

Sehnsucht Berge III: Ganz weit oben

ALPENKÜCHE





Käse der Singlinaz-Alp in den Walliser Alpen

Joachim Gärtner

Das Leben auf der Alp – im Sprachgebrauch auch gerne Alm genannt – ist für viele Menschen mit Romantik, Ruhe und Langsamkeit verbunden. Besonders für Talvölker und Flachländer scheint es erstrebenswert zu sein, eine gewisse Zeit hoch droben zu verbringen, sich um nichts anderes zu kümmern als um das eigene Wohl und das Wohl des Viechs. Wobei davon ausgegangen wird, dass die Vierbeiner sich mehrheitlich um sich selbst kümmern, laufen sie doch frei auf den Almwiesen herum. Lediglich zum Melken muss man Hand anlegen. Und abends dann sitzt man auf dem Schaukelstuhl vor der „Almhütte“, schaut hinab ins Tal und zählt die Sternschnuppen am Firmament, bei totaler Stille natürlich. Dabei genießt man die Abgeschlossenheit bei Wurst und Brot und einem Glas Wein. Ohne Fernseher und ohne Internet. Und morgens – so ein, zwei Stündchen nach Sonnenaufgang – da kräht der Hahn, man beginnt den

Tag in aller Ruhe – es gibt ja schließlich keinen Terminkalender. Was für ein Idyll.

Die Wirklichkeit sieht etwas anders aus. Vorweg gesagt: Es gibt genügend Menschen, die das Leben dort oben lieben und natürlich die Natur und die Tiere. Für eine gewisse Zeit mögen diese da oben gerne aussteigen. Aber für die Mehrzahl der „Talbewohner“ ist das wohl nichts, dieses Heidi-Idyll. Der Tag sieht anders aus, als vermutet: Morgens um kurz nach vier – beispielsweise – geht die Sonne auf. Der Hahn kräht nicht, weil es keinen gibt. Wenn es zwei, drei Hühner hat, werden diese gefüttert und von den Eiern befreit. Die Kühe werden auf die Wiesen gelassen, dann wird deftig gefrühstückt. Der Tag ist vollgepfropft mit Arbeit: Da müssen Reparaturen am Haus gemacht werden, denn das harte Wetter hier oben setzt dem Material stark zu. Vielleicht ein Zaun, der repariert werden muss. Dann gibt es ja noch die Ziegen, um die sich gekümmert werden will. Zwischendurch



Alp Tomül: Hochmoderne Produktion in Graubünden



Calanca Alp, Tessin: Keine Straße führt hier hoch



sollte man an die Vorbereitung der eigenen Verpflegung denken. Noch vor dem Mittag muss man 200 Meter absteigen zur Baumgrenze, weil noch loses Holz für den Kachelofen hoch geschleppt werden muss, denn auch im Sommer können die Nächte sehr frisch werden. Und die Oberwiese steht auch hoch genug und muss dringend gemäht werden... sie ist steil, da geht das nur mit der Sense. Dort kann man auch mal verschnauften, dem Läuten der Kuhglocken lauschen und den ruhig kreisenden Greifvögeln und kecken Bergdohlen zusehen. Dann geht der Tag langsam rum, die Kühe müssen eingeholt werden, zum Melken. Und die Milch muss gefiltert und umgefüllt werden... Ach ja, da muss man sich ja auch noch um den frisch gemachten Käse kümmern, im Tal warten sie schon auf die Spezialität vom Berg. Dann schaut man im Fernseher oder im Internet noch den Wetterbericht an. Die Sternschnuppen sieht man gar nicht erst, da liegt man nämlich schon in tiefsten Träumen – der nächste Tag fängt wieder früh an.

Es gibt viele Almen, die sind zu hochmodernen Landwirtschaftsbetrieben gewachsen. Täglich kommt der Milch-Tanker, bei vielen gibt es sogar eine Milchpipeline ins Tal. Da kommt die Milch gut gekühlt und gefiltert verkaufsfertig unten an der Zapfanlage an, in Jenzens im Pitztal ist das beispielsweise so. Einen Teil der Milch behält man oben, um daraus verschiedene Käsesorten zu machen.

Einige Alp-Betriebe sind nur mit einem guten Geländewagen zu erreichen, da es keine befestigte Straße gibt, und es geht höchstens eine Materialseilbahn nach unten. Damit werden Käse und Milch in Kannen ins Tal befördert, zurück kommen die leeren Kannen mit Verpflegung. Einige Alpen backen sogar ihr Brot selber, die Zutaten kommen in Säcken nach oben. Und, wenn man so mitten in der Natur lebt, soll die Qualität natürlich auch nicht fehlen. Der Autor Martin Bienenrth hat in seinem Buch „Alpenküche“ viele gute, auch im Tal leicht nachkochbare Rezepte gesammelt, die so oder ähnlich über den Alpenraum verteilt hoch droben gekocht werden. Dazu erzählt er im Buch viel und anschaulich über das Leben auf der Alp, die Gaben der Alp-Gärten und über das Wesen der Kuh.

