

*Der Geschmack
der
Berge*

Susanne Schaber · Herbert Raffalt

Der Geschmack
der
Berge

Eine kulinarische Reise
zu den Almen Österreichs

Mit Zeichnungen von
Angelika Zak



1

Einstieg	12
Lieben oder lassen	20
Ennstaler Roggenkrapfen mit Steirerkas	44
Steirische Stosuppe	46
Riebel	48
Farferlsuppe	49
Tiroler Muas	50
Brennsuppe	51
Oischneidnidei	51
Tiroler Speckknödel	53
Schottsuppe	54
Melchermuas	55
Schwammerlsuppe	56
Gebackene Steinpilze mit Kräutersauce	59

2

Reiben bürsten drehen	60
Graukas-Suppe	81
Kärntner Glundnerkas	82
Montafoner Käsesuppe	85
Käsknöpfle	86
Kaspressknödel	88
Frigga	90
Graukas sauer angemacht	91
Ziegernöcklen	91
Gailtaler Almkäsflecken	92
Almererknödel	93

3

Der Tautropfen im Silbermantel	94
Brunnenkressesuppe	113
Wildkräutersalat	114
Röhrlsalat	114
Kräuteressig	115
Kartoffeln mit Frühlingskräuterbutter	115
Belegtes Brot gegen Grippe	116
Fichtenspitzenhonig	117
Arnikatinktur	117
Bärlauchpesto	118



4

Orzotto Gulasch und Polenta 120

Orzotto con verdure	141
Frico con patate	142
Minestra di fagioli e orzo	144
Zuppa di pane e cavolo	145
Pizzoccheri	147
Steinpilzknödel	148
Zlikrofi	149
Bündner Gerstensuppe	150
Truffade	151
Migas de pastor	152
Äplermagronen	153

5

Wurzeln mit Charakter 154

Schwarzbeerbuttermilch	174
Hollersprudel	174
Waldmeistersirup	177
Preiselbeersaft	177
Zitronenmelissensirup	178
Johanniskrautlikör	179
Nussschnaps für den Magen	179
Schwarzbeerlikör	181
Zirbengeist	181
Almkaffee	182
Wohltuender Kräutertee	182

6

Wenn der Bartl ins Schaff fällt 184

Steirische Alm-Sailinge	208
Topfenkisserln	209
Topfen-Grieß-Knödel	210
Schnur aus	212
Rumplnudeln	213
Süße Topfennocken	214
Kaiserschmarren	215
Moosbeernocken	217
Rahmkoch	218
Tiroler Kirchtagskrapfen	219
Bibliografie	223
Index	232
Die Autoren	239
Impressum	241





Neustattalm, ein kleines
Hüttendorf vor den ebenso
mächtigen wie auch sonnigen
Dachstein-Südwänden







**Ich versuche hier mit Kuhmilch und
Almspaziergängen der Seele eine gewisse
Kindlichkeit wiederzugewinnen und habe
bereits einen geradezu dichterischen Grad
von Imbezillität erreicht, der mir das kritische
Verständnis meiner Zeitgenossen sehr
erleichtern wird. Es grüßt herzlich
Ihr Muh-Muhsil.**

ROBERT MUSIL AN ARNE LAURIN, 17. JULI 1921





KROSS GEBRATENE ZWIEBELN AUF GOLDGELBEN, VON BUTTER
GLÄNZENDEN SPATZELN. DER KÄSE ZIEHT FÄDEN. DIE GABEL
KENNT IHREN WEG. ZUNGE UND GAUMEN GLUCKSEN VOR FREUDE.

So könnte es sein, das Essen auf der Alm. Oder auch so: Heidelbeeren, noch warm von der Sonne, landen mit Mehl, Eiern, einer Prise Salz und etwas Zucker in einer Rührschüssel und dann Löffel für Löffel in heißem Fett. Eine kleine Explosion: die Beeren platzen auf, das Aroma eines Bergsommers setzt sich frei. Dazu ein Glas Milch, Buttermilch oder Molke. Wer mag, rührt noch etwas Holundersirup hinein. Oder doch ein Bier? Die Müdigkeit macht träge, allein die Augen finden keine Ruhe. Sie ziehen über die Weiden zu den Rindern, die auf den Wiesen grasen, und weiter in die Regionen von Fels, Stein und Eis. Dohlen kreisen über der Hütte, das Wasser plätschert im Brunnen. So könnte das Glück aussehen.

Was auf den Almen auf den Teller kommt, ist nichts für Kalorien- und Erbsenzähler. Es sind Gerichte, die den Heißhunger nach einem harten Arbeitstag oder einer ausgiebigen Wanderung schmackhaft bändigen. Wer Häuser und Straßen hinter sich gelassen hat und durch dichte Wälder bergwärts steigt, passiert einen unsichtbaren Schlagbalken. Über der Baumgrenze verwandelt sich der Blick. Der Alltag bleibt unten im Tal, die Grate, Zacken und Zinnen relativieren, was festgefahren scheint. Das Muhen der Kühe, Robert Musil weiß es, wirft uns zurück in die Kindheit. Die Unbefangenheit ist wieder da, und mit ihr das Gefühl der Zwanglosigkeit und Freiheit.

Die Sinne sind geschärft: Die kühle Luft, die intensiven Farben der Blüten, der Geruch der Kräuter, der Klang der Kuhglocken, das Rauschen des Bachs und das Poltern der Steine, die Ziegen und Schafe losgetreten haben, schüren die Lust auf Speisen ohne Schnörkel. Stosuppe, Kaskrapfen und Schwammerlgulasch, Melchermuas, ein Schmarren mit Holunderkompott oder Preiselbeeren, Topfenknödel oder ein Rahmkoch. Keine Haute Cuisine und eben darum ein selten gewordener Hochgenuss.

