtschaglhaus der DAV-Sektion Berlin liegt auf der Furtschaglalpe, einer grasigen Hochterrasse oberhalb eines steil abfallenden Hangs. Im Rücken der Hütte findet sich ein imposanter Bergkamm mit mehreren Dreitausendern, darunter Großer Greiner, Schönbichler Horn, Furtschaglspitze und der Große Möseler. Vom südlich gelegenen Schlegeiskees fließt der Schlegeisbach durch das Tal und mündet im riesigen Schlegeisspeicher mit seinem türkisblauen Wasser, ein Blickfang auf jeder Tour in der Umgebung. Nicht minder beeindruckend die Aussicht von der Terrasse des Furtschaglhauses auf die vergletscherten Gipfel des Zillertaler Hauptkamms. Hüttenwirt Daniel Weber ist Herr über 56 Schlafplätze in Mehrbettzimmern, 64 Plätze im Matratzenlager. 12 Schlafplätze stehen im Winterraum zur Verfügung. Aber weil von hier aus zahlreiche hochalpine Touren starten bzw. die Hütte Etappenstation ist (Zentralalpenweg 02 des Österreichischen Alpenvereins), sollte man reservieren, wenn man übernachten möchte. Speisenmäßig bietet das Furtschaglhaus alles, was Gaumen schmeckt und Magen füllt. Das Hackbratenrezept stammt von Daniel Webers Oma. Wer Fleisch mag – und den richtigen Tag erwischt – muss ihn unbedingt verkosten. Oder nachkochen.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Hackbraten

Alles zu einer Masse vermengen. Falls der Teig zu weich ist, etwas Semmelbrösel dazugeben. Gefettete Bratreine (Reindl) nehmen und den Hackbraten länglich geformt reinlegen.

Tipp: Wer mag, kann hartgekochte Eier hineingeben. Gut ist, wenn die Reine so groß ist, dass man noch Zwiebel, Lauch, Karotten und Sellerie für die Soße reinlegen kann.

Dünne Speckscheiben auf den Hackbraten legen und das Ganze bei 175 Grad ca. 1 h braten. Zwischendurch mit dem gewonnenen Bratensaft und Rotwein aufgießen. Nach dem Braten Gemüse passieren, in der Reine etwas Puderzucker schmelzen, Tomatenmark kurz dünsten und mit dem Bratenfond aufgießen. Die Soße evtl. mit geriebener Kartoffel oder Stärkemehl binden. Nun etwas kalte Butter dazugeben und mit dem Pürierstab mixen.

Tipp: Gemüsewürze selbstgemacht: Je 100 g Karotten, Sellerie, Lauch und Kräuter (Petersilie, Maggikraut oder was gerade wächst) durch den Fleischwolf drehen, mit 100 g Salz vermengen und in Gläser füllen. Ideal zum Würzen; kann für Suppen und Brühen verwendet werden, ca. 6 Monate haltbar.

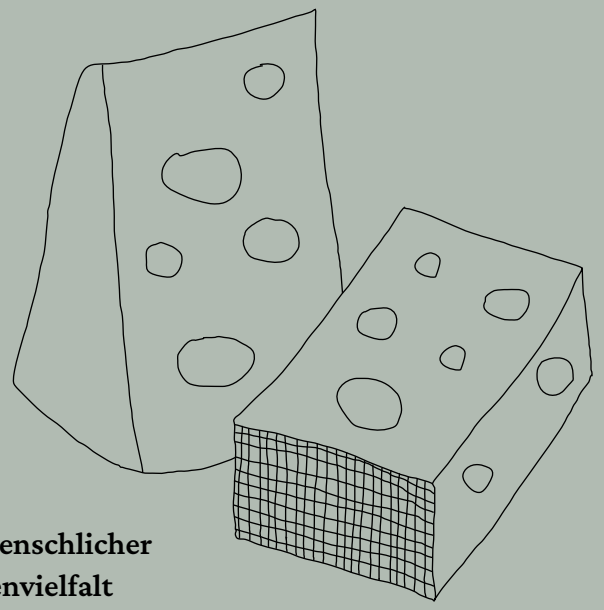
ZUTATEN
BRATEN

+ *350 g Rinderhack*
+ *150 g Schweinehack (noch besser Bratwurstgehäck)*
+ *1-2 alte Brötchen, eingeweicht und gut ausgedrückt*
+ *1-2 Zwiebel gewürfelt, andünsten*
+ *1-2 Eier*
+ *Petersilie, gehackt (kann auch mitgedünstet werden)*
+ *Pfeffer, Salz, Muskat, Majoran, Zitronenabrieb (bio)*
+ *Speckscheiben*

ZUTATEN
SOSSE

+ *Lauch, Karotten, Zwiebel, geschnitten*
+ *Tomatenmark*

Hartkäse



„Käse hat länger gebraucht, mit menschlicher Hilfe seine heutige gewaltige Sortenvielfalt zu entwickeln, als der Wein“, so Gert von Paczensky und Anna Dünnebier in ihrem Buch „Kulturgeschichte des Essens und Trinkens“. Dabei ist Käse eine der bedeutendsten Erfindungen des Menschen, die beste Form, um Schaf-, Ziegen- oder Kuhmilch haltbar zu machen – und eine der geschmackvollsten. In der Küche des alpinen Raums spielt Käse seit jeher eine zentrale Rolle, sowohl bei der Ernährung als auch bei der Vorratshaltung. Auf den Almen stapelten sich die Laibe, die im Herbst ins Tal getragen, bisweilen gerollt wurden. In den Vorratskammern zeugte die Zahl der Käselaibe vom Reichtum eines Bauern. Nicht zuletzt holten sich die Feudalherren, kirchliche und adelige Obrigkeit, Abgaben gern in Form von Käselaiben.

Die Vielfalt, die sich heute allein beim Hartkäse zeigt, ist immens. Jede alpine Region hat ihre eigenen Käsesorten, jeder Almkäse seinen eigenen Geschmack. Während durch Fermentation gewonnener Käse – Stichwort „Graukas“, ein in Tirol hergestellter weicher Käse aus Sauermilch – eine relativ einfache Sache war und ist, entwickelte sich die gesteuerte Herstellung von Hartkäse zu einer Kunstfertigkeit, die viel Erfahrung, Wissen und das richtige Händchen benötigte. Das Einmaleins des „Kasens“ wurde von Generation zu Generation, von Senner:in zu Senner:in weitergegeben und verfeinert. Lab ist das Wundermittel, um die für die Produktion von Hartkäse notwendige Gerinnung der Milch herbeizuführen. Zunächst aus Labkraut, dann aus dem Kälbermagen gewonnen, sorgt es dafür, dass sich die Milch zu einem gallertartigen Klumpen verdickt und mit einer Käseharfe zerteilt werden kann, wobei Molke austritt. Je kleiner die Stücke, desto leichter tritt die Flüssigkeit aus, desto fester wird die Rohmasse für den Käse. Der sogenannte Bruch wird unter ständigem Rühren erwärmt und mit einem Tuch aus der Molke gehoben. Nach dem Abtropfen wird er in Formen gefüllt und nochmals gepresst, damit alle Flüssigkeit entweicht.

Die Laibe kommen in ein Salzbad und schließlich an einen trockenen Ort, um zu reifen. Je nach Sorte wird der Käse über einen gewissen Zeitraum immer wieder gewendet und gesalzen, wobei das Salz zusätzlich Flüssigkeit entzieht und Ungeziefer fernhält. Mit der Zeit bildet sich eine undurchdringliche Kruste, je nach Reifezeit – sie reicht von wenigen Monaten bis zu mehreren Jahren – verhärtet die Masse im Inneren und gibt dem Käse seinen charakteristischen Geschmack. Soll sich keine Rinde ausbilden, wird der Käse in eigene Folien gelegt und erhält dann eine Wachsschicht.

Unmöglich die Hartkäsespezialitäten aufzuzählen, die es vom Piemont bis ins Allgäu, von Graubünden bis Slowenien gibt. Jede Region hat ihre eigenen und ihre eigenen Rezepte. Beim Fondue oder Raclette schwören die Schweizer ebenso auf ihre Käsemischung oder Raclettekäse, wie die Appenzeller und die Vorarlberger nur – ihren je eigenen – Räßkäs über die Käsespätzle streuen und in Tirol der Kas- oder Kaspressknödel auf jeder Alm anders schmeckt. Eines aber ist überall gleich: Wenn in der Küche am Käse gespart wird, dann schmeckt man das!

Kreuth

BAYERN · DEUTSCHLAND

Die Kreuther Höhenlagen reichen vom Tegernsee-Level auf 725 Metern bis zum 1.862 Meter hohen Halserspitz-Gipfel und legen Wander:innen, Bergsteiger:innen, Kletter:innen und Naturfreund:innen zu Füßen, was das Herz begehrt: Blumenwiesen und Flussauen, sanfte Berghänge, anspruchsvolle Gipfel und spektakuläre Felswände.

Kreuth liegt im Herzen der bayerischen Voralpen, umgeben von den Gipfeln des Mangfallgebirges. Das Ortsgebiet erstreckt sich vom Tegernsee im Norden bis zur deutsch-österreichischen Staatsgrenze am Achenpass. Mit zwanzig Ortsteilen und ausgedehnten Wald- und Berggebieten ist Kreuth flächenmäßig eine der größten Gemeinden Bayerns (123 Quadratkilometer). Trotz der Nähe zu München und dem Trubel am Tegernsee haben sich die Kreuther ihr Bergsteigerdorf so erhalten, wie sie es brauchen: viel Ursprünglichkeit und Ruhe, starke Traditionen und spannende Bergtouren. Das breite bergsteigerische Angebot reicht von leichten Almwanderungen über anspruchsvolle Touren in alpinem Gelände bis zur Felskletterei in bestem Kalk. Zudem gibt es Naturschönheiten wie das artenreiche Landschaftsschutzgebiet Weißachau oder das Hochplateau um Wildbad Kreuth zu entdecken. Auch eine Spurensuche in der Historie des stillen Kreuther Winkels lohnt sich. Der wurde zunächst von den Patres des nahen Benediktinerklosters Tegernsee, später von der bayerischen Herrscherfamilie der Wittelsbacher geprägt. Nicht zuletzt der Name der einmalig schönen Königsalm zeugt davon. Bei einem Besuch im Jahr 1815 verliebten sich König Max I. Joseph von Bayern und seine Gemahlin Karoline in das ehemalige Kloster am Seeufer und machten es zur Sommerresidenz. Weitere zuvor klösterliche Besitzungen, darunter Wildbad Kreuth, der Enterbacher Marmorbruch und Almen kamen hinzu.

Im Gefolge der königlichen Herrschaften reisten Adelige, Künstler:innen und Sommerfrischler:innen an. Im zwei Kilometer südlich von Kreuth gelegenen Bad Kreuth ließ Max Joseph 1820 eine Kuranstalt im herrschaftlichen Stil errichten, die rasch zum Treffpunkt der Hocharistokratie Europas wurde. Die Geschichte von Bad Kreuth reicht freilich noch viel weiter zurück. Vor mehr als 500 Jahren, so besagt die Legende, verfolgte ein Jäger einen verwundeten Hirsch – und wurde Zeuge, wie das Tier in einer Quelle am Fuß des Hohlensteins seine Verletzung kühlte. Der Jäger erzählte es den Mönchen des Klosters, die von nun an selbst beim Bad in Kreuth Genesung suchten. Bereits 1511 bauten sie das erste

STECKBRIEF

Kreuth

Region: Bayern
Bergsteigerdorf seit: 2018
Ortschaft: Kreuth
Höchster Gipfel:
Halserspitz 1.862 m

17

auf der Karte

richtige Badhaus, knapp 200 Jahre später kamen die kleine Badkapelle mit dem Splitter „vom heiligen Kreuz“ und ein weiterer Trakt hinzu. Im Kreuther Ortsteil Enterbach wurde 1681 der sogenannte „Tegernseer Marmor“ entdeckt und bis Mitte des 20. Jahrhunderts auch abgebaut. Der „Marmor“, tatsächlich polierfähiger Jurakalk in verschiedenen Farbtönen und mit weißen Maserungen, wurde wegen seiner ansprechenden Optik bis nach Potsdam und Baden-Baden geliefert.

Dank seiner reichen Flora und Fauna gilt das Landschaftsschutzgebiet Weißachau wiederum als eine der bedeutendsten Tallandschaften des Alpennordrands. Was Naturschützer:innen ins Schwärmen bringt, ist vor allem das Nebeneinander unterschiedlicher Lebensräume, vom Fluss mit seinem klaren Wasser über Moore und Feuchtwiesen hin zu Magerrasen und einem bedeutenden Vorkommen von Schneeheide-Kiefernwald. Hier leben auch Vögel, Insekten und Amphibien, die anderswo kaum noch zu finden sind. Vielen nicht bekannt: In der Weißachau bewegt man sich auf Privatgrund. Die Auenlandschaft gehört seit 1810 Kreuther Bauern. Mit großem Engagement und in enger Zusammenarbeit mit den Naturschutzbehörden erhalten sie hier nicht nur Wald- und Weideland, sondern auch ein Landschaftsschutzgebiet.

Auf dem Weg in luftige Höhen ist die weithin bekannte Tegernseer Hütte auf 1.650 Metern eine lohnende Einkehr. Mit ihrer exponierten Lage gleicht sie einem Adlerhorst zwischen Ross- und Buchstein. In unmittelbarer Nähe ragt der 50 Meter hohe Felsturm der Rosssteinnadel auf, ein beliebtes Kletterziel. Von der Aussichtsterrasse gleitet der Blick über den niedrigen Sonnberg hinweg zur Zickzacklinie des Karwendels, an das sich im Südwesten die Wettersteinkämme bis zur Zugspitze anschließen, dem mit 2.962 Metern höchsten Berg Deutschlands.

Dank seiner reichen Flora und Fauna gilt das Landschaftsschutzgebiet Weißachau als eine der bedeutendsten Tallandschaften des Alpennordrands.

+ Wer aufmerksam durch Kreuth spaziert, findet zahlreiche Baudenkmäler und traditionelle Elemente der Baukultur.

Naturkäserei TegernseerLand eG

GASTGEBER

Naturkäserei TegernseerLand eG
Reißenbichlweg 1
D-83708 Kreuth am Tegernsee

+49 8022 188 3520
info@naturkaeserei.de
naturkaeserei.de

Die Milchpreise im freien Fall, der Druck von Großkonzernen und Spekulanten auf Lebensmittelpreise und (Boden-)Ressourcen enorm, dazu immer wieder Skandale rund um die Milch – 2007 reichte es einer Handvoll Landwirt:innen aus dem Tegernseer Tal endgültig. Sie schlossen sich zur Naturkäserei TegernseerLand zusammen, um wieder selbst über Herstellung, Veredelung und Vermarktung ihrer Erzeugnisse bestimmen zu können, mit Herzblut und Verantwortungsgefühl gegenüber Mensch und Natur, Tieren und Pflanzen. Ausschließlich Heumilch, Lab, Salz sowie Biogewürze und -kräuter kommen zum Einsatz. Rund 1700 Anteilseigner zählt die Genossenschaft, 20 Käsesorten hat sie im Sortiment. Wobei die Hartkäsesorten natürlich besonders viel Zeit und Sorgfalt benötigen. Dafür werden Genussmenschen mit einem herausragenden Geschmack belohnt – von fein über würzig bis kräftig, je nach Sorte und Reifegrad.

Neben Hart-, Weich- und Schnittkäse gibt es im Käserei-Laden tagesfrische Bio-Heumilch, Joghurt und Topfen – dazu u. a. Marmeladen, Schokoladen, Kräuterprodukte, fairen Kaffee und bayerischen Whisky aus der Alpenregion. Interessierte können einen Blick in die Schaukäserei werfen und an Führungen teilnehmen. Manche der beliebten Käsesorten gibt es übrigens nur zu bestimmten Zeiten. Für‘s Fondue stehen in der Naturkäserei TegernseerLand aber immer die richtigen Sorten zur Verfügung – zum selber Zusammenstellen oder bereits vorbereitet.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Käsefondue

Kochtopf mit der Knoblauchzehe ausreiben. Wein erhitzen, Käse nach und nach zugeben, langsam schmelzen lassen und ständig umrühren! Sobald die Käsemasse heiß genug und sämig ist, Kirschwasser unterrühren, mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Fondue in den Fonduetopf umfüllen und auf das vorher angeheizte Rechaud stellen. Den Käse mit Brotwürfeln heraustauchen, dabei immer wieder umrühren.

Tipp: Die Intensität des Fondues wird durch die Reifezeit der Käsesorten bestimmt. Je älter der Käse, desto intensiver das Fondue.

ZUTATEN

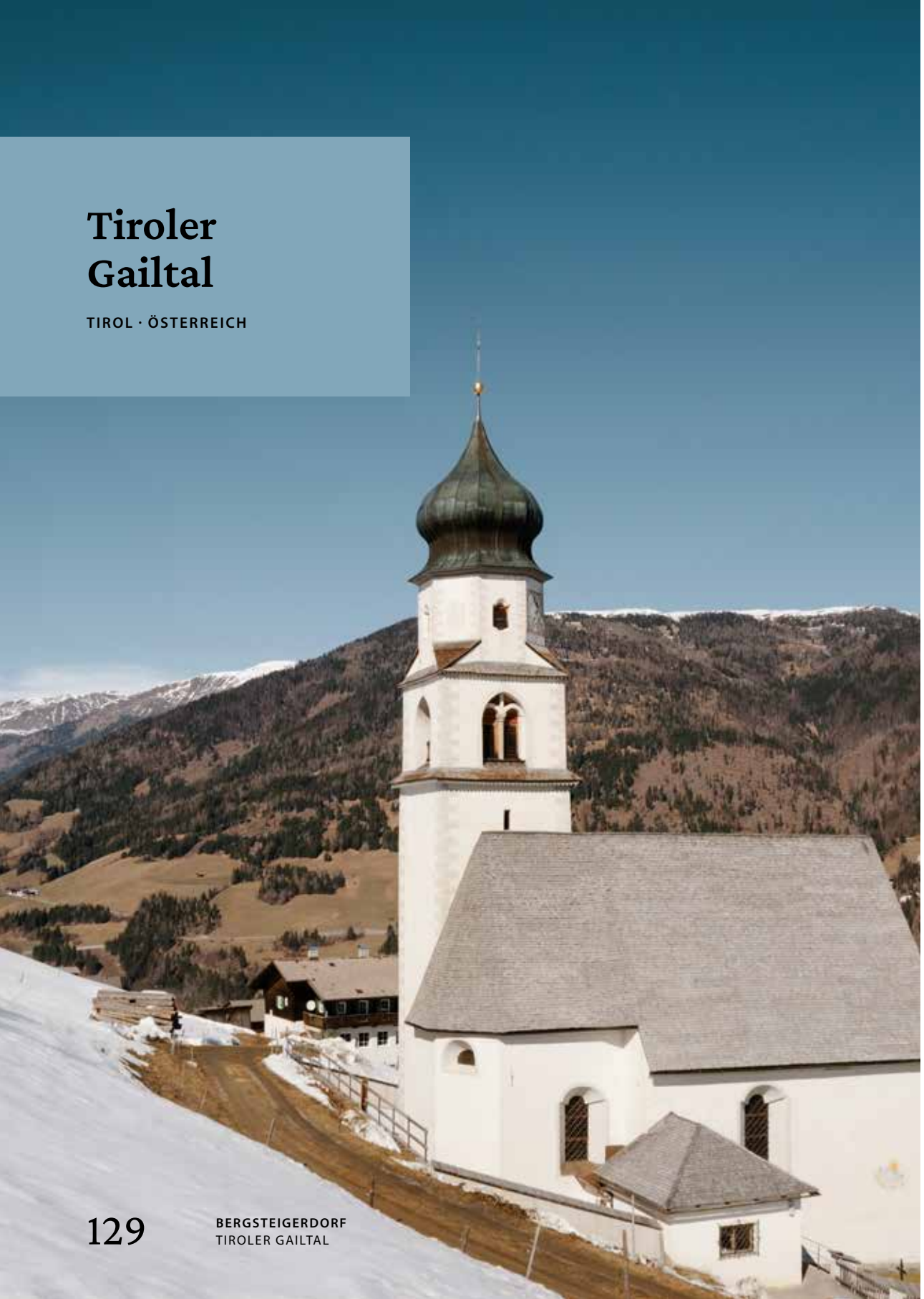
für 4 Personen

Mischung zum selber Reiben:
+ *400 g Tegernseer Bergkas jung, mittelalt oder alt*
+ *400 g Wallberger Natur, Hirschberger oder Waxer Reißenbichler*

alternativ:
+ *800 g Tegernseer Reibkas-Mischung*
+ *250 ml feinsäuerlicher Weißwein, z. B. Grüner Veltliner / Silvaner*
+ *1 Knoblauchzehe*
+ *2 gestr. TL Speisestärke (in der Tegernseer Reibkas-Mischung bereits enthalten)*
+ *1-2 Stamperl Kirschwasser*
+ *1 Prise Salz*
+ *evtl. frisch gemahlener Pfeffer/Muskat*
+ *Baguette oder Bauernbrot*

Tiroler Gailtal

TIROL · ÖSTERREICH



Der Ursprung des Gailflusses gab dem Tal seinen Namen, auch wenn das Wasser östlich und westlich vom Kartitscher Sattel in unterschiedliche Richtungen abfließt, um dann wieder gemeinsam in der Drau zu landen.

Umrahmt von den Lienzer Dolomiten im Norden und dem Karnischen Kamm im Süden, ist das Tiroler Gailtal topografisch und historisch eng mit dem Lesachtal und dem Kärntner Gailtal verbunden. Karnischer Höhenweg, Gailtaler Höhenweg sowie Via Alpina führen durch diese alpintouristisch spannenden Regionen (siehe Bergsteigerdörfer Lesachtal und Mauthen). Sowohl im Ersten als auch im Zweiten Weltkrieg war der Karnische Kamm, das heutige Grenzgebiet zwischen Österreich und Italien, Schauplatz von Stellungskriegen und kämpferischen Auseinandersetzungen. 1967 erfuhr die Porzescharte im Dorfertal bei Obertilliach erneut traurige Berühmtheit. Bei einem Bombenattentat kamen vier italienische Soldaten ums Leben.

Wer heute nahe Sillian in das Tiroler Gailtal abzweigt, fährt über Serpentinen hinauf und hinein in ein historisch interessantes, landschaftlich einmaliges und alpinistisch spannendes Gebiet, geprägt von den mächtigen Bergen und drei schmucken Dörfern: Kartitsch mit seinen einladenden Weilern, den markanten Pfarrkirchen von Hollbruck und St. Oswald am Eingang des Tals, das Haufendorf Obertilliach und das am Fuß des weitläufigen Schwemmkegels gelegene Untertilliach.

Über den fruchtbaren Kegel, dessen zahlreiche kleine Holzschober insbesondere sommers gern fotografiertes Motiv sind, zieht sich im Winter die „Grenzlandloipe“, die alle drei Orte miteinander verbindet – und bei optimalen Bedingungen bis ins kärntnerische Lesachtal weitergeführt wird. Nur am Rande sei erwähnt, dass das Tal mehrmals den Namen wechselt: bis zum Kartitscher Sattel als Tiroler Gailtal bezeichnet, geht es hinab ins Tilliacher Tal, um ab der Landesgrenze zu Kärnten als Lesachtal zu firmieren und bei Kötschach-Mauthen wieder zum Gailtal zu werden, nun dem Kärntner Gailtal.

Wer es auf alpinistische Herausforderungen anlegt, wird sich eher der Südseite des Tals zuwenden: Pfannspitze, Große Kinigat, Porze, Cima Manzon, Gamskofel, Hochspitz, Steinkarspitz. Wer es beschaulicher mag, der Nordseite. In deren Zentrum steht der Hausberg der Gegend, der „Golzentipp“, mit einer Bahn von Obertilliach aus erschlossen. Im

STECKBRIEF

Tiroler Gailtal

Region: Osttirol
Bergsteigerdorf seit: 2008
Ortschaften: Kartitsch, Obertilliach, Untertilliach
Höchster Gipfel: Große Kinigat 2.689 m

18
auf der Karte

Im Gailtal zeigt sich die besondere Wertschätzung für bergbäuerliche Tradition und Bauweise.

Ort reiht sich Gebäude an Gebäude, dazwischen enge Gassen, schmale Durchgänge, einspurige, für Zugereiste geradezu abenteuerliche Sträßchen mit scharfen Kurven und Abzweigungen. Der gesamte Ort steht unter Ensembleschutz, fast alle Gebäude Richtung Karnische Alpen ausgerichtet, von wo im Krieg die Schüsse hallten, als stünde der Feind schon vor der Haustür.

Hinweise zu ersten Besiedelungen in der Römerzeit führen ins 3. bis 4. Jahrhundert zurück. Später kamen die Bajuwaren, die vorwiegend die sonnseitig gelegenen Gebiete urbar machten, was das Tal heute noch prägt. Im Gegensatz zu anderen Regionen in Tirol erfolgte die touristische Erschließung des Tals relativ spät. Einen wichtigen Impuls gab der 1928 eingerichtete Linienbus zwischen Sillian und Kötschach-Mauthen. Schon in der Zwischenkriegszeit wussten Wintertourist:innen die hohe Schneesicherheit der Region zu schätzen; ab den 1960er-Jahren stieg das Interesse kontinuierlich. Von Massentourismus kann hier allerdings keine Rede sein, auch wenn in den letzten Jahren einige wenig sensible Hotelerweiterungen und -neubauten von sich reden machten. Sommers wie winters finden Bergbegeisterte erholsame und anspruchsvolle sportliche Herausforderungen bei überschaubarem Menschenaufkommen. Große Ausnahme ist der Karnische Höhenweg, der sich großer Beliebtheit erfreut. Der „Friedensweg" führt durch das österreichisch-italienische Grenzgebiet am Karnischen Kamm, dessen Vergangenheit von Krieg und Zerstörung geprägt wurde. Zahlreiche Relikte wie Steiganlagen und Stellungen, aber auch Kriegsfriedhöfe erinnern an die dunkle Geschichte dieser Region. Im gesamten Gailtal zeigt sich die besondere Wertschätzung der Einheimischen für bergbäuerliche Tradition und Bauweise. Die Infrastruktur ist intakt, viele Höfe setzen auf Urlaub am Bauernhof und auf Selbstvermarktung. In den Gastronomiebetrieben der Region finden sie verlässliche und qualitätsbewusste Abnehmer:innen.

+ Die Pfarrkirche St. Leonhard in Kartitsch, im Hintergrund ragt der Karnische Hauptkamm auf.

Hotel Waldruhe

Familie Strasser

GASTGEBER

Hotel Waldruhe
Familie Strasser
Neuwinkel 154
A-9941 Kartitsch

+43 4848 63 02
info@waldruhe.at
waldruhe.at

Franz Strasser wurde in einen typischen Familienbetrieb hineingeboren. Als mittleres von drei Kindern war er derjenige, der sich am liebsten in der Küche aufhielt und der Mama erste Kniffe abschaute. Mit 13 Jahren bereits immer wieder in der Küche des elterlichen Betriebs tätig, wechselte er ein Jahr später an die Tourismusschule Villa Blanka in Innsbruck, absolvierte zwischendrin Praktika in Deutschland und Italien. Nach dem Schulabschluss ging er für vier Jahre nach Deutschland. Strategisch positionierte Strasser die Waldruhe in Kartitsch nach seiner Rückkehr als „Basislager“ für Freund:innen des Bergwanderns, die auch den leiblichen Genüssen etwas abgewinnen können: unkompliziert und echt. Strasser ist ein leidenschaftlicher Botschafter der Bergsteigerdörfer-Initiative: Bei ihm gibt es feinste Regionalküche, nach dem Motto „Essen, was das Land hergibt“. Er verzichtet bewusst auf Auszeichnungen und Siegel. Eingekauft wird großteils direkt bei heimischen Produzent:innen und Bauernhöfen („farm to table“). Die Waldruhe wurde liebevoll renoviert und restauriert, stimmig kombiniert zwischen Tradition und Moderne. Dezent im Hintergrund sorgen die Mitarbeiter:innen dafür, dass sich die Gäste wohlfühlen.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Konfiertes Lachsforellenfilet, Spinat-Ricotta-Ravioli, Walnussschaum, geröstete Nüsse

Lachsforellenfilet
Olivenöl und Rapsöl (Fische sollen dann im Öl gut bedeckt sein) mit grob gehacktem Knoblauch, Salbeiblättern, Pfefferkörner erhitzen, beiseitestellen und ca. 2 h ziehen lassen. Dann abseihen und Filets ins Öl legen. Im Ofen bei 52 Grad ca. 15 min garen (je nach Dicke der Filets, sie sollen noch glasig sein). Beim Anrichten mit Maldon-Salz bestreuen.

Ravioli-Teig
Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. In Folie einwickeln und 1 h rasten lassen.

Ravioli-Fülle
Klein geschnittenen Zwiebel und Knoblauch anrösten, in feine Streifen geschnittenen Spinat dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen. In einer Schüssel Ricotta aufbröseln, mit Parmesan, Spinatmasse und Eigelb gut vermischen. Masse in einen Spritzsack füllen. Teig mit Nudelmaschine dünn ausrollen. Fülle in Abständen draufspritzen, mit Teig belegen und mit Ravioli-Ausstecher ausstechen. Ravioli in leicht kochendem Salzwasser köcheln lassen.

Walnussschaum
Kleingeschnittene Schalotten mit Butter und Walnussöl anschwitzen, Walnüsse dazu, mit weißem Portwein und Noilly Prat ablöschen. Mit Milch und Sahne aufgießen; mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. mit Kräutern verfeinern. Köcheln lassen, mixen und abseihen.

ZUTATEN LACHSFORELLENFILET
+ *Lachsforellenfilet (entgrätet und ohne Haut)*
+ *Olivenöl und Rapsöl (zu gleichen Mengen)*
+ *Knoblauchzehen*
+ *Pfefferkörner*
+ *Salbeiblätter*
+ *Maldon-Salz*

ZUTATEN RAVIOLI - TEIG
+ *300 g Hartweizengrieß*
+ *2 Eier*
+ *4 Dotter*
+ *1 EL Olivenöl*
+ *2 EL Wasser Salz*

ZUTATEN RAVIOLI - FÜLLE
+ *300 g Ricotta*
+ *300 g Spinat*
+ *1 Zwiebel*
+ *1-2 Knoblauchzehen*
+ *Salz, Pfeffer, Muskatnuss*
+ *30 g Parmesan*
+ *1 Eigelb*

ZUTATEN WALNUSS - SCHAUM
+ *geröstete Walnusskerne*
+ *1-2 Schalotten*
+ *weißer Portwein, Noilly Prat*
+ *250 ml Sahne*
+ *250 ml Milch*
+ *Walnussöl*

Vent im Ötztal

TIROL · ÖSTERREICH

Vent ist ohne Zweifel ein Klassiker unter den alpinen Bergsteigerdörfern. Seine Säulen: eine lange Alpingeschichte mit Alpenvereinsbezug, die Abgeschiedenheit und Stille eines von mächtigen Gipfeln umringten Ortes am Ende eines Tals, das kaum wegen seiner Ruhe bekannt ist – das Ötztal.

Der Kontrast zwischen Sölden, zu dessen Gemeindegebiet Vent gehört, und dem Bergsteigerdorf könnte größer nicht sein. Dort überbordende Erschließung der Gletscherwelt, Hotelburgen, Halligalli auf der Piste und beim Aprés Ski, alles auf Winter, auf Massentourismus getrimmt. In Vent hochalpine Beschaulichkeit, steile bewirtschaftete Hänge, weitläufige Bergmähder, herrliche Bergkämme und Gipfel mit Panoramablick, die sommers wie winters Touristen in verträglicher Zahl anlocken. Am lautesten sind hier die Wildbäche, die von Gletschern gespeist tiefe Gräben ins Niedertal und ins Rofental gezogen haben, die in Vent zusammenkommen.

