

Cordula Flegel

Leben und kochen
in den Bayerischen Alpen

Das Almenkochbuch



A T VERLAG

Cordula Flegel

Das Almenkochbuch

Leben und kochen
in den Bayerischen Alpen

AT Verlag

In den Bayerischen Alpen werden ursprüngliche Nahrungsmittel von Menschen erzeugt, die sich Zeit nehmen zum Arbeiten und zum Essen. Vom Berchtesgadener Land bis zum Allgäu gibt es heute noch fast 1400 Bergweidegebiete. Zwölf werden in diesem Buch vorgestellt, mit ihrer Bewirtschaftungsweise und ihren regionalen Gerichten.

© 2015

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Nicola Härms, Rheinbach

Fotos: Cordula Flegel, www.cordulaflegel.de

Bildaufbereitung: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-796-8

www.at-verlag.ch

Inhalt

- 8 Einleitung
- 12 Die Almenküche
- 16 Hochweiden und Talhöfe
Die Bergweidewirtschaft in den Regionen
der Bayerischen Alpen

- 24 Landschaft schmecken
Alpkäse und Heumilchwirtschaft

- 28 Die Almen und ihre Rezepte

SÜDOSTBAYERN

- 30 Gotzenalm und Gotzentalm
- 36 *Die Herstellung von Schüsselkäse*
- 38 Dampfnudeln mit Vanillesoße
und Blaubeeren
- 39 Topfenknödel (Topfennocken)
- 39 Rahmko (Rahmmuas)
- 42 Gebackene Salbeiblätter mit Zitronenrahm
- 42 Ziger
- 43 Kaspressknödel
- 46 Blütensalbe
- 46 Blütentinktur
- 48 Hefteralm
- 56 Quark-Kirsch-Kuchen
- 57 Linseneintopf
- 58 Kaiserschmarrn
- 62 Hollerblütensirup

- 62 Hollerblütenschorle mit Apfelsaft
- 63 Hollerblütentee
- 63 Hollerküchle
- 63 Hollersaftschorle
- 63 Hollerbeerensirup
- 63 Hollerbeerentee

OBERLAND

- 64 Fellalm
- 72 *Die Herstellung von Butter und Butterschmalz*
- 73 Brotsuppe mit Kräutern
- 73 Rindfleischsalat
- 74 Topfenstrudel mit Kräutern
- 76 Sillbergalm
- 84 Marinierter Camembert
- 84 Brennnessel- und Wacholderbutter
- 85 Gefüllte Tomaten mit Majoran
- 85 Zwetschgendatschi
- 86 Kräuter trocknen
- 86 Kartoffelsuppe mit Beinwell
- 88 Blütenessig
- 88 Kräuteröl
- 89 Buchenlikör
- 89 Rote Hollermarmelade
- 90 Kühzagalm
- 96 Bruckboam
- 96 Reibekuchen
- 97 Bergkaspolenta mit Kräuteröl

- 99 Gemüsekekuchen mit Bergkas
- 100 Schneeballen
- 101 Erdapfelkas
- 101 Kartoffelnudeln
- 102 Bergkasrisotto mit Dörrobstconfit
- 103 Gebratene Kaspressknödel
- 103 Zwiebelkekuchen mit Speck und Bergkäse
- 106 Raclette
- 106 Käsefondue
- 107 Almfrischkäse
- 107 Obatzter

108 Sieblalm

- 112 Hasenöhrl
- 112 Auszogne
- 113 Rindsbrühe mit Speck- und Leberknödeln
- 116 Bayrischkraut
- 116 Käsenocken
- 117 Kartoffelzwuller
- 117 Krautsalat mit Speck

120 Stiealm

- 124 Die Herstellung von Alpkäse
- 128 Löwenzahnsirup
- 128 Mandelkekuchen
- 129 Kräuterknödel
- 129 Rahmcreme

Beim Viehscheid in Obermaiselstein
im Allgäu verteilt der Senner
Bernhard Hartl von der Schatt-
waldalpe die Rinder zurück an die
Bergbauern. Es ist ein hoher
Feiertag im Bergbauernjahr.

132 Stepbergalm

- 140 Pilzomelette
- 140 Topfenkekuchen
- 141 Hirtenmakkaroni
- 141 Bayerischer Wurstsalat

ALLGÄU

144 Alpe Mittelberg

- 150 Kartoffelgulasch
- 150 Sennsuppe »Gsig«
- 155 Riebel
- 155 Zwetschgenröster

156 Willersalpe

- 164 Käsknöpfe
- 168 Holzmacherschmarrn

170 Schattwaldalpe

- 176 Topfenkekuchen
- 176 Kirschkuchen mit Nussstreuseln
- 177 Bärlauchpesto mit Frischkäse
- 177 Bergkäsesalat
- 181 Romadurküchle
- 181 Zockel
- 182 Allgäuer Käsesuppe
- 182 Käsenudeln in Brühe

- 185 Wegbeschreibungen zu den Almen
- 189 Die Autorin
- 190 Rezeptverzeichnis

Einleitung

Das Essen auf den Almen ist einfach und wird üblicherweise ohne weitere Umstände auf den Holztisch gestellt. Pur und herzhaft. Knödelbrot, Kartoffeln, Speck, Mehl und Zwiebeln sind die grundlegenden Zutaten der Almenküche. Viel können die Almleute und Äpler nicht auf den Berg transportieren. Wer Milchvieh hütet, hat frische Milch und produziert mitunter selbst Butter und Käse. Die Beziehung der Senner zu den Nahrungsmitteln ist durch ihr Handwerk geprägt. Wer selbst käst, isst auch gern ein gutes Brot.

