



Foto: Helmut Bier/SuedtirolerCook-Info

Wie aus Haferbrei Bauernbrot mit Speck wurde

Ein Blick durchs alpine Küchenfenster

Text: Franziska Leutner

Wer häufig in den Bayerischen Voralpen unterwegs ist, dem kann es schon mal passieren, dass ihm beim Wandern durch den Wald ein intensiver, würziger Geruch in die Nase steigt, der von grünen, länglichen Blättern ausströmt. Es handelt sich dabei um Bärlauch, der häufig wildwachsend (nicht nur) in Bergwäldern zu finden ist und zuhauf den Boden überwuchert. Kenner sammeln ihn, um daraus beispielsweise feines Pesto zu zaubern. Und auch in Feinkostläden und der Gastronomie kommen seit einiger Zeit Speisen und Produkte mit dem Zwiebelgewächs gerne auf den (Laden-)Tisch. Etwas Neues ist seine Verwendung allerdings nicht: Wie auch Holunder oder Spitzwegerich erlebt er lediglich eine Renaissance in der sogenannten „Alpenküche“. Dabei waren noch bis vor 100 Jahren essbare Wildpflanzen insbesondere in Notzeiten wichtige Vitaminspender. Mehlbeeren wurden gesammelt, Berberitzen, Weißdornblüten und Schlüsselblumen als Tee getrunken sowie Buchennüsse oder Eicheln geröstet und vermahlen. Hauptnahrungsmittel waren Kräuter, Knospen und Samen jedoch im Normalfall nicht.

Der Mensch begann bereits vor zirka 5000 Jahren die fruchtbaren Böden der Alpentäler für Anbau und Viehzucht zu nutzen und die seit der letzten Eiszeit stark bewaldeten Hänge zu roden und zu terrassieren sowie Gewässer trockenzulegen. Almen entstanden und gelten zu Recht als ein Charakteristikum der Alpen, da sie aus kulturgeografischer Sicht eine Besonderheit darstellen. Keine andere Wirtschaftsweise veränderte dabei die Landschaft so sehr wie der intensive Anbau von Getreide. Obwohl durch die Römer bereits früh ein erster Kontakt mit nichtheimischen Pflanzen und Gewürzen bestand, konzentrierte man sich lange nur auf Weizen, Gerste, Hafer und Hirse (in Süd- und Ostalpen auf Buchweizen), die zu Mus und Brei verarbeitet das Grundnahrungsmittel schlechthin bildeten. Einzig Roggen fand schnelleren Anklang, da er robust und auch in höheren Lagen gut zu kultivieren ist. Erst im 18. Jahrhundert setzten sich dann Reis und Mais durch, Letzterer mit so viel Erfolg, dass die daraus zubereitete Polenta heute als eines der traditionellen italienischen Gerichte bekannt ist. Überraschend jung ist auch die Tradition des Gemüse- und Obstanbaus in den Alpen. In



Tiroler Bergbäuerin beim Kochen am Herd in den 1930er Jahren

Foto: Rudolf Koppitz, Archiv des Deutschen Alpenvereins

den mittelalterlichen Einkaufskorb wanderten zunächst nur Weißkohl mit weißen Rüben, Ackerbohnen, Trockenlinsen sowie Lauch und Zwiebeln, bis mit der Einfuhr der Kartoffel und anderer Pflanzen aus Übersee schließlich eine der nachhaltigsten Veränderungen in Ernährung und Landwirtschaft den Anfang nahm. Dass mit wenigen Ausnahmen der Großteil der heute als traditionell geltenden Gemüsegerichte sowie die Liebe zu leichten Salattellern in dieser Zeit entstand, lag allerdings auch an fehlenden Würzstoffen zur Geschmacksverstärkung, und viel mehr noch daran, dass Gemüse zu wenig Kalorien lieferte und Speisen folglich mehr aufgrund ihres Sättigungsgrades und weniger der Raffinesse wegen geschätzt wurden. Gleiches

gilt für Obstsorten. Vom Mittelalter bis zur Industrialisierung naschte man lediglich Beeren, Äpfel und Zwetschgen, meist in konservierter Form als Dörrobst oder Kompott. Eine gezielte Züchtung begann frühestens vor gut 200 Jahren, steigerte sich dann aber so massiv, dass gegenwärtig im Vinschgau rund zehn Prozent aller in Europa geernteten Äpfel angebaut werden.

