

SUSANNA BINGEMER | HANS GERLACH

ALPENKÜCHE

Genuss & Kultur

G|U



Inhalt

6 Die Alpen – Leben mit Aussicht

10 Die Almen – Milch, Butter und Käse

16 »Campo la Torba«: Glückliche Kühe, glückliche Schweine

17 Vorspeisen und Käsespezialitäten: Von Raclette bis rosa Rettichsalat

22 Christiane Peytral: Käse von schönen Ziegen

30 Fasnacht in Tirol: Von Hexen, Rollern und Schellern

36 Franz Mulser: Paradies auf kleinstem Raum

40 Wallis & Graubünden: Roggen, Raclette und Röschtigraben

52 Die Gärten – Aprikosen, Sanddorn und Safran

56 Die Gebrüder Tron: Im Reich der Himbeerkönige

58 Suppen und Gemüsegerichte: Von Kürbissuppe bis Rübchen-Lasagne

62 Osterbräuche: Fleischweihe, Feuer und Festtagsgebäck

68 Die Alpen Frankreichs: Vom höchsten Berg zum Mittelmeer

78 Bayern: Märchenschlösser, Klöster, Biergärten

90 Munder Safran: Kostbar wie Gold

92 Die Felder – Buchweizen, Mais und Reis

98 »All'Antica Torre«: Ein Turm voller Ideen

101 Getreide, Nudeln und Kartoffeln: Von Friggele bis Gnocchi di Sappada

104 Kampf der Kühe: Wer wird Alpkönigin?

110 Südtirol & Dolomiten: Dolce vita in den Bergen

122 Esskastanien im Tessin: Die Früchte des Brotbaums



- 128 **Die Weiden – Speck, Wurst und Trockenfleisch**
134 »Laboratori dal gust«: Edles Fleisch aus Graubünden
135 Fisch und Fleisch: Von Bärlauch-Hecht bis Bauernbratl
142 Michael Sicher: Der Fischflüsterer aus Kärnten
146 Julische Alpen & Kärnten: Am Schnittpunkt der Kulturen
158 Maibaum in Bayern: Wer hat den Schönsten?
172 Vihscheid im Allgäu: Die Rückkehr der Rindviecher
- 178 **Die Cafés und Keller – Strudel, Wein und feine Brände**
180 Noch etwas Süßes? Mehlspeisen & Schokolade
183 Lauter edle Tropfen: Alpenwein & Obstbrand
184 Desserts und Gebäck: Von Apfelstrudel bis Türkentommerl
190 Antoine Sassi: Der südlichste Winzer der Alpen
198 Südtiroler Bauernhochzeit: Das große Fressen
204 Honig in Slowenien: Geliebte Bienenvölker

Zum Nachschlagen

- 214 Grundrezepte und Glossar
220 Küchendolmetscher
222 Die Alpenländer in Kürze
224 Adressen von Hotels, Restaurants und Produzenten
230 Menüvorschläge
234 Rezeptregister
240 Impressum

Wallis & Graubünden

Roggen, Raclette und Röschtigraben



Einst versammelte man mit dem Klang des Alphorns das Vieh oder trug Nachrichten von einem Tal zum anderen. Heute treffen sich die Bläser beim Internationalen Alphornfestival in Nendaz im Wallis.

Quizfrage: Wie heißt der berühmteste Berg der Alpen? Klar, Matterhorn. Der markant geformte Berg zieht Tausende Touristen aus aller Welt in die Schweiz, genauer gesagt ins Wallis. Der drittgrößte Kanton der Schweiz bietet beeindruckende Natur: 47 der 67 Viertausender und die drei größten Gletscher der Alpen versammeln sich hier. Der Aletschgletscher ist der größte und zugleich das erste UNESCO-Weltnaturerbe der Alpen. Doch das Wallis ist geprägt von Gegensätzen: hier schroffe Felsen und

ewiges Eis, dort Steppenklima mit Obst- und Weinanbau – durch den Schutz der Berge ist das Haupttal des oberen Wallis und das Vispental die trockenste Gegend der Schweiz.