Spargel aus Peru, Babyananas von den Philippinen, Lamm aus Neuseeland. Nichts scheint unmöglich. Inzwischen kehren Gaumen und Vernunft aus fernsten Fernen immer öfter ins Regionale heim: Provinz ist längst anderswo. Wir wissen inzwischen, was es bedeutet, sich gesund zu ernähren. Zurück zum Ursprung, wie es einer der Slogans unserer Tage formuliert, mit sorgfältig behandelten Lebensmitteln aus dem eigenen Garten, vom nahegelegenen Bauernhof oder dem Markt. Jedenfalls aber Naturalien, die keine Flug- oder Schiffsreisen hinter sich haben und in jenen Breiten gewachsen und verarbeitet worden sind, in denen sie schließlich auch in Pfannen und Töpfen braten, schmoren und schmurgeln.

Die Speisezetteln auf den Almen beschränken sich aufs Wesentliche: Milchprodukte wie Käse, Butter, Joghurt und Molke, Kartoffeln und Gemüse, das je nach Höhenlage hinter der Hütte gedeiht, Pilze und Beeren, in den umliegenden Wäldern und Lichtungen gesammelt. Dazu Quellwasser, Milch, Säfte und Tees aus Kräutern. Wenig Fleisch, und dafür einiges an Speck. Schlichte Mahlzeiten, mit wenigen Zutaten. Aber natürlich: ziemlich gehaltvoll, nicht unbedingt magenschonend, keine Figurschmeichler. Doch die körperliche Ertüchtigung auf den Weiden, im Stall, beim Wandern oder Mountainbiken verzeiht Sünden – so es welche sind.



Denn darüber lässt es sich streiten. Für die Rinder, Schafe und Ziegen wirkt die Sommerfrische wie eine Kur: Die höhere UV-Strahlung stärkt die Knochen, die dünnere Luft regt die Atmung an, Lunge und Herz werden kräftiger, die Anzahl der roten Blutkörperchen steigt. Das Herumklettern festigt Muskeln, Sehnen und Gelenke, Wind und Wetter stärken das Immunsystem, würzige Gräser und Kräuter auf den Weiden sorgen für ein feinfaseriges, gut marmoriertes Bio-Fleisch. Die solcherart gewonnene Milch ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweiß und Kalzium und enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Entsprechend wirkt sie beim Menschen positiv auf Abwehrkräfte, Blutdruck oder Gefäße, ist gut bei Asthma und Entzündungen und gilt als anti-karzinogen. Und was nicht weniger wichtig ist fürs Wohlbefinden: Die einfache Alm-Kost schmeckt.



Typische Almküche im Naturpark Kleinsölk in den Schladminger Tauern.

Die meisten Hütten sind heute mit dem Traktor oder Auto zu erreichen, zumindest für die Betreiber. Es gibt Stromaggregate, Kühlschränke und Kochplatten samt Backrohren. Und oft auch falsche Vorstellungen in Sachen Gaumen. Mozzarella mit Tomate, Weißwürste oder Zigeunerspieß: Muss das sein? Die Gäste sind häufig enttäuscht. Die Menütafeln auf den Almen werden laufend umfangreicher – und das Bedauern wächst, dass die kulinarischen Traditionen langsam in Vergessenheit geraten. Sie gilt es zu bewahren und in den Alltag zurückzuholen.

Gerichte mit selbstgepflückten Beeren, Pilzen und Kräutern, mit Graukas, Speck und Butterschmalz erinnern zuhause an selige Zeiten über der Waldgrenze und schüren die Vorfreude auf die nächste Expedition in Regionen, wo ganz eigene Abenteuer warten. Rucksack und Bergschuhe stehen bereit. Die Rezepte weisen den Weg.



1

*Auf der Ennstaler Viehbergalm lebt
und kocht man wie ehemals.*

Lieben oder lassen

Mit Freude und Stolz
präsentiert uns Tina Sachs
einen perfekt geformten
Ennstaler Steirerkas.



A zwoa, a drei Krapfen und a Kasbröckl drauf, is auf der Ritzingerhütte allweil der Brauch.

Marianne Gruber beim
Anrühren der Teigmasse
für die Zubereitung der
„Roggernen Krapfen“.



FS GEHT GANZ SCHNELL. WOLKEN SCHIEBEN SICH VOR DIE SONNE. NICHT WEITER BEUNRUHIGEND. DOCH WENIG SPÄTER IST DER HIMMEL SCHWARZ. EIN DONNERN IST ZU hören, vorerst aus der Ferne. Besser, man beschleunigt den Schritt. Ein kurzer Blick auf die Karte: Das nächste schützende Dach ist knappe achtzig Höhenmeter entfernt. Dicke Tropfen machen keine großen Versprechungen, im Gegenteil: Die Blitze folgen immer rascher aufeinander, ein kräftiger Schauer klatscht auf die Pelerine. Die Augen suchen sich zu orientieren, der hastige Anstieg schmerzt in den Lungen. Und dann endlich – eine Hochebene, und an ihrem Rand die Ritzingerhütte. Verwitterte Balken, kleine Fenster, Tisch und Bank vor der Tür. Ist überhaupt jemand da? Aus einem der Schornsteine steigt Rauch: gerettet! Nun kann kommen, was will: Wolkenbruch, ein Unwetter, ein Hagelsturm.







Tina bei einer genüsslichen
Mußestunde in der alten
Stube der Ritzingerhütte.