Durch die Bergweidewirtschaft hat sich eine gewachsene Kulturlandschaft entwickelt. Beim Essen auf der Alm fühle ich mich der Natur nah. Ich mag die Stille und das nicht ganz sesshafte und zugleich doch beständige Leben der Hirten und Senner. Ihr Selbstverständnis im Umgang mit den Tieren, der Sinn für die traditionellen Holzgebäude und Gerätschaften, die Bereitschaft, ein großes Gelände zu pflegen, um es doch nur einen Teil des Jahres nutzen zu können. Die Almgebäude sind aus den Materialien der Umgebung gebaut. Verwittert durch das raue Bergklima, oft jahrhundertealt, wirken sie, als könnten sie sprechen. Künstliches Licht gibt es kaum, Strom ebenfalls nur wenig.

Die Arbeit in den Bergen bedeutet ein stetes Ringen und gleichzeitig ein Wirken mit der Natur. Im Verlaufe des kurzen Bergsommers verändert sich die Vegetation stetig, das Wetter ist unberechenbar. Das Hauptaugenmerk der Senner gilt dem Wohlergehen des Viehs. Es bewegt sich ohne Scheu durch unwegsames Gelände und mitunter weitab von jeder menschlichen Behausung, sodass man sich beim Wandern oft fragt, wer eigentlich auf die Tiere aufpasst.

Ein guter Hirte ist geduldig und mit sich selbst zufrieden, heißt es in den Bergen. Das Wort »Viehhirt« benutzen wir kaum mehr; doch bevor es ganz verschwindet – zusammen mit den Alten, die nicht mehr auf die Almen gehen –, wollen wir sie fragen, wie es früher war, wie gearbeitet wurde und was es zu essen gab.

Die Menschen über ihre Arbeit und deren Wirtschaftlichkeit sprechen zu hören, an ihrem Wissen über die Pflanzen, die Tiere und die Lebensmittel teilzuhaben, war mir eine Freude. Allen Sennern und Sennerinnen auf den Almen und Alpen, die mir ihre Kühe, ihre Käsekeller und Küchen gezeigt und ihre Rezepte zur Verfügung gestellt haben, möchte ich an dieser Stelle von Herzen danken. Ausgewählt habe ich die Almen und Alpen nach der Lage. Alle Regionen der bayerischen Alpen und Voralpen sollten vertreten sein. Ausschlaggebend war auch, wo gekäst wird. Zudem brauchte es für mich als Fotografin eine Übernachtungsmöglichkeit, denn frühmorgens und abends vor dem Dunkelwerden ist das Licht in den Bergen am schönsten. Möglichst viele Facetten der Bewirtschaftung werden in diesem Buch gezeigt. Sie sind abhängig von der Region und dem Gelände, der Erschließung der Almen und vor allem von den Sennern und Sennerinnen und den Eignern.

Weg zur Fellalm bei Bayrischzell im Miesbacher Land. In Oberbayern stehen die Almgebäude meist unterhalb der Krummholzgrenze.





Neben dem Hüten des Viehs und der Milchwirtschaft ist die Direktvermarktung der selbst erzeugten Produkte und die Bewirtung von Gästen ein zunehmend wichtiger wirtschaftlicher Faktor auf der Alm. Die Besucher sitzen draußen oder in der Stube. Die Küche mit dem alten Sparherd und oft mit direkter Verbindung zum Stall ist das Herzstück der Almgebäude – sie bleibt ein privater Raum. Hier werden Brotzeiten zubereitet und einfache Gerichte gekocht, die fast jedes Kind im ländlichen Bayern kennt. Wie sie in den unterschiedlichen Regionen zubereitet werden, wie wenig Fleisch dabei verwendet wird und wie kostbar frisches Gemüse und Eier sind, was einen guten Bergkäse ausmacht, wie Butter geschlagen wird und was ein Molkeschwein frisst, welche Kräuter

wachsen und wie sie wirken, wie sorgsam die traditionellen Rezepte überliefert werden – das alles hat mich während der Arbeit an diesem Buch überrascht und fasziniert. Ohne Strom und Kühlschrank ist das Kochen viel langsamer, abenteuerlicher und auch »altmodischer«. Die Almenküche ist reduziert, sie inspiriert dazu, mit wenigen Zutaten auszukommen, und setzt regionale, handwerklich hergestellte Produkte bester Qualität voraus. Denn nur sie sind so schmackhaft, dass sie trotz aller Einfachheit ein gutes Essen oder eine gute Brotzeit ergeben.

Cordula Flegel

Jungvieh auf der Wechselalm in der Nähe des Tegernsees. Kälber, die sich den Sommer über frei in steilem Gelände bewegen, lernen die richtigen Weideplätze zu suchen, sich vor Wind und Wetter zu schützen und sich in der Herde zu behaupten. Das kräftigt Gesundheit, Körperbau und Sozialverhalten und prädestiniert sie für die Laufstallhaltung und für die Zucht.