Die Alpingeschichte Vents ist untrennbar mit Kurat Franz Senn (1831–1884) verbunden. Der begeisterte Bergsteiger kam 1860 nach Vent. Um die Lebenssituation der bergbäuerlichen Gesellschaft zu verbessern, setzte er auf den Alpintourismus. Senn ließ die erste Straße ins abgeschiedene Venter Tal bauen und Wege ins Hochalpine errichten. Er bildete Einheimische zu Bergführern aus und arbeitete an einer Tiroler Führerordnung mit, die einheitliche Standards in der Ausbildung gewährleisten sollten. Zudem forcierte er den Bau von Schutzhütten in der Region, darunter des Hochjochhospizes und der Breslauer Hütte. Nicht zuletzt gehörte der „Gletscherpfarrer" zu den Gründungsmitgliedern des Deutschen Alpenvereins 1869 in München.

Wer heute in den Bergen oberhalb von Vent unterwegs ist, geht nicht selten einen Weg, den Senn anlegen ließ oder ist auf einem unterwegs, über den die Schafe seit jeher vom Südtiroler Schnalstal über die Gletscher auf die Hochweiden im Niedertal oder Rofental getrieben werden, um hier die Sommermonate zu verbringen. Diese jahrtausendealte Tradition der „Transhumanz" wurde mittlerweile zum UNESCO-Kulturerbe erhoben und unterstreicht die enge Verbindung des Bergsteigerdorfs mit den Tälern jenseits der österreichisch-italienischen Grenze. Vent ist die älteste Siedlung im Ötztal, es wurde vom Südtiroler Vinschgau aus besiedelt. An einigen Stellen – etwa am „Hohlen Stein" unweit der neuen Schaferhütte im Niedertal und auf dem beliebten Wanderweg zwischen

STECKBRIEF

Vent im Ötztal

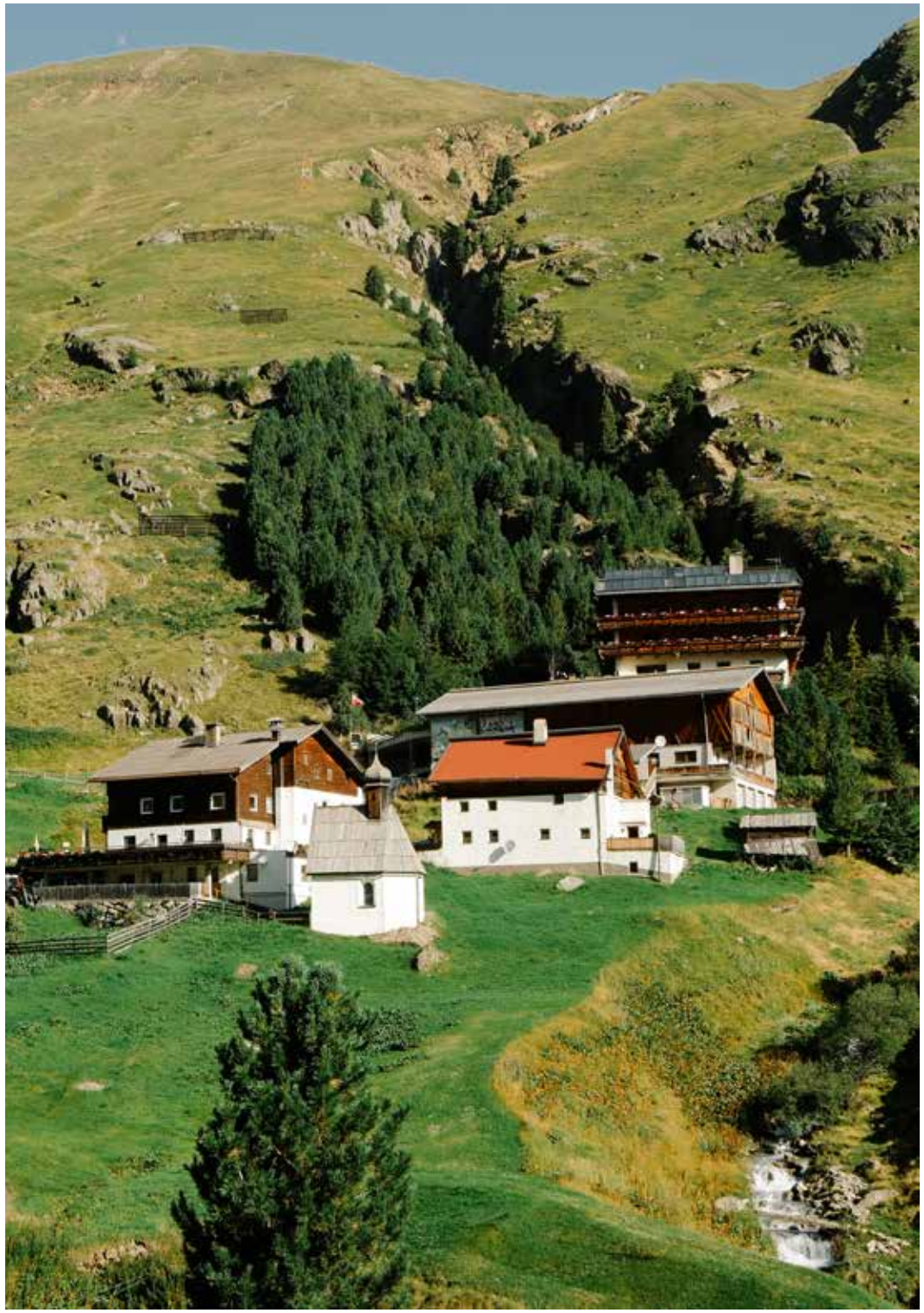
Region: Tirol
Bergsteigerdorf seit: 2008
Ortschaften: Vent, Rofen
Höchster Gipfel: Wildspitze 3.772 m

19
auf der Karte

Vent setzt konsequent auf sanften Tourismus und Entschleunigung.

Vent und den Rofenhöfen – wurden Spuren steinzeitlicher Begehungen durch Jäger und Hirten gefunden. Als wissenschaftliche Sensation ging 1991 der Fund von „Ötzi" am Hauslabjoch unweit der Similaunhütte um die Welt. 5.000 Jahre hat das Gletschereis den Leichnam umschlossen, ihn konserviert. Er liefert der Wissenschaft wichtige Informationen über das Leben der Menschen im hochalpinen Raum zu jener Zeit. Mittlerweile ist die Feuchtmumie in einem eigens dafür geschaffenen Museum in Bozen zu sehen. Auch mehr als 30 Jahre nach der Entdeckung pilgern Interessierte zur Fundstelle, die sich in einer Senke des Schnalskamms in der Nähe der Similaunhütte befindet.

Nur eine der vielen beliebten und anspruchsvollen Überschreitungen, die Alpinist:innen von Vent aus in Angriff nehmen – und die etwa auch ins Gurgl- oder Pitztal führen. Mit Letzterem teilt sich Vent die Wildspitze (3.772 m), höchster Berg Nordtirols, zweithöchster Österreichs. Dazu kommen weitere herausfordernde Gletscher- und Gipfeltouren, aber auch gemütliche Panorama- und Themenwege – zum Beispiel zu den bereits erwähnten Rofenhöfen, der höchstgelegenen Dauersiedlung Österreichs. Von hier stammt der Erstbesteiger der Wildspitze Leander Klotz. Im Gegensatz zu anderen Regionen und zum restlichen Ötztal hat sich Vent früh gegen umfangreiche technische Erschließungen der mächtigen Gletscher und gegen Skigebietszusammenschlüsse ausgesprochen. Der eine hätte sich vom Hochjochferner zum Schnalser Gletscher hin „angeboten", der andere zum Rettenbachferner oberhalb von Sölden. Dafür setzt Vent setzt konsequent auf sanften Tourismus, auf Entschleunigung, auf die vielfältige Natur. Die Gäste müssen dennoch weder auf Komfort verzichten noch auf ein breites Freizeitangebot. Im Sommer verkürzt ein einfacher Lift den Weg auf zahlreiche Gipfel, im Winter bringt er die Gäste ins kleine Skigebiet.



+ Von den Rofenhöfen oberhalb von Vent stammt der Erstbesteiger der Wildspitze, Leander Klotz.

Similaunhütte

Markus und Ulli Pirpamer

GASTGEBER

Similaunhütte
Markus und
Ulli Pirpamer

+39 0473 669711
+43 676 5074502
info@similaunhuette.com
similaunhuette.com

Stünde die Similaunhütte in Österreich, wäre sie die höchstgelegene private Schutzhütte im Land. Aber sie befindet sich auf Südtiroler Boden, am Niederjoch, ziemlich genau 120 Meter jenseits der Staatsgrenze, nicht weit von der Fundstelle des „Ötzi“. Grenzen sind hier heroben relativ: Vinschgauer Bauern treiben seit ewigen Zeiten ihre Schafe auf die Weiden ins Niedertal bei Vent. Hüttenwirtin Ulli Pirpamer stammt aus dem Vinschgauer Dorf Tarsch, ihr Mann Markus ist eingefleischter Venter. Seit vier Generationen ist die Schutzhütte in Familienbesitz, seit über 30 Jahren wirken Ulli und Markus auf der Similaunhütte. Zwar beansprucht der Zustieg von Vernagt im Schnalstal 3,5 Stunden, von Vent gar fünf Stunden, trotzdem ist die Hütte meist „bummvoll“, liegt sie doch strategisch perfekt auf der beliebten Weitwanderroute, die von München nach Meran führt. Für die Hüttenwirte und ihr Team bedeutet es lange Arbeitstage – besonders Ende Juni und Anfang Juli, wenn Markus in Vent mit der Heubringung beschäftigt ist. Die eigene Landwirtschaft spielt im Leben der Pirpamers eine zentrale Rolle, nicht nur, weil sie einen Teil der auf der Hütte verkochten Produkte liefert, sondern auch wegen der eigenen Schafe.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Lammbeuschel

Herz, Lunge und Zunge von größeren Blutgefäßen befreien, Lunge mit einem spitzen Messer gleichmäßig einstechen. Alles zusammen in einem großen Topf mit kaltem Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. Gewürze, Gemüse, Salz beigeben und aufkochen lassen. Den aufsteigenden Schaum immer wieder abschöpfen. Langsam mindestens 2 h köcheln lassen. Dann Lunge, Herz und Zunge in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser geben. Zunge nach einigen Minuten herausnehmen und schälen. Herz, Lunge und Zunge in feinste Streifen schneiden. Brühe abseihen, einen Schuss Weißwein dazugeben und einkochen lassen (reduzieren).

Für die Sauce Zwiebel ganz fein schneiden, in etwas Butter hellbraun anrösten und zur Seite stellen. Restliche Butter in einem Topf zerlassen, Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren eine hellbraune Einbrenn herstellen.
Nach kurzem Abkühlen mit dem eingekochten Sud aufgießen, Schuss Weißwein dazu, Teelöffel Zitronensaft und einem sehr kleinen (!) Spritzer Essig.

Das feingeschnittene Beuschel dazugeben. Mit feingehackten Gurken, Kapern, Petersilie, Sardellenpaste, Senf, einem Schuss Weißwein, Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Zuletzt mit Sahne verfeinern und ca. 20 min langsam köcheln, bis eine sämige Sauce entsteht. Lammbeuschel mit Serviettenknödeln oder frischen Eierspatzln – und immer frisch gehackter Petersilie – servieren.

ZUTATEN BEUSCHEL

+ *Beuschel vom Lamm (Herz, Lunge und Zunge)*
+ *1/8 l Weißwein*
+ *10 Pfefferkörner*
+ *5 Lorbeerblätter*
+ *2 Stangen Sellerie*
+ *1 Zwiebel*
+ *1 kleiner Lauch*
+ *4 Knoblauchzehen*
+ *2 Zweige frischer Majoran*
+ *Stängel vom Bund der Petersilie*
+ *(wenn vorhanden, einen Zweig Liebstöckel)*
+ *Salz*

ZUTATEN SAUCE

+ *200 g Butter*
+ *60-80 g Mehl*
+ *2 Essiggurken sehr fein gehackt*
+ *25 Kapern sehr fein gehackt*
+ *1/2 Teelöffel Sardellenpaste*
+ *1/2 Teelöffel Senf*
+ *1 Bund glatte Petersilie*
+ *1/8 Sahne*
+ *1 Schuss Weißwein*
+ *Zitronensaft*
+ *Salz und Pfeffer*

Lesachtal

KÄRNTEN · ÖSTERREICH

Es gilt als eines der naturbelassendsten Täler Europas, als wahres Wanderparadies – das Lesachtal mit seinen vier Hauptorten Birnbaum, Liesing, St. Lorenzen und Maria Luggau.

Das Tal liegt, eingebettet zwischen Lienzer Dolomiten, Gailtaler Alpen im Norden und dem imposanten Karnischen Kamm im Süden, im Bundesland Kärnten an der Grenze zu Osttirol. Die Region punktet mit spannender Geschichte, aussichtsreichen Höhenwegen und kulinarischer Raffinesse. Immerhin darf sich das Lesachtal, zusammen mit dem angrenzenden Tiroler Gailtal, erste Slow-Food-Travel-Region der Welt nennen. Genuss wird also auch auf dem Teller garantiert!

Es mag an der relativen Abgeschiedenheit des Tals liegen, dass sich die regionale Baukultur großteils erhalten hat. Zwar befindet sich die älteste Kirche des Lesachtals in Liesing, religiöses Zentrum aber ist Maria Luggau, das sich ab dem 16. Jahrhundert zu einem über die Region hinaus strahlenden Wallfahrtsort entwickelte. So führt einer der alten Pilgerpfade der deutschen Sprachinsel Sappada (dt. Plodn) in Friaul-Julisch Venetien über den Passo Sesis (dt. Bladner Joch) am Karnischen Kamm entlang zum Hochweißsteinhaus, das 1927 an der Weggabelung von zwei ehemaligen Saumpfaden errichtet wurde, und weiter durch das Frohntal nach Maria Luggau. Nicht nur dieser Weg erinnert an die jahrhundertelange Wechselbeziehung zwischen den Regionen nördlich und südlich des Karnischen Kamms. Der Kamm zieht sich vom Helm (2.433 m) im Südtiroler Sexten im Westen über die Pfannspitze (2.678 m), die Große Kinigat (2.689 m) und den Hochweißstein (Monte Peralba, 2.694 m) nach Osten. Der höchste Gipfel des rund 100 Kilometer langen Gebirgszugs ist die Hohe Warte (2.780 m), die an der Grenze zwischen Kärnten und Friaul-Julisch Venetien liegt.

Sowohl im Ersten als auch im Zweiten Weltkrieg war der Kamm Kriegsschauplatz zwischen Italien und Österreich, zahlreiche Frontwege und Ruinen von ehemaligen Stellungen erinnern noch heute daran. Die Kriege und ihre Folgen brachten den Alpinismus in dieser Zone zeitweise komplett zum Erliegen. Schließlich gelang den Dolomitenfreunden in enger Kooperation mit dem Österreichischen Alpenverein, den Karnischen Höhenweg Zug um Zug instandzusetzen.

STECKBRIEF

Lesachtal

Region: Kärnten
Bergsteigerdorf seit: 2008
Ortschaften: Birnbaum, Liesing, St. Lorenzen, Maria Luggau
Höchster Gipfel:
Hohe Warte 2.780 m

20
auf der Karte

Beim Karnischen Höhenweg überschreitet man immer wieder die Staatsgrenze.

Heute führt er als „Friedensweg" von Sillian bis nach Arnoldstein. Der Karnische Höhenweg ist Teil des österreichischen Weitwanderweges 03, des europäischen Weitwanderweges 10 und der Via Alpina. Bei dieser überaus reizvollen Höhenwanderung überschreitet man immer wieder die Grenze zwischen Italien und Österreich und bewegt sich auf historisch heiß umkämpftem Boden. Vorsicht ist sowohl beim Erkunden historischer Wehranlagen als auch unmarkierter Frontwege geboten. Blindgänger sind keine Seltenheit und so mancher Pfad endet in abschüssigem Gelände. Den Kontrapunkt zum Karnischen Höhenweg bildet der Gailtaler Höhenweg (Weitwanderweg 229), der von St. Oswald bei Kartitsch im Tiroler Gailtal bis zur Windischer Höhe in Kärnten führt. Tourismusverbände der Region und Österreichischer Alpenverein haben dafür teils verfallene Wege entlang der Gailtaler Alpen revitalisiert und einzelne Abschnitte als Themenwege gestaltet. Im Gegensatz zum Karnischen Höhenweg, der mehr oder weniger immer am Grat entlangführt, leitet dieser Weg auch in Taleinschnitte hinab und wieder hinauf in luftigere Höhen, sodass dieser Weg mit landschaftlicher Abwechslung punktet und einsame Berggipfel ebenso erleben lässt wie saftige Bergmähder oder bewaldete Abschnitte.

Die Lienzer Dolomiten wiederum zogen zunächst eher Naturwissenschaftler:innen, denn Alpinist:innen an. So scharte der Lienzer Bergsteiger und Tourismuspionier Josef Anton Rohracher (1857–1954) eine Gruppe Gleichgesinnter um sich, die in den Lienzer Dolomiten eine Reihe von Erstbegehungen durchführten und damit die Region für Berggeher:innen erschlossen.

Ob auf historischen Spuren entlang des karnischen Kamms oder auf naturkundlichen Pfaden, das Lesachtal bietet eine grandiose Breite an alpinistischen Erfahrungen – und an kulinarischen. Im Zeichen der Slow-Food-Bewegung, die nach dem Motto des Gründers nur gute, ökologisch und fair produzierte Lebensmittel verwendet, verkaufen und kredenzen zahlreiche Lesachtaler Betriebe regionale Erzeugnisse und Spezialitäten – darunter die bekannten Schlipfkrapfen.

+ Im Lesachtal gibt es starke Bestrebungen, das historisch-kulturelle Erbe zu erhalten.

Gasthof zur Post

Leo Salcher

GASTGEBER

Gasthof zur Post
Leo Salcher
St. Lorenzen 42
A-9654 St. Lorenzen

+43 4716 227
+43 650 8635622
info@gzp.at
gzp.at

In den „Mittheilungen des DOeAV“ stand im Jahr 1901 folgende Passage: „Adam Salchers Gasthof „zum Paralba“ bietet gute Nachtherberge für 8-10 Personen, gute tirolische Küche, noch besseren „Klosterwein“, sowie seitens der jungen und alten Wirtsleute jene liebenswürdige, herzliche Aufnahme, welche am meisten zum Wohlbefinden des Touristen beiträgt. Dieser kleine Gasthof, dessen Neubau, respective Vergrösserung nur mehr eine Frage der Zeit sein dürfte, leistet thatsächlich weit mehr, als seine bescheidene Aussenseite und seine Lage in einem einsamen, hochgelegenen Bergdorfe … erwarten lässt.“ Seit dieser alten Beschreibung des heutigen Gasthofs zur Post hat sich einiges geändert. Der Betrieb wurde vergrößert, der Wein kommt ohne „Kloster“ und der Wirt heißt nicht mehr Adam, sondern Leo Salcher. Gleich geblieben sind das gute Essen, die Gastfreundlichkeit, die Lage in einem der schönsten Täler der Alpen und die Bergbegeisterung des Wirts. Vor 60 Jahren kam noch eine Fleischhauerei zum Gasthof. Mit viel Sorgfalt verarbeiten Leo und Markus Salcher Fleisch aus der Region und stellen erstklassige Spezialitäten her – von Speck über Brat- und Grillwürste bis zu Schinken –, die schon mehrfach mit Preisen ausgezeichnet

Lesachtaler Schlipfkropfn

Bergsteigen hat mit Freiheit zu tun und auch beim Kochen sollte die Freiheit zu experimentieren nicht zu kurz kommen. Daher der Versuch, dieses Rezept ohne genaue Mengenangaben aufzuschreiben. Viel Freude beim Ausprobieren!

Kartoffeln in Salzwasser kochen und in der Kartoffelpresse zerdrücken. Feingehackte Zwiebeln in Öl goldgelb anschwitzen. Am Ende des Anröstens nach Geschmack feingehackten Knoblauch dazugeben. Zwiebel und Knoblauch mit den zerdrückten Kartoffeln vermischen und mit Salz abschmecken. Fülle auskühlen lassen. **Unser Tipp:** Mit den Zwiebeln nicht sparsam sein!

Roggen- und Weizenmehl vermengen, etwas Salz dazugeben und so lange Wasser hinzufügen, bis ein weicher, geschmeidiger Teig entsteht (Wichtig: den Teig ohne Eier zubereiten!). Teig gut kneten und ein paar Minuten rasten lassen. Nudelteig ausrollen und kreisrund ausstechen (ca. 10 cm Durchmesser), Fülle in die Mitte geben, zusammenklappen und Rand gut zusammendrücken – auf Lesachtalerisch heißt das übrigens „zsommpitschn“. Wer’s kann, kann die Krapfen natürlich auch krendeln.

Krapfen in leicht wallendes Salzwasser einlegen und solange kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit zerlassener Butter und Schnittlauch bestreuen. **Noch ein Tipp:** Besonders gut schmecken die Krapfen, wenn sie in Butter noch etwas angeröstet werden.

ZUTATEN NUDELTEIG

+ *1/3 Roggenmehl*
+ *2/3 Weizenmehl*
+ *Wasser und Salz*

ZUTATEN FÜLLE

+ *mehlige Kartoffeln*
+ *Zwiebeln*
+ *Knoblauch*

Mallnitz

KÄRNTEN · ÖSTERREICH

„Perle des Nationalparks Hohe Tauern“ wird das Bergsteigerdorf Mallnitz genannt, zu dem die vier Täler Mallnitz-, Seebach-, Tauern- und Dösener Tal gehören.

Der Hauptort selbst liegt im nach Süden offenen Mallnitz-Hochtal, umgeben von acht Dreitausendern und über 20 weiteren Gipfeln knapp unter 3.000 m. Wobei die drei anderen Täler ihm an Schönheit und Pracht nicht nachstehen – ganz zu schweigen von den herrschaftlichen Gipfeln. Der höchste, die Hochalmspitze, wird nicht nur von Bergsteiger:innen als „Tauernkönigin“ gefeiert.

Mit Salzburg und Tirol teilt sich diese fantastische Berggegend den Nationalpark Hohe Tauern. 1.856 Quadratkilometer umfassend ist er das größte Schutzgebiet der Alpen, der größte Nationalpark Mitteleuropas. Die Grundlage dafür bildete die 1971 verfasste „Erklärung von Heiligenblut“. Zehn Jahre später entstand in Kärnten der Nationalpark Hohe Tauern, 1983 folgten die Gebiete in Salzburg und 1991 die in Osttirol. Nachdem 75 Prozent der Kernzone in Kärnten außer Nutzung gestellt wurden, erhielt der Kärntner Teil des Nationalparks die internationale Anerkennung durch die Weltnaturschutzorganisation IUCN. 2006 wurde der gesamte Nationalpark Hohe Tauern als Schutzgebiet der Kategorie II – „Schutzgebiet, das hauptsächlich zur Erhaltung von Ökosystemen und zu Erholungszwecken verwaltet wird” – anerkannt. Einzigartig im Nationalpark ist das „BIOS Nationalparkzentrum“ in Mallnitz. Rund 80 multimediale Stationen geben Einblicke in die faszinierende alpine Welt, ihre Fauna und Flora.

Dass die Berge nah und eine internationale Anbindung über die Tauernbahn gegeben sind (Mallnitz verfügt über einen IC/EC-Bahnhof), hat die Region sehr früh zu einem Eldorado für Skifahrer:innen und insbesondere Alpinist:innen gemacht. Zahlreiche Schutzhütten und eine Vielzahl an Wanderwegen flankieren die Region um Mallnitz. Wobei die Erschließungsarbeit fast ausschließlich das Werk deutscher und österreichischer Alpenvereinssektionen war, was sich in den Hüttennamen wiederspiegelt: Graz (Arthur-von-Schmid-Haus), Hannover, Hagen, Minden, Celle oder Witten. Zu den zentralen Akteuren gehörte Carl Arnold (1853–1929), langjähriger Vorsitzender der DAV-Sektion Hannover. Der begeisterte Bergsteiger war bereits mehrmals im Tauerngebiet

STECKBRIEF

Mallnitz

Region: Kärnten
Bergsteigerdorf seit: 2008
Ortschaften: Mallnitz, Stappitz, Rabisch, Dösen
Höchster Gipfel: Hochalmspitze 3.360 m

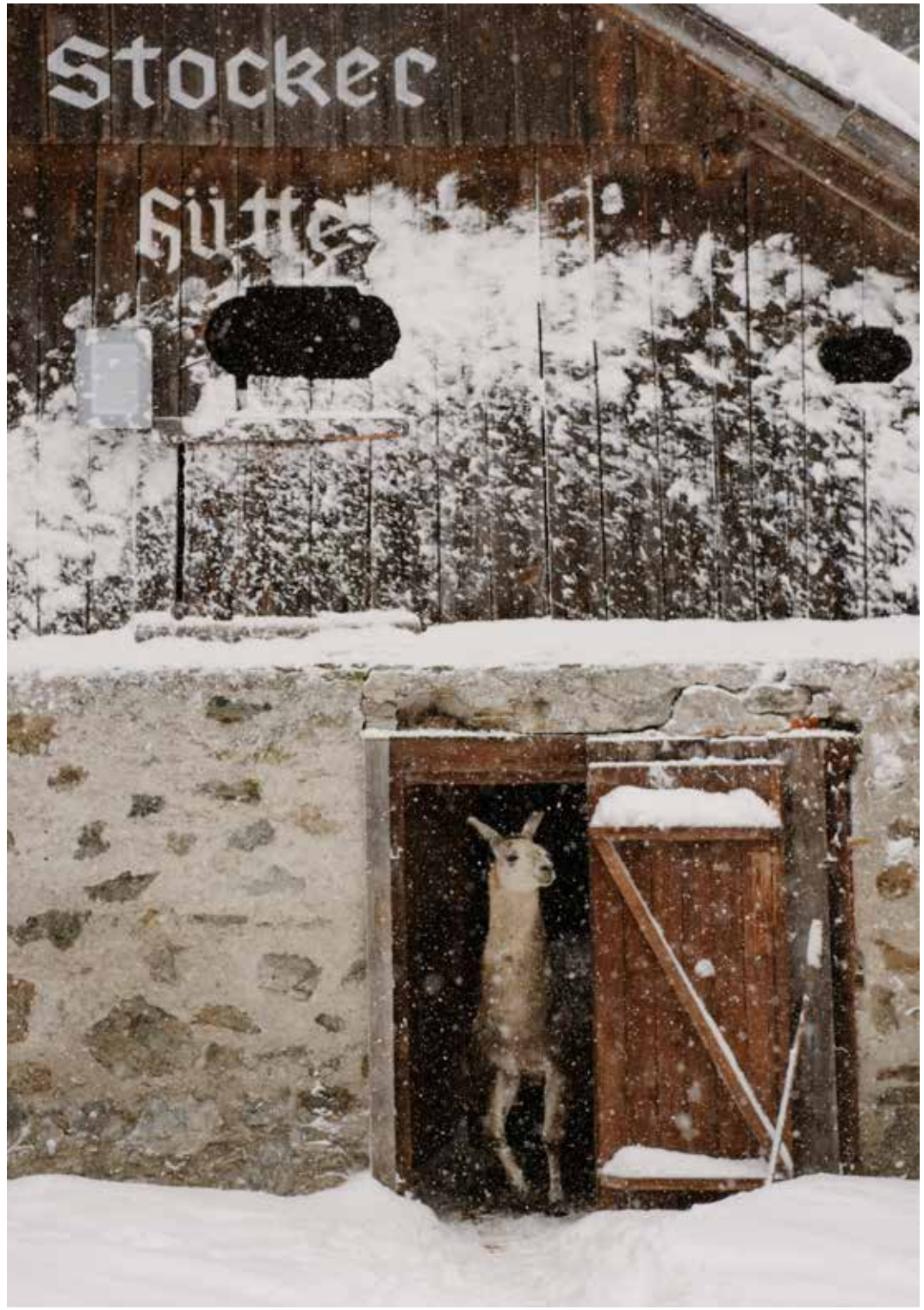
21
auf der Karte

„Ankogel, Mallnitz, Kärnten. Dieser Dreiklang ist charakteristisch für sein (Carl Arnold) Wirken.“

Mitteilungen des DÖAV, 1928

unterwegs gewesen, bevor er 1885 gemeinsam mit Bergkameraden von Gastein aus den Aufstieg auf den Ankogel unternahm – keine Erstbesteigung, denn diese verbuchte ein Bauer namens Patschg bereits 1762. Beim Abstieg verletzte sich der Führer der Seilschaft um Arnold schwer und musste ins Tal gebracht werden. Anstoß, im Ankogelgebiet eine Schutzhütte zu errichten. Das zweite Hannoverhaus am Etschlsattel mit Blick auf den Großglockner löste die erste Schutzhütte ab. Heute steht 500 Meter weiter ein neues Hannoverhaus, das zweite brannte vor wenigen Jahren vollständig ab. Es ist ein wichtiger Stützpunkt für Gipfeltouren am Tauernhauptkamm und Anlaufstelle am Tauernhöhenweg. Letzterer ist rund 70 Kilometer lang, erstreckt sich von Heiligenblut bis Malta und lässt sich in sechs anspruchsvollen Tagesetappen absolvieren. Am Weg bieten sich zudem zahlreiche Möglichkeiten für Gipfelbesteigungen, darunter der Hocharn (3.254 m) oder der Sonnblick (3.105 m). Wer es nicht so hochalpin angehen möchte, findet im Alpe-Adria-Weg die perfekte Alternative. Beim „neuen Star unter den Weitwanderwegen“ werden Genuss und Wandern eng miteinander verknüpft. Er verbindet die drei Regionen Kärnten, Slowenien und Friaul-Julisch-Venetien auf insgesamt 43 Etappen. Vom Almgasthaus Himmelbauer kommend erreicht der Weg Mallnitz und führt durch die Rabisch- und Groppensteinschlucht weiter nach Obervellach.

Erneuerbare Energien, sparsamer Umgang mit Ressourcen und sanfter Tourismus sind keine Schlagworte, sondern gelebte Überzeugung in Mallnitz. So gehört das Bergsteigerdorf auch zu den Alpinen Perlen, den „Alpine Pearls“, die ihren Gästen eine umweltfreundliche Anreise mit Bus und Bahn sowie beste Mobilität in der Region ermöglichen. Zudem findet sich in Mallnitz mit Peter Angermann, Geschäftsführer des Landesverbands des AV Kärnten, einer der profundesten Kenner der Alpenkonvention und ihrer Durchführungsbestimmungen. Er bietet entsprechende Schulungen auf Gemeindeebene in Mallnitz an.



+ Eine rund einstündige Wanderung führt vom Ortszentrum zur Stocker Hütte.

Eggerhof

Familie Supersberger

GASTGEBER

Eggerhof
Familie Supersberger
Mallnitz 119
A-9822 Mallnitz

+43 4784 214
eggerhof@mallnitz.at
eggerhof-mallnitz.at

Markus Supersberger, Wirt des Eggerhofs, ist Wirt und leidenschaftlicher Skifahrer. Er absolvierte die Schi-Handelsakademie in Schladming, machte die staatliche Skilehrer- und Trainerprüfung und startete „klassisch“ im heimischen Betrieb – als Wirt und Skilehrer. 2009 übernahm er den Eggerhof offiziell. Bereits Supersbergers Urgroßvater, der die Landwirtschaft Ende des 19. Jahrhunderts erworben hatte, zeigte wirtschaftliche Weitsicht. Während des Baus der Tauernbahn – der Scheiteltunnel zwischen Mallnitz und Böckstein wurde 1909 in Betrieb genommen – setzte er auf Mastbetrieb, richtete eine Metzgerei ein und eröffnete ein Gasthaus: Die vielen Arbeiter wollten schließlich verköstigt werden. Mit der Fertigstellung der Bahn war das bis dahin abgeschiedene Örtchen Mallnitz plötzlich mit der großen, mondänen Welt verbunden. Der „Fremdenverkehr“ erlebte einen kräftigen Aufschwung.