Käse auf beiden Seiten des Röschtigrabens
Die Rhone teilt nicht nur den Kanton in Ober- und Unterwallis, sie bildet auch die deutsch-französische Sprachgrenze der Schweiz. Der Name »Röschtigraben« für diese Grenze bezeichnet eigentlich scherz-



Typisch für die Häuser in den Bergen: dunkles Holz, steingedeckte Dächer (links). Gute Idee aus Graubünden: Das berühmte Trockenfleisch wird in eckige Formen gepresst (rechts).

haft den Mentalitätsunterschied von deutschsprachigen und frankophonen Schweizern, bringt aber auch zum Ausdruck, dass hier zwei Esskulturen aufeinander treffen. Im Oberwallis kocht man bodenständig, im Unterwallis etwas eleganter. Hier wird gerne Wein zum Kochen verwendet, und man konnte schon immer auf eine größere Vielfalt an Nahrungsmitteln zurückgreifen. Das Verbindende beider Küchen ist der Käse. Geschmolzen, als Raclette, wird er besonders geliebt. Zuerst waren es Hirten, die

Käse am offenen Lagerfeuer zum Schmelzen brachten und mit dem Brotmesser am harten Walliser Brot abstreifen. Über die Grenzen des Kantons bekannt wurde das urtümliche Gericht angeblich 1909, als man auf der Industriemesse in Sitten Presseleute damit verköstigte. Wichtig ist den Wallisern bis heute neben dem kulinarischen der zeremonielle Aspekt, deshalb bereiten sie Raclette gerne am offenen Feuer zu. Dazu essen sie Kartoffeln oder das berühmte Walliser Roggenbrot.

Die romantischste Art, *Raclette zu schmelzen: Legen Sie den halbierten Käse auf einen großen flachen Stein am Rand eines lodernnden Holzfeuers. So wird der Käse an der Schnittfläche innerhalb weniger Sekunden vom Feuer geschmolzen und an den Rändern gebräunt. Den flüssigen Käse direkt auf einen Teller schaben und neben dem Feuer genießen.*



Unter dem Backofengrill oder einem speziellen Raclettegrill können Sie 1/4 oder sogar 1/2 Käse-laib am Stück grillen. Dann den Laib (mit Handschuhen!) immer wieder herausnehmen, um den geschmolzenen Käse mit dem Messerrücken abzuschaben.

Walliser Raclette

Zubereitungszeit: 30 Min.

Bei 8 Personen pro Portion ca.: 820 kcal

Zutaten für 8–10 Personen:

1 1/2 kg kleine fest kochende Kartoffeln

Salz, 800 g kleine Zwiebeln

2 Bund Petersilie

Pfeffer, 1 TL Paprikapulver

1 EL Zitronensaft

1 kg Roggenbrot

400 g Gewürzgurken

1/4 Laib Raclette-Käse (ca. 900 g)

Außerdem: Raclette-Grillgerät

Die Kartoffeln sauber schrubben. In kochendem Salzwasser in 15–20 Min. garen, dann abgießen und warm halten.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen lassen. Die Zwiebelringe darin in ca. 2 Min. bissfest kochen lassen, abgießen und kalt abschrecken. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebeln mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zitronensaft und Petersilie würzen und mindestens 15 Min. ziehen lassen. Das Brot in dünne Scheiben schneiden. Gewürzgurken, Brot und Zwiebeln am Tisch bereitstellen.

Nun den Käse unter dem Raclettegrill gratinieren. Wenn Sie ein Raclettegerät mit Pfännchen haben, Käse in dickere Scheiben schneiden. In die Pfännchen jeweils 1 dicke Scheibe Käse legen und unter dem Grill schmelzen lassen.

Den geschmolzenen Käse sofort mit Zwiebeln, Gurken und Brot servieren.

Gegrillter Käse am Holzfeuer

Zubereitungszeit: 10 Min.

Garzeit: 45 Min.