Die Almenküche

Almleute und Äpler haben sich ihren Sinn für Tiere, Pflanzen und für natürliche Lebensmittel bewahrt, und passen bis heute nicht nur ihre Fähigkeiten, sondern auch ihre Küche dem Leben in den Bergen an. Früh, noch vor Sonnenaufgang, beginnt die Arbeit der Almleute und Äpler, und sie endet am Abend, nachdem alle Tiere versorgt sind. Die »Viecher« kommen immer an erster Stelle. Der Arbeitsrhythmus wird vom Weidegang, dem Melken und vom Wetter bestimmt. Nach dem Melken gibt es Frühstück: Brot wird in den Kaffee getunkt, vom Käse ein dickes Stück abgeschnitten. Man isst ihn mit Pfeffer und Salz bestreut und mit Zwiebelringen belegt. Zur Brotzeit auch sauer eingelegt, dazu etwas Schwarzwäldergeräuchertes und ein Stück Gurke. Die Küche der Senner ist regional und bäuerlich geprägt und so traditionell wie ihre Arbeit selbst.

KÜCHE UND VORRAT FÜR EINE BEGRENZTE ZEIT

Ende Mai, Anfang Juni, wenn kein Schnee mehr fällt, wird das Vieh bergauf getrieben. Bis heute werden die Almhütten in den Höhenlagen der Alpen von den Bauern genutzt, um das Gras der Talweiden zu trocknen und es dann als Winterfutter zur Verfügung zu haben. Erst Mitte September bis Mitte Oktober werden die Tiere zurück zu den Bauern auf die Talhöfe gebracht. Ungefähr hundert Tage dauert das »Hiatajahr«, das Hütejahr, von der Blüte bis zum Beerenstand des Holunders. Im Mai müssen die Gebäude vorbereitet werden, Ausrüstung und Lebensmittel werden auf den Berg transportiert, manchmal auch Brennstoffe. Die meisten Almen und Alpen sind heute mit Fahrwegen erschlossen, doch es gibt noch einige, die nur zu Fuß und mit dem Hubschrauber erreichbar sind.

Für die begrenzte Zeit des Almsommers ist es nicht notwendig, Küche und Speisekammer aufwendig auszustatten. Almleute und Äpler nehmen zum Kochen, was da ist und was sich gut hält. Dazu gehören auch Kräuter und Beeren, die in den Hochlagen wachsen und deren Geschmack und Verwendung im Tal kaum noch jemand kennt. Wer allein wirtschaftet, begnügt sich oft mit einer Brotzeit und kocht nur, wenn es regnet und man nicht draußen sein kann oder wenn Besuch kommt. Geschirr und Werkzeuge sind schlicht und nicht selten so alt wie das Gebäude selbst. Einen Kühlschrank gibt es fast nie. Der Herd und die Gerätschaften in der Küche müssen ohne Strom auskommen. Das Dieselaggregat wird nur zum Melken angeworfen, die Solarzellen reichen gerade für die Beleuchtung.

NAHRHAFTE GERICHTE AUS GUTEN ZUTATEN

Da die Almleute und Äpler körperlich hart und oft an der frischen Luft arbeiten, dürfen die Gerichte ruhig nahrhaft sein. Anders als die traditionelle bayerische Küche enthält die Almenküche wenig frisches Fleisch. Gekocht wird in erster Linie mit Käse und Getreideprodukten, Zwiebeln, Kartoffeln, Kohl und Kräutern. Sonntags gibt es einen Strudel oder Rohnudeln. Die traditionellen Gerichte werden auf genau bestimmte Weise gekocht. Weil die Auswahl an Zutaten begrenzt ist, wird großer Wert auf die Art der Zubereitung gelegt.

Bergkäse, Rahm, Speck und Butter von der Alm sind von einer so ursprünglichen Qualität, wie sie nur entsteht, wenn Tiere artgerecht gehalten und die Lebensmittel mit den Händen hergestellt werden. Und mit Hingabe. Der Anteil des Almgebiets an ökologisch besonders hochwertigem Grünland liegt in einigen Alpenlandkreisen bei über neunzig Prozent. Auf einer gepflegten, beweideten Bergwiese besteht das Grünfutter zu zwei Dritteln aus Kräutern und zu einem Drittel aus Gräsern. Und auch wenn die meisten Talhöfe, zu denen die Almen gehören, nicht biozertifiziert sind, wird man in Deutschland kaum Lebensmittel finden, die so naturnah produziert werden.

Die Almenküche hat eine lange Tradition des Konservierens. Ohne Kühlung müssen die auf dem Berg erzeugte Milch und alle frischen Lebensmittel, die hinaufgebracht werden, entweder zeitnah verbraucht oder wie früher haltbar gemacht werden. Salz, Zucker, Essig, Öl und Gewürze helfen, die Nahrungsmittel zu konservieren und ihren Geschmack zu verstärken. Gute Rezepte für das Käsen, Einsäuern, Räuchern, Trocknen, Kochen und Backen werden in den Familien und unter Almleuten und Älplern vom Berchtesgadener Land bis zum Allgäu gehütet und möglichst originalgetreu weitergegeben.