Zwar hat sich die ehemalige Metzgerei des Eggerwirts längst in eine funktionale Restaurantküche verwandelt, das traditionsreiche Wirtshaus aber macht seinem Namen alle Ehre; mehrere heimelige Gaststuben laden zum Verweilen ein. Dass neben Tourist:innen auch Einheimische den Eggerwirt gern aufsuchen, war immer schon ein zuverlässiger Gradmesser für die Güte eines Gasthauses.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Filet vom Mallnitzer Hausschwein im Erdäpfelmantel mit Joghurtkräutersauce und Salat der Saison

für 4 Personen

ZUTATEN FILET VOM MALLNITZER HAUSSCHWEIN

+ *800 g Filet vom Mallnitzer Hausschwein*
+ *500 g Erdäpfel geschält*
+ *Öl zum Herausbacken*
+ *Dösner Kräutersalz*
+ *Pfeffer*
+ *Bärlauch, Petersilie, Knoblauch, Origano, Thymian*
+ *1 Ei*
+ *Mehl*

Filet schneiden und würzen. Erdäpfel reiben und ausdrücken, mit Kräutern, Salz, Ei und etwas Mehl (für die Festigkeit) vermischen. Fleisch in Mehl wälzen, mit Erdäpfelmasse einpacken und im heißen Öl schwimmend langsam herausbacken. Dann im Rohr bei 160 Grad einige Minuten nachziehen lassen. Für die Joghurtsauce Zutaten miteinander vermischen, etwas ziehen lassen und abschmecken. Dressing: Alle Zutaten vermischen und abschmecken. Zum Garnieren Kapuzinerkresse verwenden.

Nach einem Rezept von Silvana Glantschnig, Bauernhof Saupper.

ZUTATEN JOGHURTKRÄUTERSAUCE

+ *500 ml Sauerrahm*
+ *250 ml Joghurt*
+ *Schnittlauch, Petersilie, Zitronenmelisse, Knoblauch*
+ *Dösner Kräutersalz*

ZUTATEN SALAT

+ *verschiedene Blattsalate*
+ *Olivenkräuteröl*
+ *Rotweinessig*
+ *Salz*
+ *Senf*
+ *Holundersirup*
+ *2 Zwiebeln, kleingeschnitten*
+ *Schnittlauch, Zitronenmelisse*
+ *Erdnüsse*

Jezersko

GORENJSKA · SLOWENIEN

Mit Superlativen muss man natürlich vorsichtig sein. Aber gäbe es einen Wettbewerb der schönsten Talschlüsse in den Alpen, dann wäre das Bergdörfchen Jezersko mit seinem Hochtal Ravenska Kočna ganz vorne dabei.

Geformt wurde das Tal der Ravenska Kočna von einem mächtigen Gletscher, der sich vor 10.000 Jahren von der Skuta (2.532 m) nach Jezersko bewegte. Heute ist der Gletscher unter der Skuta mit dem kleineren Triglav-Gletscher einer der beiden letzten Gletscher Sloweniens. Das Dorf liegt unmittelbar südlich des österreichisch-slowenischen Grenzübergangs am Seebergsattel, zwischen den Gipfeln der Steiner Alpen und den Karawanken. Bis zum Friedensvertrag von St. Germain 1919 gehörte die slowenisch-sprachige Gemeinde „Seeland" zum Herzogtum Kärnten. Der aus Spodnje Jezersko (Unter-Seeland) und Zgornje Jezersko (Ober-Seeland) bestehende Ort ist umgeben von ausgedehnten Mischwäldern, Wiesen und Weiden. Bis ins 14. Jahrhundert breitete sich hier ein großer, natürlicher Stausee aus, namensgebend für das Gebiet. „Jezersko" bedeutet nichts anderes als „See". Ein verheerendes Erdbeben veränderte die Topographie völlig, das Wasser lief ab und der ehemalige Seeboden wurde zur landwirtschaftlichen Produktionsfläche.

Fast 65 Prozent der Gemeindefläche liegen im Natura-2000-Schutzgebiet. Aufgrund der vielen Höhenstufen (700–2.500 m) findet man hier über 1.000 Pflanzenarten, 53 von ihnen sind geschützt, 20 Arten sind endemisch. In dieser vielfältigen Landschaft leben neben Gämsen, Steinböcken, Alpenschnee- und Birkhuhn, Auerhuhn, Schneehasen, Alpen- und Feuersalamander viele andere alpine Tierarten. Jezersko bietet zahlreiche Wanderwege und alpine Steige verschiedener Schwierigkeitsgrade, Kletterrouten, Ski- und Schneeschuhtouren, anspruchsvolle Skiabfahrten, dazu Eisklettertouren und Loipen. Auch Mountainbiker:innen kommen auf ihre Kosten.

Gut eintausend Meter hoch sind die Kalkwände unter den mächtigen Felshäuptern von Grintovec (2.558 m) und Skuta. Ein schützender Wall, in den sich anmutige Wiesenflächen schmiegen. Um eine hübsche Barockkirche gruppieren sich lose mehrere Gehöfte. Sie stellen ein besonderes architektonisches Erbe dar. In ihren Grundstrukturen gehen sie nämlich auf das 16. Jahrhundert zurück. Charakteristisch sind auch die

STECKBRIEF

Jezersko

Region: Gorenjska
Bergsteigerdorf seit: 2018
Ortschaften: Spodnje Jezersko, Zgornje Jezersko
Höchster Gipfel: Grintovec 2.558 m

22
auf der Karte

einreihigen Eschenalleen, die an den Grundgrenzen der Bauernhöfe gepflanzt wurden. Sie regulieren die Bodenfeuchtigkeit und schützen vor dem immer wieder kräftigen Wind.

Die Bauern leben von der Forstwirtschaft, dem Tourismus, der Schaf- und Viehhaltung. Wobei sie sich einer nachhaltig ökologischen Landwirtschaft verpflichten und es sich zum Ziel gesetzt haben, alte Rassen zu erhalten. Besonders stolz sind die Bewohner von Jezersko auf ihre autochtone Schafrasse Jezersko-Solčavsko Ovce (Seeländer-Sulzbacher Schaf). Dieses mittelgroße Schaf mit langem Rücken und kräftigen Beinen liefert erstklassiges Fleisch und natürlich Wolle. Es ist optimal an die klimatischen Bedingungen der Region angepasst, widerstandsfähig und geländegängig. Zahlreiche internationale Preise zeugen von der hervorragenden Zuchtarbeit der Bauern im Ort.

Erstklassig auch das Wasser, das die Gebirgsstöcke freigeben. Das Mineralwasser „Jezerska slatina" enthält viele Calcium-, Mangan- und Ammonium-Substanzen und hat den höchsten Kohlendioxidgehalt unter den slowenischen Quellen. Bereits im 17. Jahrhundert verwies der slowenische Gelehrte Johann Weichard Valvasor (1641–1693) auf die wohltuende Kraft dieses Wassers, das als verdauungsfördernd gepriesen wird. Auch heute schwören Einheimische wie Gäste darauf.

Charakteristisch sind auch die einreihigen Eschenalleen.

Neben herzhaften Fleischgerichten, Wild und Fisch, gibt es – wie in anderen alpinen Regionen – zahlreiche vegetarische Speisen, darunter Žlinkrofi (ähnlich wie Kärntner Kasnudeln) und hervorragende Süßspeisen, etwa Šmevci (herausgebackene „Mäuse") oder Potica, ein Festtagsgebäck mit Nüssen oder Mohn. Beliebt auch die Hirtenspeise Masunjek, hergestellt aus süßem Rahm und Buchweizenmehl (in Kärnten „Hadn" genannt). Bula wiederum besteht aus Brot, Eiern, Fleisch, Rahm und Gewürzen, wird zum Osterfest serviert und in jedem Haushalt nach eigenem Rezept gebacken.

+ Die teilweise Jahrhunderte alten Gehöfte liegen am Ufer des ehemaligen Gletschersees.

Šenkova Domačija

Familie Karničar

GASTGEBER

Šenkova Domačija
Familie Karničar
Nr. 140
SI-4206 Zgornje Jezersko

+386 41 467 008
info@senkovadomacija.si
senkovadomacija.si

Drejc Karničar ist eine Legende nicht nur in Slowenien. Zusammen mit seinem Bruder Davo schrieb er Alpingeschichte. Mit Ski fuhren sie von den höchsten Bergen der Welt ab, so etwa 1995 vom Gipfel des Annapurna. Im Jahr 2000 krönte Davo seine alpinistische Laufbahn mit der ersten vollständigen Skiabfahrt vom Mount Everest. Heute bewirtschaften Polona und Drejc Karničar den Hof Šenkova domačija, bestehend aus einer Gebäudegruppe, die im Kern auf das 16. Jahrhundert zurückgeht. Šenkova domačija gleicht mehr einem Anwesen als einem Hof. Durch eine noble Eschenallee geht es hinauf auf eine kleine Anhöhe, auf der das mit viel Engagement erhaltene Ensemble steht. Polona und Drejc wirtschaften nach ökologischen Grundsätzen und haben sich auf die Erhaltung seltener Haustierrassen spezialisiert: Cikasto-Rinder, Štajerska-Hühner, Jezersko-Solčavska-Schafe und Krškopoljski-Schweine, mit ihrem wolligen Fell und den lustig aussehenden Schlappohren. Allein schon deshalb ist der Besuch ein echtes Erlebnis. Doch Šenkova domačija bietet noch viel mehr und für jeden Anspruch das Passende – ob Familienurlaub mit Tierkontakt, Zwischenstation für Camper:innen oder Weitwander:innen. Das Restaurant hat sich den regionalen Spezialitäten verschrieben und die Küche wartet mit dem Besten auf, was die Umgebung zu bieten hat.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Obara in Žganci

Kalbsragout und Heidensterz

Die Menge hängt von den Bedürfnissen der Familie oder der Veranstaltung ab, für die das Gericht vorbereitet wird.

Zwiebeln im Schmalz anbraten, in Stücke geschnittenes Fleisch zugeben, schnell anbraten und mit Wasser übergießen. Wenn das Fleisch schon ein wenig weich ist, Tomaten und anderes Gemüse hinzufügen, würzen nach Geschmack.
Tipp: Verwenden Sie alles Gemüse, das Sie zur Verfügung haben. Je mehr Gemüse und Gewürze, desto köstlicher ist das Ragout. Gegen Ende Eier und Mehl zu einem Teig verrühren, zu Nockerln formen, in das Ragout geben und mitkochen. Nach Wunsch mit etwas Mehl leicht eindicken.

Buchweizenmehl in der Pfanne rösten und darauf achten, dass es nicht anbrennt; es muss getrocknet und erhitzt werden. Wasser in einem Topf aufkochen und salzen. Wenn das Mehl ausreichend warm ist, zischt es in kochendem Wasser auf. Vom Feuer nehmen und langsam – unter ständigem Rühren – das kochende Wasser drübergießen (Vorsicht bei der Wasserzugabe!) – am besten eine lange Gabel verwenden, um den Sterz zu formen. Der Sterz darf nicht zu nass und nicht zu trocken sein. Zum Schluss mit den geschmolzenen Grammeln garnieren und mit dem Ragout servieren.

ZUTATEN RAGOUT

+ *Kalbfleisch*
+ *Gemüse (Tomaten, Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokoli …)*
+ *Gewürze (Liebstöckel, Petersilie, Majoran, Pfeffer, Salz, Knoblauch, Muskatnuss)*
+ *Zwiebeln, Schmalz*
+ *Ei, Mehl*

ZUTATEN BUCHWEIZENSTERZ

+ *Buchweizenmehl*
+ *Wasser, Salz*
+ *Grammeln (Grieben) im Schmalz*

Fermentieren

Wer hätte gedacht, dass das klassische Sauerkraut als angesagte Speise durch die Hintertür wieder auf die Teller kommt? – Eines, wenn nicht DAS Wintergemüse bäuerlicher Gesellschaften früherer Tage. Natürlich, stünde da Sauerkraut, würde der eine oder die andere wohl die Nase rümpfen. Doch genau genommen ist das koreanische Nationalgericht Kimchi, das europäische Teller im Rekordtempo eroberte, nichts anderes als fermentiertes, gewürztes Gemüse, vorzugsweise Kohl. Also durch Milchsäuregärung haltbar gemacht und in großen Tontöpfen oder Holzfässern an einem kühlen Ort gelagert. In unseren Breiten gerne im Erdkeller.

Fermentieren gehört zu den ältesten Konservierungsmethoden überhaupt und Sauerkraut war eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel der Menschen im alpinen Raum – in früheren Tagen, neben eingelagerten Erdäpfeln und Rübensorten, oft das einzige Gemüse, das den ganzen Winter über zur Verfügung stand. Superfood im wahrsten Sinne des Wortes: Sauerkraut ist eine Vitaminbombe (u. a. Vitamin B12, Vitamin C, Vitamin K), reich an Spurenelementen, an Kalium und Calcium. Es ist nahrhaft, kalorienarm, stärkt die Darmflora und „putzt durch“, wie es im Volksmund gerne heißt – bei empfindlicheren Mägen fördert es allerdings auch unangenehme Blähungen. Für die Herstellung des Sauerkrauts braucht es zudem wenig: Weißkohl, Salz und ein passendes Gefäß (Gärtopf) – ein großes Einmachglas tut‘s auch.

Auf vielen Höfen wird Sauerkraut noch heute in großem Stil eingelagert. Die Krautköpfe werden mit einem Krauthobel (Schaber) zerkleinert, in einem Tontopf oder einem Holzfass gestampft (dafür gibt es meist einen eigenen Stampfer) und immer wieder mit Salz, Kümmel und Wacholderbeeren bestreut. Das Ganze wird dann mit Brettern oder einem Deckel abgedeckt und mit Steinen beschwert. Alles Weitere erledigt sich sozusagen von alleine: Während des Gärungsprozesses wandeln die im Kraut enthaltenen Milchsäurebakterien die Kohlenhydrate, also Stärke und Zucker, in Milchsäure und Kohlenstoffdioxid um. Sauerkraut ist also vergorener Weißkohl; mancherorts werden auch Rüben auf diese Art haltbar gemacht. Eine spezielle Form ist das Grubenkraut, das es etwa in der Steiermark gibt. Dafür werden Krautköpfe überbrüht oder geräuchert. Nach dem Auskühlen und Trocknen (meist an der Sonne) werden sie – möglichst ohne Zwischenräume zu lassen – in eine Grube geschlichtet. Die in der Erde eingelassene Grube ist mit Holzpfosten ausgekleidet, der Boden strohbedeckt.

Am Ende wird das Kraut mit Stroh und Holzbrettern abgedeckt und mit Steinen beschwert. Grubenkraut hält mehrere Jahre. Nach ähnlichem Verfahren werden Sauermilch, Kefir und Joghurt hergestellt. Der Begriff Joghurt stammt aus dem Türkischen und heißt nichts anderes als vergorene Milch. Die Vorteile dieser Form des Haltbarmachens: Fermentierte Rohmilch hält länger und ist bekömmlicher. Zudem ist die Fermentation leicht in Gang zu setzen. Es reicht, Vollmilch zu erwärmen, mit etwas Joghurt zu mischen und in einer Thermoskanne reifen zu lassen. Beim Herstellen von Kefir spielen Hefen eine wichtige Rolle, wobei die Kefirknolle – ähnlich wie die Essigmutter – gezüchtet und das Rohprodukt damit geimpft wird. Längst werden diese Milcherzeugnisse industriell hergestellt, der Fermentationsprozess bewusst gelenkt, um eine einheitliche Konsistenz, gleichbleibende Qualität und eindeutigen Geschmack zu erzielen.

Lavin, Guarda und Ardez

UNTERENGADIN · SCHWEIZ

**Kennen Sie Gian und Giachen?
Die zwei Steinböcke sind wohl die munters-ten Werbefiguren im Alpenraum – und die frechsten. „Kum wird's steil, bruchen's a Seil", lästern sie über bergsteigende Zweibeiner, „Karbon statt Kondition" konstatieren sie bei Mountainbikern.**

Einmal liegen Gian und Giachen gelangweilt auf einer saftig grünen Hangkante, ein anderes Mal stehen sie leichten Fußes in schwindelerregender Höhe. Ihr tierischer Unernst vor gewaltiger Kulisse hat die beiden zu den Stars der Graubünden-Werbung gemacht. Spots mit Gian und Giachen sind Kult. Hunderttausende Mal geklickt auf Youtube, stehen sie für Graubünden, insbesondere aber fürs Engadin. Die zwei bekanntesten Berge des Unterengadins sind der Piz Linard und der Piz Buin. Unterhalb dieser zwei Berge befinden sich auch die zwei SAC/CAS Hütten Chamonna Tuoi und Chamonna Linard.

Die Dörfer Lavin, Guarda und Ardez liegen im Unterengadin, Engiadina Bassa. Während Guarda und Ardez zur Gemeinde Scuol zählen, gehören Lavin und sein Nachbarort Susch zum Gemeindegebiet Zernez. In Guarda und Ardez springen die typischen mit Sgraffitos verzierten Engadinerhäuser ins Auge. Beim Sgraffito werden die Ornamente aus einer feuchten, mit Kalk übertünchten Putzschicht durch Schaben und Ritzen bis auf die darunterliegende dunkle Schicht freigelegt. Lavin wiederum ist von einer gewissen „Italianità" geprägt. Anstelle enger, verwinkelter Gassen treten hier breitere Wege. Der Grund dafür liegt im Dorfbrand von 1869, der den Großteil des Ortes zerstörte. Beim Wiederaufbau ging der Kanton generalstabsmäßig vor. Nur noch rund die Hälfte der 68 abgebrannten Häuser wurde wiedererrichtet, dabei wird der Abstand der Häuser untereinander und die Straßenbreite behördlich festgelegt. Gemäß Bundesinventar der schützenswerten Ortsbilder der Schweiz (ISOS) sind alle drei Orte von nationaler Bedeutung.

Winteraustreiben gehört in vielen Alpentälern zu den immer noch aktiven Bräuchen, mit Kuhglockengeläut, Peitschenknallen, ausgelassenen Tänzen und in bunten Kleidern geht's der kalten Jahreszeit an den Kragen. Im Engadin heißt der Brauch „Chalandamarz". Weit über die Region hinaus bekannt geworden durch das Kinderbuch „Schellen-Ursli" von Selina Chönz und Alois Carigiet: Kinder in Trachten und Zipfelmützen ziehen mit Glocken von Haus zu Haus und singen „Chalandamarz"-Lieder und sammeln Geld für die Schulklasse. In Lavin, Guarda und Ardez

STECKBRIEF

Lavin, Guarda und Ardez

Region: Unterengadin
Bergsteigerdorf seit: 2021
Ortschaften: Lavin (Gemeinde Zernez), Guarda und Ardez (Gemeinde Scuol)
Höchster Gipfel:
Piz Linard 3.411 m

23
auf der Karte

Guten Tag bzw. das schweizerische Grüezi heißt hier „allegra“.

wird Romantsch (Romanisch) gesprochen, besser gesagt Vallader – aktiv und mit Stolz. Guten Tag bzw. das schweizerisches Grüezi heißt hier „allegra“, „bun di“ guten Morgen und „buna saira“ guten Abend.

Mit den Anforderungen dieser schönen, schroffen wie idyllischen alpinen Region hat die bäuerliche Bevölkerung sehr früh gelernt umzugehen; sie agiert im Einklang mit der Natur. Biologische Landwirtschaft ist für die drei Dörfer zentral. Da es im ganzen Gebiet wenig Niederschläge gibt – das Unterengadin ist inneralpine Trockenzone –, müssen die Wiesen bewässert werden. Die Flächen im Talgrund pflegen die Bauern intensiv, je steiler die Hänge und je größer die Entfernung zum Dorf, desto extensiver die Landwirtschaft. Dafür blühen Arnika, Männertreu und Feuerlilie, Türkenbund, Knabenkraut und eine Reihe anderer wunderbarer Alpenblumen. Gemeinschaftliches Handeln und genossenschaftliches Organisieren sind hier stark ausgeprägt. Insbesondere die Alparbeit, die Pflege der Weiden wird gemeinschaftlich durchgeführt, der Käse anteilig auf die Bauern aufgeteilt – ebenso wie die Viehtriebe auf die Alp und wieder zurück ein Fest für die ganze Dorfgemeinschaft darstellen. Die Bauern in Lavin sind zudem in einer Maschinengenossenschaft zusammengeschlossen. Sie kauft landwirtschaftliche Gerätschaften wie Güllefässer, Förderbänder und stellt sie den Bauern gegen Entgelt zur Verfügung. Und nicht zuletzt findet sich in dieser Region der einzige Nationalpark der Schweiz, gegründet bereits 1914. 170 Quadratkilometer Natur werden seither so weit als möglich in ihrem ursprünglichen Zustand belassen, die Eingriffe des Menschen auf das Notwendigste beschränkt. Damit findet sich im Engadin eine einzigartige Oase, ein Stück urtümliche Wildnis – erhalten für die Gegenwart und für die Zukunft. Von Lavin aus geht’s zur Macun-Seenplatte, die gerne auch als Perle des Nationalparks bezeichnet wird. Und irgendwo da oben liegen Gian und Giachen und beobachten das eigenartige Treiben der Menschen.

+ Ardez: malerischer kann ein Schweizer Dorf kaum sein (im Bildhintergrund Burg Steinsberg).

Schorta’s Alvetern

Ottilia und Roger Schorta

GASTGEBER

Schorta’s Alvetern
(in Ardez)
Ottilie und Roger Schorta
Arfusch 171
CH-7546 Scuol

+41 81 862 21 44
hotel@alvetern.ch
alvetern.ch

Klein und fein präsentiert sich das „Schorta‘s Alvetern“ in Ardez. Genau das Richtige für Menschen, die es stilvoll mögen: zeitgemäßes Design, hochwertige Verarbeitung, viel heimisches Holz. Ottilia und Roger Schorta haben ihr Alvetern zu einem Schmuckstück gestaltet – Zimmer mit Schieferbädern und begehbaren Schränken. 2010 übernahm Roger Schorta den Familienbetrieb; seit 2015 steht ihm seine Frau Ottilia im Betrieb zur Seite. Zwei Jahre später eröffneten die beiden schräg gegenüber die Dependance „b&b chasa Arfusch“ und renovierten sie Schritt für Schritt. Auch in der Küche schwören Ottilia und Roger Schorta auf Qualität. Ein Blick in die Speisekarte lässt das Herz jeden Gourmets höherschlagen. „Schoppa da giuotta“ (Bündner Gerstensuppe) findet sich hier ebenso wie „Bizoccals d’ Ardez cun verdüra“, Ardezer Pizokels mit frischem Wirsing, geröstetem Speck und heimischem Bergkäse (siehe Rezept) oder „Salsiz du paur“, Unterengadiner Bauernsalsiz, und zum Nachtisch hausgemachtes Toblerone-Schokoladenmousse. Bei den Zutaten gilt, wenn möglich von heimischen Produzenten. So kommt Hochprozentiges zum Beispiel von der Antica Destilleria Beretta, „Biosfera Käse“ aus dem Val Müstair, Milchprodukte von der Lataria Engiadindaisa und der Kaffee, Café Badilatti, von der höchstgelegenen Kaffeerösterei Europas.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Pizokels

Pizokels ist eine in ganz Graubünden bekannte Speise, die es in unzähligen Varianten gibt. Der Teig lässt sich mit demjenigen von Knöpfli oder Spätzli vergleichen. Er wird auf ein nasses Holzbrett gestrichen und soll nicht zu dünn sein. Mittels eines scharfen Messers werden in beliebiger Form Streifen, Ecken oder Stücke – Pizokels – direkt in die Flüssigkeit geschnitten.

Aus Mehl, Eiern, Milch, Salz und Öl einen dicken Spätzliteig herstellen. Kartoffel schälen, an der Bircherraffel (Reibe) in den Teig reiben, mischen, Teig ruhen lassen. Mit dem Löffel oder einem scharfen Messer Pizokels (große Spätzli) abstechen, im Salzwasser ziehen lassen bis sie obenauf schwimmen und gar sind. Anrichten: Lagenweise mit geriebenem Käse bestreuen und mit heißer Butter überschmelzen.

Bun appetit!

für 4 Personen

ZUTATEN SPÄTZLITEIG

+ 250 g Mehl
+ 2 Eier
+ 1 dl Milch
+ 1 TL Salz
+ 1 EL Öl
+ 3-5 große Kartoffeln, roh

SPÄTZLIWASSER

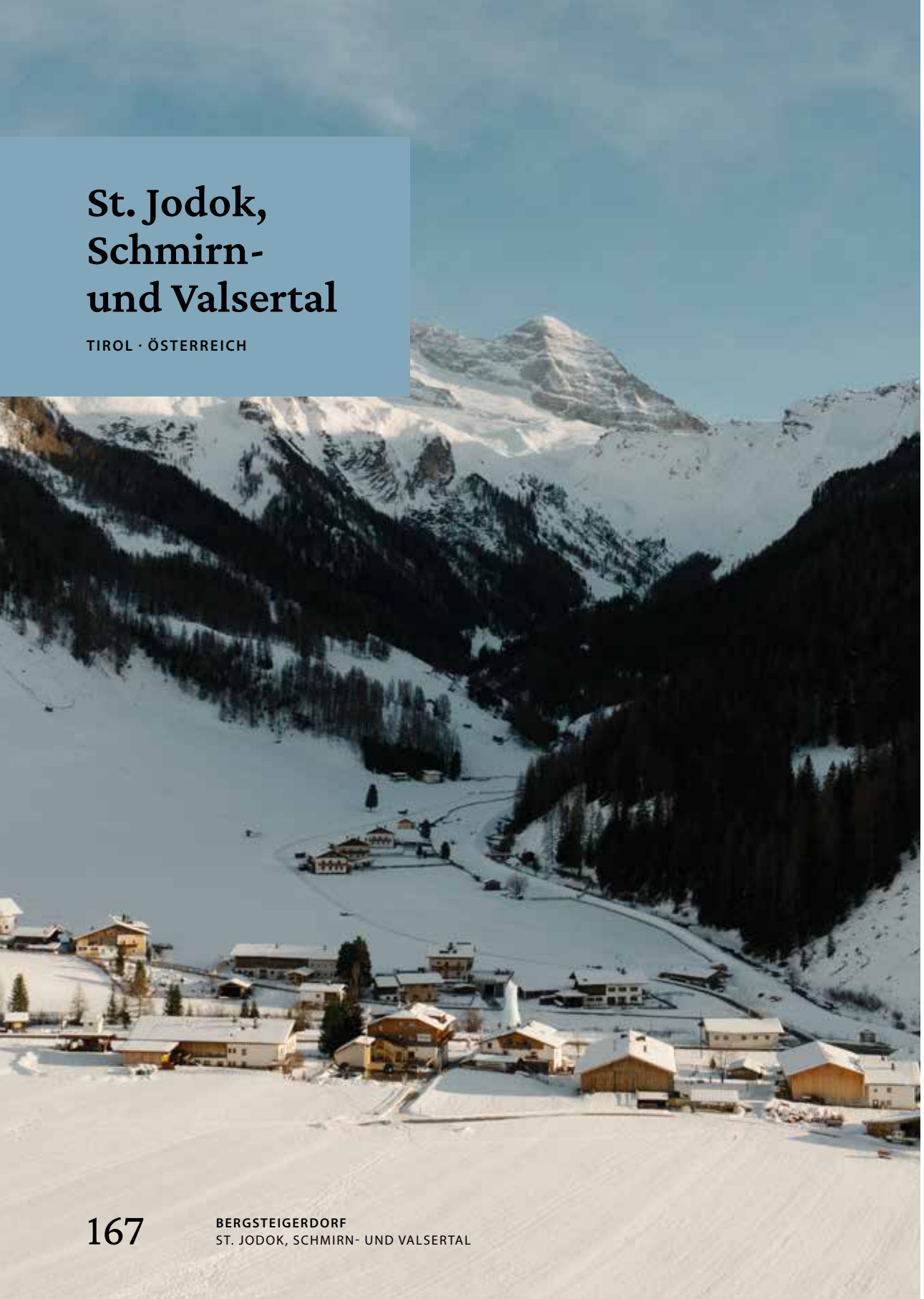
+ 2,5 l Wasser
+ 1 EL Öl
+ 2 EL Salz

WEITERE ZUTATEN

+ 150 g Bergkäse
+ 50 g Gourmetbutter

St. Jodok, Schmirn- und Valsertal

TIROL · ÖSTERREICH



Rund 30 Kilometer südlich von Innsbruck, direkt an der Brenner-Bundesstraße, liegt der kleine Ort St. Jodok. Er ist die Pforte in zwei der schönsten und ursprünglichsten Täler Tirols, das Schmirn- und das Valsertal.

Beide Täler sind rund zwölf Kilometer lang. Das Valsertal erstreckt sich von St. Jodok bis zur Alpeiner Scharte, von wo man ins Zillertal absteigt. Das Schmirntal reicht bis zum mächtigen Olperer (3.476 m), an dessen Rückseite Hintertux liegt.

Ganz egal, in welches der beiden Täler man abzweigt, man kommt in eine Region, in der bergbäuerliches Leben nicht nur eine zentrale Rolle spielt, sondern mit Herzblut kultiviert wurde. Gibt es hier doch, in Tirol mittlerweile wieder häufiger zu sehen, noch Getreideanbau. Unter den angebauten Sorten findet sich der Tiroler Schwarzhafer – und das nicht erst seit Hafer vom Pferdekraftfutter zum „Superfood" als Porridge, im Müsli und Brot mutiert ist.

Schaf- und Ziegenzucht sind im Schmirn- und Valsertal allgegenwärtig, traditionelle Bewirtschaftungsformen werden gelebt – und weitergegeben. Auf Helgas Alm finden sich nicht nur seltene Ziegenrassen, gibt es würzigen Käse und beste Milch. Sennerin Helga Hager ist diplomierte Sommeliere, Natur- und Landschaftsführerin und bewirtschaftet sommers eine der sechs Almen der Nockeralm im hinteren Valsertal. Wer in die Realität bäuerlichen Lebens und Arbeitens eintauchen will, besucht einen der Grundkurse der „Schule der Alm". Jeden Sommer bietet sie Praxisworkshops, aktive Mitarbeit auf den Feldern und Almen, vom Mähen mit der Sense bis zum Errichten von Trockensteinmauern. Wer tiefer in den bäuerlichen Alltag eintauchen möchte, gönnt sich einen der Spezialkurse. Dort erlernt man das Schwenden, das Freischneiden von Almflächen und Bergmähdern – schweißtreibend und befriedigend. Mit Hilfe Freiwilliger mähen einige Bergbauern auch die hochgelegenen Bergmähder im Valsertal wieder. Allein sie zu erreichen ist eine Herausforderung, liegen einige doch über 1.800 m. Im Winter wird das Heu per Holzschlitten ins Tal gebracht, damals wie heute eine spektakuläre wie gefährliche Arbeit. Wiegt eine Fuhre doch rund 140 Kilogramm. Der Transport über das steile und tückische Gelände erfordert Geschicklichkeit, Kraft und gute Nerven.

STECKBRIEF

St. Jodok, Schmirn- und Valsertal

Region: Tirol
Bergsteigerdorf seit: 2012
Ortschaften: Schmirn, Vals mit St. Jodok
Höchster Gipfel: Olperer 3.476 m

24

auf der Karte

In der Region spielt bergbäuerliches Leben eine zentrale Rolle und wird mit Herzblut kultiviert.

Am Talschluss in Innervals, auf einer Bergkuppe, steht die Geraer Hütte. Die ohne große Mühe erreichbare Hütte ist Ausgangspunkt für hochalpine Touren und Überschreitungen ins Zillertal. Schicksalhafte Geschichten weiß die Hütte einige zu erzählen, die bedrückendste aber ist wohl die des Molybdänbergwerks an der Alpeiner Scharte. Unter widrigsten Umständen und erbärmlichen Bedingungen schufteten Zwangsarbeiter während des Zweiten Weltkriegs auf 2.800 m Höhe, in der Aufbereitungsanlage im Tal und bei der Nockeralm. Abgebaut wurde der für die Stahlerzeugung wichtige Rohstoff dann nie, doch dutzende Arbeiter ließen ihr Leben. Bereits 1942 kamen weite Teile des Valsertals unter Naturschutz, seit 2001 ist es Teil des „Natura 2000"-Programms. Beliebt und eine wahre Augenweide ist der Grauerlenwald mit seinen romantisch lauschigen Plätzchen direkt am Wasser. Der Artenreichtum ist bemerkenswert und Interessierte können bei Führungen die prächtige Fauna und Flora kennenlernen. Von der Bloaderalm, die man von Innervals aus erreicht, streicht eine Ader aus blauem und weißem Marmor gegen das Venntal hinüber. Der einst wichtige Marmorbruch und die Steinsäge sind aufgelassen, in der Pfarrkirche St. Jodok, im Dom zu St. Jakob und in den Räumen der Hofburg in Innsbruck schreitet man aber immer noch über Bodenplatten aus Vals.

