



# Kaiserschmarrn, Knödel & Co.

kochen, essen & trinken in den Alpen



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 Saueralkkäse – einst überwiegend aus Schafs- und Ziegenmilch hergestellt –, der mit den heute vertrauten buttrig-halbhartem 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 Saueralkkäseherstellung 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

Im Mittelalter gesellte sich dann zu den Breispeisen das Brot als weitverbreitete Volksnahrung hinzu. Die Vielfalt an Brotsorten im Alpenraum, die sich im Laufe der Zeit entwickelte und die Breispeisen immer mehr verdrängt hat, ist einzigartig und bis heute erhalten. Stark verändert hat sich hingegen die Art des Brotkonsums: Die Laibe wurden selten frisch gegessen, sondern lange eingeteilt und aufgehoben und dürften daher zum Zeitpunkt des Verzehr mehr als knusprig gewesen sein. Sie dienten als Suppeneinlage oder Knödelgrundlage: Die Entwicklung und der Verzehr von Teiggerichten wie Knödel, Nocken und Krapfen sind ebenfalls im Kontext dieser „Arme-Leute-Küche“ zu sehen. Viele der heu-

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 herangetragenen 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.



## 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](http://www.mammut.ch)

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](http://www.mammut.ch)



**MAMMUT**  
Absolute alpine.

# Hüttenschmankerl für daheim

## Karamellisierte Kaiserschmarrn von der Albert-Link-Hütte

500 ml Milch und 500 ml Wasser (spritzig) in die Küchenmaschine geben. Unter ständigem Rühren 900 g Mehl einrieseln lassen. Die ideale Masse hat die Konsistenz von Schokopudding und erzeugt beim Kneten ein klatschendes Geräusch. Den Teig in 4 Portionen teilen, 3 davon in den Kühlschrank stellen.



2 Eier trennen. In einer Pfanne 180 g Butterschmalz stark erhitzen, abdecken. Eigelbe mit 10 g gehackten Mandeln in die Teigportion rühren. Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen, locker unter die erste Portion ziehen. Wenn das Fett heiß ist, Hitze reduzieren. Den Teig in die Pfanne geben, Zucker darüber streuen und Deckel wieder auflegen (wichtig für das Karamellisieren). Wenn die Unterseite braun ist, Teig in der Mitte teilen, wenden und wieder zuckern und bedecken. 1–2 Mal wiederholen, dabei Teig weiter zerreißen. Fertigen Kaiserschmarrn auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit den restlichen 3 Teigportionen genauso verfahren. Vgl.: Mein Hüttenkochbuch von Susi Schneider (siehe S. 15)

## Spinatnocken – der „Renner“ auf der Vorderkaiserfeldenhütte



500 g frischen Spinat und 200 g angetauten, pürierten Tiefkühlspinat in etwas Butter mit 1–2 gepressten Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Muskat leicht andünsten. 250 g Knödelbrot mit Eiermilch (2–3 Eier verquirlt mit 125 ml Milch) übergießen, durchziehen lassen. Spinatmischung, 1 kleingeschnittene und in Butter golden geröstete Zwiebel sowie 2–3 EL Mehl dazugeben, durchkneten und durchziehen lassen. Falls die Masse zu weich ist, etwas Semmelbrösel dazugeben. Mit nassen Händen Nocken formen und in Salzwasser 15–20 Min. leicht köcheln. Mit brauner Butter, gerösteten Zwiebeln und Parmesan servieren.

## Bayerische Brotsuppe

2 Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden, eine kräftige Prise Kümmel dazugeben und in 2 EL Schweineschmalz goldbraun braten. 1–2 gehackte Knoblauchzehen und 2 EL Sultaninen zugeben. 1,2 l Brühe dazugießen, 10 Min. kochen lassen und kräftig abschmecken. Je eine geröstete Bauernbrotscheibe in Streifen geschnitten auf 4 Teller verteilen. Mit der Brühe begießen, mit saurer Sahne garnieren und mit frisch gehackten Kräutern bestreut servieren (z. B. Petersilie, Kerbel oder Löwenzahnblätter).

Aus: S. Bingemer, H. Gerlach: Alpenküche. Genuss und Kultur. Gräfe und Unzer 2007.