Pro Portion ca.: 970 kcal

Zutaten für 4 Personen:

4 Äpfel

600 g kleine Kartoffeln

600–800 g Raclette-Käse

8 Scheiben Roggenbrot

Salz, Pfeffer

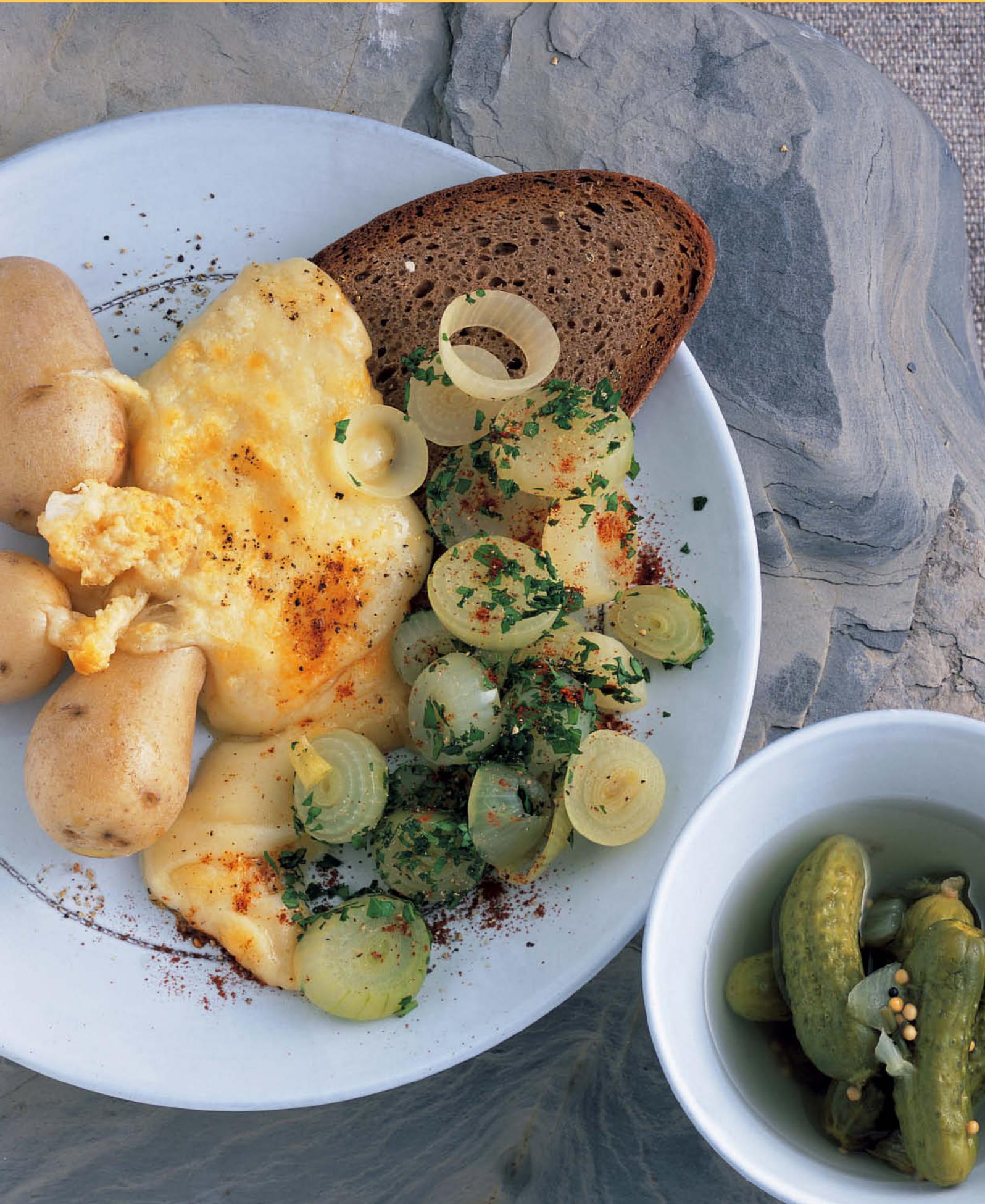
Außerdem:

Alufolie, 4 gespitzte Haselnuss-Stecken oder ähnliche Spieße

Die Äpfel waschen und in Alufolie wickeln. Die Kartoffeln sauber schrubben und ebenfalls in Alufolie wickeln. Die Rinde vom Käse abschneiden, den Käse in 3 cm große Würfel schneiden.

Ein Holzfeuer entfachen. Sobald an den Rändern des Feuers eine schöne Glut entstanden ist, die Äpfel und die Kartoffeln in die Glut legen und 30–45 Min. darin garen, dann mit einer Grillzange aus der Glut nehmen.