Am Talschluss des Schmirntals findet sich der Kaserer Winkel, ein anmutiges Ensemble aus Gebäuden, Kulturlandschaft und hochalpinen Strukturen, über dem der Olperer (3.476 m) thront. Zwischen Gasthof Olpererblick und Gattererhof steht die „Obere Schnattermühle", die einzige erhaltene Stockmühle Nordtirols. Über einen Holzsteg geht es zu einem rund 1.000 Quadratmeter großen Alpenblumengarten, der von den Wirtsleuten im Olpererblick betreut wird. Alles, was die Region an Blumen, Beeren und Kräutern zu bieten hat, lässt sich hier betrachten, erschnuppern und verkosten. Sie dienen als Basis für Tees, Salze und Kräutermischungen. Wer sich für Heilkräuterkunde und Wildkräuterküche interessiert: auch dafür gibt es Kurse.

+ Bei St. Jodok im Wipptal zweigt man ins Schmirn- bzw. Valsertal ab.

Gasthaus Olpererblick

Familie Früh

GASTGEBER

Gasthaus Olpererblick
Familie Früh
Toldern 11a
A-6154 Schmirn

+43 5279 20 120
info@olpererblick.at
olpererblick.at

Das ganze Tier verwerten – unter diesem Motto setzt das Gasthaus Olpererblick in Toldern eine der ältesten Rinderrassen des Alpenraums auf die Speisekarte. Das Tiroler Grauvieh gilt als seltene und in seinem Bestand gefährdete Haustierrasse und ist somit Teil des österreichischen Generhaltungsprogramms. Dass bäuerliche Betriebe alte Rassen (wieder) züchten und die heimische Gastronomie sich (wieder) auf diese besinnt, ist ein Glück! Arterhaltung durch Verspeisen, das ist für Katrin Früh, die Wirtin des Gasthauses Olpererblick kein Widerspruch. Selbst von einem Landwirtschaftsbetrieb in Rum bei Innsbruck stammend, hat sie das Gasthaus in Toldern vor einigen Jahren übernommen. Solide Grundlage war die Ausbildung in der Handelsakademie und anschließend im Tourismuskolleg Innsbruck. Sie sei einfach in den Betrieb „einighupft“, meint sie. Leicht gefallen ist Katrin Früh die Umstellung anfangs nicht, war die beschauliche Abgeschiedenheit im Schmirntal für eine stadtnahe Pflanze doch gewöhnungsbedürftig. Als bodenständige Wirtin sowie begeisterte Naturfreundin und Berggeherin aber fand sie hier das ideale Umfeld. Und die zu ihr passenden Gäste – eine gute Mischung aus Einheimischen und Auswärtigen –, der hohe Stammgastanteil spricht für sich. Das Gulasch vom Almochsen sowieso.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Rindsgulasch vom Almochsen

Öl in einem tiefen Topf erhitzen, Zwiebel goldbraun rösten, Tomatenmark und Paprikapulver kurz mitrösten, mit Rotwein und Rindssuppe aufgießen. Gulaschfleisch und Gewürze dazugeben und zwei Stunden köcheln lassen. Abschließend mit Kartoffelstärke binden. Das Gulasch ist gluten- und laktosefrei!

Guten Appetit!

ZUTATEN

für ca. 6 Personen

+ *1,2 kg Gulaschfleisch*
+ *1 kg Zwiebel*
+ *3 EL Tomatenmark*
+ *300 g Paprikapulver*
+ *1/4 l Rotwein*
+ *2,5 l Rindssuppe*
+ *4 EL Majoran*
+ *1 EL Oregano*
+ *1 EL Knoblauchpulver*
+ *2 EL Salz*
+ *1 Prise Pfeffer*
+ *1 TL Kümmel ganz*
+ *6 Lorbeerblätter*
+ *150 ml Öl zum Anrösten*
+ *Kartoffelstärke*

Paularo

FRIAUL-JULISCH
VENETIEN · ITALIEN

Wie ein Amphitheater präsentieren sich die im Talschluss liegende Ortschaft Paularo und die Bergstöcke von Zermula, Cuestalta, Serenat und Tersadia, die sie umschließen.

Die Natur ist die Hauptdarstellerin im Val d'Incarojo, das sich in der Region Friaul-Julisch Venetien in den Karnischen Alpen an der Grenze zu Kärnten befindet. Ausgedehnte Wälder und weite Almflächen bilden den Übergang zu sanften Bergrücken und schroffen Kalkwänden, die sich auf engstem Raum gegenüberstehen. Das Bergsteigerdorf Paularo ist von rund zwanzig Gipfeln umgeben, die in sechs Berggruppen unterteilt sind und deren Höhe von 1.764 Metern (Cular) bis zur 2.279 Meter hohen Creta di Aip reicht.

Es war aber der 2.187 Meter hohe Sernio, der im 19. Jahrhundert als unbezwingbar galt und heute als „Berg der Frauen" bekannt ist. Die aus Tolmezzo stammenden Schwestern Anna und Giacoma Grassi erreichten den Gipfel am 21. August 1879 und schrieben damit Bergsteigerinnengeschichte. Eine ganze Reihe von Alpinistinnen sollten den Grassi-Schwestern Anfang des 20. Jahrhunderts auf den Sernio folgen. Heute ist Paularo Ausgangspunkt für zahlreiche lohnende, zum Teil geschichtsträchtige Touren, waren die Berge an der österreichisch-italienischen Grenze während des Ersten Weltkriegs doch Schauplatz blutiger Kämpfe. Davon zeugen noch immer sichtbare Kavernen und Schützengräben oder historische Kriegssteige, wie man sie zum Beispiel beim Abstieg über die Südseite des Monte Zermula (2.145 m) findet. Heute bezaubern nicht nur die wilden Gipfel, sondern ebenso die dichten Wälder, grünen Wiesen, eindrucksvollen Wasserfälle und Schluchten – wie die vom Wildbach Chiarsò in den Fels gehöhlten „Las Calas".

Über leichte Wanderungen erreichbare Wasserfälle bieten faszinierende Naturschauspiele. Einer dieser Fälle ist der Riu da Nasa, der die grünlichen Vulkanfelsen der Dimon-Formation umspült, der Riu das Glîrs wiederum stürzt über rosafarbene Kalksteinfelsen. Rund die Hälfte des Gemeindegebiets von Paularo ist Teil des Natura-2000-Schutzgebietes „Monti Dimon e Paularo" und bietet einer einzigartigen Fauna und Flora Lebensraum. Das Val d'Inacarojo lockt auch mit kulinarischen Spezialitäten, ein typisches Gericht sind die Cjarsons – mit Ricotta, Kakao, Zimt und Rosinen gefüllte Teigtaschen. Auf den Almen über Paularo kann

STECKBRIEF

Paularo

Region: Friaul-Julisch Venetien
Bergsteigerdorf seit: 2022
Ortschaften: Chiaulis, Trelli, Salino, Lambrugno, Castoia, Tavella, Dierico, Casaso, Misincinis, Villamezzo, Villafuori, Ravinis, Rio, Cogliat
Höchster Gipfel:
Spicca la Creta di Aip 2.279 m

25
auf der Karte

Der Sernio galt als unbezwingbar und ist heute als „Berg der Frauen“ bekannt.

man auf zahlreichen bewirtschafteten Hütten lokale Produkte verkosten. Zudem erweist sich das Bergsteigerdorf als historisch und kulturell höchst spannendes Pflaster. Bester Anlaufpunkt, um mehr über die lokale Handwerksgeschichte und die Arbeitswelten der Steinmetze, Holzfäller und Müller zu erfahren, ist das Ökomuseum „I Mistîrs” (friulanisch für Handwerk). Den Handwerkstraditionen ist im Tal jedes Jahr im August ein eigenes Festival gewidmet, bei dem man alte Fertigkeiten aufleben lässt. Einst waren im Val d’Inacarojo mehrere Steinbrüche in Betrieb, in Stue Ramaz wurde Marmor in verschiedenen Farben, in Salino und Dierico grauer Siltit abgebaut. An den Bögen, Portalen, Balustraden, Balkonen und Türpfosten vieler Häuser im Tal lässt sich heute noch das Können der Steinmetze ablesen. Besonders faszinierende Einblicke in die hiesigen Bautraditionen bieten sich im kleinen Weiler Chiaulis mit seinen gepflasterten Wegen, Holzbalkonen, Springbrunnen, karnischen Tuffgewölben und mit Ställen„durchsetzten“ Wohnhäusern. Im Zentrum von Paularo wiederum finden sich einstige Adels-Residenzen wie der elegante Palazzo Calice-Screm aus dem Jahr 1591. Dass die rund 2500 Einwohner zählende Gemeinde sogar über ein eigenes Musik-Museum mit dem klingenden Namen „La Mozartina“ verfügt, ist dem aus Paularo stammenden Komponisten und Musiker Giovanni Canciani (1936-2018) zu verdanken. Über Jahrzehnte hinweg sammelte er historische Tasteninstrumente, darunter Orgeln, Virginale, Spinette, Cembali, Clavichorde, Fortepianos und Klaviere, und schuf so die Basis für das Museum. Im Örtchen Ravinis dagegen frönt man einer anderen Leidenschaft, nämlich dem Karneval, für den hier in großem Stil Festwagen und außergewöhnliche Kostüme geschaffen werden. Sie sorgen regelmäßig auch außerhalb des Tals für Furore.

+ Paularo liegt circa 66 Kilometer nordwestlich der italienischen Stadt Udine.

Rifugio Pietro Fabiani

Nino Unida

GASTGEBER

Rifugio Pietro Fabiani
Nino Unida und Tiziana
Pecol di Chiaula
I-33027 Paularo

+39 331 367 2786
rifugiofabiani1@gmail.com

Malerischer kann man sich eine Wanderung kaum vorstellen. Der Weg zum Rifugio P. Fabiani oberhalb von Paularo führt von der Casera Ramaz über den Sentiero CAI 454, vorbei an wunderbar gelegenen Almen und saftigen Bergwiesen. Von österreichischer Seite ist die Schutzhütte übrigens über die Zollnerseehütte in Kötschach-Mauthen zu erreichen. Rifugio P. Fabiani ist Ausgangs- und Endpunkt verschiedener Wanderungen, darunter etwa der Anschluss an die „Traversata Carnica Principale“ (sentiero CAI 448), den Karnischen Höhenweg zum Passo Pecol di Chiaula, zudem Aufstieg über den Normalweg zum Monte Lodin und zur Cima Val di Puartis, oder die Wanderung zur bewirtschafteten Pramosio-Alm. Hüttenwirt Nino kredenzt Herzhaftes aus der Region. Das Rezept für „seine Cjarsons“ verrät er zwar nicht – nur so viel: „Kartoffeln, Mehl, Salz, Schokolade, Kekse, frischer Hüttenkäse, Marmelade, Sultaninen, geschmolzene Butter, Zimt und eine andere geheime Zutat.“ Ein Besuch der Hütte ist also unumgänglich! –, dafür schenkte er uns das Rezept für „ripieni alle erbe“. Eine nicht minder traditionelle Speise der Region, für die man auf dem Rückweg von der Wanderung gleich Wildkräuter und -pflanzen sammeln kann.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Ripieni alle erbe

Teigtaschen mit Kräuterfülle

Für dieses Rezept lassen sich die unterschiedlichsten Wildgemüsesorten und -kräuter verwenden. Es sollten aber nur bekannte, genießbare Pflanzen gesammelt werden! Und selbstverständlich keine, die unter Naturschutz stehen!

Kartoffeln in der Schale weichkochen, abgießen, abkühlen lassen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mehl und Salz nach Geschmack zugeben und mit etwas Wasser vermengen (die Wassermenge kann je nach Kartoffelsorte variieren). Teig gut durchkneten – er sollte etwa die Festigkeit eines Pizzateigs haben – und kurz ruhen lassen.

Für die Füllung gesammeltes Wildgemüse (z. B. Brennnesseln) einige Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann fein hacken, mit Ricotta vermischen, salzen, pfeffern. Teig dünn ausrollen, kreisförmig ausstechen. Vorbereitete Füllung in kleinen Häufchen mittig platzieren. Zu einer Teigtasche zusammenklappen und den Rand leicht andrücken, damit sich die „ripieni“ beim Kochen nicht öffnen. In leicht siedendem Salzwasser kochen, bis die Teigtaschen an der Oberfläche schwimmen, dann abgießen. Ripieni mit geräuchertem Ricotta und zerlassener Butter servieren.

ZUTATEN
TEIG

+ *900 g mehlige Kartoffeln*
+ *300 g Weizenmehl*
+ *Wasser, Salz*

ZUTATEN
FÜLLUNG

+ *300 g Ricotta*
+ *Wildgemüse*
+ *Kräuter*
+ *Salz, Pfeffer*

+ *geräucherter Ricotta*
+ *Butter*

Malta

KÄRNTEN · ÖSTERREICH

Wasser ist das prägende Element des Maltatals, davon zeugt auch der Beiname „Tal der stürzenden Wasser“. So hat der Schweizer Schriftsteller Gustav Renker das Maltatal schon vor mehr als hundert Jahren bezeichnet.

Eindrucksvoll stürzen unzählige Wasserfälle über steile Felswände zum Talboden, darunter der Fallbach, mit mehr als 200 Metern der höchste Wasserfall Kärntens. Was im Sommer für staunende Gesichter sorgt, wird im Winter zum Anziehungspunkt für Eiskletterer.

Das Maltatal liegt in Oberkärnten und bildet den östlichen Eingang in den Nationalpark Hohe Tauern. Mit dem Bergsteigerdorf Mallnitz teilt sich Malta die beiden höchsten Berge der Ankogelgruppe, den gleichnamigen Ankogel (3.252 m) und die Hochalmspitze (3.360 m), die aufgrund ihrer ebenmäßigen Form und Schönheit ehrfurchtsvoll „Tauernkönigin“ genannt wird. Im Norden grenzt die Gemeinde Malta an das Bergsteigerdorf Hüttschlag. Der Nationalpark Hohe Tauern ist mit 1.836 Quadratkilometern Fläche das größte Schutzgebiet der Alpen und der größte Nationalpark Mitteleuropas. Drei österreichische Bundesländer – Salzburg, Tirol und Kärnten – haben Anteil daran. Bereits 1971 wurde die Vereinbarung zwischen den drei Ländern abgeschlossen. Doch es dauerte noch weitere zehn Jahre, bis in Kärnten der erste Nationalpark Österreichs endlich verwirklicht wurde. 1983 folgte Salzburg und 1991 auch Tirol. Der Kärntner Teil des Nationalparks erhielt 2001 internationale Anerkennung durch die IUCN. Dadurch wurden 75 Prozent der Kernzone außer Nutzung gestellt. Wilde Urlandschaften und jahrhundertealte Kulturlandschaften, Österreichs höchste Berggipfel, Gletscher und alpine Rasen sowie steile Felsformationen und imposante Wasserfälle prägen das Aussehen des Nationalparks, der Lebensräume für zahlreiche bedrohte und seltene Tier- und Pflanzenarten bietet.

Im hinteren Maltatal spielte vom Mittelalter bis ins 19. Jahrhundert hinein der Bergbau, besonders das Schürfen von Tauerngold, eine bedeutende Rolle. Mehr und mehr Reiseberichte machten ab dem 19. Jahrhundert auch die Bergwelt des Maltales bekannter. Dessen westlicher Grenzgipfel, der Ankogel, wurde bereits 1762 erstiegen und gilt somit als einer der ersten Dreitausender der ganzen Alpenkette, der von Menschen betreten wurde. Die von Gletschern umgebene Hochalmspitze hingegen galt noch ein halbes Jahrhundert nach der ersten

STECKBRIEF

Malta

Region: Kärnten
Bergsteigerdorf seit: 2008
Ortschaften: Malta, Dornbach, Saps, Brochendorf, Fischertratten, Hilpersdorf, Gries, Schlatzing, Feistritz, Koschach, Brandstatt, Maltaberg, Krainberg
Höchster Gipfel:
Hochalmspitze 3.360 m

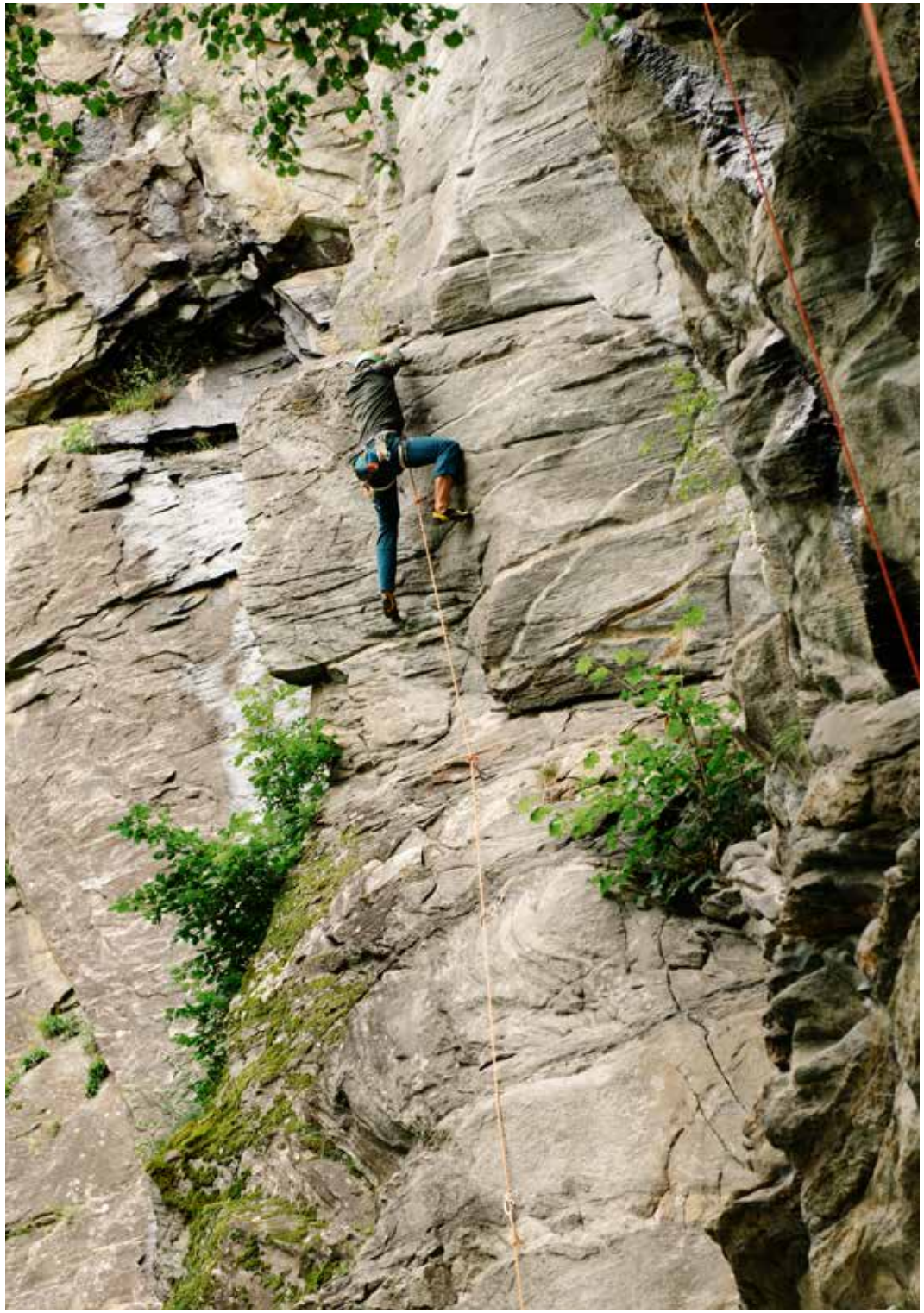
26
auf der Karte

Eindrucksvoll stürzen unzählige Wasserfälle über steile Felswände.

Glocknerbesteigung als unbezwingbar. Erst 1859 wurde der Bann gebrochen: Paul Grohmann, einer der Mitbegründer des Alpenvereins, erreichte mit seinen Begleitern den Gipfel. Mit der Gründung von Alpenvereinssektionen wurden erstmals auch Hütten im Maltatal gebaut. Der Apotheker und begeisterte Alpinist Frido Kordon veröffentlichte zahlreiche Berichte über das Maltatal. Einer seiner Artikel in den AV-Mitteilungen motivierte die Sektion Osnabrück, im Großelendtal eine Hütte zu erbauen, die 1899 fertiggestellt wurde. Zur gleichen Zeit ließ die Sektion Gmünd den Elendsteig vom Blauen Tumpf bis ins hintere Maltatal errichten. 1912/13 entstand die Gießener Hütte am Gößbichl unterhalb des Trippkees. Die Hütte wurde zum wichtigsten Stützpunkt für den Südanstieg zur Hochalmspitze sowie für den Übergang zum 1911 eröffneten Arthur-von-Schmid-Haus.

Einen massiven Einschnitt stellte 1971 der Baubeginn der Kölnbreinsperre, Österreichs höchster Staumauer, mit der dazugehörenden Malta-Hochalmstraße dar. Für den Bau wurde sogar das 1943 eingerichtete Naturschutzgebiet vom Kärntner Landtag aufgehoben. 1986 wurden große Gebiete der Ankogel-Hochalmspitzgruppe in den Nationalpark Hohe Tauern eingegliedert. Damit liegt heute rund ein Drittel der Gemeindefläche von Malta im Nationalpark. 1988 erwarb der Alpenverein mit Hilfe von Heinz Roth die gesamte Ostseite der Hochalmspitze, ein Gebiet von rund 7,5 Quadratkilometern, und verhinderte damit die Erschließung des Hochalmgebietes für ein Sommerskigebiet.

Mit Bedacht auf einen schonenden Umgang mit Ressourcen bietet das Bergsteigerdorf Malta eine Vielzahl an Aktivitäten. Anspruchsvolle Bergtouren und familienfreundliche Wanderungen, Klettergebiete, Erlebniswege, auf denen man die Vielfalt des Wassers bis hinein in die smaragdgrünen „Tümpfen" (Wasserbecken) erkunden kann. Entlang des Flusses Malta führt außerdem ein Radweg bis zur Künstlerstadt Gmünd und darüber hinaus.



+ Malta gehört zu den bekanntesten und beliebtesten Klettergebieten der Region.

Frido-Kordon-Hütte

Familie Krabath

GASTGEBER

Frido-Kordon-Hütte
Familie Krabath
Sonnalm 58
A-9853 Gmünd

+43 4733 528
+43 664 1567706
kordonhuette.sonnalm
@gmail.com
sonnalm-gmuend.at

Musik und Kulinarik – das sind die großen Leidenschaften von Johanna und Thomas Krabath. Die beiden waren schon auf Hütten in der Schweiz und in Tirol tätig gewesen, bevor sie die Kordon-Hütte übernahmen. Hier tischt Köchin Johanna bodenständige Kost auf und sorgt der leidenschaftliche Musiker Thomas für gute Stimmung. Die Übernahme der Hütte war Zufall und Glücksfall. Der Vorpächter wollte in Pension gehen und war an die Krabaths herangetreten. Die beiden ergriffen die Gelegenheit, wohnten sie doch im Tal. Weil Kärntner Nudeln in der Region eine Spezialität von gleichem Rang wie in die Tirol die Kaspressknödel sind, gibt es sie auf der Frido Kordon Hütte in verschiedenen Variationen – mit Fleischfülle oder Käse oder Erdäpfeln. Damit Johanna, Thomas und Tochter Celine die selbst bereiteten Spezialitäten auch in stressigen Momenten klar unterscheiden können, schauen alle anders aus: Die mit Fleischfülle sind mit Lebensmittelfarbe rosa eingefärbt, die mit Käse haben Schnittlauch im Teig, rein „weiß“ sind die Kärntner Nudeln mit Kartoffelfülle. Und dann wären noch die Sonnalmnudeln zu nennen, die gibt es nur hier – sonnengelb durch Kurkuma und mit einer herzhaften Fülle aus Erdäpfeln, dreierlei Käse und Speck und der Renner bei den Gästen.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Sonnalmnudeln

Für den Teig Zutaten vermischen und kneten. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und ca. 1/2 h rasten lassen. Für die Fülle Kartoffeln zerstampfen, mit angerösteten Zwiebeln und übrigen Zutaten gut vermengen. Teig ausrollen und 10 cm große Kreise ausstechen. Aus der Fülle kleine Kugeln formen, in die Kreismitte geben, zusammenklappen und krendeln (seitlich verschließen). Topf mit Wasser kochen, eine Prise Salz und einen Schuss Olivenöl dazugeben. Nudeln ca. 10 min blanchieren, bis sie schwimmen. Mit zerlassener Butter und geraspeltem Bergkäse garnieren und mit einem Blattsalat servieren.

für ca. 6-8 Personen

ZUTATEN TEIG

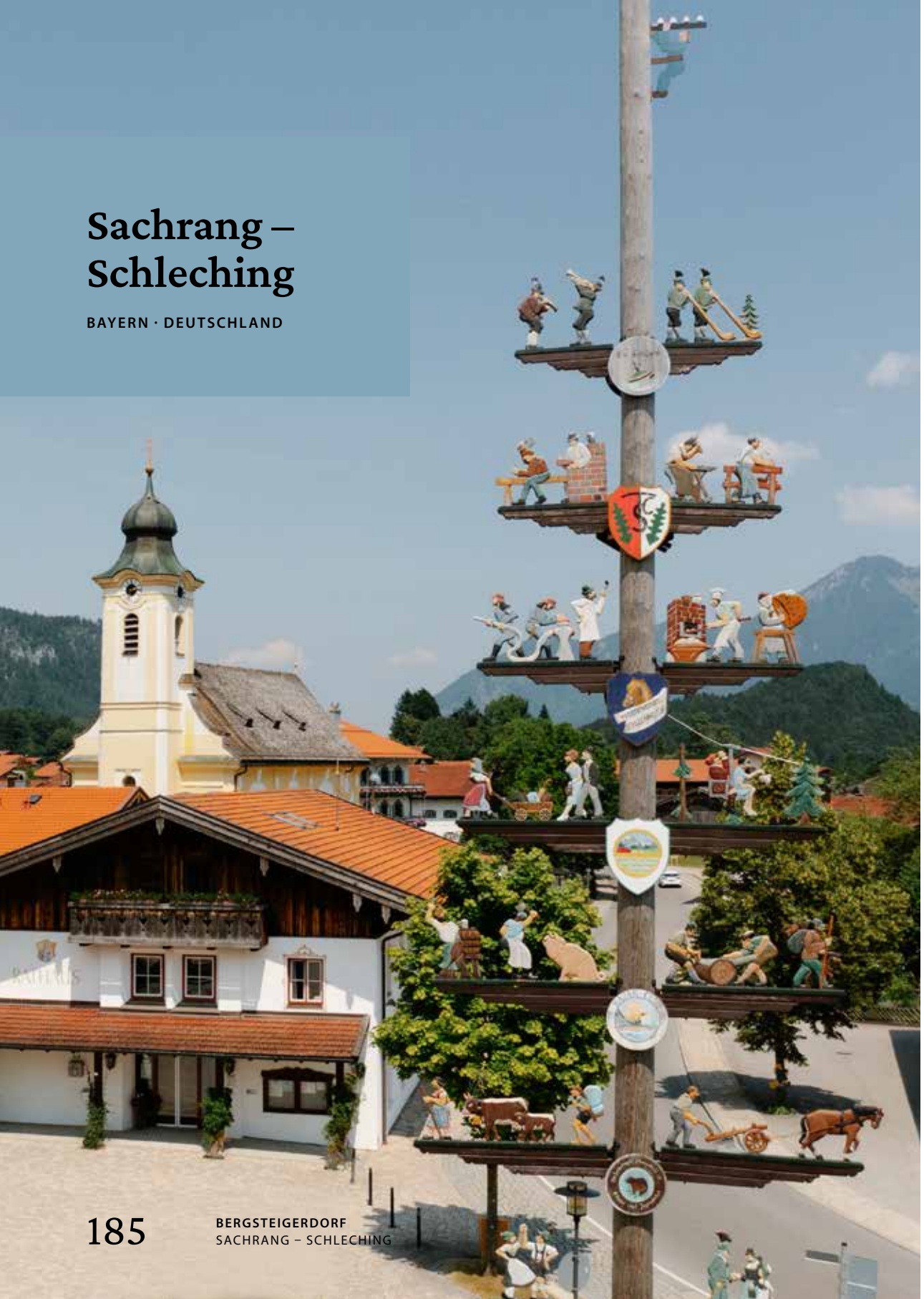
+ *1 kg Mehl, glatt*
+ *450 ml heißes Wasser*
+ *1 Msp Kurkuma*
+ *1/8 l Öl*

ZUTATEN FÜLLE

+ *250 g Kartoffeln, geschält und gekocht*
+ *125 g Speckwürfel*
+ *75 g Bergkäse, geraspelt*
+ *2 Knoblauchzehen*
+ *1 Zwiebel, geschält und gewürfelt*
+ *Petersilie, Schnittlauch, Lauch*
+ *Pfeffer, Salz*

Sachrang – Schleching

BAYERN · DEUTSCHLAND



Südlich des Chiemsees, in den Chiemgauer Alpen, liegen die beiden Orte Schleching (Achental) und Sachrang (Priental). Diebeiden Bergsteigerdörfer teilen sich mehr als den Blick auf den bedeutendsten Gipfel der Region, den Geigelstein (1.808 m).

Ihre Bewohner:innen setzten und setzen kräftige Initiativen, um das Leben im Ort attraktiv zu gestalten und eine nachhaltige Entwicklung voranzutreiben. Der Geigelstein, von vielen auch als der „Chiemgauer Blumenberg" bezeichnet, ist ein wahres Pflanzenparadies, finden sich hier doch unter anderem Kohlröschen, Tüpfel-Enzian und zahlreiche Orchideenarten. Immer wieder gab es Pläne, den Berg skitouristisch zu erschließen. Schließlich sollte gar eine Skischaukel das im Westen liegende Sachrang mit dem im Osten liegenden Schleching verbinden. Dem hartnäckigen Widerstand einer Bürgerinitiative und dem Alpenplan – 1972 erlassen regelt er die Erschließung der Bayerischen Alpen – ist es zu verdanken, dass das Projekt nicht umgesetzt wurde. 1991 wurde das Gebiet schließlich unter Naturschutz gestellt und damit massentouristischen Überlegungen entzogen.

In Sachrang dominiert die Barockkirche St. Michael das Ortszentrum, dessen malerischer Kern unter Denkmalschutz steht und schon für so manchen Heimatfilm als Kulisse diente. In Schleching war die Bevölkerung aktiv beteiligt, als es darum ging, das Dorfzentrum zu revitalisieren und wieder als Treffpunkt für Alt und Jung zu etablieren. Im Rahmen der Dorferneuerung wurde der Ortskern verkehrsberuhigt, zentrale öffentliche Infrastruktur angesiedelt. Eine eigene Baufibel sorgt dafür, dass bei Um- und Neubauten auf die besondere Charakteristik der regionalen Baukultur Rücksicht genommen wird. Wie überhaupt die Menschen in Schleching und Sachrang ein starkes Bewusstsein für ihre bäuerlich geprägte Tradition haben, sie diese pflegen und sehr auf Zusammenhalt und Gemeinschaft setzen.