Das Leben auf der Alm ist voller Sinneseindrücke, die man mit früher verbindet. Es ist arbeitsreich, von den praktischen Erfordernissen bestimmt, alles andere als luxuriös. Auf einer Alm duftet es nach Kühen, Feuchtigkeit, Erde, saurer Milch und frischer Luft. Und nach der jeweiligen Jahreszeit. Selbst innerhalb der begrenzten, kurzen Zeit, die die Senner mit dem Vieh in den Bergen verbringen, lassen sich saisonale Unterschiede ausmachen. Die Milch schmeckt unterschiedlich, je nachdem wie viel Futter und welche Pflanzen die Kühe im Verlauf

des Sommers finden. Solange der Käse noch nicht gereift ist, gibt es Mahlzeiten mit Quark, Kräutern und Zwiebeln. Wenn der Schnittlauch wächst, wird er auf alle deftigen Gerichte gestreut. Oder man drückt eine Scheibe Butterbrot in die frisch geschnittenen Röllchen. Später im Sommer riecht es fast mediterran nach wildem Majoran. Im August ist der junge Bergkäse reif und kann zum Kochen verwendet werden.

Die Rezepte der traditionellen Almenküche bestehen aus Lebensmitteln, die in der Region seit langem verwendet werden. In den unmittelbaren Grenzlagen zu Österreich und der Schweiz verändern sich die urbayerischen Gerichte. So werden im Osten Bayerns Knödel zubereitet und im Allgäu Knöpfle und Spätzle mit kräftigem Bergkäse. Trockenes Brot und Semmelbrösel gelten nicht als Resteverwertung, sondern sind einfach lagerungsfähige Zutaten. Mehlspeisen haben sich über Jahrhunderte bewährt.

DIE EINRICHTUNG IST AUF DAS WESENTLICHE REDUZIERT

Im Inneren der knorrigten Almhütten riecht alles nach dem Holzfeuer, auch die Wände. Erst in der Mitte des 19. Jahrhunderts wurden in den Bauernhöfen der Alpen und Voralpen und später auch auf den Almen die emaillierten Sparherde eingeführt, die mit einem vollständig geschlossenen Feuerraum und eisernen Herdplatten ausgestattet waren. Sie ersetzten die offenen Feuerstellen, die feuergefährlich und durch die Rauchentwicklung sehr ungesund waren und zudem nur wenig Heizwert besaßen. In die Öffnungen des Kochherds konnten Töpfe und Kessel über dem Feuer eingesetzt werden. Durch das Einsetzen von Rosten für die Befuerung und von Klappen zum Schließen des Brennraums entwickelten sich

die eisernen Kochherde zu Sparherden, die das Brennholz wesentlich besser ausnutzten. Auf ihnen lässt sich langsam garen und schmoren. Bis heute stehen sie in den Almhütten, unverwüstlich und sorgsam poliert.

Auch die übrige Inneneinrichtung der Almenküchen ist einfach und hat sich durch das ganze 20. Jahrhundert hindurch wenig verändert. Über der Eckbank in der Stube und in der Wohnküche hängen in jeder Alm und Alpe alte Fotografien des Gebäudes sowie Porträts von den früheren Sennerinnen und Sennern. Dem etwas altmodisch anmutenden Geschirr sieht man an, dass es viel benutzt worden ist, der Tisch ist abgewetzt und so sauber geschrubbt, dass man direkt von der Holzplatte essen könnte. Zur Zierde werden ein paar Wiesenblumen in ein Limonadenglas gestellt. Die Flasche »Enzian«, die

hervorgeholt wird, wenn Besuch kommt, trägt statt eines Etiketts oft nur einen Zettel mit einer Notiz.

Die Almenküche ist schnörkellos. Dekoriert wird in den Bergen nur das Vieh, wenn es den Sommer heil überstanden hat. Mit handgedrehten Papierblumen und Almrausch (Alpenrosen) und im Allgäu mit einer Silberdistel geschmückt, wird es im Herbst zu den Talbauern oder in den eigenen Stall zurückgebracht. Nach dem Almabtrieb gibt es für die Senner und die Helfer, die das Vieh heruntergetrieben haben, etwas Kräftiges wie Rindsbrühe, für die Kinder in Butterschmalz Ausgebäckenes. Auch das gehört zur Almenküche: die besondere Bedeutung von Festen, die nach einer eher kargen und sehr arbeitsreichen Zeit mit üppigen Gerichten begangen werden.

Getrocknete Semmeln, Alpkäse, Speck und Eier lassen sich ohne Kühlschrank lagern. Sie bilden die Grundzutaten der Almenküche. Der Geschmack der Almbutter und der Buttermilch sind geprägt von der Aromenvielfalt der Bergkräuter und Gräser.

Mit Puderzucker bestreute ausgebackene Schneeballen (Rezept Seite 100) und gebratene Kaspressknödel werden traditionell auf den Bergbauernhöfen im Bayerischen Oberland zubereitet.



Sillbergalm

BAYERISCHE VORALPEN
1060 m ü. M.