Jeweils 1 Käsestückchen auf 1 Haselnuss-Stecken spießen und über der heißen Glut grillen. Kurz bevor der Käse beginnt zu tropfen, die flüssigen Rand-Schichten mit einem Taschenmesser auf 1 Stück Brot, 1/2 Kartoffel oder 1 Stück Apfel schaben, mit Salz und Pfeffer leicht würzen und essen.





Spannender Machtkampf, aber ohne Blutvergießen: Die Ehringer Kühe kämpfen freiwillig gegeneinander. Wenn eine keine Lust hat oder sich unterlegen fühlt, hört sie auf. Auf die Siegerin freilich wartet Ruhm, Ehr' und eine dicke Glocke.

Kampf der Kühe

Wer wird Alpkönigin?

Sie sind gedrungen, genügsam und große Kämpferinnen: die Ehringer Kühe. Vermutlich kamen sie schon mit den Römern über die Alpen. Sicher ist, dass diese Rasse schon seit langen Zeiten und fast ausschließlich im Wallis gehalten wird.

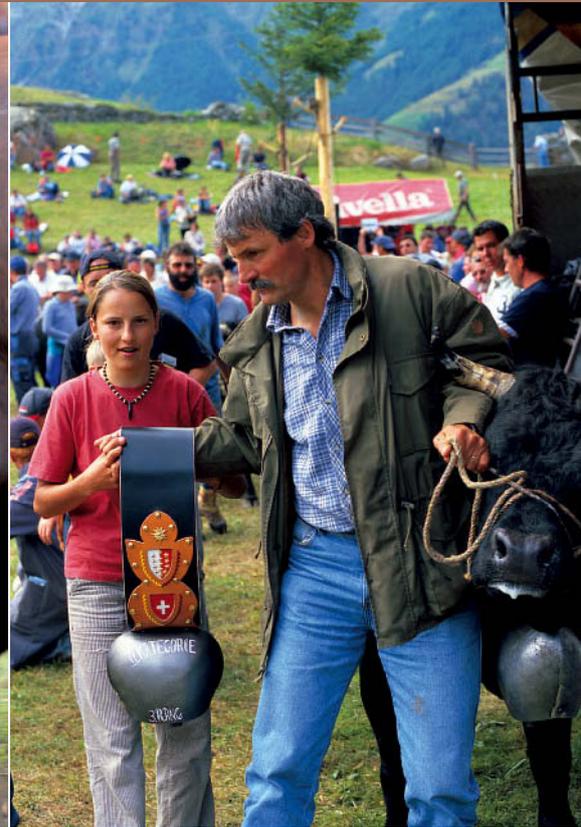
Die zierliche Mierette leistet Schumi Gesellschaft. Die beiden kennen sich gut, oben von der Alp. Mit Mierette an der Seite ist Schumi nicht so nervös vor ihrem großen Auftritt. Die 700 kg schwere Kuh gilt als Favoritin bei den Ringkühkämpfen heute. Besitzer Pascal tätschelt das braune Vieh am Rücken, auf dem in weißer Farbe die Startnummer 1 prangt.

Sommerregen fällt in Grächen. Der kleine Skiort im Schweizer Kanton Wallis ist umgeben von Gletschern und Viertausendern – unter ihnen das berühmte Matterhorn. Auf einer Wiese warten 91 Kühe. Um sie herum wuseln Leute. Kein freier Platz mehr ist auf der Zuschauertribüne an der Arena. Auf einem Lastwagen sitzen hinter Mikrofonen die fünf Juroren. Endlich: Die ersten Kühe werden in die Arena geführt. Nummer 14 und 22 stürmen mit gesenktem Kopf sofort aufeinander los. Die anderen Kühe mustern sich, wägen ab. Die 10 rast plötzlich auf Coucou mit der Nummer 23 zu, doch Coucou flüchtet. Auch 11 und 17 stoßen sich jetzt die Hörner. Der dramatische Kampf aber ist der zwischen Mandarin,

der Nummer 14, und Nikita, der 22. Ihre Köpfe krachen immer wieder aufeinander, Erde spritzt nach allen Seiten. Dann stehen sie regungslos, Stirn gegen Stirn, die Hörner ineinander verkeilt. Minutenlang. Die Zuschauer halten den Atem an. Da geht ein Ruck durch die massigen Tierleiber, die Kühe lösen sich voneinander und gehen wieder aufeinander los.