Bereits in den 1990er-Jahren entstand das „Ökomodell Schlechinger Tal" mit dem Ziel, die Natur- und Kulturlandschaft zu erhalten, landwirtschaftliche Betriebe zu unterstützen, naturverträglichen Tourismus zu forcieren und umweltfreundliche Energie auszubauen. Zum „Ökomodell Achental" ausgebaut, verfolgen mittlerweile neun Gemeinden diesen Ansatz. Wobei gemeinsame Interessen zu bündeln und dafür über die Staatsgrenzen hinweg zusammenzurücken, historisch und topografisch

STECKBRIEF

Sachrang – Schleching

Region: Bayern
Bergsteigerdorf seit: 2017
Ortschaften: Sachrang (Ortsteil von Aschau), Schleching
Höchster Gipfel: Geigelstein 1.808 m

27
auf der Karte

naheliegend ist. Sowohl Sachrang als auch Schleching befinden sich am Talschluss, an der Grenze zu Tirol. Die Verbindungen zum Nachbarn sind seit altersher stark, zumal durch die Region schon in vorchristlicher Zeit wichtige Handelswege führten.

Im Netzwerk „Region in Aktion“ verbinden sich fünf Initiativen in den Chiemgauer Alpen, in Bayern und Tirol. Eines der Herzstücke dieser grenzüberschreitenden Kooperation ist der Prientaler Bergbauernladen in Aschau. Hier präsentieren und verkaufen Direktvermarkter:innen seit 1999 ihre Produkte. Als besondere Treffpunkte und vital für das dörfliche Leben haben sich auch die Dorfläden in Sachrang und Schleching etabliert. Genossenschaftlich organisiert dienen sie als Nahversorger und vertreiben Produkte lokaler Erzeuger:innen. Die genossenschaftliche Sennerei Hatzenstädt verarbeitet die Biomilch von rund 60 Höfen. Seit 2003 sorgt das Modellprojekt „Bauernland und Bauersleut“ dafür, dass das Thema Berglandwirtschaft in der Öffentlichkeit diskutiert wird. Zudem forciert es umweltverträglichen Tourismus. Angeboten werden in diesem Rahmen zum Beispiel Themenwanderungen, die alpine Landwirtschaft jenseits von Klischees zeigen und auf die Besonderheiten jahrhundertealter Traditionen und Bewirtschaftungsformen hinweisen. Die jüngste der fünf Initiativen, das Bergbauernmodell Sachrang, hat sich der Erhaltung der Artenvielfalt und der Entwicklung innovativer Bewirtschaftungsformen in der Berglandwirtschaft verschrieben. Alle Akteur:innen in der Region eint das Bedürfnis, ihre Lebenswelt aktiv zu gestalten und für die Zukunft zu sichern, Bauern und Konsumenten zusammenzubringen, die Landwirtschaft zu unterstützen, die Natur zu schützen und ihre Gaben zu nützen. In kulinarischer Hinsicht sind Sachrang und Schleching daher ein echtes Schmankerl. Die beiden Orte tragen Tradition mit dem Mut der Erneuerung in sich.

„Wir sichern uns die Heimat nicht durch den Ort, wo, sondern durch die Art, wie wir leben.“

Georg Baron von Örtzen
(1829-1910), Deutscher Diplomat
und Schriftsteller

+ Schleching mit seiner besonderen Lage am Durchbruchstal der Tiroler Ache.

Gasthof Zellerwand

Familie Müller

GASTGEBER

Gasthof Zellerwand
Familie Müller
Raitener Str. 46
D-83259 Schleching
– Mettenham

+49 8649 217
zellerwand@t-online.de
gasthof-zellerwand.de

Wie es sich für eine solche Gegend gehört, sind die Wirtsleute Angelika und Dominik Müller ausgesprochen sportlich unterwegs: nicht nur auf zwei Rädern, auch im Fels der nahegelegenen Zellerwand, einem der beliebtesten Sportklettergebiete in Südbayern. An deren Erschließung war Dominik Müller aktiv beteiligt. Geschichtsträchtig präsentiert sich der Gasthof Zellerwand. Ins Auge sticht der Gastgarten mit den alten Kastanienbäumen, im Inneren die original erhaltene Gaststube mit ihrer Holztäfelung und dem dunkelgrünen Kachelofen. Die Stube datiert aus dem Jahr 1853 und steht wie das gesamte Gebäude unter Denkmalschutz. Seit 2008 leiten Angelika und Dominik Müller den traditionsreichen Familienbetrieb. Ihre hervorragende Ausbildung bei Spitzenköchen in Österreich und Deutschland – unter anderem bei Sissy Sonnleitner und Martin Sieberer – spiegelt sich in der Speisekarte.

Im Gasthof Zellerwand manifestiert sich die hohe Schule der Kochkunst in einer feinen regionalen Küche, in der viele Produkte der heimischen Alm-und Demeterbauern verwendet werden. Die in der Zellerwand gelebte Kombination aus Engagement und Können wird belohnt: zufriedene Gäste, zahlreiche Empfehlungen von Gastronomiekritiker:innen und das Umweltsiegel des Bayerischen Staatsministeriums zeugen davon.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Spinat-, Kaspressknödel auf Blattspinat mit Parmesan und Butter

Knödel: Semmeln in kleine Würfel oder dünne Scheiben schneiden. Gehackte Petersilie und Zwiebel in Butter ganz kurz (!) anschwitzen, dann mit den Würfeln mischen. Milch bis kurz vor dem Kochen erhitzen und drübergießen, 10 min quellen lassen. Anschließend je nach Knödelart Käse und Topfen oder Spinat mit Knoblauch zugeben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer verquirlte Eier dazugeben und alles zu einem nicht zu festen Teig verrühren. Sollte der Teig doch zu weich sein, etwas Semmelbrösel einrühren. (kein Mehl!)

Spinatknödel mit nassen Händen zu Knödel formen und in leicht köchelndem Salzwasser ca. 20 min ziehen lassen. Kaspressknödel zu Pflanzerl (Thaler) formen, in Butter beidseitig anbraten, mit Brühe aufgießen und ca. 5 min schmoren.

Geputzten Blattspinat kurz in kochendes Salzwasser geben und sofort mit Eiswasser abschrecken (blanchieren). Zu den in Butter angeschwitzten Zwiebeln geben, weichgaren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Knödel auf dem Blattspinat anrichten, mit Parmesan bestreuen und mit flüssiger Butter übergießen.

ZUTATEN
KASPRESSKNÖDEL

+ *6 altbackene Semmeln*
+ *3 EL Petersilie, gehackt*
+ *10 g Butter*
+ *1 Zwiebel, fein gewürfelt*
+ *1/4 l Milch*
+ *3-4 Eier*
+ *Salz und Pfeffer, aus der Mühle*
+ *evtl. Semmelbrösel, zum Binden*
+ *100 g geriebener Käse; Bergkäse, Emmentaler*
+ *20 g Gorgonzola*
+ *1 EL Topfen*

ZUTATEN
SPINATKNÖDEL

wie bei Kaspressknödel, statt Käse/Topfen aber
+ *50-60 g blanchierter, gehackter Spinat*
+ *1 gepresste Knoblauchzehe*

ZUTATEN
BLATTSPINAT

+ *500 g frischer Blattspinat*
+ *1 Zwiebel*
+ *10 g Butter*
+ *120 g Parmesan, gerieben*
+ *Salz, Pfeffer, Muskat*

Triora

LIGURIEN · ITALIEN

Triora liegt auf einer Anhöhe im Valle Argentina, rund 50 Kilometer von der Hafenstadt Imperia in der gleichnamigen Provinz entfernt. Es gehört zu den schönsten Orten Italiens (L' associazione dei borghi piú belli d' Italia).

Den meisten, die Triora kennen, fällt als erstes das Schlagwort „Stadt der Hexen" ein. Doch wie so oft überdecken solche Zuschreibungen eine weitaus komplexere Geschichte. Zwar bildet die exzessive Hexenverfolgung und -verbrennung im ausgehenden Mittelalter ein wirklich dunkles Kapitel in der Geschichte dieses Ortes (und wird im ethnografischen Museum von Triora ausführlich behandelt), doch ist damit nur ein Bruchteil dessen erzählt, was dieses Bergsteigerdorf spannend macht. Mit seinen engen, verschlungenen Gassen, den „carruggi", seinen „palazzi" (Paläste) und seinen Kirchen und Plätzen verweist Triora auf eine bedeutende Geschichte als hafennaher Ort, als Grenzort, der immer wieder verschiedenen Hoheiten unterworfen und immer wieder Schauplatz heftiger Kämpfe war. Jeder Stein dieses heute so pittoresk anmutenden Städtchens atmet Geschichte – und das inmitten des „Parco delle Alpi Liguri", dem Naturpark der Ligurischen Alpen.

Durch Imperia führte die Via Aurelia, die Rom mit dem französischen Arles verband. Naheliegend daher, dass auch in Triora bereits zur Römerzeit eine Siedlung bestand. Später regierte hier zunächst die „Marca Aleramica", eine Herrscherdynastie aus Monferrato, dann der Marchese Arduino d'Ivrea. Zu Beginn des 12. Jahrhunderts unterstand Triora dem Conte Oberto di Badalucco, der wiederum den Conti di Ventimiglia verpflichtet war. Oberto folgte sein Schwiegersohn Marchese Pagano di Ceva. Insgesamt eine ziemliche verzwickte Herrschaftsgeschichte schon in früher Zeit also, geschuldet der (militär-)strategischen Bedeutung Trioras. Schließlich übernahm die „Repubblica di Genova" die Kontrolle über Triora und setzte einen „podestá" (Bürgermeister) ein. Dieser zog mit einer Entourage aus Verwaltungsbeamten, Soldaten und Juristen in Triora ein. Nach jahrzehntelanger Ausbeutung, gezeichnet von hohen Steuern, reichte es den Einwohner:innen von Triora, den „trioraschi", sie rebellierten – um 1498 von französischen Truppen geplündert zu werden. Als Vittorio Amadeo I. von Savoyen 1625 Triora belagerte, setzten sich die Einwohner:innen erneut zur Wehr. Ziemlich wehrfähig zeigten

STECKBRIEF

Triora

Region: Ligurien
Bergsteigerdorf seit: 2021
Ortschaften: Triora, Abenin, Borniga, Bregalla, Cabotino, Carmeli, Cetta, Creppo, Goina, Loreto, Monesi di Triora, Pin, Realdo, Verdeggia, Vesignana
Höchster Gipfel:
Monte Saccarello 2.201 m

28

auf der Karte

Neue Perspektiven eröffnete der Tourismus, neue Impulse der Naturpark Ligurische Alpen.

sie sich auch in den Grenzstreitigkeiten, die immer wieder mit dem nahen, zum Einflussgebiet der Savoyer gehörenden Briga („La Brigue“) auftraten und trotz klarer Grenzsetzung lange nicht aufhörten. Heute sind die „alten Geschichten“ natürlich kein Thema mehr, im Gegenteil: Seit 2006 pflegt Triora eine Partnerschaft mit der französischen Gemeinde La Brigue.

Auch anlässlich des österreichischen Erbfolgekrieges wurde das Gebiet um Triora geplündert bzw. zerstört. Schließlich zwang Napoleon Bonaparte Triora seine Regeln und Gesetze in der „Ligurischen Republik“ auf. Mit dem Wiener Kongress kam die Region zum Königreich Sardinien, dessen König Vittorio Emanuele II. von Savoyen 1861 König von Italien wurde. Den traurigen Abschluss dieser von Gewalt geprägten Geschichte von Triora lieferten die Nationalsozialisten: 1944 legten die Deutschen Feuer in der Altstadt, zerstörten einen großen Teil der historischen Gebäude – des gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Lebens. Von diesem barbarischen Akt erholte sich Triora nur langsam. Viele Menschen verließen den Ort, das Tal.

Neue Perspektiven eröffnete der Tourismus, neue Impulse der Naturpark Ligurische Alpen. Seine rund 6.000 Hektar Fläche verteilen sich auf drei Täler. Zum einen das Gebiet des Wildbachs Nervia mit den Gemeinden Rocchetta Nervina und Pigna, dann L‘ Alta Valle Argentina (das obere Argentina-Tal) mit der Gemeinde Triora und seinen zahlreichen Weilern und L‘ Alta Valle d‘ Arroscia mit den Gemeinden Rezzo, Montegrosso Pian Latte, Mendatica und Cosio d‘Arroscia. Triora punktet mit einer faszinierend abwechslungsreichen Naturlandschaft, voller Verweise auf die ehemals militärische Bedeutung der Region. Über Schotterstraßen, Wege und Steige kann man sich im Naturpark Ligurische Alpen von einem Tal zum anderen bewegen, auf den instandgesetzten alten Kammwegen lassen sich herrliche 360°-Blicke auf die Ligurischen Alpen, die malerischen mittelalterlichen Orte genießen – und da und dort blitzt am Horizont das Meer.

+ Triora: mittelalterlicher Ortskern, verwinkelte Gassen und Innenräume, die an vergangene Zeiten erinnern.

L’Erba Gatta

Vino e Cucina a Triora

GASTGEBER

L’Erba Gatta
Vino e Cucina a Triora
Gianni Nicosia und
Carla Galleano
Via Roma, 6
I-18010 Triora (IM)

+39 0184 94392
info@erbagatta.it
erbagatta.it

Was machen, wenn der Name des Lokals zwar auf eine besondere Geschichte verweisen, diese aber nicht genannt werden soll? Nun: Erst einmal das Logo entwerfen. Und siehe da, die Lösung ist gefunden. Keinesfalls sollte Giovanni Nicosias Restaurant, „strega“ (Hexe) im Titel tragen. Nepeta cataria aber, die echte Katzenminze, schon im Mittelalter als Heil- und Würzmittel verwendet, passte perfekt zur Küchenphilosophie des „Erba Gatta“ – und die Katze perfekt zur „strega“. Immerhin, so die Legende, wurde Katzenminze als Lesezeichen in alten Zauberbüchern verwendet. Wie aus dem Zauberbuch liest sich auch der Speiseplan des Restaurants am Eingang zur Altstadt von Triora. Denn Küchenmeister Giovanni, von allen nur „Gianni“ genannt, und Saalmeisterin Carla haben sich der regionalen, der ligurischen Küche verschrieben. Gianni interpretiert alte Rezepte neu, verarbeitet typische Produkte und bringt so die Aromen dieses Landstreifens auf den Teller. Ein paar Kostproben: Trevisano al forno con ricotta e balsamico (Radicchio Trevisano überbacken mit Ricotta und Balsamico), Toma di pecora briga al forno (Toma vom Brigaschaf überbacken), Crema fredda al zafferano di Triora (Kalte Safrancreme aus Triora). Je nach Saison wechselt die Karte. Dazu gibt es ausgewählte ligurische Weine und Craftbier, hervorragender Café und erlesene „grappe“ (Schäpse). Alles sorgfältig ausgewählt von Gianni, Carla und ihrem Team.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Sugeli al Bruzzo

Pasta mit Bruzzo

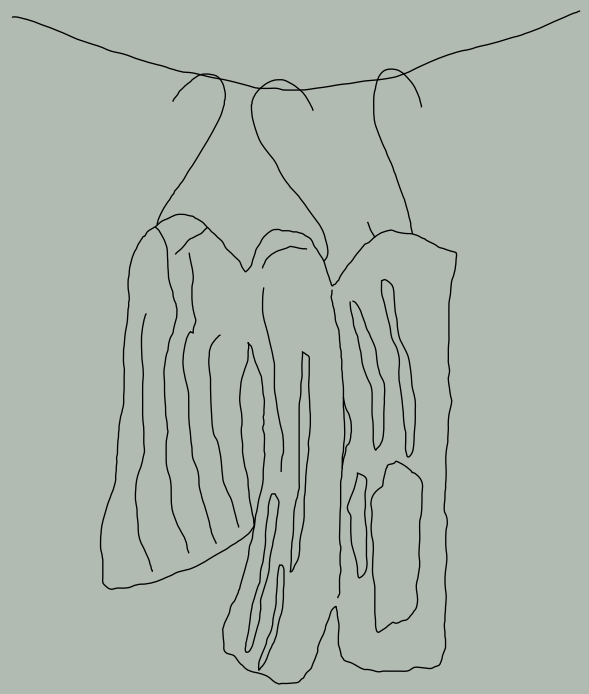
Mehl mit Öl und lauwarmem Wasser mischen, bis ein homogener Teig entsteht. Ruhen lassen. In einer Pfanne Knoblauch mit Butter und Öl anbraten, Bruzzo dazugeben, gut schmelzen lassen, mit Milch ablöschen und 10 min kochen lassen.
Aus dem Teig ca. 1,5 cm breite Streifen formen und gnocchigroße Stücke abschneiden. Diese mit dem Daumen eindrücken, so dass sie konkav werden und einen leichten Rand haben. Zusammen mit den in zentimeterdicke Scheiben geschnittenen Kartoffeln in reichlich Salzwasser etwa 15 min kochen. Wenn die Kartoffeln gar sind, abgießen, in die Pfanne geben mit der Sauce und alles durchschwenken.

ZUTATEN

für 4 Personen

+ *2 Knoblauchzehen*
+ *25 g Butter*
+ *2 EL Öl*
+ *Bruzzo (typischer Käse: fermentierter Ricotta mit würzigem, säuerlichem Geschmack)*
+ *1/2 Glas Milch*
+ *Salz, Pfeffer*
+ *4 Kartoffeln*
+ *350 g Mehl*
+ *warmes Wasser*
+ *2 EL Öl*

Pökeln, Räuchern & Selchen



Schaut man heute in die Speisekarten regionaler Küchen im Alpenraum, möchte man fast meinen, Fleisch stand früher täglich und in Fülle am Tisch. Das war bei den wenigsten Menschen der Fall. Gerade in den hochalpinen Regionen galt Fleisch zwar als wichtiges Nahrungsmittel, aber es war auch ein kostbares Gut. Nicht umsonst ist die Rede vom „Sonntagsbraten“. Für die Sättigung sorgten die Beilagen, nicht das Fleisch. In ärmeren Haushalten mussten meist kleine Schnipsel Geselchtes oder Speckreste für einen „fleischigen“ Geschmack reichen.

Frisches, „grünes“ Fleisch, gab es nur an den Schlachttagen, die traditionell im Herbst stattfanden. Verwertet wurde alles – von den Innereien über die Knochen bis hin zu den Därmen, in die das frische Brät gefüllt wurde. Die Haltbarmachung von Fleisch und Fleischprodukten war überlebensnotwendig für die Alpenbewohner:innen früherer Zeit, die noch großteils Selbstversorgende waren und oft wochenlang von der Außenwelt abgeschnitten. Daher gehören Räuchern bzw. Selchen (in Bayern, Österreich, Südtirol) zu den ältesten Methoden, Fleisch über längere Zeit haltbar zu machen. Schon früh fand auch eine Veredelung mit Kräutern und Gewürzen statt. Sie diente dazu, den Geschmack des Fleisches zu unterstreichen, das Aroma zu verfeinern – aber auch etwaigen Verwesungsgeruch zu übertünchen. So hat jede Region im Laufe der Zeit ihre ganz eigenen Spezialitäten entwickelt. Grundsätzlich gibt es drei Arten des Räucherns: kalt, warm oder heiß.

Je weniger Temperatur, desto länger dauert der Vorgang, desto länger ist die Fleischware allerdings auch genießbar. So hält Bündner Fleisch bei richtiger Lagerung ohne Probleme viele Monate, verdirbt „prosciutto cotto“ (gekochter Schinken) selbst bei Kühlung nach einigen Tagen. Die Lufttrocknung wiederum gelingt nur in Regionen, in denen es sehr trocken und heiß ist, und nachts die Ware wegen hoher Luftfeuchtigkeit nicht wieder „befeuchtet“ wird. Für das Räuchern wird das Fleisch gepökelt.

Wobei anzumerken ist, dass Pökeln, das Einlegen in eine Salzlake, im alpinen Raum nicht durchgängig in dieser Bedeutung geführt wird. In vielen Regionen werden Fleischwaren gesurt, also in eine „saure“ Flüssigkeit wie Wein oder Essig eingelegt. Beim Räuchern jedenfalls gibt es die nasse und die trockene Methode. Bei ersterer wird das Fleisch zunächst in eine Beize oder Lauge gelegt, bei der Trockenmethode ist Salz die wichtigste Zutat. Es entzieht – wie beim Käse – Flüssigkeit, lässt die Außenhaut hart und undurchdringlich für Keime, Pilze und andere Schädlinge werden. Die weiteren Zutaten variieren nach Region stark.
Zu den wichtigsten gehören Pfeffer, Kümmel, Lorbeerlaub, Wacholderbeeren, dazu Kräuter wie Thymian, Salbei, Majoran oder Rosmarin.

Jeder Hof hatte seine eigene Mischung – das ist auch heute noch so. Bauernspeck ab Hof unterscheidet sich in Konsistenz, Aroma und Geschmack stark voneinander. „Guter“ Speck war und ist – wie Hauswürste – auch nicht mager! Das Fett sorgt für lange Haltbarkeit, ist Geschmacksträger und -multiplikator. Siehe der in den letzten Jahren wieder „in Mode“ gekommene Lardo, der unter anderem im Aostatal oder der Toskana hergestellt wird.

Viele Bauernhöfe verfügen heute noch über eine Rauchkuchl, eine Rauchkammer mit der charakteristisch schwarzen Decke und Hängemöglichkeiten, den „Asen“ (Stangen). Bei einigen hingen und hängen die Fleischwaren auch im Kamin, etwa die Kaminwurzen.

Region Sellraintal

TIROL · ÖSTERREICH

Der schluchtähnliche Eingang ins südwestlich von Innsbruck gelegene Sellraintal lässt kaum erahnen, dass sich dieses Hochtal ab der Gemeinde Sellrain langsam weitet und den Blick auf die imposante Bergszenerie der Stubaier Alpen freigibt.

Doch nicht nur die Bergwelt zieht in den Bann, auch die Ursprünglichkeit und Bodenständigkeit der Orte Sellrain, Gries im Sellrain mit dem Weiler Juifenau sowie St. Sigmund mit den Weilern Praxmar, Lüsens und Haggen. Bettenburgen und Hotelkomplexe wird man ebenso wenige finden wie seilbahnverdrahtete und von Pisten entstellte Berghänge. In den kleinen Orten und Weilern mit traditionellen Gasthöfen spielt die Berglandwirtschaft immer noch eine wichtige Rolle. In den Sommermonaten prägt sie das Landschaftsbild mit den schon selten gewordenen „Stanggern", die zur Heutrocknung dienen.

Dass das Sellraintal mit seinen Seitentälern bis heute so ursprünglich geblieben ist und sich damit von vielen anderen vom Massentourismus dominierten Tiroler Tälern abhebt, liegt an den Menschen, die hier leben. Schon sehr früh haben sie den besonderen Wert ihrer Landschaft erkannt und geplante Erschließungsprojekte konsequent abgelehnt – und das, obwohl die Nähe zur Landeshauptstadt eine touristische Intensivnutzung durchaus nahegelegt hätte. Seit 1983 sind die Berglandschaften ein Teil des 352,2 Quadratkilometer großen Ruhegebiets Stubaier Alpen sowie des 77,7 Quadratkilometer großen Ruhegebiets Kalkkögel. Vom Haupttal dringen mit dem Fotscher-, dem Lüsens-, dem Gleirsch- und dem Kraspestal vier von steilen Bergflanken geprägte Täler tief in den Süden und somit in das Herz der Stubaier Alpen vor. Wobei die wunderschönen Talschlüsse mit weit ausladenden vom Gletscher geformten Karen, türkisfarbenen Gletscherseen und von den weißen Gletscherfirnen umflossenen steilaufragenden Gipfeln einen unvergesslichen Kontrast in die wilde Berglandschaft zeichnen.

Die Stubaier Alpen rund um das Sellraintal werden von unzähligen markierten Wegen und Steigen durchzogen. Auch Rundtouren über mehrere Tage von Hütte zu Hütte oder Höhenwanderungen sind neben Tageswanderungen und anspruchsvollen Bergtouren möglich. Für die unzähligen Naturschönheiten, gepaart mit einer wilden Bergnatur, sollte man sich Zeit nehmen und entweder in den gemütlichen Gasthöfen in den Tälern oder auf den alpinen Schutzhütten des Alpenvereins

STECKBRIEF

Region Sellraintal

Region: Tirol
Bergsteigerdorf seit: 2013
Ortschaften: Sellrain, Gries im Sellrain, St. Sigmund im Sellrain
Höchster Gipfel:
Lüsener Fernerkogel 3.298 m

29

auf der Karte

Unzählige Wanderwege führen direkt an den „Almrosen“ vorbei.

für mehrere Tage verweilen. Zu Unrecht etwas im Schatten stehen die Bergkämme an der Nordseite des Tals, die zwar die 3.000-Meter Marke nicht ganz erreichen, aber einen wunderschönen Kontrast zu den vergletscherten Bergen im Süden bilden und nicht weniger reizvoll sind. Sie gelten als die „ruhigen“ Berge, auf denen man nicht selten in absoluter Einsamkeit eine unglaubliche Aussicht vom Gipfel auf die umliegende Gebirgswelt genießen kann.

Zur Zeit Kaiser Maximilians I. war das Hochgebirge im Sellraintal ein begehrtes und daher auch häufig aufgesuchtes Jagdgebiet, wo um 1500 zahlreiche Gämsen und Hirschen gejagt wurden. Die im Talhintergrund wohnenden „Gämsjäger“ (darunter ledige Bauernsöhne und Knechte) bestiegen auf der Suche nach verloren gegangenen Schafen wohl als Erste die markant aufragenden Gipfel der Dreitausender. Zu den Meilensteinen in der Alpingeschichte gehört im 19. Jahrhundert die Erstbesteigung des 3.298 Meter hohen Lüsener Fernerkogels durch den Bergsteiger und Theologen Peter Karl Thurwieser (1789 – 1865).

Von Mitte Juni bis Ende Juli blühen im Sellraintal ab einer Höhe von 1.500 Metern die Alpenrosen. Unzählige Wanderwege führen direkt an den „Almrosen“, wie die Einheimischen sagen, vorbei und ganze Hänge des Sellraintals leuchten während der Blütezeit in den charakteristisch satten Rottönen. Einen der schönsten Talabschlüsse der Zentralalpen bietet wiederum das Lüsenstal mit einem spannenden Wechsel aus sanften Almwiesen, duftenden Bergwäldern, schroffen Gipfeln und den gleißenden Gletschern. Mit ihrer ausgezeichneten Luftqualität bietet die Sellrainer Bergwelt übrigens auch Erholung für geplagte Pollenallergiker:innen.

+ In den Seitentälern des Sellraintals laden gemütliche Gasthäuser zur Einkehr nach der Bergtour ein.

Schärmeralm

Willy Grießer

GASTGEBER

Schärmeralm
Willy Grießer
Haggen 10
A-6184 St. Sigmund

+43 5236 20900
willy@cni.at
schaermeralm.at

Bei den Innbrucker:innen besonders beliebt ist neben den Almen rund um Innsbruck und dem Wipptal das Sellraintal. Und das hat seine Gründe: Hier bieten sich wunderbare Touren, ob klassisch zu Fuß oder mit dem Mountainbike an, winters Skitouren und Rodelausflüge – und die Skiregion Kühtai ist auch nicht weit. Im Weiler Haggen, einem Ortsteil von St. Sigmund im Sellrain, liegt die Schärmer Alm – im Sommer Ausgangspunkt für Wanderungen zu den bekannten Bergseen und Gipfeln der Umgebung, im Winter ein Paradies für Tourengeher:innen und Schneeschuhwander:innen. In der Gaststube mit Platz für rund 40 Gäste – bei Schönwetter natürlich auch auf der Terrasse bei traumhaftem Blick ins Kraspestal – wird traditionelle Küche serviert. So, wie Einheimische und Gäste es mögen: Knödel mit Kraut oder Salat, darunter die allseits beliebten Kaspressknödel, dürfen da ebenso wenig fehlen, wie ein „Bratl“, ob Lamm- oder Surbratl, und gern mit Schlamperkraut. Auch für seine Nachspeisen ist Willy bekannt. Wer also was Süßes möchte (Tipp: Käsekuchen!), wird auf der Schärmeralm seine Freude haben – den anderen empfiehlt sich das obligatorische Verdauungsschnapsl. Im Herbst lädt Willy zum Törggelen mit allem, was dazugehört, von der Gerstlsuppe über die Schlachtplatte bis zu Krapfen und „Kestn“.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Surbratl mit Schlamperkraut

Karotten in Scheiben, Sellerie und Petersilienwurzel würfelig schneiden, Zwiebeln achteln. Alles im Topf mit Weinessig, Weißwein und Wasser aufgießen. Gewürze und Kräuter dazugeben, kurz aufkochen und abkühlen lassen. Fleisch in eine große Keramik- oder Glasschüssel geben, mit Marinade übergießen und drei Tage an einem kühlen Ort stehen lassen. Fleisch und Gemüse herausnehmen, abtrocknen bzw. abtropfen lassen. Fleisch salzen und in Öl oder Bratfett auf allen Seiten scharf anbraten. Nach 10 min Gemüse dazugeben, mehlen, verrühren und mit Fleischsuppe übergießen. Zugedeckt im Ofen (ca. 140-160°) rund 2 h schmurgeln. Braten kurz rasten lassen, aufschneiden. Bratensoße durch ein Sieb streichen, abschmecken. **Tipp:** Fleisch nach halber Kochzeit herausnehmen, 15 min rasten lassen, Gemüse heraus-nehmen, Bratensoße abschmecken und Bratl weiterschmoren lassen!

Für das Schlamperkraut Zwiebel in kleine, Kraut in große Würfel schneiden. Zwiebel glasig andünsten, Kraut dazugeben, würzen. Mit Wein ablöschen, mit Rindssuppe aufgießen und köcheln lassen. Je nach Schnittgröße/benötigter Garzeit Karotten, Erdäpfel, Kohlrabi und/oder Kürbis (braucht ca. 10 min) dazugeben. Kochzeit fürs Schlamperkraut gesamt ca. 3/4 h (Flüssigkeit sollte verdunstet sein).

ca. 6 Personen

ZUTATEN SURBRATL

+ *1200 g Schweinefleisch, mager (Schulter)*
+ *80 g Bratfett/Öl*
+ *2 EL Mehl*
+ *1/2 l Fleischsuppe*
+ *Pfeffer, Salz*

ZUTATEN BEIZE

+ *je 1/4 l Weißwein, Essig und Wasser*
+ *1 Petersilienwurzel*
+ *2 Zwiebeln*
+ *1 Karotte*
+ *1/2 Sellerieknolle*
+ *10 Pfefferkörner*
+ *3 Gewürznelken*
+ *3 Lorbeerblatt*
+ *1/2 Sternanis*
+ *Salz, Staubzucker*

ZUTATEN SCHLAMPERKRAUT

+ *1 Kopf Weißkraut (ca. 1,5 kg)*
+ *Gemüse nach Saison: Erdäpfel, Karotten, Kohlrabi, Kürbis*
+ *je 1/4 l Weißwein, Rindssuppe*
+ *1 Zwiebel*
+ *1 Knoblauchzehe*
+ *Kümmel (ganz), Salz*

Lungiarü

SÜDTIROL · ITALIEN

Ist ein „Baiëise ladin?“ – Sprechen Sie Ladinisch? – zu hören, befindet man sich in einem der fünf dolomiten-ladinischen Tälern Italiens. Dazu gehört auch das in Südtirol gelegene Gadertal – und damit das Bergsteigerdorf Lungiarü.

In der Römerzeit beginnend integrierten die Einwohner dieser Täler das Volkslatein in ihren eigenen Wortschatz, verwandelten es, und schufen so eine ganz eigene romanische Sprache. Neben Deutsch und Italienisch ist Ladinisch in der Autonomen Provinz Bozen-Südtirol anerkannte dritte Landessprache.