Martin Bienenrth kann gut mitreden: Als Agronom aus dem Allgäu hat es ihn auf verschiedene Alpen in der Schweiz verschlagen, nach dem zwanzigsten Mal hat er mit seiner Frau, einer Käsemeisterin, eine Käserei im Tal übernommen. Und dieses tolle, mal ganz andere „Kochbuch“ legen wir unseren Lesern ganz besonders ans Herz – wenn sie denn auch dem Idyll der Berge erlegen sind und ein wenig weiter nach oben kommen möchten. Zum genussvollen Schnuppern haben wir nachfolgend drei Rezepte aus dem Buch abgedruckt, eine Vorspeise, einen Hauptgang und einen Nachtisch. Guten Appetit.

www.LaViaVita.de

Alpenküche

erschienen im FONA Verlag

Autor: Martin Bienenrth

185 Seiten, 100 Farbfotos

Format: 188 x 245 mm

Preis Deutschland: € 22,80

Preis Österreich: € 23,50

ISBN 978-3-03780-420-9

Informationen über den Autor:

www.sennerei-andeer.ch





Alpenheusuppe in der Bischofsmütze

Zutaten

- 1 Bischofsmütze (Patisson)
- 1 Handvoll frisches Alpenheu oder anderes Heu
- 8 dl/800 ml Gemüsebrühe
- 30 g Butter
- 40 g Weißmehl
- 1 dl/100 ml Weißwein
- 1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Eigelb
- 150 g Doppelrahm / Crème double
- reichlich fein gehackte Kräuter

Zubereitung

1. Heu mit der Gemüsebrühe aufkochen, auf der ausgeschalteten Wärmequelle zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Brühe durch ein feines Tuch passieren und auffangen.
 2. Der Bischofsmütze einen Deckel abschneiden, Fruchtfleisch mit dem Pariserlöffel oder einem Esslöffel sorgfältig herauslösen.
 3. Butter erwärmen. Mehl darin andünsten, Heubrühe unter Rühren zugeben, aufkochen, Patissonfleisch zugeben, bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Suppe pürieren. Weißwein, Zitronensaft und Zitronenschale unterrühren, abschmecken mit Salz und Pfeffer. Eigelb und Doppelrahm kräftig unterrühren. Suppe nicht mehr kochen.
 4. Suppe in der Bischofsmütze anrichten. Mit viel frischen Kräutern garnieren. Sofort servieren.
- Tipp: Die Suppe kann auch kalt serviert werden – eine herrliche Delikatesse in der warmen Jahreszeit.



Silvaner Krautwickel

Zutaten

150 g Weißmehl

1 Prise Salz

½ dl/50 ml Milch

2 Eier

15 g Butter

je 25 g Magerspeck, Salsiz und Bündnerfleisch,
klein gewürfelt

15 g Lauch, klein gewürfelt

25 g Zwiebeln, fein gewürfelt

fein gehackte frische Kräuter, z. B. Rosmarinnadeln,
Petersilie und Basilikum

40 junge Stielmangoldblätter

1 EL Butter

2 dl/200 ml Gemüsebrühe

1 dl/100 ml Rahm/Sahne

40 g Rohschinken, in breiten Streifen

Käsespäne von Alpkäse

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl und Prise Salz (nicht mehr, weil das Fleisch ziemlich salzig ist) in eine Schüssel geben. Milch und Eier verquirlen, nach und nach unter das Mehl rühren. Den Teig schlagen, bis er Blasen wirft. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
2. Fleisch, Lauch und Zwiebeln in der Butter andünsten. Kräuter kurz mitdünsten, abkühlen lassen. Unter den Teig rühren.
3. Mangoldblätter in einem großen Kochtopf in 4 Portionen in reichlich Wasser blanchieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken, Blätter auf ein Küchentuch legen, leicht trocken tupfen.



Dörrbirnen mit Zwetschgenparfait

Zutaten

Parfait

3 Eigelbe

3 EL Honig

½ Vanilleschote, aufgeschnitten

2-3 EL Zwetschgenwasser

130 g entsteinte Dörrzwetschgen

150 g Ziger (Frischkäse)

2 dl/200 ml Rahm/Sahne

Kompott

16 Dörrbirnen oder Dörrzwetschgen

½ l kräftiger Rotwein

1 Zimtstange

1 Orange, wenig abgeriebene Schale

4 EL Birnendicksaft

Zubereitung

1. Dörrfrüchte 6 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Zwetschgen für das Parfait fein hacken.

2. Für das Parfait Eigelbe, Honig, abgestreiftes Vanillemark und Zwetschgenwasser zu einer luftigen, cremigen Masse aufschlagen. Dörrzwetschgen und Ziger unterrühren. Rahm steif schlagen, unterziehen. In Portionenförmchen füllen. Mindestens 3 Stunden gefrieren lassen.

3. Für das Kompott Wein, Zimt und Orangenschalen aufkochen, Birnen ohne Einweichwasser zugeben, aufkochen, bei schwacher Hitze 35 bis 40 Minuten köcheln lassen. Mit Birnendicksaft abschmecken.

4. Parfait 10 Minuten vor dem Servieren im Kühlschrank antauen lassen. Rand lösen, Köpfchen auf Teller stürzen, mit dem Dörrbirnenkompott umgeben.

Variante: Parfaitmasse nicht gefrieren lassen, sondern als Creme verwenden.