## Zirbenschnaps

hilft bei Magenverstopfung, Missmut, allgemeiner Schwäche und Übelkeit

Frische, innen blutrote Zirbenzapfen (reif von Ende Juni bis Anfang August) sammeln. Drei Zapfen in 1 l Obstbrand ansetzen und mit 500 g Zucker süßen. Schnaps 2–4 Wochen an die Sonne stellen, bis er sich rot verfärbt hat. Abseihen und auf kleine Flaschen ziehen.

Aus: A. Wanninger: Die ganze Kraft der Alpen. Leopold Stocker 2013.



## Trendsetter Zigerklee

Der Einsatz von Gewürzen in der alpinen Küche kommt mit der Verbreitung der Graubrot- und Schwarzbrote in Mode. Neben den einheimischen Kräutern wie Kerbel oder Sellerie sind dies u. a. Kümmel, Anis und insbesondere der Zigerklee, auch Zigeiner-, Brot- oder Schabzigerklee genannt. Die im Gebirge beheimatete Wildpflanze wird bis zu einem Meter hoch. Ein bis drei Mal im Jahr wird sie geerntet und anschließend getrocknet. Fein gemahlen, verleiht Zigerklee z. B. Vinschgauer Fladenbrot, Südtiroler Schüttelbrot und Schabziger-Käse ihren unvergleichlichen Geschmack.



Fotos: Thomas Casoli, Franziola, Leutner, Zeichnung: www.bildarchiv-alemen.de, Wikipedia

VALTOURNENCHE, ITALY

#THERMOBALL

ATHLETE: HERVÉ BARMASSE

PHOTO: DAMIANO LEVATI

NEVER ONE PLACE.  
ALWAYS ONE JACKET.

NEVER STOP EXPLORING™

THERMOBALL™ HOODIE SUPERLEICHTE WÄRME UNTER ALLEN BEDINGUNGEN



THERMOBALL™  
Powered By Primaloft™

THE  
NORTH  
FACE

THERMOBALL™ IST EINE REVOLUTIONÄRE ALTERNATIVE ZU DAUNE  
UND GARANTIERTE KOMPROMISSLOSE WÄRME SOGAR BEI NÄSSE.  
MEHR DAZU UNTER THENORTHFACE.COM



# Essen auf Berghütten

Text: Franziska Horn

Welche Trends zeichnen sich beim Speisen auf Hütten ab? Andrea Bichler, verantwortlich für das Marketing der 326 DAV-Hütten, muss es wissen: „Ein Trend ist: Das Angebot wird immer vielfältiger! Nachhaltigkeit ist nach wie vor gefragt, und die Initiative ‚So schmecken die Berge‘ mit ihren regionalen Produkten kommt gut an.“ Tagsüber werde eher à la carte gespeist – doch je höher man komme und je schwieriger sich Versorgung und Transport zur Hütte gestalten, umso konzentrierter falle natürlich das Angebot aus. Daher bieten viele alpine Hüttenküchen das Abendessen meist als dreigängiges Menü im Rahmen der Halbpension an, weil es ökonomischer ist und das Planen erleichtert oder überhaupt erst ermöglicht. „Natürlich kann eine Hütte mit Zufahrt wie das Rotwandhaus eine täglich variable Auswahl bieten. Die abgelegene Erlanger Hütte tut sich da schwerer.“ Auch vegetarische Esser kommen zum Zug, doch die Fraktion der Fleischesser bleibt stark: „Schinken, Gulasch und Würstl dürfen auf keiner Speisekarte fehlen“, sagt Bichler. Und wie steht's mit den Preisen? „Die gestalten sich logischerweise marktabhängig. Für Halbpension zahlt man zwischen 25 und 35 Euro, das ist gemessen an der nötigen Logistik nicht viel. Ein Pächter muss bis 10.000 € pro Saison allein für den Essenstransport ausgeben.“ Dass die Gastronomie fast die einzige Einnahmequelle der AV-Hüttenwirte ist, sei vielen gar nicht bewusst – die Übernachtungskosten werden nämlich zum großen Teil an die Eigentümer, die Alpenvereine, abgeführt.