Das kleine Bergbauerndorf Lungariü im Val da Lungiarü (Campiller Tal) gehört zur Gemeinde San Martin de Tor/St. Martin in Thurn. Im Nordwesten des Tals liegt die Peitlerkofelgruppe, im Westen die Geislergruppe und im Süden die Puezgruppe. Die Position des Tals direkt am Eingang zum Naturpark Puez-Geisler (Dolomiten UNESCO-Weltnaturerbe), abseits der touristischen Hotspots und ohne Aufstiegsanlagen, prädestinieren Lungiarü zum Bergsteigerdorf. Dank seiner Abgeschiedenheit sind hier Brauchtum und Kultur in einer wirklich authentischen Form erhalten geblieben und werden auch mit großer Selbstverständlichkeit und mit großem Selbstbewusstsein gepflegt. Zu intakter Natur, traumhafter Kulisse der Dolomiten und einer noch stark bäuerlich geprägten Landschaft gesellt sich eine baukulturelle Besonderheit – die so genannten „Viles“, kleine Hofensembles. Die Bauernhäuser weisen eine „Pilzform“ auf. Über dem gemauerten Untergeschoss kragt ein ausladendes, in Holz errichtetes Obergeschoß aus. Meist schließt das Wirtschaftsgebäude unmittelbar an das Wohnhaus an. Die „Viles“ gehören zu den ältesten Siedlungen dieses Gebietes; zahlreiche Hofnamen reichen bis ins 13. und 14. Jahrhundert zurück. Viele Bauernhöfe in den Weilern sind durch gemeinsame Durchgänge und Innenhöfe miteinander verbunden, teilen sich Backöfen, Brunnen und Nutzungsrechte an Almen und Wäldern. Zeugnis eines starken Zusammenhalts und Gemeinschaftsgefühls, von Selbstversorgung und Autarkie der Siedlungen. Was Lungiarü im gesamten Dolomitenraum einzigartig macht, ist auch das „Val di Morins“ (Mühlental). Am Seres-Bach, zwischen den beiden Weilern Seres und Miscí, lassen acht gut erhaltene alte Wassermühlen vergangene Alltagskultur und -welt lebendig werden.

STECKBRIEF

Lungiarü

Region: Südtirol
Bergsteigerdorf seit: 2018
Ortschaft: Lungiarü
Höchster Gipfel:
Piza de Pöz/
Östliche Puezspitze
2.913 m

30
auf der Karte

Eine baukulturelle Besonderheit stellen die „Viles“ dar.

Rund um das Dorf wechselt das Landschaftsbild von der lieblichen Tallandschaft zum typischen alpinen Hochgebirge. Am Fuße der bekannten Dolomitenmassive wie z. B. Pütia (Peitlerkofel) oder den Gipfeln der Puezgruppe breiten sich traditionell bewirtschaftete Almen und saftige und artenreiche Bergwiesen aus, umgeben von ausgedehnten Beständen an Latschen, Lärchen und Zirbelkiefern.

Für Bergsportler:innen ist Lungiarü im Sommer wie im Winter ein attraktives Reiseziel. Im Jahr 1978 als Naturpark ausgewiesen und 1999 erweitert, umfasst der Naturpark Puez-Geisler heute 10.722 Hektar, wobei mehr als die Hälfte der Fraktionsfläche von Lungiarü im Schutzgebiet liegt. Aufgrund seiner außergewöhnlichen Geologie wird dieser Naturpark gern als Geschichtsbuch der Erde bezeichnet. Sind hier doch sämtliche für die Dolomiten typischen Gesteinsarten, Ablagerungsschichten und Verwitterungsformen zu finden. Lungiarü weist dabei zwei Besonderheiten auf: die bei Picolein (Pikolein) verlaufende Grenzlinie zwischen Quarzphyllit und Dolomit und die „func da Lungiarü”, die Campiller Schichten, eine rötliche, sandig-mergelig-kalkige Gesteinsart mit eingelagerten Fossilien.

Auf ein „Olá jëise pa incö?“ – Wohin gehen Sie heute? – folgt vielleicht ein „S'odun pro cëna?“ – Sehen wir uns beim Abendessen? Das autarke Leben früherer Jahrhunderte spiegelt sich nicht zuletzt in der Küche der Region. Aus den Grundzutaten wie Getreide, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Fleisch, saisonales Gemüse und Kräuter aus Garten, Wiese und Feld entstanden schmackhafte, sättigende Speisen, darunter „panicia“ (Gerstensuppe), „cajincí arstis“ (frittierte Erdäpfelkrapfen) oder „tutres“ (südtirolerisch „Tirtln“). Speckknödel heißen auf ladinisch übrigens „bales“; und natürlich gibt es ein „grestl“ (Gröstl), DAS Tiroler Restl-verwerte-Gericht früherer Tage. Beim Gröstl werden Reste wie Speckränder, Wurst- und Fleischreste, mit Erdäpfel, Eiern, Zwiebel und Gewürzen in der Pfanne geröstet. Ein herrliches Gericht!

+ Charakteristisch für die Gehöfte ist die Pilzform der Gebäude aus Mauerwerk und Holz.

Speckstube Tlisöra

Familie Chiusura

GASTGEBER

Speckstube Tlisöra
mit Hofschank
Familie Chiusura
Seres-Miscí 17
I-39030 Lungiarü/Campill

+39 0474 590 145
info@tlisora.it
tlisora.it

Zur Einstimmung die selbstgemachten Spezialitäten des Hauses – allen voran der Speck, den Familie Chiusura seit 1970 am Hof produziert, und der sich natürlich in verschiedenen Variationen auf der Speisekarte der Speckstube findet. Dann Cacciatore, Coppa, Bresaola, geräucherte Schweinshaxe und Würste. Gemüse und Beeren aus dem hofeigenen Garten. Dazu gibt es Eier, Milch, Joghurt, Topfen, Käse, Butter – alles selbst produziert. Und am Nachmittag einen hausgemachten Kuchen zum Kaffee. Die Speckstube Tlisöra bietet „agriturismo“, Urlaub auf dem Bauernhof, wie man ihn sich vorstellt. Der Hof liegt herrlich zwischen den „Viles“ Mischì und Seres, am Eingang des Mühlentals und nicht weit vom Naturpark Puez-Odle entfernt. Zu jeder Jahreszeit bietet die Region vielfältige Möglichkeiten in freier Natur. Vor wenigen Jahren hat Familie Chiusura die Zimmer und die Ferienwohnung komplett renoviert. Von gleichbleibend hoher Qualität – und weit über die Region hinaus bekannt – ist die Küche von Pia Chiusura. Sie kreiert wunderbare Köstlichkeiten, von kalten Platten mit verschiedenen hauseigenen Speck- und Wurstwaren sowie Käsesorten über „cancì“ (Ravioli) und „tutres“ bis hin zu den hausgemachten Süß- und Mehlspeisen, darunter Strudel und Schwarzplenten-, also Buchweizenkuchen.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Tagliatelle Tlisöra

Für den Teig alle Zutaten zusammenkneten und 30 min rasten lassen, dann die Tagliatelle schneiden. Bei der Vollkornvariante kann man die Tagliatelle ein bisschen dicker lassen. Für die Sauce eine mittelgroße Zwiebel halbieren, in Streifen schneiden und goldgelb anrösten. In Streifen geschnittenen Speck kurz mitrösten, dann alles mit Tomatensauce (nach Belieben) aufgießen. Mit Pfeffer abschmecken, mit Schnittlauch und einer Speckrose garnieren.

Gutes Gelingen!

für ca. 2 Personen

ZUTATEN HAUSGEMACHTE BANDNUDELN

+ *100 g Weizenmehl*
+ *100 g Hartweizenmehl*
+ *(Vollkornvariante: 200 g Vollkornmehl)*
+ *2 Eier*
+ *1 TL Olivenöl*
+ *Salz*

ZUTATEN SAUCE

+ *1 mittelgroße Zwiebel*
+ *60-100 g Speck*
+ *Tomatensauce*
+ *Pfeffer, Schnittlauch*

Luče

SAVINJSKA · SLOWENIEN

Auf einer Terrasse oberhalb des Zusammenflusses von Savinja und Lučnica liegt das Dorf Luče, Hauptort der gleichnamigen Gemeinde im Norden Sloweniens, im östlichen Teil der Kamnik-Savinja-Alpen.

Rund 110 Quadratkilometer umfasst das Gemeindegebiet von Luče, wobei sich der große landschaftliche Reiz dieser Region aus einem Zusammenspiel von Hügel- und Berglandschaft sowie den Zwischentälern entlang der Flüsse Savinja, Lučnica und Lučka Bela ergibt. Erhebt sich im Norden steil der Kalkstein zu den Gipfeln der Savinja-Alpen (Steiner Alpen), finden sich im Süden hügelige Ausläufer, ideal für Besiedelung, Bewirtschaftung und alpinistische Erschließung. 1893 gründete sich im Savinja-Tal ein Zweig der slowenischen Bergsteigergesellschaft, bereits im Jahr darauf erschien der erste Reiseführer über das Gebiet.

Fast die Hälfte des Gemeindegebietes von Luče ist Teil des Natura-2000-Schutzgebiets. Den höchsten Punkt stellt der imposante Berg Ojstrica (2.350 m), er ist gleichzeitig der östliche Abschluss des Steiner-Alpen-Hauptkamms. Mehr als 1.400 Höhenmeter überragt der Gipfel die nördlich angrenzenden Täler. Für Alpinist:innen, die Herausforderungen lieben, bietet der Ojstrica eine „grimmige Nordwand" (© Roland Kals), durch die der Kopinšek-Klettersteig führt. Von Luče aus lässt sich die Tour deutlich leichter an, die Aussicht ist ein Muss: vom Ojstrica-Gipfel kann man den gesamten Zentralstock der Steiner Alpen mit dem Dreigestirn seiner höchsten Gipfel Kočna (2.540 m), Grintovec (2.558 m) und Skuta (2.532 m) überblicken.

Von Nordosten her stößt das Logartal in dieses Massiv vor. Mit dem Rinka-Wasserfall bietet es eine spektakuläre Attraktion, die sommers gerade an Wochenenden viele Besucher:innen anzieht. Nicht minder schön, aber ruhiger, präsentiert sich das südöstlich gelegene Robanov-Tal, durch das der Slowenische Alpenweg Nr. 1 führt. Er verbindet auf 500 Kilometer Länge Maribor mit Ankaran an der Adria, quert hier das Savinja-Tal und berührt den zentralen Teil der Steiner Alpen. Deutlich anderen Charakter zeigen die Berge östlich und südlich der Savinja, weniger markant, nicht minder aussichtsreich. Sie prägen das Bild von Luče: dichte Wälder und verstreute Höfe in traditioneller Bauweise – gemauerte Wohngebäude mit kleinen Fenstern, unter dominanten

STECKBRIEF

Luče

Region: Savinjska
Bergsteigerdorf seit: 2019
Ortschaften: Luče, Krnica, Podvolovjek, Podveža, Raduha, Strmec, Konjski Vrh
Höchster Gipfel: Ojstrica 2.350 m

31

auf der Karte

schindelbedeckten Schopfwalmdächern. Velika Radova, der Hauptberg der Region, mag nicht mit alpinistischen Herausforderungen locken, doch die Aussicht ist grandios: Adria, Dolomiten, Triglav, Großglockner liegen am Tablett. Bietet der Berg im Winter ideale Bedingungen für Skitouren, reizt er im Sommer mit einer großen Blumenvielfalt. Und dann ist da noch die Höhle Snezna jama. Anfang der 1980er-Jahre entdeckt und für Besucher:innen zugänglich gemacht, liegt die Eishöhle ungewöhnlich tief (1.556 m). Ihr faszinierendes Farbenspiel, der Wechsel von Eis- und Tropfsteinschmuck, lässt einem den Atem stocken. Nördlich von Luče zieht die 40 Meter hohe Felsnadel „Igla" die Blicke auf sich. Der Stein-Obelisk zieht Kletternde aus nah und fern an; an seinem Fuß liegt eine magische Quelle. Der „intermittierende Brunnen" ist ein Naturphänomen der besonderen Art: In regelmäßigen Abständen spuckt er Wasser aus, dann versiegt es wieder. Igla und Brunnen gehören zu den älteren und international bekannten Naturdenkmälern Sloweniens.

Getreidegerichte, Milchspeisen, Geräuchertes stehen im Zentrum der lokalen Küche. Zahlreiche Gerichte gehören zum regionalen Kulturerbe. Darunter „Obrnjek", Grundnahrungsmittel der Hirten und Waldarbeiter, dessen Hauptzutat, geröstetes Buchweizen- und Weizenmehl, mit kochender Milch, Sahne und Butter überbacken wird. Heute ist die einfache Speise – mit Sauermilch und Grieben, Ei und Joghurt verfeinert – auf der Menükarte von Gourmetrestaurants zu finden. Oder „Prežgana juha", eine sättigende „Brennsuppe" aus in Schmalz geröstetem Mehl, Wasser, Eiern, abgeschmeckt mit Kümmel, Kräutern und Gewürzen. Darüber hinaus gibt es Spezialitäten wie Mohot, Luče-Masunek und Obersanntaler Magen, Sterz in allen Variationen, Potitze und Griebenkuchen. Eine besondere Delikatesse ist der „Zgornjesavinjski želodec" (Magen aus dem Oberen Savinja-Tal). „Sie gleicht einer riesigen, flachgeklopften Salami und schmeckt sensationell", schwärmt Roland Kals.

Das wohl bekannteste Gericht ist der „Zgornjesa-vinjski želodec" – er schmeckt sensationell.

+ Zahlreiche Gehöfte und Weiler umgeben den Hauptort des Bergsteigerdorfs Luče.

Domačija Koklej

Ana Kaker

GASTGEBER

Domačija Koklej
Ana Kaker
Podveža 10
SI- 3334 Luče

+386 31 413 057
info@koklej.si
koklej.si

Wer hier nicht zur Ruhe kommt, kommt nirgends zur Ruhe! Domačija Koklej ist schlicht ein Paradies. 1980 rettete Jože Kaker den ersten historischen Getreidespeicher vor der Zerstörung. Er kaufte ihn dem Vorbesitzer ab, zerlegte ihn und errichtete den Holzbau wieder auf dem Gehöft Koklej. Heute sind sechs Getreidespeicher, zwischen 160 und 270 Jahre alt, malerisch auf dem Hof verteilt, dazu kommt eine kleine Kapelle. Liebevoll restauriert, hat Familie Koklej Geschichte und Seele dieser einst so lebenswichtigen Gebäude bewahrt – und gibt ihnen eine neue Bestimmung. Einige der Speicher nutzt sie als Depot für die zahlreichen Antiquitäten und bäuerlichen Gerätschaften, die die Familie sammelt und herrichtet. In zwei der Getreidespeicher befinden sich Ferienwohnungen, perfekte Rückzugsorte, heimelige vier Wände, in bäuerlich rustikalem Stil mit restaurierten alten Möbeln, inmitten saftiger Wiesen – und einem herrlichen Blick auf das Dorf und die Umgebung. „Wir möchten, dass unsere Gäste sich ausruhen, entspannen und zur Ruhe kommen, die Stille hören, die Natur riechen und einfach mit ihren Lieben zusammen sein können“, sagt Ana Kaker. Und weil Erholung und Entspannung auch durch den Magen gehen, gibt’s für die Gäste zum Frühstück nur das Beste und natürlich vom eigenen Biobauernhof – selbstgemachte Marmelade, Brot und Butter, frische Eier und Milch.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Žlikrofi

(Gefüllte Teigtaschen)

Trockenfleisch in einer Küchenmaschine fein zerkleinern. Schmalz in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel anbraten und eine Handvoll Petersilie hinzufügen. Diese warme Mischung zum Fleisch geben, alles gut durchkneten, zum Schluss Ei und Semmelbrösel dazugeben. Teig darf nicht zu nass sein (bei Bedarf Semmelbrösel hinzufügen). Wenn der Teig fertig ist, Kugeln (ca. Walnussgröße) formen.
Teig 0,5 cm dick ausrollen, in 10 cm breite und ebenso lange Stücke schneiden. Dann Fleischbällchen im Abstand von 3 Fingern auf den Teig legen. Teig über die Fleischbällchen falten, überlappen lassen (Enden des Teigs sollen zusammenkommen) und fest andrücken, so dass der Teig um das Fleischbällchen herum zusammenklebt. In Salzwasser 15 min kochen. Sind die Žlikrofi gar, gebratene Grammeln (Grieben) darübergeben und servieren. Dazu passt eine Schüssel mit hausgemachtem Salat oder eine Salatsoße.

ZUTATEN TEIGTASCHEN

+ 400 g Mehl
+ 3 Eier
+ ein wenig Wasser

Den Teig kneten, er sollte sich ziemlich fest anfühlen …
In Klarsichtfolie (oder Gefrierbeutel) wickeln und 30 min ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten.

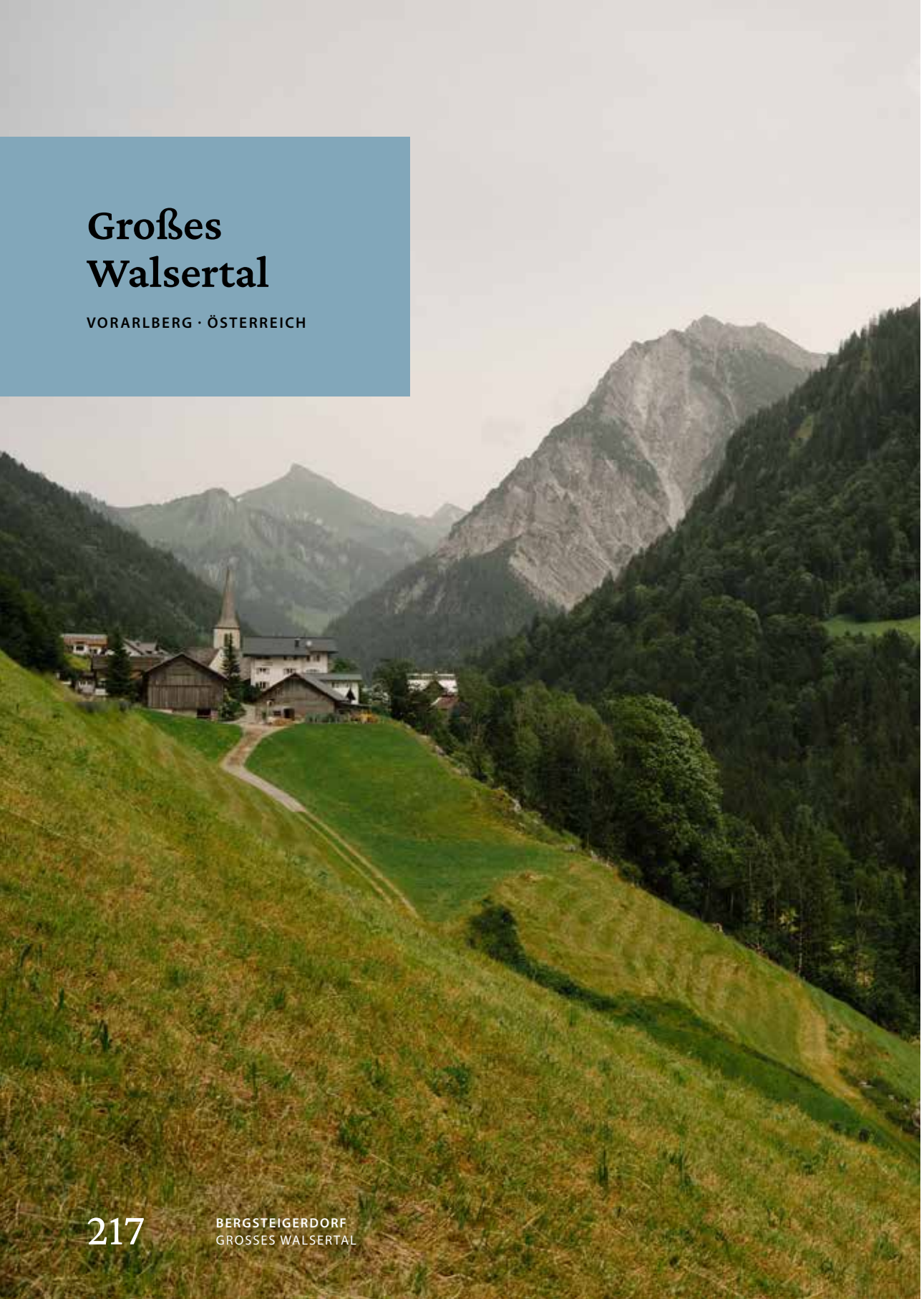
ZUTATEN FÜLLUNG

+ Trockenfleisch (Geselchtes oder Wurst, wie z. B. grobe Salami)
+ 1 Zwiebel
+ Petersilie
+ 1 Ei
+ 1 Handvoll Semmelbrösel

+ Grammeln (Grieben)

Großes Walsertal

VORARLBERG · ÖSTERREICH



Was verbindet das Große Walsertal mit den Rocky Mountains in den USA, den Galápagos-Inseln im Pazifik oder der Serengeti in Afrika? – Wie diese trägt das in Vorarlberg gelegene Tal den UNESCO-Titel Biosphärenpark.

Dabei handelt es sich um ein weltweites Netz an Modellregionen, in denen ein nachhaltiges Zusammenspiel von Mensch und Natur gelebt wird. „Die Natur nutzen ohne ihr zu schaden" lautet das Motto, bestimmend auch für das Handeln der Menschen im Großen Walsertal. Schonender Umgang mit den Ressourcen, Erhalt der Biodiversität, Pflege der Kulturlandschaft und größtmögliche Rücksicht auf Fauna und Flora gehören zu den zentralen Elementen – perfekt mit der Idee der Bergsteigerdörfer in Einklang zu bringen, sind diese doch einem sanften und nachhaltigen Tourismus verpflichtet. Rund 19.200 Hektar umfasst der Biosphärenpark Großes Walsertal, 90 Prozent davon gelten als naturnahe Landschaften. Fast unbeeinflusst von Menschen können sich 17 Prozent des Tals entwickeln, dazu gehören die Naturschutzgebiete Gadental und Faludriga-Nova, der Gebirgsbach Lutz, die Region Kirschwald-Ischkarnei, das Moorgebiet Tiefenwald sowie die Rote Wand, der höchste Berg des Tals.

Das rund 25 Kilometer lange, von Osten nach Westen ausgerichtete Große Walsertal, ein Seitental des Walgaus (Thüringen), ist eine der am dünnsten besiedelten Regionen in Vorarlberg. Rund 3.500 Menschen verteilen sich auf die sechs Talgemeinden Thüringer Berg, St. Gerold, Blons, Fontanella, Sonntag und Raggal. Wobei das kulturelle Zentrum die Propstei St. Gerold darstellt. Besiedelt wurde das Tal, wie der Name schon sagt, von den Walsern, den Pionieren der Alpen. Im 12. Jahrhundert verließen sie den schweizerischen Wallis, um sich in noch unbesiedelten Gebieten der Alpen niederzulassen, unter anderem im Berner Oberland, dem Tessin, im Westen Tirols und in Vorarlberg. Warum sie sich auf den Weg machten, ist bis heute nicht geklärt. Urkunden aus dem Jahr 1313 verweisen auf die frühe Besiedelung der Region um Damüls. Auch im Großen Walsertal trotzten die Walser widrigsten Umständen, machten hochalpines Gebiet urbar und lernten mit unwirtlichen Bedingungen umzugehen. Nach der letzten großen Lawinenkatastrophe 1954 gab es Überlegungen, das hintere Große Walsertal abzusiedeln.

STECKBRIEF

Großes Walsertal

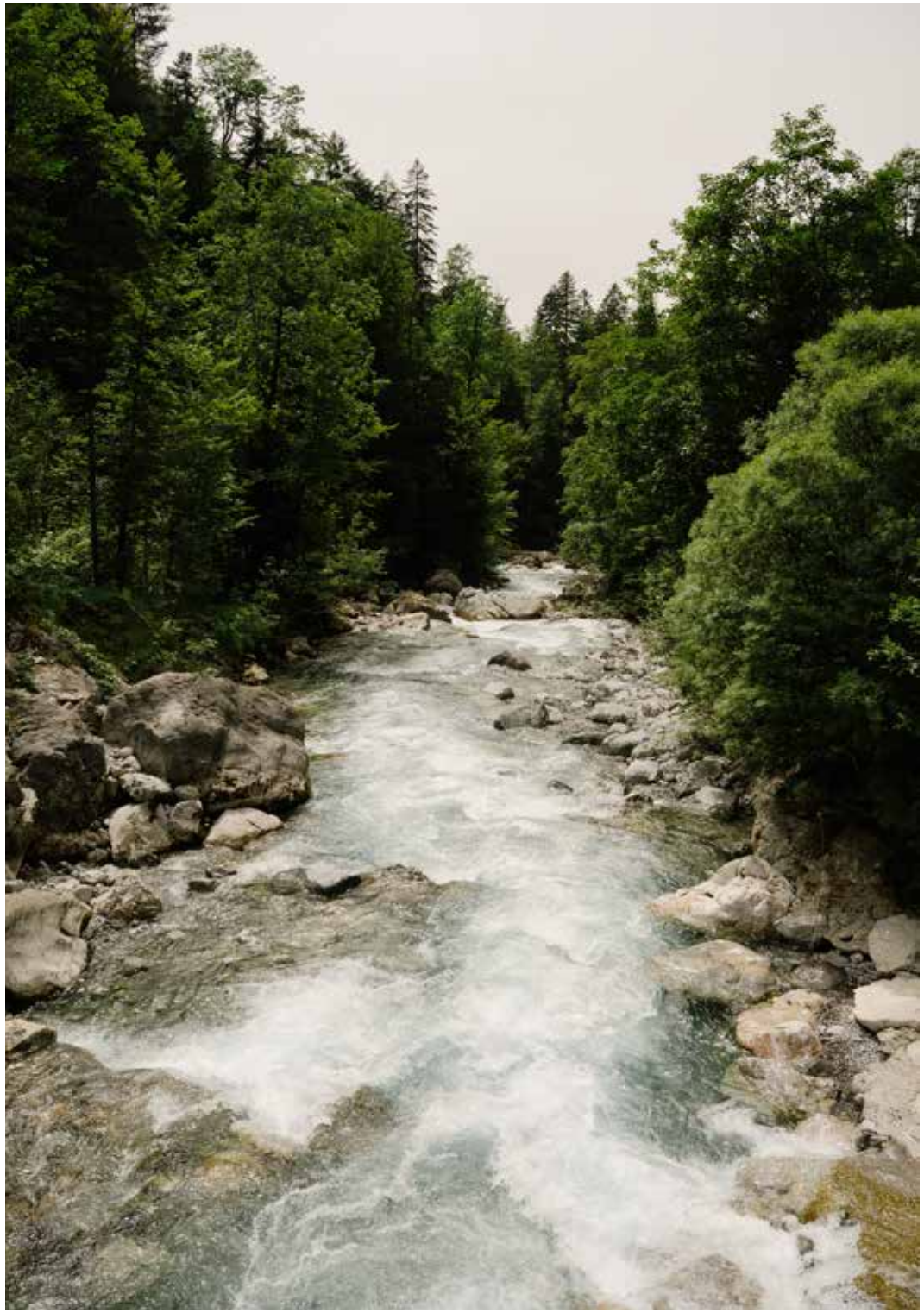
Region: Vorarlberg
Bergsteigerdorf seit: 2008
Ortschaften: Thüringer Berg, St. Gerold, Blons, Sonntag/Buchboden, Raggal/Marul, Fontanella/Faschina
Höchster Gipfel: Rote Wand 2.704 m

32 auf der Karte

Seit jeher gelten die Walser als hervorragende Handwerker.

Um die Abwanderung zu stoppen, entwickelten die Talbewohner:innen Konzepte, den Tourismus verträglich anzukurbeln, indem sie sich auf die besondere Geschichte der Region, das Zusammenspiel von Handwerk, Landwirtschaft und Kultur besannen. Nicht zuletzt erwuchs daraus die Einreichung für das Gütesiegel Biosphärenpark und die Auszeichnung als Bergsteigerdorf. Die Menschen im Großen Walsertal pflegen ihre besonderen Traditionen, zu denen neben Walser Dialekt und Tracht auch die Walser Häuser gehören: charakteristische gedrungene Holzbauten, die zum Bild einer urwüchsigen und charaktervollen Kulturlandschaft beitragen. Seit jeher gelten die Walser als hervorragende Handwerker, als Meister der Holzver- und -bearbeitung – vom Dachstuhl bis zur Ofenbank. Weit über die Region hinaus bekannt sind die Einwohner:innen zudem für ihre bäuerlichen Erzeugnisse – allen voran die kräftigen Käsesorten. Im Großen Walsertal vermarkten bäuerliche Betriebe und Sennereien ihre Bergkäsespezialitäten unter dem gemeinsamen Label „Walserstolz". Hinter Alchemilla (lat. Frauenmantel) stecken Kräuterfrauen, die altes Wissen um die Heilkraft alpiner Pflanzen bewahren und weitergeben. Energie wird zum überwiegenden Teil in taleigenen Wasserkraftwerken produziert. Und wen wundert es, dass mit dem Gemeindezentrum St. Gerold das erste viergeschoßige Holzbauwerk in Passivhausqualität in Vorarlberg errichtet wurde.

Seinen Ansprüchen als Bergsteigerdorf und als UNESCO-Biosphärenregion wird das Große Walsertal mehr als gerecht. Allein schon die Auszeichnungen, die es bisher erhalten hat, lassen dieses Hochgebirgstal in Vorarlberg leuchten: 2002 Europäischer Dorferneuerungspreis, 2009 Österreich-Sieger des EDEN-Awards (European Destination of Excellence), 2019 European Energy Award. Darüber hinaus ist der Biosphärenpark Großes Walsertal Teil der e-5-Gemeinden, setzt also auf Energieeffizienz in allen Bereichen, und Klimabündnisregion.



+ Heilendes Wasser fließt im Rothenbrunnenbach.

Alpengasthof Bad Rothenbrunnen

Familie Bitsche

GASTGEBER

Alpengasthof Bad Rothenbrunnen
Familie Bitsche
A-6731 Sonntag/Buchboden

+43 5554 20104
office@rothenbrunnen.at
rothenbrunnen.at

Eingezwängt zwischen schroffen Felshängen, die gerade noch Raum für den Bach und eine schmale Wiesenfläche lassen, wirkt der Alpengasthof „Bad Rothenbrunnen“ wie aus der Zeit gefallen. Der Legende zufolge führte eine Marienerscheinung zu einer Heilquelle an diesem abgeschiedenen Ort. Seinen Namen „Rothenbrunnen“ erhielt er wegen des hohen Eisengehaltes, der das Wasser rötlich färbt. 1460 erstmals schriftlich erwähnt, zog das gesundheitsfördernde Wasser Prominente und weniger Prominente an. 2005 erwarb Familie Bitsche den Alpengasthof Bad Rothenbrunnen und wurde sofort durch Hochwasser auf die Probe gestellt. Der Matonabach flutete das Gebäude und vermurte die Gaststube bis zur halben Höhe. Familie Bitsche beseitigte die Schäden und renovierte das Gebäude mit viel Liebe für die Details – ohne auf die notwendigen Modernisierungen zu verzichten. Herzstück des Gasthauses ist die schön restaurierte Stube. Die Gäste genießen die idyllische Abgeschiedenheit des Ortes, das hervorragende bodenständige Speisenangebot. Zu erreichen ist Bad Rothenbrunnen zu Fuß (Gepäckservice inklusive). Für Bergsteiger bietet die Umgebung jede Menge Herausforderungen – darunter Überschreitungen ins Klostertal, ins Lechtal oder zum Schröckenpass.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Apfel-Topfen-Streuselkuchen

für 30 cm Kuchenform

ZUTATEN
TEIG

+ *260 g Butter*
+ *2 Eigelb*
+ *260 g Zucker*
+ *90 g Nüsse, gemahlen*
+ *350 g Mehl*
+ *1 TL Backpulver*

ZUTATEN
FÜLLE

+ *750 g Topfen*
+ *3 Eier*
+ *150 g Zucker*
+ *Vanillezucker*
+ *35 g Vanillepuddingpulver*
+ *etwas frisch geriebene Zitronenschale*
+ *6 Äpfel, geschält, gehobelt, mit Vanillezucker und Zimt gemischt*

Für den Teig Butter schaumig schlagen und Eigelb zugeben. Anschließend Zucker, Nüsse und Mehl mit Backpulver unterrühren. Es soll ein Streuselteig entstehen, der nicht zu trocken ist. Zutaten für die Topfenmasse zu einer homogenen Masse mixen. Saft der Äpfel ausdrücken. 2/3 des Teigs in eine Kuchenform (30 cm) geben und leicht andrücken. Äpfel auf dem Teig in der Form verteilen, danach die Topfenmasse über die Äpfel streichen. Restlichen Streuselteig auf den Kuchen bröseln. Ofen auf 180 Grad vorheizen; Masse bei Ober-/Unterhitze ca. 40 bis 50 min backen.