Das Weidegebiet der Sillbergalm wurde vor mehr als vierhundert Jahren, im Jahr 1566, erstmals schriftlich erwähnt. Der Holzständerbau, in dem Rita Fesl seit einigen Jahren wirtschaftet, wurde 1810 gebaut und liegt auf 1060 Meter Höhe am Südosthang des Sillbergs. Das Wendelsteingebiet, in dem auch die Fellalm liegt, ist Teil der Nördlichen Kalkalpen, die dem Alpenhauptkamm der Ostalpen vorgelagert sind. Es gibt einen ausgebauten Fahrweg zur Alm und zum nahe gelegenen Berggasthof. Die Wanderwege führen bis zur Rotwand und in das Spitzinggebiet.

Rita Fesl hat sich in Miesbach zur Kräuterpädagogin ausbilden lassen und in Österreich zur Heilkräuterfachfrau. Selbst auf einem Bauernhof aufgewachsen, arbeitet die Sennerin jedoch am liebsten mit den Tieren anderer Bauern. Von den eigenen Viechern könne sie sich nur sehr schlecht trennen, erzählt die Vierundsechzigjährige, doch sie brauche die Natur und die Tiere. An manchen Tagen hilft ihr ihr Lebensgefährte Michael Maier, der gerade den Almanger, die Wiese ums Haus, mäht. Mitunter ist sie sehr gern allein auf dem Berg. Das tue auch der Beziehung gut, meint sie lächelnd. Doch für eine Person ist es viel Arbeit mit dem Vieh, vor allem das Schwenden sei anstrengend. Die Almflächen müssen täglich vom Unkraut befreit werden, wenn sie auch im nächsten Jahr gutes Weidefutter liefern sollen. Man wolle ja immer, dass es dem Vieh gut geht, dass es ihm an nichts fehlt. Seggen, Minze, Alpenampfer und Brennnessel sind die Unkräuter, die in diesem Gebiet besonders gedeihen. Das Vieh findet hier Gräser, verschiedene Kleearten und frisst gern Spitzwegerich und Frauenmantel.

Auf einer Kräuterwanderung rund um ihre Alm auf dem Sillberg berichtet die Sennerin über die Wirkung und die Besonderheiten der Wildpflanzen. »Breitwegerich ist eine Trittpflanze. Überall wo die Menschen wandern und gehen, wächst er am Wegesrand. Früher legten ihn die Wanderer in den Schuh, um Blasen zu vermeiden.« Beim Spitzwegerich werden die Blätter zerrieben, bis der Saft austritt, das hilft bei Insektenstichen und nimmt den Juckreiz. Als Sirup wirkt er gegen Husten.

Wacholdersträucher wachsen immer zu zweit, ein weiblicher und ein männlicher. Ihre Früchte brauchen drei Jahre, um zu reifen, deshalb sitzen gleichzeitig grüne, halb reife und tiefblaue Beeren an den stacheligen Zweigen. Wacholder gehört zu den ältesten Heil- und Gewürzpflanzen. Das in ihm enthaltene ätherische Öl hat eine antiseptische Wirkung; außerdem wirkt er anregend, sowohl was das allgemeine körperliche Befinden als auch den Appetit und die Funktion der Nieren betrifft. Das Öl und das Harz des Wacholders schätzten die Menschen bereits vor Jahrhunderten als Geheimmittel gegen die Pest. Sie kauten die Beeren, um sich vor einer Ansteckung zu schützen, Holzstöße aus Wacholdersträuchern wurden angezündet, damit ihr Rauch die Luft reinigte. Durch diese kultischen Räucherungen war der Wacholder im Mittelalter fast ausgerottet worden. In der Küche werden die getrockneten Wacholderbeeren mit ihrem hohen Gehalt an ätherischen Ölen benutzt, um Sauerkraut und Marinaden zu würzen und zu verfeinern.

»Ich habe Vertrauen in die Pflanzen«, sagt die Sennerin Rita Fesl auf der Wildkräuterwanderung. Die Sillbergalm ist eine Galtviehalm; hier wird ausschließlich Jungvieh gehalten.







Seite 78/79: Ums Haus herum wachsen roter Holler, Beinwell und Wacholder. Rita Fesl vermittelt als Kräuterpädagogin, wie Haus- und Wildpflanzen in der Küche und zum Heilen genutzt werden können. Früher wurde dieses Wissen unter den Viehhirten, den Sennerinnen und in den Bergbauernfamilien weitergegeben.

Pimpinelle, Blutwurz, Berglauch, Labkraut, Majoran und Augentrost blühen im August auf dem Sillberg. Die Schafgarbe wird auch Soldatenkraut genannt, weil sie praktisch überall auf den Weiden wächst und im Krieg zur Wundheilung genutzt wurde. Die Blüten des gelben Johanniskrauts wirken nur dann besonders gut, wenn sie noch geschlossen sind. Man gibt sie in Öl, stellt die Mischung einige Zeit in die Sonne und stellt so mit den starken Pigmenten der Knospen ein Rotöl her, das bei Muskelkater, Sonnenbrand, Rheuma und kleinen Verletzungen Linderung verspricht und zur Narbenpflege verwendet wird. Johanniskraut ist wie der Beifuß ein Schutzkraut; früher glaubte man, damit Gefahren und Unheil zu bannen. Johanniskraut wirkt, in Form von Tabletten, stimmungsaufhellend.