Foto: DAV/Thilo Brunner

„Das Angebot wird immer vielfältiger“

## Institution Bergsteigeressen

Wussten Sie, dass es das „Bergsteigeressen“ schon seit 1923 gibt? Damals wurde in den Tölzer Richtlinien die Rückkehr zu einem möglichst einfachen Lebensstil beschlossen. Darin heißt es detailliert: „Insbesondere muß auf jeder bewirtschafteten Hütte ein einfaches, aber nahrhaftes Gericht zu billigstem Preis vorrätig sein (...) sowie ein alkoholfreies Erfrischungsgetränk zu billigstem Preis vorrätig und heißes Wasser für Tee abzugeben sein.“

Gemäß den „Ausführungsbestimmungen“ zum Bergsteigeressen von 1934 hatten die Hüttenwirte Folgendes anzubieten: „Den ganzen Tag über: Kaffee, Teewasser, Erbswurst- oder gleichwertige Suppe, ab 12 h mittags: Erstens ein Tellergericht, Fertiggewicht der Portion 500 Gramm, zum Beispiel Nudeln mit Käse, Linsen, Erbsen, Tiroler Gröstl, Speckknödel mit Kraut usw. zu 40–60 Pfg., bzw. 60–100 Gr.; Zweitens ein Eintopfgericht mit Fleisch oder eine Fleischspeise mit Beilage im Gesamtgewicht von 600 Gramm (Tagesplatte) zu 70–90 Pfg. bzw. 110–140 Groschen.“

Und heute? Laut Hüttenverordnung muss von 12 bis 20 Uhr auf Hütten der Kategorie I und II mindestens ein warmes, extra ausgewiesenes „Bergsteigeressen“ angeboten werden. Dafür zahlen Mitglieder einen um mindestens 10 % ermäßigten Preis, der jedoch nicht höher sein darf als 8 €. Zudem muss ein alkoholfreies Getränk angeboten werden, das mindestens 40 % billiger ist als Bier in gleicher Menge. Diese Verordnung gilt alpenweit auf den ca. 550 Schutzhütten von DAV, OeAV, AVS.

## So schmecken die Hütten!

Auf 100 Berghütten im Ostalpenraum – darunter die Albert-Link-Hütte, die Schönfeldhütte, die Riesenhütte und die Vorderkaiserfeldenhütte der Sektionen München & Oberland – heißt es „So schmecken die Berge“.

Diese Alpenvereins-Initiative garantiert dem Gast saisonal wechselnde Speisen und Getränke aus heimischer Erzeugung. Das schmeckt nicht nur, sondern überzeugt auch durch das Konzept, das neben dem kulinarischen Genuss auch die Förderung regionaler Betriebe, schonenden Umgang mit Ressourcen sowie die Erhaltung der bäuerlichen Kulturlandschaft im Auge behält.

Mehr Infos: [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de) → Hütten → Hüttenkampagnen



## Hüttenspezialitäten in München



Die Qualität der Brot- und Räucherspezialitäten der Albert-Link-Hütte am Spitzingsee hat sich längst herumgesprochen. Jeden Donnerstag gibt es das frische Steinofenbrot sowie Schinken, Salami und Käse aus dem Buchenrauch in den Alpenvereins-Servicestellen am Hauptbahnhof, am Marienplatz im Sport Schuster und im DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching (dort auch dienstags) zu kaufen.

## Hüttenspezialitäten Trentino

Die Verbindung von Hütteneinkehr, Kochkunst und hochwertigen Zutaten ist auch Grundgedanke der Kampagne „I rifugi del gusto“ im Trentino. Bis in den Oktober hinein genießt man auf über 50 teilnehmenden Hütten Traummenüs wie dieses: Pilzknödel mit brauner Almbutter, in Trentiner Rotwein geschmorte Schweinebacke mit Polenta, Möhrentorte, dazu einen guten Roten und ein Glas Grappa für insgesamt 20 €. Mehr Infos: [www.google.de](http://www.google.de), Suchbegriff „Schutzhütten für Feinschmecker“



Foto: Ronny Kauléhn

## Die Hüttenwirtin und ihr Kochbuch



Susi Schneider führte zehn Jahre lang das Spitzsteinhaus in den Chiemgauer Alpen. In „Mein Hüttenkochbuch“, erschienen 2013 bei Rosenheimer, sammelte sie Rezepte, frei nach dem

Motto: „Hauptsache einfach und schnell!“ Das gilt für Deftiges und Vegetarisches, für Klassiker wie Bergbauernbrat und Tiroler Gröstl, für Gerstl- oder Graukäsuppe. Zudem verrät sie, wie man Unkrautschnaps herstellt oder Kaiserschmarrn karamellisiert.