Villgratental

TIROL · ÖSTERREICH

„Kommen Sie zu uns, wir haben nichts.“ Diesen Slogan schickte das Villgratental vor Jahrzehnten in die Welt und die Welt merkte ihn sich. Dabei ist dieses Nichts ungeheuer viel!

Im Villgratental hat sich eine wirklich prächtige bäuerliche Kulturlandschaft erhalten. Rund 15 Kilometer zwirbelt sich das schmale Tal mit den steilen Hängen und massiven Gipfeln vom Osttiroler Pustertal Richtung Norden. Nur wenige Fahrminuten liegen die Hauptorte Außervillgraten und Innervillgraten voneinander entfernt. Bei Außervillgraten zweigt rechts das Winkeltal ab, hinter Innervillgraten zwieselt (teilt) sich das Tal, links geht es hinauf zum Wallfahrtsort Kalkstein, rechts weiter zu den Staller Almen, vorbei am Freilichtmuseum Wegelate Säge.

Wie Adlerhorste kleben die handwerklich perfekt instandgehaltenen Gehöfte an den steilen Hängen. Die höchsten Höfe liegen im Villgratental höher als viele Almen, nämlich auf 1.730 Metern. Charakteristisch für das Villgraten sind die Almdörfer. Diese Hütten-Ensembles entstanden für die Viehhaltung im Sommer, die „Kasern“ gleichen kleinen Bauernhäusern, mit Wohnraum und Stall. Seit auch die entlegeneren Almen gut erreichbar sind, haben die Hütten der Oberstaller-, Alfen-, Kamelisen- oder Brantlalm wie auch die Hütten im verstreuten Almgebiet des Winkeltals oder am Thurntaler eine neue Funktion: als begehrte Unterkünfte für Urlauber. Dem Massentourismus haben die Villgrater aber schon vor Jahrzehnten abgeschworen, gingen ihren eigenen Weg: keine Bettenburgen, dafür die bäuerliche Kultur pflegen und fördern. Wie in anderen Bergsteigerdörfern hieß es hier: Wir setzen auf das, was wir haben und auf die, die das zu schätzen wissen. Intakte Natur- und Kulturlandschaft vereint sich mit einer traditionsbewussten, aber auch innovationsfreudigen Einwohnerschaft. Die Wertschätzung für das „Althergebrachte“, für das Eigene heißt hier: Wertschöpfung im Tal halten, bäuerliche Produkte vermarkten, Handwerk und Gewerbe stärken.

Mehrere Betriebe haben sich zur Initiative „kraftwerkevillgraten“ zusammengetan, darunter der Schafbauer und Schafproduktepionier Josef Schett, der in der „Villgrater Natur“ Wolle zu hochwertigen Produkten veredelt, von der Dämmung bis zur Matratze, von der Decke bis zur Tischauflage. Schmied Alfons Steidl stattet Private und Hotellerie mit seinen modernen Lampen und Leuchten aus, entwickelt eigene Serien,

STECKBRIEF

Villgratental

Region: Tirol
Bergsteigerdorf seit: 2008
Ortschaften: Außervillgraten, Innervillgraten mit Weiler Kalkstein
Höchster Gipfel: Weiße Spitze 2.962 m

33
auf der Karte

„Wir sind ein Erholungsdorf. Und das ist unsere beste Propaganda.“

Villgrater Werbeprospekt 1958

längst bekannt weit über Osttirol hinaus. Mit dem Gannerhof findet sich ein international renommiertes Spitzenrestaurant im Hochtal, und die Glaskünstlerin Anna Maria Huber fertigt Schmuck sowie Gebrauchsgegenstände. In Außervillgraten ist Bernd Mühlmann mit seinem Modelabel Mühlmann stationiert, entwirft hochwertige zeitgemäße Stücke und stellt sie im eigenen Betrieb her. Am Versellerberg siedet Bäuerin Katharina Weitlaner ihre alpinen Seifenstücke, am prächtigen Wurzerhof von Sepp und Vroni Leiter können Gäste die Seele baumeln lassen. Und das sind nur einige der innovativen Geister, die zeigen, dass man im Hochtal Hochwertiges für International produzieren kann. Villgrater Lammfleisch, Rindfleisch, Schaf- und Ziegenkäse, Villgrater Schlipfkrapfen, Bauernbrot, Speck, Marmeladen, Cremen aus Ringelblume oder Arnika, Schnäpse und Liköre, Gebirgs-Kräutertees und vieles mehr ist bei den Bauern ab Hof oder im „Dorfladele“ schräg vis-à-vis der Dorfkirche in Innervillgraten zu erwerben.

Ohne großen Pistenzirkus hat es das Villgratental geschafft, zu einer beliebten Winterdestination zu werden, indem das Tal schon in den 1990ern auf eine, damals noch, Nische setzte: Skitouren. Heute punktet das Villgratental mit Schneesicherheit, einer hohen Dichte an lohnenden Aufstiegen und Abfahrten und einem perfekten Lenkungssystem. Sommers lockt das Tal mit einem hervorragenden Netz an Mountainbike-Routen. Mit dem vor wenigen Jahren eröffneten „Herz-Ass“ kam ein aussichtsreicher Rundwanderweg dazu. Auf den insgesamt 5.750 Höhenmetern und 75,6 Kilometern Weglänge sind rund 50 namhafte Gipfel und unzählige namenlose Spitzen und Höhen zum Greifen nahe. Wem das noch nicht reicht: Seit 1993 fungiert die Musicbanda Franui als kulturelle Botschafterin des Tals und zu ihrem 30-Jährigen initiierte sie ein neues „Hoch Kultur“-Festival auf der Unterstalleralm. Das alles ist eines sicher nicht, nämlich nichts.

+ Herrschaftliche Höfe, traditionsbewusst renoviert und instandgehalten, kleben an den Hängen.

Gannerhof

Familie Josef Mühlmann

GASTGEBER

Gannerhof
Familie Josef Mühlmann
Gasse 93
A-9932 Innervillgraten

+43 4843 52 40
gannerhof@gannerhof.at
gannerhof.at

Ein altehrwürdiges Gebäude, verbürgt ist das Baujahr 1719, ist DER Genusstempel in Osttirol, weit über Tirol hinaus bekannt seit Jahrzehnten – preisgekrönt, hochgelobt, ein Ereignis. 1991 holte Mutter Monika Mühlmann die erste „Gault & Millau"-Haube für den Gannerhof im Villgratental, kurz darauf folgte die zweite. Heute sorgt Sohn Josef Mühlmann für Auszeichnungen und kulinarische Highlights, für Gäste aus Nah und Fern. „Zeitgemäßes zulassen, gleichzeitig das Alte nicht verlieren" – lautet die Formel, nach der Josef Mühlmann seine Speisen kreiert.
Für seine kulinarischen Kunstwerke greift er gern auf bodenständige Zutaten, auf fast vergessene Lebensmittel aus der Region zurück und verwandelt sie kreativ und mit hohem Anspruch zu erlesenen Genüssen. Der Gannerhof zeigt: ein Osttiroler Berglamm, ein Ziegen-Frischkäse, eine erntefrische Rohne und einfacher Hafer können restlos begeistern. Nicht minder die Herbstrübe (weiße Stoppelrübe). Bis weit nach dem Zweiten Weltkrieg eine der wichtigsten Kulturpflanzen in Tirol, ist sie heute kaum noch auf Äckern und Speiseplänen zu finden. Josef Mühlmann findet einen Weg, alte Sorten und traditionelle Zutaten ins Rampenlicht zu rücken.
Und er engagiert sich bei der Zucht selten gewordener Rassen in Osttirol, wie zum Beispiel das schwarze Alpenschwein.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Roggenmuis, Hafereis und Beerentraum

Roggenmuis: Butter anbräunen, mit Zimt und Mehl anschwitzen. Unter ständigem Rühren Milch aufgießen. Anschließend auskochen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Für den gepufften Roggen Roggenkorn in Salzwasser weichkochen, überschüssiges Wasser abgießen und auf Silikonmatten aufstreichen. Den Roggen trocknen als wäre er ungekochter Reis. Dann bei 195 Grad schockfrittieren. Gepuffter Roggen wird auf Küchenpapier abgetropft.

Hafereis: Hafermilch mit gebranntem Hafer (das Korn angeröstet) auf die Hälfte auskochen. Gelatine einweichen und einrühren, Zucker und Schlagobers dazugeben. Alles zusammen in der Pacojet-Dose durchfrieren. Anschließend portioniert anrichten.

Beerentraum: Beeren zu je vier Teilen mit Gelierzucker 1:2 einkochen. Für den Knusper einen einfachen Mürbteig herstellen. Alle Zutaten kneten und den Teig mindestens 1 h ruhen lassen. Auf ein Blech aufdröseln und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad goldbraun backen. Ausgekühlt unter das Eis geben, damit dieses nicht am Teller schmilzt.

für 4–6 Personen

ZUTATEN
ROGGENMUIS

+ *3 EL Butter*
+ *100 g Roggenmehl aus der Gannerhofmühle (frisch gemahlen)*
+ *1 TL Zimt*
+ *3 EL Zucker*
+ *500 ml Milch*

ZUTATEN
HAFEREIS

+ *1 l Hafermilch*
+ *3 Blatt Gelatine*
+ *3 EL Hafer*
+ *120 g Zucker*
+ *400 ml Schlagobers*

ZUTATEN
BEERENTRAUM

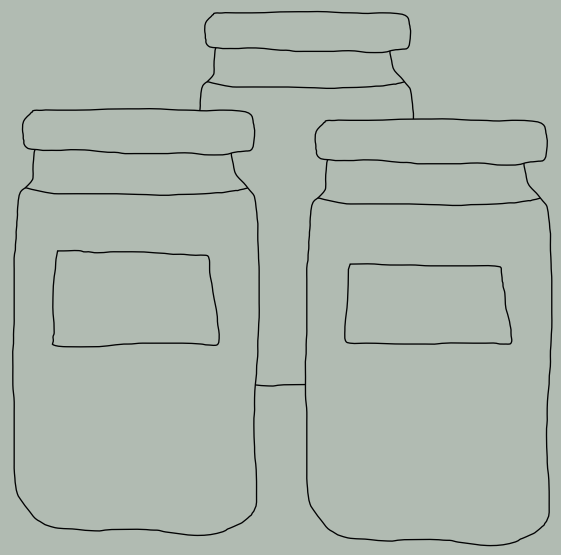
+ *Johannisbeeren, Ribisel rot und weiß, Schwarzbeeren*
+ *1:2 Gelierzucker*

ZUTATEN
KNUSPER

+ *200 g gebranntes Hafermehl*
+ *100 g Butter*
+ *1 Dotter*
+ *Salz*

Einkochen & Einwecken

Über Jahrhunderte gehörten Räuchern, Trocknen sowie Einlegen in Essig, Alkohol oder Honig zu den wenigen Möglichkeiten, Lebensmittel haltbar zu machen – mit dem Effekt, dass diese an Geschmack, Gehalt und Volumen verloren. Beim Einkochen von Früchten mit normalem Haushaltszucker wiederum zerfielen diese oft zu einer dunklen, zähen Pampe – denn die wenigsten Früchte enthielten ausreichend natürliches Geliermittel, mussten daher umso länger gekocht werden. Mit dem Zusetzen von Geliermitteln wie Pektin, Agar Agar oder Stärkesirup änderte sich die Einkochpraxis grundlegend: Es wurde weniger Zucker benötigt, die Kochzeit verkürzte sich, die Marmelade gelang auch leichter, schmeckte insgesamt besser und hielt länger.



Als bedeutender Schritt beim Konservieren durch Einkochen erwies sich die Erkenntnis, dass Bakterien ein Gemisch aus Luft, Feuchtigkeit und Wärme brauchen, um sich zu vermehren. Forscher machten sich also auf die Suche nach Methoden, Lebensmittel luftdicht zu erhitzen und damit lange haltbar zu machen. 1892 ließ der deutsche Chemiker Rudolf Rempel seine Form der Sterilisation von Lebensmitteln in Gläsern patentieren. Sein Kunde Johann Weck machte die Entdeckung weltberühmt, indem er den ersten Sterilisationsapparat für den Hausgebrauch auf den Markt brachte. Noch heute läuft diese Form des Haltbarmachens unter den Namen „einwecken“ (Weck-Gläser) – hauptsächlich in Ostösterreich ist dafür auch die Bezeichnung „einrexen“ (Rex-Gläser) geläufig.

Beim Einwecken werden Lebensmittel in Gläser gefüllt, mit Flüssigkeit übergossen, dann mit Gummiring, Deckel und Klammern verschlossen. Die Einkochtöpfe früherer Zeiten sahen wenig anders aus als die heute. Es handelt sich um einen großen emaillierten oder verzinkten Topf mit durchlöchertem Einsatz und einer Halterung in der Mitte. Um diese herum stellt man die Gläser, füllt den Topf bis zur Flüssigkeitshöhe in den Gläsern mit Wasser. Ein Thermometer, das durch den Deckel in den Topf ragt, zeigte die Innentemperatur. Bei dieser Form des Einkochens werden alle Bakterien abgetötet, wobei die Temperatur im Topf und die Konsistenz des Rohstoffs über die Länge des Kochvorgangs entscheiden. Nach dem Kochen lässt man die Gläser langsam auskühlen; dadurch entsteht ein Unterdruck, der den Deckel luftdicht an das Glas presst. So kann Eingewecktes zum Teil jahrelang haltbar gemacht werden. Menschen, die keinen Sterilisationsapparat haben, legen einen Topf mit Stofftüchern aus, damit die Gläser fixiert sind und beim Kochen nicht gegeneinanderschlagen. Von den Gläsern war‘s nicht weit zu den „Büchsen“, den Konservendosen, die vornehmlich in der industriellen Produktion ihren Siegeszug antraten – können hier doch weitaus größere und leichtere Gebinde verwendet werden.

Zum Einwecken eignen sich Obst, Gemüse, Pilze und Fleisch ebenso wie Reste eines festlichen Mahls – nur hitzeempfindlich dürfen die Produkte nicht sein. Auch Kuchen (Glaskuchen) und andere Nachspeisen können in Einweckgläsern haltbar gemacht werden. In den letzten Jahren erleben Einkochen und Einwecken eine Renaissance in privaten Haushalten. Zahlreiche Rezepte zeigen, wie vielseitig diese Konservierungsmethoden sind – und wie schmackhaft die Ergebnisse.

Ramsau bei Berchtesgaden

BAYERN · DEUTSCHLAND

Umrahmt von den Berchtesgadener Alpen mit den südlich gelegenen Gebirgsstöcken Watzmann, Hochkalter und Reiteralm, sowie den sanften Höhen des Lattengebirges und des Toten Mannes im Norden hat sich Ramsau bei Berchtesgaden einen Großteil seiner jahrhundertealten Kultur und Tradition bewahrt.

Die im südöstlichsten Zipfel Bayerns an der Grenze zu Salzburg gelegene Gemeinde wurde 2015 zum ersten Bergsteigerdorf Deutschlands. Als solches hat sich Ramsau ganz der nachhaltigen Entwicklung in Landwirtschaft und Tourismus verschrieben. Ramsau liegt auf einer Seehöhe von 630 bis 2.713 Metern und ist mit rund 1.800 Einwohner:innen eine der kleinsten eigenständigen Gemeinden im Landkreis Berchtesgadener Land, der von der UNESCO als Biosphärenregion ausgewiesen wurde. Rund zwei Drittel der Gemeindefläche befinden sich im Nationalpark Berchtesgaden, Deutschlands einzigem Nationalpark in den Alpen. Seit 1976 trägt Ramsau auch das Prädikat „Heilklimatischer Kurort".

Um den Watzmann, zentraler Gebirgsstock und Wahrzeichen des Berchtesgadener Landes, rankt sich die berühmte „Watzmannsage", derzufolge der blutrünstige König „Watze" wegen seiner Grausamkeit mitsamt Frau und Kindern versteinert wurde. Das Watzmannmassiv mit seinem höchsten Punkt, der 2.713 Meter hohen Mittelspitze, ist ein Dorado für Bergbegeisterte mit zahlreichen Besteigungsmöglichkeiten und Klettertouren verschiedenster Schwierigkeitsgrade. Als erster bestieg den Watzmann der Slowene und angehende Priester Valentin Stanič im August des Jahres 1800. Auch in der weiteren Alpingeschichte von Ramsau spielten Geistliche eine bemerkenswerte Rolle. Wenige Jahrzehnte nach Stanič verlor Friedrich Johann Joseph Coelestin Fürst zu Schwarzenberg, der spätere Erzbischof von Salzburg, sein Herz an die „bleichen" Berge des Berchtesgadener Landes. Als Theologiestudent erklomm er 1825 den Hundstod (2.594 m), 1830 dann Schönfeldspitze (2.653 m) und Hochkalter (2.607 m), Letzteren über eine heute kaum mehr begangene Route an der Westseite. Und drei Jahre später gelang dem Theologen Peter Karl Thurwieser – von manchen als „Bergnarr im Priesterrock" bezeichnet – der Weg auf den Hochkalter über den „schönen Fleck", ein Anstieg, bei dem es Kletterstellen im II. Schwierigkeitsgrad zu überwinden gilt. Die erste Durchsteigung der Watzmann-Ostwand hat 1881 aber ein Bauer und Holzknecht aus Ramsau geschafft: Johann Grill, genannt

STECKBRIEF

Ramsau bei Berchtesgaden

Region: Bayern
Bergsteigerdorf seit: 2015
Ortschaft: Ramsau
Höchster Gipfel:
Watzmann 2.713 m

34
auf der Karte

Seit 1976 trägt Ramsau auch das Prädikat „Heilklimatischer Kurort“.

„Kederbacher“, war als erster autorisierter Bergführer Deutschlands mit den damals renommiertesten Bergsteigern unterwegs, etwa mit Johann Stüdl, Eduard Richter, Karl Blodig oder Ludwig Purtscheller.

Im Berchtesgadener Land bestand an günstigen Stellen vermutlich schon in vorchristlicher Zeit Almwirtschaft. Die Weideflächen wurden auf die Hochlagen ausgedehnt, um eine zusätzliche Futterquelle für das Vieh zu schaffen. Almsiedlungen finden sich in Höhenlagen zwischen 600 und 2.000 Meter. Viele der heutigen Bergpfade waren ursprünglich Viehtreiberwege, einige davon werden nur geübten Bergsteiger:innen empfohlen. Abgeleitet von lateinischen Wort „casa“ (Hütte, Haus) heißen Almhütten hier Kaser. Westlich von Ramsau liegt der malerische Hintersee, der vor rund 3.500 Jahren durch einen gewaltigen Felssturz entstanden ist. Sein glasklares Wasser, in dem sich die umliegenden Berge spiegeln, macht ihn zu einem begehrten Fotomotiv. Schon vor mehr als 100 Jahren trafen sich in der nahe gelegenen „Malerklause“, dem Gasthof Auzinger, namhafte Künstler, um den idyllischen Gebirgssee von verschiedenen Standpunkten aus zu verewigen. In der Ramsauer Malerchronik finden sich unter anderem Bilder von Wilhelm Busch, Carl Rottmann und Ferdinand Waldmüller. Herrliche Ausblicke ins Ramsauer Tal bieten sich vom „Balkon des lieben Gottes“. So wird der Abschnitt des Soleleitungswegs zwischen dem Söldenköpfl und dem Taubensee von den Einheimischen genannt. Auch der Name Soleleitungsweg kommt nicht von ungefähr: Zwischen 1817 und 1960 wurde das in den Sudpfannen des Salzbergwerks Berchtesgaden gewonnene, flüssige Salz – die Sole – in hölzernen Rohren übers Gebirge nach Reichenhall gepumpt. Auf dem Wanderweg befindet sich als markanter Zeuge aus der Zeit dieser frühen „Pipeline“ ein kurzer, begehbarer Soleleitungstunnel.

+ Über dem Hintersee wachen der Hochkalter und das Blaueiskar.

Blaueishütte

Regina und Raphael Hang

GASTGEBER

Blaueishütte
Regina und Raphael Hang
Im Tal 106
D-83486 Ramsau

+49 8657 271 (Sommer)
info@blaueishuette.de
blaueishuette.de

Nachdem sie von einer Lawine zerstört worden war, wurde die auf 1.680 Metern Seehöhe gelegene Blaueishütte 1958 rund 100 Meter abseits des vorherigen Standorts wiedererrichtet. Bereits in dritter Generation ist die Familie Hang hier tätig. Raphael ist staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, Regina die Herrin über die Speisekarte. Beide stehen für nachhaltige Wirtschaftsweise, wovon das Umweltgütesiegel der Alpenvereine zeugt, mit dem die Blaueishütte ausgezeichnet wurde. Zudem beteiligen sich die beiden am der Alpenvereinskampagne „So schmecken die Berge“, bei der möglichst viele Produkte aus der Region verwendet und angeboten werden. Die Initiative stärkt die Landwirtschaft in der Region, verkürzt die Transportwege und bietet den Gästen authentischen Genuss. In der Speisekarte ist vermerkt, woher die Erzeugnisse kommen, vom Fleisch bis zum Käse, vom Bier bis zum Tee – schnell zu identifizieren mit dem „Kuh-Symbol“.

Und selbstverständlich wird auch der feine Kaiserschmarrn, der auf der Hütte kredenzt wird, überwiegend mit Zutaten aus der Region gebacken: Das Mehl kommt von der Kunstmühle Traunstein, die Milch von den Milchwerken Berchtesgadener Land und die Eier legen die Hühner vom Langenspacher Hof in Grabenstätt. Schließlich ist jede Speise nur so gut, wie ihre Zutaten, und die Begeisterung, mit der sie hergestellt wird. Auf der Blaueishütte hat diesbezüglich Hochgenuss das Sagen!

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Kaiserschmarrn

Eiweiß etwas aufschlagen. Restliche Zutaten zusammenmischen und verquirlen, Eiweiß unterheben. Teig in Pfanne mit heißem Fett gießen, sodass Pfannenboden bedeckt ist. Ausbacken bis die Unterseite nicht mehr teigig ist, wenden und in Stücke reißen.
Noch etwas Butterfett dazugeben. Zugedeckt backen lassen – gelegentlich umrühren – bis der Kaiserschmarrn ganz durchgegart ist. Mit Puderzucker bestäuben und mit Apfelmus oder Preiselbeeren servieren.

ZUTATEN

für ca. 6 Portionen

+ *630 g Mehl*
+ *1 l Milch (bei Bedarf noch 100 ml mehr)*
+ *10 Eier getrennt*
+ *1 Prise Salz, 1 Prise Zucker*
+ *Butterfett zum Ausbacken*
+ *Puderzucker*
+ *Apfelmus oder Preiselbeeren*

Zell/Sele

KÄRNTEN · ÖSTERREICH

Wie eine lückenlose Mauer wirkt die Gebirgskette der Karawanken, die das Klagenfurter Becken nach Süden hin abschließt. Erst bei näherer Betrachtung erkennt man, dass diese Mauer eher ein gestaffeltes Bollwerk ist, mit einigen Vorbergen und den dahinter versteckten Seitentälern.

So ist es auch, wenn man das traditionsreiche Kärntner Büchsenmacherstädtchen Ferlach hinter sich lässt und in ein nach Süden abzweigendes, bewaldetes Tal vordringt. Rasch werden die Talhänge steil, dann schroff und felsdurchsetzt. Die Straße wird eng und zwängt sich zwischen den über Felsen herabbrausenden Bachlauf und eine düstere Felswand. Schließlich steigt der Fahrweg in etlichen Windungen an und nach einer letzten Kehre ist man in einer anderen Welt: Ein breites, sonnendurchflutetes Hochtal tut sich auf. Hier, eingebettet zwischen der Haupt- und Nordkette der Karawanken, an der Grenze zu Slowenien, liegt das Bergsteigerdorf Zell – slowenisch: Sele.

Das Slowenische wird hier bewusst gepflegt, der Großteil der Einwohner der rund 600 Seelen zählenden Gemeinde gehört der slowenisch-sprachigen Volksgruppe in Kärnten, den Kärntner Slowenen, an. Während des Zweiten Weltkriegs war der Ort ein Stützpunkt des Partisanenkampfes gegen den Nationalsozialismus und musste dafür einen hohen Blutzoll leisten. Ein Umstand, dem der Schriftsteller Peter Handke in seinem Drama „Immer noch Sturm" ein ergreifendes Denkmal gesetzt hat. Heute ist Zell/Sele eine zweisprachige Gemeinde, geprägt von kultureller Vielfalt. Die meisten der bäuerlichen Anwesen der Gemeinde liegen weit verstreut auf malerischen Rodungsflächen in einer Höhe von 850 Meter bis 1.140 Meter Seehöhe. Überragt wird das Dorf vom Koschutamassiv, einem 14 Kilometer langen Gebirgsstock in den Karawanken.

Vor allem der 2.136 Meter hohe Koschutnikturm/Košutnikov turn ist Anziehungspunkt für Bergsteiger:innen. Vorbei am malerisch gelegenen Gehöft Pajner geht es auf einer gewundenen Schotterstraße zum 1.280 Meter hoch gelegenen Koschuta-Schutzhaus/Koča pod Košuto, das unter den eindrucksvollen Nordwänden der Koschuta liegt. Hier besteht die Möglichkeit zum Einstieg in den Weg der Alpenkonvention. Dieser anspruchsvolle alpine Rundweg ist das Ergebnis einer produktiven Zusammenarbeit zwischen den alpinen Vereinen und den Gemeinden hüben wie drüben der Staatsgrenze, die hier exakt über die

STECKBRIEF

Zell/Sele

Region: Kärnten
Bergsteigerdorf seit: 2013
Ortschaften:
Zell-Pfarre/Sele-Cerkev,
Zell-Freibach/Sele-Borovnica,
Zell-Schaida/Sele-Šajda, Zell-Mitterwinkel/Sele-Srednji Kot,
Zell-Oberwinkel/Sele-Zvrhnji Kot,
Zell-Homölisch/Sele–Homeliše,
Zell–Koschuta/Sele-Košuta
Höchster Gipfel:
Hochobir 2.139 m

35
auf der Karte

Kammlinie verläuft. Er ermöglicht geübten Bergsteiger:innen die gesamte Umrundung des Massivs in zwei bis drei Tagesetappen. Wen es in die Vertikale zieht, der kann vom Koschutahaus zu den Einstiegen der Klettersteige auf den Koschutnik-Turm, den Lärchen- oder Hochturm gelangen oder auch verschiedene Klettertouren der anspruchsvolleren Art unternehmen.

Und weil man nach getaner „Arbeit" am Berg die Kraftreserven wieder auffüllen muss: Das geheime Dopingmittel der Gegend sind Kärntner Nudeln mit lokal abgewandelter Rezeptur und der einen oder anderen „geheimen" Zutat, zu genießen in den örtlichen Wirtshäusern. Die Karawanken waren übrigens noch in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts ein sehr selten, hauptsächlich von Jägern, Prospektoren, Köhlern und wohl auch Schmugglern besuchtes Bergland. Erst mit der Erschließung durch die alpinen Vereine nahm der Alpin-Tourismus auch hier einen merkbaren Aufschwung. Das Gemeindegebiet von Zell/Sele ist zur Gänze Teil des Geoparks Karawanken, einer grenzüberschreitenden Natur- und Kulturerlebnisregion mit einer Fläche von 1.067 Quadratkilometern. Wobei die östlichen Karawanken geologisch ein besonders interessantes Gebiet darstellen.

Über Jahrhunderte hinweg war die Verarbeitung der hier vorkommenden Mineralerze, vor allem Eisen, Blei und Zink, auch für die Menschen in Zell/Sele wichtige Existenzgrundlage. Fuhrwerkstätigkeit, Bergmannsarbeit und die Erzeugung von Holzkohle für die Hüttenbetriebe und Schmieden entlang der Karawankenbäche sicherten viele Einkommen. Ein erfrischendes Erlebnis besonders an heißen Tagen bietet der stimmungsvolle Wasser-Erlebnisweg Hajnžgraben mit seinen Gumpen, klammartigen Verengungen und einem Wasserfall. Immer wieder begegnet man hier den Relikten von einstmals 22 wassergetriebenen Mühlrädern und gelangt schließlich zu der in liebevoller Kleinarbeit restaurierten Schaumühle Gornik, die man sogar eigenhändig in Betrieb nehmen kann.

Das geheime Dopingmittel der Gegend sind Kärntner Nudeln.

+ In der zweisprachigen Gemeinde Zell/Sele spiegelt sich die kulturelle Vielfalt auch in den Gehöften und Weilern wider.

Gasthaus Terklbauer

Familie Rakuschek

GASTGEBER

Gasthaus Terklbauer
Familie Rakuschek
A-9170 Zell-Freibach 1

+434227 7101
gasthaus@terklbauer.at
terklbauer.at

Die allerschönsten Zeiten
Sind in bürgerlichen Räumlichkeiten.
Die Sorgen und den Stress vergessen
Bei Bier und gutem Essen
oder im wunderschönen Garten
auf Freunde und Erholung warten.

Dieses launige Sprüchlein steht auf der Website des Gasthauses Terklbauer. Seit über 400 Jahren in Familienbesitz bietet das Gasthaus alles, was man sich bei einem so traditionsreichen Haus erwartet: einen großen Speisesaal für bis zu 120 Personen, ein Extrazimmer für bis zu 15 Personen, einen Winter- wie Sommergarten (mit Lindenbaum!), eine Kegel- und Stockbahn – sowie eine gutbürgerlich bodenständige Küche. Neben stärkenden Suppen und verschiedenen Variationen der Kärntner Nudeln gibt's „Wos G'scheits aus dem Pfandl", darunter Wildragout oder Rindsbraten, zudem Herzhaftes vom Grill und jeden Freitag Pizza aus dem Holzofen. Auf der Jausenkarte finden sich Feinheiten aus eigener Produktion wie Hausspeck und Trockenwürste, Essigfleisch oder Brot mit Glundner. Dabei handelt es sich um einen streichfähigen Kochkäse, eine Kärntner Spezialität, die im Register der „Traditionellen Lebensmittel Österreichs" geführt wird. Zu den absoluten Highlights des Hauses gehören die Cremeschnitten von Frau Rakuschek. Das Rezept für ihre Kardinalschnitten hat sie zur Verfügung gestellt.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Kardinalschnitten

Backblech einfetten und mehlen.
Erste Masse in einen Spritzbeutel füllen und 4 schmale Bahnen (mit Zwischenabstand) auf das Backblech dressieren (aufspritzen). In die Zwischenräume zweite Masse dressieren. Bei 175 Grad auf mittlerer Schiene ca. 20 bis 25 min backen. Wichtig: Einen Kochlöffel in die Backrohrtür stecken, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Kuchenränder mit einem scharfen Messer abschneiden, Blech auf einem Gitter auskühlen lassen. Der Länge nach in drei Bahnen schneiden (in der ersten Masse) und einmal mittig quer, sodass sechs gleich große Stücke entstehen. Ein Stück ist jeweils der Boden, eines der Mittelteil, eines der Deckel. Auf die erste Masse steif geschlagene Sahne verteilen, auf die zweite Ribiselmarmelade, beim nächsten Stück spiegelverkehrt. Zum Schluss Teile so schlichten, dass erste und zweite Masse aufeinanderliegen.

ZUTATEN
ERSTE MASSE

+ 5 Eiklar
+ 20 dag Feinkristallzucker
+ 1 EL Wasser

Alle Zutaten aufschlagen, bis die Masse fest ist (steht).

ZUTATEN
ZWEITE MASSE

+ 5 Dotter
+ 2 Eier
+ 5 dag Staubzucker
+ 1 TL Vanillezucker
+ 5 dag griffiges Mehl
+ 3 Becher Sahne
+ Ribiselmarmelade

Eier und Zucker aufschlagen, dann Mehl unterheben.

Steirische Krakau

STEIERMARK · ÖSTERREICH

Der sanft wellige Talboden lässt kaum erahnen, dass man sich in der Steirischen Krakau schon in einer Höhe von 1.100 bis 1.400 Metern befindet.