Beim Bergholunder sind die Steinkerne auch nach dem Kochen noch giftig. Um Gelee aus den roten Beeren zu gewinnen, müssen ihre Kerne ausgesiebt werden. Die Wurzeln helfen als Umschlag bei Entzündungen und Warzen, seine Früchte gegen Vitamin-C-Mangel. Während es früher üblich war, daraus Marmeladen zu kochen, kennt den roten Holler, wie er in Bayern genannt wird, heute kaum noch jemand. Die Almwirtin Rita Fesl hat keine Angst vor den Risiken bei der Verarbeitung, sie kennt sich mit den Pflanzen, die in der Umgebung ihrer Alm auf dem Sillberg wachsen, aus.

Seite 82/83: Butter und Käse werden für die Brotzeit auf der Sillbergalm mit Beinwell, Brennesselsamen und Wacholderbeeren verfeinert. Seite 83 der klassische Zwetschgendatschi mit Zimt.

Nach der Kräuterwanderung serviert Rita Fesl auf der Terrasse der Sillbergalm eine Wildkräuterbrotzeit. Im Verlauf des Almsommers verändern sich die Themen ihrer Wanderungen. Die Sennerin vermittelt, wie man sogenannte Kräuterbuschn bindet, Gebinde aus vielen verschiedenen Heilkräutern, die an Mariä Himmelfahrt geweiht werden und als Vorrat für den Winter dienen, wie man Kräuter zum Räuchern verwendet, Essig und Tinkturen ansetzt, welche Wildkräuter in einen Almtée gehören, wie man sie am besten trocknet und aufbewahrt. Die Namen und Wirkungsweisen der Pflanzen, über die Rita Fesl in der ihr eigenen ruhigen Erzählweise spricht, prägen sich ein. Dass der Boden kalkhaltig ist und der Hang der Sillbergalm besonders sonnig, lässt den Wilden Majoran, der ursprünglich vom Mittelmeer stammt, auch hier prächtig gedeihen. Manche Pflanzen haben einen flauschigen Pelz, um sich zu schützen. Sie heißen Raublattgewächse, und je höher die Lagen, desto flauschiger wird ihre Behaarung. Beim Echten Beinwell kann man das spüren; ein großer Busch davon wächst im Garten der Alm. »Pflanzen, die ich mag, wachsen eher ums Haus«, sagt Rita Fesl und pflückt einige Blätter, die von den Schnecken verschont wurden, für die Brotzeit. Beinwell ist besonders proteinreich, man verwendet ihn zum Aromatisieren. Die Blätter lassen sich sehr gut in etwas Teig ausbacken oder sogar mit Tabak vermischt rauchen. Als Heilpflanze hilft er bei Knochenbrüchen und stumpfen Verletzungen.

Früher kannten die Senner und Hirten auf den Almen viele Heilkräuter und deren Wirkungen. Mit den Erfahrungswerten, die sie mit ihren Tieren in der Natur sammeln konnten, haben Almleute seit jeher die Pflanzenheilkunde bereichert. Vom Fressverhalten und den Bewegungen der Tiere lernten sie auf mögliche Verletzungen und Krankheiten zu schließen und konnten das Vieh schon in einem frühen Stadium mit Kräutern behandeln. Manche Hirten und Sennerinnen sammelten Heilpflanzen und stellten Heilmittel für Menschen und Tiere her. Diese Rezepturen wurden sorgfältig von Generation zu Generation überliefert. Denn Tierärzte konnten sich früher die wenigsten Bauern leisten, und auch für Menschen war eine ärztliche Versorgung in den abgelegenen Almweidegebieten noch bis zur Mitte des letzten Jahrhunderts nicht selbstverständlich.

»Je höher gelegen die Heilkräuter wachsen, desto mehr Wirkstoffe entwickeln sie«, erzählt Rita Fesl. Über ihre unmittelbare Heilkraft hinaus wirkt sich auch die einfache Betrachtung der Natur und der Pflanzen positiv auf die eigene Stimmung und Befindlichkeit aus. »Wenn ich mal krank bin oder grantig, dann gehe ich raus, und wenn ich wieder reinkomme, geht's mir besser«, sagt die Sennerin.





Marinierter Camembert

Für 1 Portion

1 Rotschimmel-Camembert
5 Rotkleeblüten

Für die Marinade:

3–4 Beinwellblätter
1 Stück Schale einer unbehandelten Zitrone
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
2 EL Olivenöl

Beinwell ist eine geschmack- und gehaltvolle Vitalpflanze und ganz zu Unrecht als Küchenkraut in Vergessenheit geraten. Die Blätter schmecken, ähnlich dem Basilikum, gut in Gerichten, die eine frische Note vertragen.

Für die Marinade die Beinwellblätter in feine Streifen schneiden, die Zitronenschale und den Knoblauch klein hacken. Mit dem Zitronensaft, dem Olivenöl und 3–4 EL Wasser in einer Schale sorgfältig verrühren. Den in Scheiben geschnittenen Camembert auf einem Teller auslegen, die Marinade darüber verteilen und mit den Rotkleeblüten verzieren.