Gemüseanbau und regelmäßiger Fleischkonsum sind ineinandergreifende Prozesse

Auch bis zum regelmäßigen Biss in ein schönes Stück Speck sollte noch viel Zeit vergehen. Tiere waren viel zu kostbar, um nur als Fleischlieferanten zu fungieren. Ob Kuh, Schaf, Huhn oder Ziege – genutzt wurden sie doppelt und manchmal dreifach: Vor allem Milch, Eier und Wolle waren es, die den Tieren abverlangt wurden. Schafe dienten außerdem als Unkrautbefreier und „Dünger“ der Wiesenflächen, Ochsen als Zugtiere. Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts wird das Schwein zum wichtigsten Fleischlieferanten im Alpenraum. Der Anbau von Gemüse und regelmäßigem Fleischkonsum sind dabei ineinandergreifende Prozesse: Die Einführung und Durchsetzung neuer Nutzpflanzen wie der Kartoffel ermöglichten eine intensivere Fütterung und infolge eine gezielte Züchtung von Schweinen zum Verzehr. Eine zentralere Rolle in der Küche ►

spielten aber die tierischen Fette wie Schweineschmalz und Rinder- und Schaftalg, hin und wieder ergänzt durch pflanzliche Öle aus Lein oder Mohn. Vergleichsweise früh erhöhte zwar auch Olivenöl die alpenländischen Gaumenfreuden, doch in regelmäßigen Olivenöl- oder Buttergenuss kam die ärmliche Landbevölkerung nirgendwo: Es handelte sich um Luxusprodukte, die verkauft wurden und die man sich allenfalls an Festtagen leistete. Wichtigster Bestandteil der Fettahrung waren schließlich die Milchprodukte, die heute das „Image“ der Alpen mit am stärksten prägen. Nussiger Emmentaler, fruchtig-salziger Greizerzer oder pikanter Bergkäse? Weit gefehlt. Sehr lange dominierte Mager- und strengriechender Sauermilchkäse – einst überwiegend aus Schafs- und Ziegenmilch hergestellt –, der mit den heute vertrauten buttrig-halbharten Brotzeitbrettl-Kasstückerln wenig gemeinsam hatte. Im Hochmittelalter dann begann sich langsam die Kuh als wichtigstes Zucht- und Milchtier durchzusetzen. Vollfettkäse wie Sbrinz, Beaufort oder Bitto (der vermutlich älteste vollfette Labkäse der Alpen) kamen im 16./17. Jahrhundert auf und blieben lange der Oberschicht vorbehalten. Bis heute gibt es die Tendenz zur Sauermilchkäseherstellung vor allem in Slowenien und Österreich (die bekanntesten Beispiele: Steirerkäse, Sura Kees und Glarner Ziger); in Italien, Frankreich und der Schweiz bevorzugt man Süßkäse mit Lab.

Nicht ganz so bedeutend, aber durchaus schon lange als Lebensmittel in den Alpen verbreitet, ist der Fisch. Insbesondere im Mittelalter erlebte er eine Blütezeit, da durch die zunehmende Verbreitung des christlichen Glaubens Fische immer mehr zu wichtigen Eiweißlieferanten während der Fastenzeiten wurden. Wie kaum ein anderer gehörte dabei der Lachs zur Grundnahrung der an Seen und Flüssen lebenden Alpenbewohner. Die traditionellen Formen des Konservierens von Fisch wie das Räuchern, Salzen oder Einbeizen sind bis heute weit verbreitet. Grundsätzlich war die Haltbarmachung von Lebensmitteln in den Alpen von essenzieller Bedeutung: Das Lufttrocknen von Fleisch im Süden und Westen sowie das Räuchern von Fleisch und Käse in den nördlichen Alpen dienten ursprünglich nicht dem Geschmack, sondern der Konservierung über längere Zeiträume hinweg. Zur größten Räuchertradition gehören dabei das Heißräuchern von Brühwürsten und das Kalträuchern von Rohwürsten; Specksorten wie der Südtiroler sind zur populären Spezialität geworden. Überhaupt beeinflussten



Wichtigster Bestandteil der Fettahrung von Alpenbewohnern war lange Zeit Käse

nicht nur verfügbare Rohstoffe und Zutaten, sondern auch die technischen Rahmenbedingungen die Entwicklung der Zubereitungsarten und Speisen in den Alpen. Über Jahrhunderte kannte man in weiten Teilen nur das Kochen auf dem offenen Herdfeuer (in Holz- und steinärmeren Gebieten auf Lehmöfen) in einer Pfanne oder einem Topf. Das Kochen im Ofen war selten, an saftige Braten war lange nicht zu denken. Speisen, die aufwendigere Zubereitung und den Einsatz mehrerer Küchengerätschaften erfordern, sind erst in den vergangenen 150 Jahren möglich geworden. Wichtig war in früheren Zeiten, dass die Speisen energiesparend und gleichzeitig möglichst sättigend zubereitet werden konnten.