Die Krakau gilt als besonders niederschlagsarm und – vor allem auch im Winter – sonnenreich. Drei Ortschaften bilden das Bergsteigerdorf Krakau, das Ausgangspunkt für herrliche Wanderungen in der bäuerlichen Kulturlandschaft und auf die Almen der Schladminger Tauern ist, nämlich Krakaudorf, Krakauschatten und Krakauhintermühlen. Bis über 2.700 Meter steigen die umrahmenden Gebirgskämme mit ihren Hauptgipfeln auf. Höchster Punkt ist der 2.740 Meter hohe Preber, in dem sich das berühmte „Bischofsloch" verbergen soll. Der Sage nach gelangt man von der Lungauer Seite durch einen Stollen zu dieser Höhle, in der sich ein riesiger, natürlich bis heute nicht gefundener Goldschatz verbirgt. Tatsächlich gab es im 16. Jahrhundert Goldwaschwerke an der Mur und in der Krakau wurden Edelmetalle geschürft.

Die wahren Schätze der Steirischen Krakau sind aber ohnehin die unberührte Natur und landschaftliche Schönheit, um deren Erhalt man hier mit vereinten Kräften bemüht ist. Um den Autoverkehr in den Seitentälern der Niederen Tauern zu reduzieren, wurde im steirisch-salzburgischen Grenzgebiet schon vor zwanzig Jahren das länderübergreifende Tälerbus-Projekt gestartet. In den Bezirken Murau und Tamsweg wurden zahlreiche Tal- und Ausflugsbuslinien geschaffen und für die Tourenplanung bietet der Tälerbus große Vorteile. Lange „Talhatscher" lassen sich durch ihn vermeiden und Überschreitungen gestalten sich viel einfacher.

Eine Augenweide sind die vielen kleinen und nahezu unberührten Seen, die man auf den Wanderungen und Bergtouren im und um das Krakautal erreicht, darunter der idyllische Etrachsee, der Schattensee oder die Wildenkarseen. Der Krakauer Panoramaweg zum Schattensee führt durch ursprünglichen Wald mit üppig grünem Moos. Uralte Fichtenriesen und schlanke Lärchen sind die Hauptdarsteller auf dieser schönen, anspruchsvollen Kammwanderung am Schattnerberg hoch über dem Krakautal. Die so genannte „2-Törl-Tour" zum Prebertörl auf 2.194 Metern Seehöhe und zum Rantentörl auf 2.166 Metern beginnt

STECKBRIEF

Steirische Krakau

Region: Steiermark
Bergsteigerdorf seit: 2008
Ortschaften: Krakaudorf, Krakauhintermühlen, Krakauschatten
Höchster Gipfel: Preber 2.740 m

36
auf der Karte

Bis heute ist die Krakau ein beliebtes Ausflugsziel.

bei der Klausnerberg-Säge in Krakauebene. Durch das schöne Prebertal neben blühenden Almwiesen gelangt man zur Möslhütte mit hausgemachten Bauernprodukten. Vorbei an Wasserfällen geht es über das Möslfeld zum Prebertörl, das einen herrlichen Ausblick ins Putzental eröffnet. Der anschließende alpine Übergang zum Rantentörl bietet einen faszinierenden Blick auf die Neualm und ins Rantental. Vorbei an Gämsen und Murmeltieren geht's hinunter zum glasklar glitzernden Rantensee und weiter durch das Tal zur Ebenhandlhütte.

Wunderschön gelegen ist auch die Grazer Hütte am Preber. Sie wurde bereits 1894 durch die Sektion Graz des damaligen Deutschen und Oesterreichischen Alpenvereins errichtet. 1895 folgte der Bau der Rudolf-Schober-Hütte durch die Alpine Gesellschaft der „Stuhlecker". Um diese Zeit wurde auch das alpine Wegenetz zwischen dem Murtal und dem Ennstal – vorwiegend von Bauern aus der Krakau – auf rund 250 Kilometer ausgedehnt und markiert. Ein Meilenstein der alpintouristischen Entwicklung stellte die Eröffnung der Murtalbahn im Jahr 1894 dar, mit der Sommergäste aus Graz und Wien leicht hierher kommen konnten. Bis heute ist die Krakau ein beliebtes Ausflugsziel für natur- und ruhesuchende Wander:innen und ein Geheimtipp für Skitourengeher:innen, denn die vergleichsweise sanften Hänge der Schladminger Tauern und schneereiche Winter bieten optimale Bedingungen. In wärmeren Jahreszeiten lässt sich die Steirische Krakau zudem auf zwei Rädern entdecken und bietet als Radregion zahlreiche genehmigte Mountainbike-Strecken. Wer in die besonders intensive Krakauer Brauchtumspflege eintauchen will, hat dazu unter anderem beim Wasserscheibenschießen auf dem Schattensee Gelegenheit. Nach Anmeldung beim Tauernwirt können Besucher:innen daran teilnehmen und versuchen, das im See gespiegelte Bild einer Zielscheibe zu treffen. Es lohnt sich außerdem, die Einheimischen nach jener Legende zu fragen, die als Ursprung dieses seltenen Brauchs gilt.

+ Naturliebhaber finden in ursprünglichen Wäldern mit üppig grünem Moos, uralten Fichtenriesen und schlanken Lärchen Ruhe und Erholung.

Grazer Hütte

Familie Dengg

GASTGEBER

Grazer Hütte
Familie Dengg

+43 664 2422349
christian_dengg@yahoo.de

„Gegen Hunger und Durst gibt's guate Såch'n, die bringen den Gaumen sicher zum Låch'n. Für Unterhåltung sorgt da Wirt, des is fein, drum kehrts amoi bei uns ein."

Auf der Grazer Hütte wird Humor großgeschrieben und der Wirt, Christian Dengg, hat immer einen Spruch parat, wie überhaupt die Stimmung entspannt, gesellig und freundlich ist. „Hüttengaudi" im besten Sinn des Wortes. In der urigen Stube oder auf den zahlreichen Sitzmöglichkeiten im Außenbereich werden regionaltypische Schmankerln serviert, darunter selbstverständlich die Eachtlingsuppe (Kartoffelsuppe), ein Bauernbratl mit Knödel und Krautsalat, Lungauer Bauernbrot mit würzigem Almkäse oder fein durchzogenem Speck, ein flaumiger Kaiserschmarrn – oder das Lungauer Rahmkoch (Lungauer Almmarzipan).

Wobei Christian Dengg für seine Gerichte heimische Produkte verwendet und auch saisonale Feinheiten – wie Schwammerln oder Wildgerichte – serviert. Und das alles bei einem traumhaften Blick über das Krakau- und Rantental sowie das Prebergebiet. Zu erwandern ist die Hütte von steirischer wie auch der Salzburger Seite, steht aber, wie Hüttenwirt Christian betont, auf steirischem Boden.

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Lungauer Rahmkoch

Butter auf kleiner Flamme zergehen lassen. Mehl mit Rahm „verbröseln" und langsam in die Butter einrühren (Butter sollte nicht zu heiß sein). Unter ständigem Rühren köcheln lassen und so lange weiterrühren, bis sich die Masse vom Kochlöffel löst (ca. 30 min). Zum Schluss Zucker, Vanillezucker, Zimt, Anis, Korinthen und einen Schuss Rum dazugeben, in eine Form füllen und kaltstellen. Die Mühe lohnt sich: Das Rahmkoch wird nicht umsonst auch als Lungauer Almmarzipan bezeichnet.

ZUTATEN

+ *500 g Butter*
+ *500 g griffiges Mehl*
+ *1/4 l Rahm*
+ *170 g Zucker*
+ *nach Geschmack etwas Vanillezucker, Anis, Zimt, Korinthen, Rum*
+ *dazu eine anständige Prise Geduld*

Hüttschlag im Großarltal

SALZBURG · ÖSTERREICH

Mehr als 40 bewirtschaftete Almhütten zählt das Großarltal. Kein Wunder also, dass es als „Tal der Almen“ bezeichnet wird.

Von St. Johann im Pongau geht's den Hang hinauf über die Klamm zur Ortschaft Großarl und weiter, bis nach einem Tunnel die Nationalparkgemeinde Hüttschlag zu sehen ist. Geradezu winzig wirken Kirchturm und Häuser gegen die Hüttschlager Wand, die sich imposant aus den Bergwiesen erhebt. Die Gemeinde bildet den Talschluss des Großarltals, das als östlichstes der Salzburger Tauerntäler auch eines der längsten ist. 27 Kilometer beträgt die Luftlinie zwischen Arlscharte und Salzach. Wobei die eiszeitliche Vergletscherung einen markanten Taltrog geschaffen hat, mit auffallend asymmetrischem Querschnitt. Während die Westseite sanft hügelig ansteigt, beherrschen Felswände die Ostseite des Tals. Mit 2.884 Metern Höhe ist der Keeskogel der höchste Berg im Großarltal. Seine mächtige Gestalt und sein Gletscher prägen den Hüttschlager Talschluss.

Den Taleingang charakterisieren die steilen Felswände der Liechten-steinklamm (früher Großarler Klamm). Auf einer Länge von vier Kilometern und bis zu 300 Meter tief grub sich die Großarler Ache dort seit dem Ende der letzten Eiszeit durch den Felsen. Sie schuf eine mächtige wie faszinierende Schlucht, deren Felswände stellenweise bis auf wenige Meter zusammenrücken. Mit Hilfe des Landesstatthalters Johann II von und zu Liechtenstein wurde die Klamm 1876 für Besucher:innen zugänglich gemacht. Wertvolle Hilfe bei der Erschließung leisteten Mitglieder der Sektion Pongau des Alpenvereins.

Eng verknüpft mit der Entwicklung des Tals ist der Bergbau, der im 14. Jahrhundert in Hüttschlag begann und dem Tal eine wirtschaftliche Blüte bescherte – samt Verkehrserschließung über einen in den Felsen gehauenen Fahrweg oberhalb der Klamm. Die Alte Wacht diente als Zollstation und Kontrollstelle. Heute ist sie Teil des Talmuseums am Ende der Großarler Landesstraße. Sie besteht aus mehreren Gebäuden, darunter eine alte Schmiede, ein Selchhaus und eine Schnapsbrennerei. Untergebracht ist dort auch das Nationalpark-Informationszentrum mit einer Ausstellung zum Thema Almen als Kultur- und Naturraum.

STECKBRIEF

Hüttschlag im Großarltal

Region: Salzburg
Bergsteigerdorf seit: 2008
Ortschaften: Hüttschlag, Wolfau, Karteis, See
Höchster Gipfel: Keeskogel 2.884 m

37
auf der Karte

Die Großarler Ache schuf eine mächtige wie faszinierende Schlucht.

Wie ein Wink des Schicksals eröffnete sich für das Tal mit dem endgültigen Niedergang des Bergbaus im 19. Jahrhundert eine neue Einnahmequelle – der Tourismus, in die Wege geleitet von Forschenden und Alpinist:innen. Wesentlich zur Bekanntheit trug der Militärgeograf Karl Sonklar (1816–1885) bei, der das Tal in seinem 1866 erschienenen Buch „Die Gebirgsgruppen der Hohen Tauern" beschrieb. Auch der berühmte Bergsteiger Ludwig Purtscheller (1849–1900) war häufig in Hüttschlag unterwegs. Glaserer, Leitenkogel und wohl auch den Keeskogel erreichte er als erster Alpinist. Von ihm stammt auch die früheste alpintouristische Beschreibung des Gebiets.

Im Gegensatz zum äußeren Talbereich hat Hüttschlag sich seinen bergdörflichen Charakter bewahrt und macht es zu einem Paradies für Menschen, die das Ursprüngliche lieben.

Teile des Gemeindegebiets liegen im Nationalpark Hohe Tauern, der sich über die drei Bundesländer Kärnten, Salzburg und Tirol erstreckt. Wie eingangs erwähnt, prägen zahlreiche Almen die höheren Regionen. Als Wanderziel für Groß und Klein warten sie mit traditionellen Speisen aus der Region auf. Rund die Hälfte der Almen bietet zudem Übernachtungsmöglichkeiten an, wodurch Mehrtagestouren möglich sind. Besonders beliebt ist der Salzburger Almenweg, der sich über rund 350 Kilometer erstreckt – vom Hochkönig über das Tennengebirge zum Dachstein bis ins Gebiet der Radstädter Tauern – und insgesamt zu 120 Almen führt. Vier der insgesamt 31 Tagesetappen führen durch das Großarltal, zwei davon durch Hüttschlag. Rund 17 Kilometer lang ist der Kapellenwanderweg, der von Großarl nach Hüttschlag führt – oder umgekehrt –, vorbei an zahlreichen, in Privatbesitz befindlichen Kapellen und durch eine faszinierend schöne alpine Landschaft, die auch im Winter enorme Reize entfaltet, zum Schneeschuhwandern und zu Skitouren einlädt.

+ Hüttschlag liegt rund acht Kilometer südlich von Großarl im Pongau (Salzburger Land).

Naturhotel Hüttenwirt

Familie Toferer-Lederer

GASTGEBER

Naturhotel Hüttenwirt
Familie Toferer-Lederer
Hüttschlag 20
A-5612 Hüttschlag

+43 6417 606
info@huettenwirt.com
huettenwirt.com

Die Bezeichnung „Hüttenwirt“ leitet sich von der historischen Funktion des Hauses als Taverne der Bergknappen ab, die hier im Mittelalter nach Kupfererz gruben und dieses „verhütteten“. Mindestens seit dem Jahr 1480 gibt es das Haus, jedenfalls stammt aus diesem Jahr die erste urkundliche Erwähnung. Eine solche Tradition verpflichtet: Anni Toferer-Lederer führt mit Ehemann Werner das Haus mit viel Umsicht. Mit ebenso viel Gespür und Sinn für Erhaltenswertes haben sie das ursprüngliche Dorfwirtshaus behutsam modernisiert. Erinnerungen an frühere Zeiten wurden dabei liebevoll bewahrt: das ehrwürdige Bruchsteinmauerwerk aus dem für die Gegend typischen grünlichen Chloritschiefer im Stiegenhaus, die eingemauerten Fleischerhaken der früheren Metzgerei oder die teilweise aus altem Holz getischlerten Zimmereinrichtungen. Ein alter Vorratskeller wandelte sich zu einer dem Heiligen Josef geweihten Andachtskapelle, die jedem, der einmal einige Momente der Besinnung braucht, zur Verfügung steht. Der Hüttenwirt ist nicht nur eine fixe Adresse für die Freund:innen des Almwanderns (die im Großarltal fast unendliche Möglichkeiten vorfinden), es wird auch immer mehr zum „Basislager“ für Schitourengeher:innen. Und die Küche, die Küche von Anni Toferer-Lederer ist schlicht ein Gedicht!

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Schwarzbeerknöderl mit gerösteten Kokosflocken auf warmem Fruchtspiegel

für 4 Personen, ca. 8 Knöderl

ZUTATEN TOPFENTEIG

+ *200 g Kokosflocken*
+ *80 g Butter*
+ *20 g Zucker*
+ *1 Pkg Vanillezucker*
+ *1 Ei*
+ *1 Eigelb*
+ *100 g Mehl*
+ *300 g Topfen*

ZUTATEN FÜLLE

+ *50 g weiße Schokolade*
+ *Schwarzbeermarmelade*
+ *frische Schwarzbeeren*

ZUTATEN SCHWARZBEERSAUCE

+ *200 g Schwarzbeeren*
+ *Rum*
+ *1 TL Maisstärke*
+ *etwas Zimtpulver*
+ *1 TL Zucker*

Zuerst die Fülle vorbereiten. Weiße Schokolade im Wasserbad schmelzen, Schwarzbeeren dazugeben und mit Marmelade vermengen. Etwas abkühlen lassen und mit einem Teelöffel kleine Häuferl auf Pergamentpapier setzen. Kühl stellen. Kokosflocken mit etwas Butter, Zucker und Vanillezucker leicht anbräunen. Auskühlen lassen.

Für den Topfenteig Butter schaumig rühren und Ei, Eigelb, Zucker und Vanillezucker dazugeben. Topfen und das Mehl unterkneten. Aus dem Teig eine Rolle formen, in Scheiben schneiden und jede mit den Händen plattdrücken. Schwarzbeerfüllung daraufsetzen und Knödel formen. Diese in leicht gesalzenem Wasser 10-12 min sieden lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und in Kokosflocken wälzen.

Schwarzbeeren und Zucker in Wasser aufkochen. Maisstärke mit Rum und etwas Zimtpulver abrühren, zu den Schwarzbeeren geben und noch einmal aufkochen. Auf einem großzügigen Teller anrichten: in die Mitte die Schwarzbeersauce geben, die Knöderl daraufsetzen, mit Früchten und Minze oder Zitronenmelisse dekorieren und anzuckern.

Tourentipps

Wer kennt sie nicht, die Vorfreude während einer Bergtour auf gutes Essen?

Unsere Partnerbetriebe in den Bergsteigerdörfern haben für eine ausreichende Auswahl an Rezepten gesorgt, da dürfen passende Tourentipps nicht fehlen.

Auf alpenvereinaktiv.com findet sich eine eigene Sammlung von Tourenvorschlägen, um dieser Vorfreude ausreichend frönen zu können! Die Bandbreite reicht dabei von einfachen Wanderungen bis hin zu herausfordernden Hochtouren, im Sommer wie im Winter.

+ Tradition trifft Moderne im Val di Zoldo.

+ Das kleinräumige Nebeneinander verschiedener Landschaftstypen fördert eine hohe Biodiversität, wie hier in Matsch.

Glossar Rezepte

ALPHABETISCH

A
- Ajdovi krapi (Art gefüllte Buchweizentaschen) 77
- Apfel-Topfen-Streuselkuchen 217

B
- Bergsteigersuppentopf 21
- Beuschel, Lamm 135
- Bigoli, con pastin (Maisnudeln mit Sugo) 91
- Brot, selbstgemachtes 27

E
- Erdäpflkas 27
- Erdäpfelstampf (Erdäpfelpüree) 85
- Eachtlingsuppe, Lungauer 39

F
- Filet, vom Mallnitzer Hausschwein 147
- Flan, di spinaci selvatici (Flan aus wildem Spinat) 97
- Fonduta, di toma (Fondue aus Toma) 109

G
- Gamsbratl 103
- Gerstensuppe, Pinzgauer 53
- Gnocchi, di ortiche (Brennessel-Gnocchi) 109
- Graukassuppe 33

H
- Hackbraten 115
- Hafereis 223

J
- Joghurtkräutersauce 147

K
- Kaiserschmarrn 231
- Kardinalschnitte 237
- Kaspressknödel 185
- Käsefondue 123

L
- Lachsforelle, konfierte 129
- Leber, Almtaler Wild-, gebraten 85

O
- Obara in Žganci (Kalbsragout und Heidesterz) 153

P
- Pizokels 161
- Polentacremesuppe 59

R
- Rahmkoch, Lungauer 243
- Ravioli, Spinat-Ricotta 129
- Rindsgulasch, vom Almochsen 167
- Ripieni, alle erbe (Teigtaschen mit Kräuterfülle) 173
- Roggenmuis 223
- Rommues, St. Antönier 65

S
- Schlamperkraut 199
- Schlipfkropfn, Lesachtaler 141
- Schwarzbeerknöderl 249
- Sonnalmnudeln 179
- Spinatknödel 185
- Stosuppe, Mostviertler 47
- Sugeli, al Bruzzo (Pasta mit Bruzzo) 191
- Surbratl 199

T
- Tagliatelle, Tlisöra 205

W
- Walnussschaum 129
- Wurzelgemüse 103

Z
- Žlikrofi (gefüllte Teigtaschen) 211
- Zucchini, eingelegte, süß-sauer 71

Bergsteigerdörfer

ALPHABETISCH

Balme (I) 104
Crissolo (I) 92
Dovje-Mojstrana (SL) 72
Ginzling im Zillertal (A) 110
Göriach (A) 34
Großes Walsertal (A) 212
Grünau im Almtal (A) 80
Gschnitztal (A) 98
Hüttschlag im Großarltal (A) 244
Jezersko (SL) 148
Johnsbach im Gesäuse (A) 16
Kreuth (D) 118
Lavin, Guarda und Ardez (CH) 156
Lesachtal (A) 136
Luče (SL) 206
Lungiarü (I) 200
Lunz am See (A) 42
Mallnitz (A) 142
Malta (A) 174
Matsch (I) 66
Mauthen (A) 54
Paularo (I) 168
Ramsau bei Berchtesgaden (D) 226
Region Sellraintal (A) 194
Sachrang – Schleching (D) 180
St. Antönien (CH) 60
St. Jodok, Schmirn- und Valsertal (A) 162
Steinbach am Attersee (A) 22
Steinberg am Rofan (A) 28
Steirische Krakau (A) 238
Tiroler Gailtal (A) 124
Triora (I) 186
Val di Zoldo (I) 86
Vent im Ötztal (A) 130
Villgratental (A) 218
Weißbach bei Lofer (A) 48
Zell/Sele (A) 232

+ Weitsicht und Rücksicht - beides wird in den Bergsteigerdörfern vereint.

Literaturverzeichnis

Alpenverein Südtirol (Hrsg.)

- Lungiarü im Naturpark Puez-Geisler | Dolomiten, mit Texten von Giovanni Mischí, Hermann Dapoz, Christoph Alfreider, Sara Ploner e.a.; AVS, Bozen, 2. Auflage, 2020; 56 S.
- Matsch. Ein Stück vom Glück, mit Texten von Karin Thöni, Ines Telser, Vinzenz Telser, e.a.; AVS, Bozen, 2. Auflage, 2020, 50 S.

Deutscher Alpenverein (Hrsg.)

- Amort, Alois/Karl Komposch/Toni Graßl/e.a.: Alpingeschichte kurz und bündig – Ramsau bei Berchtesgaden; DAV, München, 1. Auflage, 2019; 93 S.
- Lehmeier, Annette/Redaktionsteam BSD Kreuth: Kreuth. Bergsteigerische Vielfalt zwischen Tegernsee und Achenpass; DAV, München, 2. Auflage, 2021; 60 S.
- Schleching und Sachrang. Bergsteigerdörfer am Geigelstein, mit Texten von Elfriede Bachmann, Martina Bauer, Martina Glatt, e.a.; DAV, München, 2017; 52 S.

Gemeinden (Hrsg.)

- Balme, Comune di (Hrsg.): Balme, montagna vera; Curcio Grafiche, Caselle Torrinese, 2021; 46 S.
- Jezersko, Gemeinde (Hrsg.): Jezersko, mit Texten von Rok Damjanič, Anja Karničar, Drejc Karničar, e.a.; Slowenischer Alpenverein, Lublijana,1. Auflage, 2018; 50 S.
- Luče, Občina (Hrsg.): Luče. Nest inmitten der Berge; mit Texten von Klavdij Strmčnik, Andreja Urh, Bojan Germelj, e.a., e.a; Slowenischer Alpenverein, Luče, 1. Auflage, 2019; 62 S.
- Luzein, Gemeinde (Hrsg.): St. Antönien hinter dem Mond links, mit Texten von Julia Isler, Martin Künzle, Philippe Wäger; SAC, 2. Auflage, 2022; 54 S.
- Paularo, Comune di (Hrsg.): Paularo und das Val d'Incaroja; Sezione CAI Ravascletto, Paularo, 1. Auflage, 2021; 60 S.
- Triora, Comune di (Hrsg.): Triora. Villaggio degli alpinisti nel Parco naturale delle Alpi Liguri; Comune di Triora, 2021; 66 S.
- Val di Zoldo, Comune di (Hrsg.): Val di Zoldo, Texte und Fotos von Paolo Lazzarin, ÜS ins Dt. Raffaela Francetic; Comune Val di Zoldo, Scripta Edizione, Verona, 1. Auflage, 2018; 52 S.
- Zernez & Scuol, Gemeinde (Hrsg.): Lavin, Guarda & Ardez. Bainvgnü in Egiadina Bassa, mit Texten von Sven Berchtold, Martin Künzle, Christian Wittwer, e.a; SAC, 1. Auflage, 2021; 52 S.

Österreichischer Alpenverein (Hrsg.)

- Beermeister, Helga: Alpingeschichte kurz und bündig – St. Jodok, Schmirn- und Valsertal; ÖAV, Innsbruck; 118 S.
- Glantschnig, Erich: Alpingeschichte kurz und bündig – Mallnitz; ÖAV, Innsbruck, 2011; 118 S.
- Grall, Waltraud/Markus Schaflechner/Willi Esl/e.a.: Göriach. Paradiese sind klein; ÖAV, 1. Auflage, Innsbruck, 2021; 44 S.
- Hammer, Judith: Alpingeschichte kurz und bündig – Gschnitztal; ÖAV, Innsbruck, 1. Auflage, 2022; 118 S.
- Hasitschka, Josef: Alpingeschichte kurz und bündig – Johnsbach im Gesäuse; ÖAV, Innsbruck, 2. Auflage, 2016; 122 S.
- Heidinger, Hartmut: Alpingeschichte kurz und bündig – Die steirische Krakau, ÖAV, Innsbruck, 2013; 118 S.
- Jäger, Georg: Alpingeschichte kurz und bündig – Region Sellraintal; ÖAV, Innsbruck, 2015; 122 S.
- Jury, Hans/Klaus Rüscher: Alpingeschichte kurz und bündig – Malta; ÖAV, Innsbruck, 2014; 122 S.
- Kendler, Sepp: Alpingeschichte kurz und bündig – Hüttschlag im Großarltal; ÖAV, Innsbruck, 2014; 118 S.
- Klenovec, Christine/Christine Haitzmann: Alpingeschichte kurz und bündig – Weißbach bei Lofer; ÖAV, Innsbruck, 2014; 118 S.
- Mair, Walter: Alpingeschichte kurz und bündig – Das Lesachtal; ÖAV, 2011; 122 S.
- Peters, Robert/Sepp Lederer: Alpingeschichte kurz und bündig – Mauthen im Gailtal; ÖAV, Innsbruck, 2013; 110 S.
- Saitner, Hedi/Uli Saitner/Conni Hessing: Steinberg am Rofan. Das schönste Ende der Welt; ÖAV, Innsbruck, 1. Auflage, 2021; 48 S.
- Schlosser, Hannes: Alpingeschichte kurz und bündig – Vent im Ötztal; ÖAV, Innsbruck, 2. Auflage, 2020; 122 S.
- Schmid-Mummert, Ingeborg: Alpingeschichte kurz und bündig – Das Große Walsertal; ÖAV, Innsbruck, 2. Auflage, 2018, 102 S.
- Steger, Gudrun: Alpingeschichte kurz und bündig – Ginzling im Zillertal; ÖAV, Innsbruck, 2. Auflage, 2018; 115 S.
- Steinbach am Attersee. Kultur und Bergnatur am Alpenstrand, mit Texten von Regina Stampf, Roland Kals, Manfred Grabner, e.a.; ÖAV, Innsbruck, 2. Auflage, 2016; 46 S.
- Tippelt, Werner: Alpingeschichte kurz und bündig – Lunz am See; ÖAV, Innsbruck, 2013; 118 S.
- Trautwein, Ferdinand: Alpingeschichte kurz und bündig – Grünau im Almtal; ÖAV, Innsbruck, 2. Auflage, 2021; 114 S.
- Tuschar, Hans M.: Alpingeschichte kurz und bündig – Zell/Sele; ÖAV, Innsbruck, 2016: 124 S.
- Villgratental: mit Texten von Oswald Fürhapter, Franz Bergmann, Franz Walder, e.a.; ÖAV, Innsbruck, 4. Auflage, 2020; 50 S.
- Wiedmayr, Ludwig: Alpingeschichte kurz und bündig – Das Tiroler Gailtal; ÖAV, Innsbruck, 3. Auflage, 2021; 114 S.

Essays

- Flammer, Dominik/Sylan Müller: Das kulinarische Erbe der Alpen; Aarau, at Verlag, 2012; 368 S.
- Horn, Erna: Der neuzeitliche Haushalt. Ein Führer durch die gesamte Küche und Hauswirtschaft; Verlag Th. Peter; München, o. J. [1929]; 391 S.
- Horn, Erna: Der neuzeitliche Haushalt. Ein wertvoller Führer durch die gesamte Küche und Hauswirtschaft aus der Versuchsküche Buchenau; Verlag Albert Pröpster KG, Kempten/Allgäu, 1967; 640 S.
- Von Paczensky, Gert/Anna Dünnebier: Kulturgeschichte des Essens und Trinkens; Orbis Verlag, München, 1999; 576 S.
- Wopfner, Hermann: Bergbauernbuch. Von Arbeit und Leben des Tiroler Bergbauern in Vergangenheit und Gegenwart, 1. Band, 3. Lieferung; Innsbruck – Wien – München, Tyrolia Verlag, 1960; S. 445–731
- Museum Huber-Hus (Hrsg.): Esskultur und Tischgespräche. Katalog zur gleichnamigen Ausstellung im Huber, 24. Juni bis 15. Oktober 2014, Texte Thomas Felfer (Ausstellungskurator); Eigenverlag, Lech 2014; 151 S.

Bildnachweise

NORBERT FREUDENTHALER

Grünau im Almtal
Malta
Sachrang – Schleching
St. Jodok, Schmirn- und Valsertal
Steinberg am Rofan
Villgratental
Weißbach bei Lofer

PHILIPP FREUND

Göriach
Hüttschlag im Großarltal
Steirische Krakau

THEO KUST

Lunz am See

GIOVANNI NICOSIA

Balme
Crissolo
Triora

THOMAS SATTLER

Dovje-Mojstrana
Jezersko
Johnsbach im Gesäuse
Luče
Zell/Sele

MARTIN SCHACHENHOFER

Großes Walsertal
Kreuth
Lavin, Guarda und Ardez
Lungiarü
St. Antönien
Steinbach am Attersee

SIMON SCHÖPF

Ginzling im Zillertal
Gschnitztal
Lesachtal
Mauthen
Mallnitz
Matsch
Paularo
Ramsau bei Berchtesgaden
Region Sellraintal
Tiroler Gailtal
Val di Zoldo
Vent im Ötztal

PRIMOŽ ŠENK

Šenkova domačija

NATURHOTEL HÜTTENWIRT

Naturhotel Hüttenwirt

+ Beeindruckend ragen die Steilwände des Somamunt (2.366 m) über dem Bergsteigerdorf Lungiarü auf.

Impressum

Herausgeber Österreichischer Alpenverein, Abteilung Raumplanung und Naturschutz, Olympiastraße 37, A-6020 Innsbruck

1. – 3. Auflage Roland Kals (Idee/Redaktion), mit Texten von Roland Kals, Hermann Dapoz, Leo Geiblinger, Giovanni Misci, Markus Reiterer, Jan Salcher

4. Auflage Aktualisierte und komplett überarbeitete Neuauflage, Innsbruck 2023

Projektleitung Barbara Reitler (Österreichischer Alpenverein)

Mitarbeit Marion Hetzenauer, Jan Salcher (Österreichischer Alpenverein)

Redaktion Susanne Gurschler, susannegurschler.at

Texte und Textbearbeitung Susanne Gurschler, Ivona Jelčić

Lektorat Birgit Kluibenschädl, efeuhof.at

Grafische Gestaltung Büro René, reneraggl.at

Druck Vorarlberger Verlagsanstalt, Dornbirn, vva.at

Rezepte © bei den Partnerbetrieben

Coverbilder © Martin Schachenhofer

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie

LE 14-20 Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.

FSC-Logo

BERGSTEIGER
DØRFER

Berg-kulinarische Streifzüge

Identität und Kultur bestehen auch aus vermeintlich Banalem und Alltäglichem: Essen, das uns in vielfältiger Weise prägt, in Erinnerungen schwelgen lässt, uns an Momente in der Kindheit erinnert.

Aus den begrenzten natürlichen Ressourcen im Jahreskreislauf entstanden im alpinen Raum einfache bis komplexe traditionelle Speisen, die sich in unterschiedlich aufwendigen Rezepten widerspiegeln. Das „Alpenkulinarische Reisebuch“ lädt zu einem lukullischen Streifzug durch den Alpenbogen und seine Bergsteigerdörfer ein.

www.bergsteigerdoerfer.org

9 783990 660096