### Drei Fragen an Susi Schneider:

**Welches ist der Spitzenreiter unter den Hüttenessen?**

– Manche Gäste sind drei Mal die Woche wegen meinem indisch inspirierten Linseneintopf zum Spitz-

steinhaus raufgekommen. Süße oder salzige Strudel gehen auch sehr gut, daneben natürlich Speck- oder Kaspressknödel, entweder mit Suppe oder mit Sauerkraut.

### Welches ist Ihr persönliches Lieblingsgericht?

– Spaghetti! Mit einer simplen, guten Tomatensoße, die ich mit Rotwein, Knoblauch und Olivenöl fast zwei Stunden einkoche.

### Welche Berghütten besuchen Sie am liebsten?

– Die Wildbichlalm bei Aschau! Da gibt's frische Kuhmilch, und die Gäste dürfen selber melken. Und die Sesvennahütte im Vinschgau, die hat nette Wirtsleute und eine ausgezeichnete Küche!



## Brotzeit ist jederzeit!

„Slow Food“ auf Oberbayrisch: Vom Schliersee aus präsentieren Cordula Flegel, Andrea Rexhausen und Angela Braun in ihrem Online-Portal regionale Produkte aus dem Miesbacher und Tölzer Land. Dazu gibt es gut gemachte Reportagen, Rezepte, Infos zu Almwirtschaft, Kräutern, Käse und mehr. Gelungener Auftritt, bitte so weitermachen!

Info unter [www.Brotzeit-Online.de](http://www.Brotzeit-Online.de)



Foto: Cordula Flegel

# Eine Talfahrt mit Nachspeise, bitte!

Text & Foto: Philipp Radtke



toren, die sodann mit aller Gewalt nach dem dickflüssigen Sauertrunk verlangen. (Ob dieser hinter dem Ausgabefenster nicht doch aus einer EU-genormten Großhandelspackung seinen Weg ins Glas findet, ist nicht immer klar, da auf vielen Almen heute nur noch Jungvieh weidet, welches keine Milch gibt.)

Doch auch im großen Stil werden die kulinarischen Gelüste der Touristen in Form von ausgearbeiteten Wanderrouen oder buchbaren Komplettpaketen zu Geld gemacht. So geht es entlang der feinsten Spezialitäten durch Südtirol, quer durch Mallorca oder auch den „kulinarischen Jakobsweg“ entlang. Die Zeiten, in denen man ausgehungert und einige Kilo leichter von Touren zurückgekommen ist, sind damit wohl endgültig vorbei. Und doch, ein wenig erarbeiten muss man sich den Genuss in der Regel schon: Im Bregenzerwald beispielsweise wird ein Drei-Gänge-Menü in Etappen serviert, den jeweils nächsten Gang muss man sich durch eine Wanderung zu einer anderen Hütte verdienen. Hier sind nicht mehr der Weg oder ein Gipfel das Ziel, sondern Schweinerückensteak und Dessertvariationen. Ob zwischendurch auch irgendwo ein Glas Buttermilch serviert wird, ist nicht bekannt.

Doch es gibt im Gebirge auch Gourmetangebote ganz ohne körperliche Anstrengung: Gondelmenüs, bei denen die Speisen in der fahrenden Gondel kredenzt werden. Und da eine Fahrt für ein mehrgängiges Menü nicht ausreicht, bleibt man gleich eine Weile sitzen und freut sich in der Tal- oder Bergstation auf den jeweils nächsten Gang. Besonderes Timing verlangt hierbei die Getränkeplanung (eine Flasche Wein pro Runde) sowie der Toilettengang (klappt nur mit einem Sprint durch die Station oder einem Auskoppeln der Gondel, soweit konstruktionsbedingt möglich).

Auch so manche Alpenvereinshütte hat ihren Fokus auf das speisende Volk verlegt, und so gehört die einst unvermeidbare Erbsensuppe immer mehr der Vergangenheit an. Ein echter Fortschritt. Wo aber Massen von Ausflüglern mit dem Hüttentaxi anreisen und die Terrasse belagern, um Fondue mit Pommes und Apfelstrudel vor entzückendem Bergpanorama in sich hineinzuschaukeln, wünscht man sich beinahe wieder ein karges Bergsteigeressen als einzigen Punkt auf der Speisekarte zurück.