Die Milchpipeline vom Pitztal

Kurios, aber wahr: In den 1950er Jahren verlegte man Pipelines aus Kunststoff von den Almen ins Tal, um den Milchtransport zu erleichtern. Teils nutzte man dazu unterirdisch verlegte Gartenschläuche. Die meisten wurden aus hygienischen Gründen geschlossen. Eine Ausnahme aber findet sich zum Beispiel im Pitztal, wo seit 1957 eine drei Kilometer lange Pipeline von der Tanzalm ins 900 Meter tiefer gelegene Dorf Jerzens verläuft.

Franziska Horn

te für die Alpen so selbstverständlichen Gerichte hatten somit – wie Bernhard Tschofen, Professor für Empirische Kulturwissenschaft in Tübingen, im Buch „Vom Kochen in den Bergen“ treffend schreibt – „einmal mehr mit ‚Überleben‘ denn mit ‚Erleben‘ zu tun“. Die Beispiele zeigen, wie sehr alpenländische Essgewohnheiten ein Spiegel der jeweiligen Zeit sind und dass zwar nicht von der „einen“ Alpenküche gesprochen werden kann, es aber durchaus



In Alpenregionen mit Flüssen und Seen gehörte Lachs einmal zur Grundnahrung

Gemeinsamkeiten bei den Zutaten und der Zubereitung aufgrund der speziellen geografischen und klimatischen Verhältnisse gibt. Dabei ist einiges, was heute als traditionelle Speise angesehen wird, selbst einmal neu und innovativ gewesen. Manches wird „für im-

mer“ vergessen, anderes – wie im Fall Bärlauch – wiederentdeckt. Hinzu kommt die gegenseitige Beeinflussung von lokalen, „authentischen“ Traditionen und von außen herangetragenem Erwartungen: Kaiserschmarrn und Speckknödel haben ihren festen Platz auf der Hüttenkarte sicherlich nicht (nur) wegen der Verbundenheit des Wirtes zu seiner heimatlichen Küche, sondern auch weil es schlichtweg von den Gästen erwartet wird. ◀

Kochbücher und Literatur zur Alpenküche (Auswahl)

- A. Wanninger: **Die ganze Kraft der Alpen**. Leopold Stocker 2013.
- D. Flammer/S. Müller: **Das kulinarische Erbe der Alpen**. AT Verlag 2012.
- S. Bingemer/H. Gerlach: **Alpenküche. Genuss und Kultur**. Gräfe und Unzer, 5. Auflage 2007.
- A. Scheffer: **Vom Kochen in den Bergen**. Hubert Krenn Verlags mbH 2003.
- M. Bienerth: **Alpenküche**: Das Kochbuch für Sennen und Alp-Träumer. Fona 2010.
- E. M. Lipp/E. Schiefer: **Almkochbuch**. Av Buch 2009.
- S. Schneider: **Mein Hüttenkochbuch**. Rosenheimer 2013.
- C. und M. Winkler: **Das Hütten-Kochbuch**. Brandstätter 2010.
- U. Sorg: **Vom Wandern und Rasten**. Kulinarische Atempausen. uweeb 2010.



erhältlich bei:

MAMMUTSTORE
MÜNCHEN

Frauenstraße 16, 80469 München
Mo - Fr 10.00 - 20.00 Uhr, Sa 10.00 - 18.00 Uhr

MAMMUTSTORE
BAD TÖLZ

Marktstraße 55, 83646 Bad Tölz
Mo - Fr 09.00 - 18.00 Uhr, Sa 09.00 - 16.00 Uhr

www.mammut.ch

Realization Shorts

Die erste Shorts mit voll integrierter Klettergurtstruktur für einen einmaligen Look und hervorragende Bewegungsfreiheit.

JAKOB SCHUBERT
Mammut Pro Team
Sieben Weltcup Siege in Serie.

www.mammut.ch



MAMMUT
Absolute alpine.