Brennnessel- und Wacholderbutter

Brennnesselbutter:

1 kleine Zwiebel
3 Brennnesselzweige mit Samen
Kräutersalz
100 g frische Butter

Wacholderbutter:

2 EL frische Wacholderbeeren (dunkelblaue und grüne)
100 g frische Butter
Kräutersalz
1 kleiner Wacholderzweig

Brennnesseln wirken blutreinigend, anregend und fördern den Stoffwechsel. Die jungen Blätter eignen sich als Tee. Für diese Butter werden nur die Samen verwendet, die nach der Blüte in dicken Trauben an den Zweigen hängen.

Wacholderbeeren, die auch Kronwittberl oder Gewürzbeeren genannt werden, würzen Sauerkraut und Fleischgerichte. Auch beim Räuchern von Schinken und Fisch werden sie gern verwendet. Als Tee fördern sie die Verdauung, die Harnausscheidung und wirken gegen Sodbrennen. Für diese feinwürzige Butter verwendet Rita Fesl frische Beeren.

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Brennnesselsamen mit den Zwiebelwürfeln und dem Kräutersalz in einer Pfanne abschmelzen. Dabei entwickeln sie ein delikates, nussiges Aroma. Die Masse abkühlen lassen und mit der Butter vermengen.

Die Wacholderbeeren im Mörser zerdrücken, mit der Butter verrühren und salzen. Mit einem Wacholderzweig dekorieren.

Zwetschgendatschi

Für den Teig:

300 g Dinkelmehl

200 g kalte Butter

80 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

etwas abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

Mehl für die Arbeitsfläche

Fett für das Blech

Für den Belag:

1½ kg Zwetschgen, halbiert und entsteint

3 EL Zimtzucker zum Bestreuen

Schlagrahm (Schlagsahne) zum Servieren

Der Zwetschgendatschi von Rita Fesl schmeckt leicht und fruchtig, denn der Boden wird mit nussigem Dinkelmehl zubereitet und sehr dünn ausgerollt.

Sämtliche Zutaten für den Teig mit kühlen Händen zu einem Teig verkneten, eine Kugel formen und abgedeckt ½ Stunde kühl stellen.

Die Zwetschgenhälften jeweils längs mit einem Küchenmesser einschneiden, sodass Spitzen entstehen.

Den Teig mit etwas Mehl ausrollen, auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Dicht mit den Zwetschgen belegen. Den Kuchen im Backofen bei 175 Grad etwa 50 Minuten backen. Noch heiß mit Zimtzucker bestreuen. Mit Schlagrahm servieren.

Gefüllte Tomaten mit Majoran

Als Vorspeise für 4 Personen

4 Tomaten

200 g Schafskäse

Kräutersalz

2 EL Balsamicoessig

etwas Wilder Majoran

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Wilder Majoran passt gut zu Omelettes und Tomatengerichten. Diese Gewürz- und Heilpflanze wird auch Wohlgemut genannt, weil sie Kummer verschwinden lässt. Früher legte man Wilden Majoran als Schutz vor bösen Mächten in die Brautschuhe.

Die Tomaten halbieren und aushöhlen. Den Käse würfeln. Das Innere der Tomaten mit dem Schafskäse, etwas Kräutersalz, Balsamico und dem gezupften Majoran vermengen und die Tomaten damit füllen. Schön sieht es aus, wenn man vom Majoran Blüten und Blätter verwendet. Salzen und pfeffern.

Wegbeschreibungen



Auf allen Almen und Alpen, die in diesem Buch vorgestellt werden, sind Gäste willkommen. Angeboten werden Brotzeiten mit eigenen Almprodukten und einfache Getränke. Übernachtungsmöglichkeiten und die Eignung der Wanderungen mit Kindern sind jeweils angegeben.

GOTZENALM, 1685 M Ü. M., BERCHTESGADEN

Vom Parkplatz Hintersee in Berchtesgaden oder von der Mittelstation Jennerbahn (kostenpflichtig) aus einfache Wanderung über die Gotzentalm zur Gotzenalm (für Kinder geeignet), Gehzeit ca. 4 Std. Mittelschwere Wanderung über Priesberg, Gehzeit 3½ bis 4 Std.

Vom Parkplatz Königssee (kostenpflichtig) mit dem Schiff über den Königssee zur Haltestelle Kessel. Von dort aus durch den Wald in 3 Std. zur Gotzentalm und von dort noch 1 Std. auf dem Versorgungsweg hoch zur Gotzenalm (lange Wanderung, für Kinder geeignet).

Mit dem Schiff über den Königssee zur Endhaltestelle Salet: Über Fischunkelalm und Landtal schwere Wanderung, Gehzeit 5½ Std. Über Regenalm mittelschwere Wanderung, Gehzeit 3½ Std.

Auf dem Hochplateau auf Schilder an den Almgebäuden achten; hier wird frischer Schüsselkäse angeboten.

Übernachtung in der Berggaststätte Gotzenalm: Hütten-
telefon 08652/62812
www.gotzenalm.de

HEFTERALM, 1020 M Ü. M., GRASSAU

Von Marquartstein aus am Parkplatz Hochplattenbahn die Forststraße gerade hinauf bis zur Weggabelung, dann rechts in Richtung Rachlalm-Hefteralm, Gehzeit 1 Std.