Ein Schicksalsgenosse der Buttermilch ist übrigens der Tomatensaft. Kaum hat ein Flugzeug irgendwo auf dieser Welt den Boden verlassen, gelüftet es die Passagiere nach der dickflüssigen Pampe. Auf festem Boden unvorstellbar. Und, Almen dieser Alpen seid gewarnt: 1993 hatte die Lufthansa den Tomatensaft einmal von der Karte gestrichen. Die Folge waren wütende Beschwerden der Gäste, 48 Stunden später wurde dieser Fauxpas rückgängig gemacht. Also, um tumultartige Szenen mit Rudelbildung auf den Wanderbergen rund um den Tegernsee zu vermeiden, sollte die Tafel mit dem Buttermilchangebot auf jeden Fall vor der Hütte stehen bleiben. ◀

## Unsere Genuss-Angebote

Mit dem Alpenverein unterwegs sein und genießen

Bei zahlreichen Touren und Kursen der Sektionen München & Oberland steht nicht nur das Aktivsein am Berg, sondern auch der leibliche Genuss im Zentrum, so zum Beispiel bei Käse- und Wildkräuterwanderungen, beim Workshop „Kochen auf dem Holzfeuer“ und der Gebirgsdurchquerung „Selbstversorgt durch die Bayerischen Voralpen“. Im Winter gibt es Skikurse mit gemeinsamem Kochen und Schlemmen sowie Skitouren mit Weinseminar. Veranstaltungen der Rubrik „Genuss Plus“ führen Sie das ganze Jahr hindurch in Alpenregionen mit hochwertigen Unterkünften und kulinarischen Spezialitäten, etwa in die Dolomiten oder den Vinschgau. Mehr Infos unter

[www.alpinprogramm.de](http://www.alpinprogramm.de) (aktuell: „alpinprogramm 2013“; am 10. Oktober erscheint das neue „alpinprogramm 2014“).



Text: Sonja Schütz

**E**in Samstagnachmittag im November. An den Bäumen sind keine Blätter mehr, es ist trübes Wetter, und die Kälte kriecht die Haxen hoch. Da hilft nur eins: essen, bis der Ranz spannt, um genug Fettschichten für den langen Winter zu züchten. Und genau das lernt man beim legendären Kochduell der „Vorsicht Friends“, einer Sektionsgruppe für Bergbegeisterte in den 30ern! In riesigen Rucksäcken werden die Geheimzutaten auf

die Selbstversorgerhütte gehievt. Warum geheim? Weil das Kochduell so funktioniert: Die mehr (oder auch manchmal weniger) begabten Hobby-Köche nehmen pro Person zwei bis vier Zutaten mit. Welche genau, wird ermittelt, indem man den jeweils letzten Buchstaben des Vor- und Nachnamens nimmt und drei Buchstaben zurückzählt. Ein Beispiel: Bei Susi Saufziege stehen am Ende ihres Vor- und Nachnamens die Buchstaben „I“ und „E“. Jeweils drei Buchstaben zurück muss sie Zutaten besorgen, die mit den Buchstaben „F“ und „B“ beginnen. Das können z. B. so alltägliche Kochingredienzen wie Fasanbrust, falscher Kaviar, Backobst oder Biskuit sein. Auf der Hütte werden je nach Gruppengröße zwei bis drei Kochgruppen ausgelost. Pro Gruppe werden dann die Geheimnisse gelüftet und alle Zutaten auf den Tisch gelegt. Aal, Melone, Knödelteig, Würschtl, Limetten, Rote Bete, Joghurt – ja großartig! Und was macht man jetzt damit? Los geht's, Kreativität ist gefragt! Nachdem die ersten Kämpfe um Töpfe, Messer und Schneidbretter ausgefochten sind, hört man es schon blubbern und zischen.

Erste Entspannung tritt ein, wenn alle eine Runde Weißwein plus diverse Vorspeisen intus haben und der Blutzuckerspiegel wieder passt. Nach und nach sind auch der Rote-Bete-Salat mit körnigem Frischkäse und Nüssen, die Kürbiscremesuppe und der Feldsalat mit Entrecôte-Happen fertig. Ruhe. Alles mampft zügig, denn im Ofen brät ja noch der Sauerkraut-Auflauf mit Schweinenackensteak, Zwiebeln und Orangenschalen. Und der Lachs auf Gemüsebett sowie die Knödel mit Würschtl-Melonen-Füllung sind auch bald fertig!