Die Stärken der Ehringer Kühe

In den Walliser Bergen hat sich eine besonders zähe Rinderrasse herausgebildet: die Ehringer. Eine genügsame Rasse, bestens an die rauen Bedingungen der Bergwelt angepasst. Es heißt, früher war sie die Kuh der armen Leute, denn sie war einfach günstig im Unterhalt. Die dunkelbraunen, gedrunghenen Kühe geben weniger Milch als Turbo-Milchkühe, können sich aber gut an steilen Hängen bewegen, kümmern sich gut um ihre Jungen und sind allerdings etwas aggressiver als andere Kühe. Wenn im Frühjahr die Tiere der verschiedenen Bauern auf die Alpen kommen, wollen die Ehringer Kühe erst mal klä-



ren, wer hier oben die Chefin ist. Nur die weiblichen Tiere haben dieses kämpferische Hobby. Also treten sie gegeneinander an – rangeln mit den Hörnern, bis sich eine der beiden geschlagen gibt. Die Siegerin über alle anderen wird Alpkönigin für diesen Sommer. »Manche Kühe haben so eine Ausstrahlung, die müssen gar nicht kämpfen«, schwärmt Pascal. »Die werden Königin ohne einen einzigen Kampf.« Wieder andere entwickeln eine Taktik: mimen erst Desinteresse, greifen plötzlich an.

Gekämpft wird nach Kategorien

Es regnet stärker. Wir flüchten ins Festzelt. Beim Glas Fendant-Wein erklärt Herold Truffer die Regeln der von Menschen eingeführten Ringkuhkämpfe: »Die Kühe werden zum Kämpfen nicht gezwungen oder aufgehetzt. Wenn eine nicht will, kämpft sie halt nicht.« Starke Verletzungen sind selten. Die Tiere treten nach Kategorien gegeneinander an: erstens Kühe, die schon mehrmals gekalbt, zweitens Rinder, die erst einmal gekalbt und drittens sogenannte

»Erstmelker«, die noch nicht gekalbt haben. Herold Truffer organisiert auch als Alpvogt die Alpaufzüge der Kuhherden.

Per Lautsprecher schallt »Nummer 23, bitte abführen!« übers Gelände. Coucou hat dreimal den Kampf verweigert und scheidet deshalb aus. Für die Besitzer der Siegerkühe gibt's am Ende nur Ruhm und Ehr – doch der Wert der Tiere steigt gewaltig. Eine gute Kampfkuh ist bis zu 40 000 Schweizer Franken wert.

»Nummer 54 zur Dopingkontrolle!« Haben wir richtig gehört? Truffer lacht: »Manche geben ihren Kühen Zuckerstücke mit Schnaps, damit sie aggressiver werden.« Draußen werden Mandarin und Nikita aus der Arena geführt. Keine hat die andere besiegt. Ihre besorgten Besitzer haben sich geeinigt: Sie teilen sich den ersten Platz. Die Kühe waren nach langem Kampf einfach zu erschöpft. Ach ja, Schumi gewinnt in ihrer Kategorie tatsächlich. Pascal und Mierette sind stolz auf ihre Alpkönigin.



Die Jagd *spielt eine große Rolle in vielen Schweizer Kantonen. Wenn in Graubünden die Jäger während der Saison im Herbst das erlegte Wild heimbringen, freuen sich ihre Familien genau so wie viele Restaurantbesitzer und ihre Gäste ...*

Gamsmedaillons mit Orangenbutter

Zubereitungszeit: 1 Std. 40 Min.
Pro Portion ca.: 485 kcal

Zutaten für 4 Personen:

2 Knoblauchzehen, 2 TL Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt, 125 ml Rotwein
1 Bio-Orange, 1/2 Bund Estragon
200 g weiche Butter, TL Pimentpulver
Salz, Pfeffer
600 g Gamsrückenfilet ohne Haut und Sehnen oder Rehrückenfilet (s. Tipp)
600 g Rosenkohl
1 EL Öl, 2 TL Zucker

Für die Marinade Knoblauch schälen und mit 1 TL Wacholderbeeren im Mörser leicht quetschen, dann mit Lorbeer in einen Topf geben. Wein dazugießen, aufkochen lassen und im Topf mit den Gewürzen erkalten lassen.