Von Rottau am Parkplatz Alte Mühle (Parkplatzeinfahrt gegenüber Gasthof Messerschmid) den Weg Nr. 45 zur Hefteralm nehmen, Gehzeit 1½ Std.

Von Strehtrumpf zwischen Grassau und Rottau nahe der Shell-Tankstelle abbiegen in Richtung Strehtrumpf bergauf; ganz am Ende des Weges befindet sich ein Parkplatz. Von hier ist der Weg zur Hefteralm ausgeschildert. Einfache Wanderung, sehr schön mit Kindern, Gehzeit 30 Min.

Brotzeiten, warme Speisen. Käse und Honig zum Mitnehmen.
www.hefteralm.de

FELLALM, 1642 M Ü. M., BAYRISCHZELL

Vom Parkplatz Rosengasse Wanderung über den Traithenkessel (gut ausgeschildert, nicht für kleine Kinder geeignet), Gehzeit 2 Std.

Vom Parkplatz Oberes Sudelfeld bei der Speckalm anspruchsvolle Wanderung über Vogelsang und den Kleinen Traithen, Aufstieg mit Seilsicherung (gut ausgeschildert, nicht für kleine Kinder geeignet), Gehzeit 1½ Std.

Von Bayrischzell in Richtung Kufstein, vor dem Gasthaus Zipflwirt links parken, Parkplatz »Beim schweren Gatter«, 830 m. Mit 800 m Höhenunterschied der längste Weg auf die Fellalm. Gut beschildert, für Kinder geeignet, Gehzeit 2½ Std.

Bewirtung mit Almprodukten.

SILLBERGALM, 1060 M Ü. M., BAYRISCHZELL

Von Bayrischzell Richtung Kufstein liegt nach ca. 3 km rechts der Parkplatz Sillberghaus an der Tiroler Straße. Hier führt der Weg ½ Stunde lang bergauf, bis linker Hand die Sillbergalm erscheint, etwas weiter oben das Sillberghaus. Gut geeignet für Kinder.

Almkräuterführung mit Verkostung auf der Sillbergalm: Anfang Juni bis Ende September jeden Freitag von 11 Uhr bis 14 Uhr. Anmeldung unter 08023/819494. Besondere Termine für Gruppen bis 10 Personen möglich.

Das Sillberghaus (www.almbad.de) ist für Wanderer ganztägig freitags bis sonntags und an Feiertagen jeweils von 11 Uhr bis 17 Uhr geöffnet. Das Haus wird für Gruppen zur Übernachtung vermietet.

Rezeptverzeichnis

- Almfrischkäse 107
Alpkäse, Herstellung 124
Auszogne 112
- Bärlauchpesto mit Frischkäse 177
Bayrischkraut 116
Bergkäsesalat 177
Bergkaspolenta mit Kräuteröl 97
Bergkasrisotto mit Dörrobstconfit 102
Blütenessig 88
Blütensalbe 46
Blütentinktur 46
Brennnessel- und Wacholderbutter 84
Brotsuppe mit Kräutern 73
Bruckboam 96
Buchenlikör 89
Butter und Butterschmalz, Herstellung 72
- Camembert, mariniert 84
- Dampfnudeln mit Vanillesoße und Blaubeeren 38
- Erdapfelkas 101
- Gemüsekekuchen mit Bergkas 99
- Hasenöhrl 112
Hirtenmakkaroni 141
Hollerbeerensirup 63
Hollerbeerentee 63
Hollerblütenschorle mit Apfelsaft 62
Hollerblütensirup 62
- Hollerblütentee 62
Hollerküchle 63
Hollermarmelade, rote 89
Hollersaftschorle 63
Holzmacherschmarrn 168
- Kaiserschmarrn 58
Kartoffelgulasch 150
Kartoffelnudeln 101
Kartoffelsuppe mit Beinwell 86
Kartoffelzwuller 117
Käsefondue 106
Käsenocken 116
Käsenudeln in Brühe 182
Käsesuppe, Allgäuer 182
Käsknöpfle 164
Kaspressknödel 43
Kaspressknödel, gebraten 103
Kirschkuchen mit Nussstreuseln 176
Kräuter trocknen 86
Kräuterknödel 129
Kräuteröl 88
Krautsalat mit Speck 117
- Linseneintopf 57
Löwenzahnsirup 128
- Mandelkekuchen 128
- Obatzter 107
- Pilzomelette 140
- Quark-Kirsch-Kuchen 56

Raclette 106
Rahmcreme 129
Rahmko (Rahmmuas) 39
Reibekuchen 96
Riebel 155
Rindfleischsalat 73
Rindsbrühe mit Speck- und Leberknödeln 113
Romadurkühle 181

Salbeiblätter, gebacken, mit Zitronenrahm 42
Schneeballen 100
Schüsselkäse, Herstellung 36
Sennsuppe »Gsig« 150

Tomaten, gefüllt, mit Majoran 85
Topfenknödel (Topfennocken) 39
Topfenkuchen 140, 176
Topfenstrudel mit Kräutern 74

Wurstsalat, Bayerischer 141

Ziger 42
Zockel 181
Zwetschgendatschi 85
Zwetschgenröster 155
Zwiebelkuchen mit Speck und Bergkäse 103