Die ersten „Boah, ich kann nimmer“ sind zu hören, aber es hilft nix, nach fünf Gängen wartet halt noch der Nachtisch. Diesmal was Leichtes: Ananas-Tiramisù mit ordentlich Sahne und Schokolade, aber leider ohne Espresso. Dabei wäre der grad jetzt so wichtig! Nachdem alle ausreichend mit Magenbitter versorgt sind und

# Kochduell auf der Selbstversorgerhütte



Foto: Gernot Weys

sämtliche Gürtel zwei bis fünf Löcher weitergestellt wurden, geht's zur Abstimmung. Gewählt wird die beste Vorspeise, der beste Hauptgang und der leckerste Nachtisch. Kategorien sind Geschmack und Aussehen bzw. Präsentation. Auf die Gewinner (meist der kreative Kopf hinter dem Gericht) warten Wahnsinnspreise wie Gemüseputzhandschuhe oder die Herzschaablone fürs Spiegelei. Nachdem die glücklichen Gewinner gewählt wurden und sich tierisch über ihre Preise freuen, kann nach all dem Stress endlich zum gemütlichen Teil des Abends übergegangen werden. ◀

## Hütten für Hobbyköche

Unsere Selbstversorgerhütten – von rustikal bis komfortabel



Foto: Julian Bäckers

Tagsüber am Berg unterwegs sein, abends gemeinsam kochen und gemütlich speisen – mehr als 20 Selbstversorgerhütten zwischen Wettersteingebirge und Chiemgauer Alpen stehen den Mitgliedern der Alpenvereinssektionen

München & Oberland exklusiv zur Verfügung. Vom rustikalen Holzofen, auf dem man wie zu Omas Zeiten kocht, bis hin zur modern ausgestatteten Küche ist für jeden Geschmack das Passende dabei. Besonders gut eignen sich für gemeinsame Kochaktionen die Kloaschaulm (Bild), die Reitbichlhütte, die Wildfeldalm, die Dr.-Erich-Berger-Hütte und die Winklmooshütte.

Infos und Buchung unter [www.DAVplus.de/selbstversorgerhuetten](http://www.DAVplus.de/selbstversorgerhuetten)



# Die schönste Nebensache des

# Bergsteigens

Text: Franziska Leutner

„Damit der Mensch zufrieden ist, braucht er was zu essen. Aber selbst vom schönsten Fels kann man nicht herunterbeißen“ (Franz, 62, langjähriger Bergsteiger). Deshalb packen Bergsteiger für gewöhnlich eine schöne Brotzeit in ihren Rucksack. Fragt man in die Runde, besteht diese meist aus Käsebrot, Äpfeln, Riegeln, Studentenfutter und – auf gar keinen Fall zu vergessen – einer feinen Schoki. Nur hin und wieder verirrt sich auch ein Butterbrot mit Thunfisch-Pâté oder Penne mit mediterranem Gemüse à la Antipasto freddo in die bergsteigerische Tupperdose. Zum Trinken gibt's Wasser, seltener eine Schorle. Leicht variiert wird bei den unterschiedlichen Bergsportarten, insbesondere im Winter steht heißer, meist gesüßter Tee ganz oben auf der Liste.



Schokolade gibt Energie und wird am Berg selbstverständlich immer geteilt

Die Brotzeit ist ein essenzieller Teil einer Bergtour, denn – wie das Zitat verdeutlicht – Essen ist eine menschliche Notwendigkeit, erst recht beim kalorienverbrennenden Hinaufschwitzen am Berg. Aber wenn wir ehrlich sind, geht's dabei um mehr als nur ums Auffüllen der Energiespeicher. Wie die Wetterbedingungen oder eine sinnvolle Streckenplanung trägt auch die mitgenommene Brotzeit zum Gelingen einer Tour bei, das Wissen um die geeignete Art und Menge unterliegt dabei einem Erfahrungsprozess. So landet am Anfang einer Bergsteigerkarriere eher zu viel als zu wenig im Rucksack – zusätzliches und überflüssig mitgeschlepptes Gewicht.