Orange waschen, die Schale fein abreiben. Saft auspressen und sirupartig einkochen lassen. Restliche Wacholderbeeren hacken. Estragon waschen, Blättchen hacken. Butter schaumig schlagen. Orangenschale und -saft, Wacholderbeeren und Estragon unterrühren. Butter mit Piment, Salz und Pfeffer würzen. In eine mit Alufolie ausgelegte Form streichen und für mindestens 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

Inzwischen Marinade durch ein Sieb gießen, Gams- oder Rehrücken in 8 Medaillons schneiden und 10–20 Min. bei Zimmertemperatur in die Marinade legen.

Welke Blätter vom Rosenkohl entfernen, die Rosenkohlköpfchen vierteln, Strunk ausschneiden, Blätter voneinander lösen. Rosenkohlblättchen mit 3 EL Wasser und 1 Prise Salz zugedeckt 5 Min. dünsten.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trockentupfen und im Öl von beiden Seiten je 2–3 Min. braten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit der Marinade ablöschen, nach 30 Sek. das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller ruhen lassen.

Die Marinade um die Hälfte einkochen lassen, 3 EL der kalten Orangenbutter in kleinen Flöckchen unter die Sauce rühren, Sauce abschmecken und mit Rosenkohl und Gams- oder Rehmedaillons anrichten. Servieren Sie die Hälfte der verbliebenen Orangenbutter dazu. Heben Sie den Rest im Kühlschrank oder im Gefrierfach für den nächsten Grillabend auf. Dazu passen Röstli (s. Seite 106), Polenta (s. Seite 101) und Essigzweischgen (s. Seite 214).

Variante: Gamsrücken mit Hagebuttensauce
Peter Gschwendtner serviert in seinem Restaurant »Castle« im Gomser Tal im Wallis Hagebuttensauce zum Gamsrücken. Wenn Sie diese Sauce zusätzlich servieren möchten, binden Sie die eingekochte Marinade mit 2 EL Butter ohne Gewürze. Für die Hagebuttensauce 100 g Hagebuttenmark mit 150 ml Weißwein und 4 EL Zucker 20 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen. Im Mixer oder mit dem Pürierstab ganz fein pürieren. Sie können die Sauce auch aus selbst gesammelten Hagebutten zubereiten, dafür die Früchte halbieren, über Nacht mit Weißwein und Zucker marinieren und dann weich kochen. Pürieren und durch ein feines Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Größere Mengen lassen sich gut in Einmachgläsern einkochen, dann hält die Sauce mehrere Monate.

INFO

Alle Rezepte für Gamsfleisch können Sie auch mit Rehfleisch zubereiten, Gamsfleisch ist ein bisschen würziger. Gamsen haben ein hartes Leben im Hochgebirge, sie können bis zu 20 Jahre alt werden – das Fleisch von älteren Tieren sollten Sie einige Tage marinieren, bevor Sie es langsam weich schmoren. Dies gilt besonders für Schulter und Keule. Verwenden Sie für unser Rezept den Rücken eines jungen Tieres.



ALPENKÜCHE

Genuss & Kultur

Saftige Almen, glückliche Kühe, echter Bergkäse, süße Mehlspeisen und Hüttenromantik locken jährlich viele Touristen in die Alpen. Doch das Besondere sind die kulinarischen Entdeckungen. Gehen Sie mit uns auf die Reise und besuchen Sie den ehemaligen Sternekoch Franz Mulser auf der Gostner Schwaige und die Himbeerkönige der Französischen Alpen, die wunderbare Konfitüren herstellen. Lassen Sie sich erzählen, warum in Mund in den Schweizer Alpen Safran geerntet wird und was es mit den Osterbräuchen in Kärnten und Slowenien auf sich hat.

Dazu gibt es Äplermagronen und Kasnudeln, Struklji, deftige Fleischgerichte und verführerische Süßspeisen auf traditionelle und neue Art. Mehr als 120 authentische Rezepte aus allen Alpenregionen, spannende Reportagen und wunderschöne Bilder machen Lust aufs Nachkochen und wecken Urlaubsstimmung.

www.gu-online.de

GU

ISBN 978-3-8338-0239-3
454 Länderküche



9 783833 802393