Jetzt könnte man sich bei manchen Touren das Ganze einfach sparen und in einer der vielen Hütten und Almen einkehren. Also auf die (Gipfel-)Brotzeit in der Sonne verzichten? Undenkbar: So ganz nebenbei bedeutet ein liebevoll zubereitetes Käsebrot von daheim auch ein Stück Freiheit, nämlich die, spontan und nach Belieben Zeit und Ort des Proviant-Verputzens selbst zu wählen – und das kann auch ein noch so locker-fluffiger Kaiserschmarrn nicht ersetzen. Ob auf einem schönen Bankerl im Wald, auf einer Almwiese in der Sonne oder auf dem Gipfel. Letzterer, als Punkt der Umkehr mit der besten Aussicht, ist freilich der beliebteste Platz zum Vespere (nicht umsonst ist der Begriff „Gipfelbrotzeit“ einschlägiger Bestandteil im Bergsteigerjargon). Und wie das ▶



da oben schmeckt! Dreimal besser als unter der Woche im Büro. Warum? Zum einen sind da die körperliche Anstrengung, der daraus folgende „echte Hunger“ und das Gefühl, sich die Brotzeit jetzt absolut verdient zu haben, sich also nach den Strapazen mit dem – im wahrsten Sinne des Wortes – Schmankerl der Bergtour belohnen zu dürfen (als Krönung schleppt der eine oder andere dafür schon mal eine Flasche Bier oder Sekt mit hinauf). Oder aber, weil man einfach bewusster isst, und nicht, weil „es gerade 12 Uhr schlägt und halt eben so die Regel ist“. Und wie die visuellen Eindrücke in den Bergen besonders imposant sind, empfindet man eben auch den Geschmack von Apfel und Käse an der frischen Luft als intensiver. Leckerer schmeckt es vielleicht auch, weil Körper und Geist nicht von dieser unüberschaubaren Menge an Konsummöglichkeiten im (Stadt-)Alltag abgelenkt sind: Das „Angebot“ im Rucksack ist begrenzt und damit umso wertvoller für Gaumen und Bauch. Und wer schon einmal mehrere Stunden bei Anstrengung ohne Flüssig-



Manchmal fällt die Gipfelbrotzeit etwas üppiger aus...

Foto: Joachim Burghardt

keitsnachschub unterwegs war, der weiß, wie vollmundig plötzlich Wasser schmeckt. Im Schnitt sind es 10 bis 30 Minuten, die eine Brotzeit-Pause einnimmt, das ist typ-, touren-, aber natürlich auch wetterabhängig – droht der Wind den Käse geradewegs vom Brot zu fegen, wird das Gipfelbrotzeitglück auch beim größten Romantiker eher kurz ausfallen. Aber gemütlich dasitzen, innehalten und beim Kauen den Ausblick genießen, das wär schon recht. Am besten in netter Gesellschaft: Das gemeinsame Essen erzeugt auch am Berg Verbundenheit und stärkt das Gruppen- und Zusammengehörigkeitsgefühl: „Wenn ich zu anderen Zeiten Brotzeit mache als meine Tourenpartner, dann sind wir als lauter Einzelne unterwegs“, bestätigt Bergführer Edu Koch. Außerdem kann man neben dem Schmausen gut ratschen und sich über die Eindrücke unterwegs austauschen. Achten muss man allerdings darauf, dass man nicht zu viel isst und der Abstieg oder Weiterweg mit vollgeschlagenem Bauch zur Qual werden. Manchmal ist es auch so, dass bei sehr (psychisch) anstrengenden Touren das Hungergefühl lange ausbleibt und nur bei akutem Leistungsknick „schnell was reingeschoben“ wird. Dann darf es anschließend gerne die Hütteneinkehr sein. Es ist ja auch mal schön, sich nach getaner „Arbeit“ verwöhnen zu lassen. Und wer dennoch die eigene Wurstsemmel bevorzugt, dem steht nach uraltem Bergsteiger(ess)kultur-Recht zumindest auf Alpenvereinsstütten ein Bereich zu, wo er diese auch verschlingen darf. ◀

### Grenzgang am Spitzingsee

Große Abenteuer werfen ihre Schatten voraus. Ich stehe in einem Münchner Outdoor-geschäft und plane minutiös die Verpflegung für den bevorstehenden Vorstoß in die Todeszone. Geplant ist eine Solo-Umrandung des Spitzingsees, vollständig by fair means, ohne Träger, ohne Hochlager und aus Stilgründen auch komplett seilfrei. Eingedeckt mit zehn Power-Gels, vier Power-Bars, einer Packung Kau-Tabs, einem Protein-Shake, mehreren Magnesium-Sticks, High-Carb-Riegeln, Beta-Alanin-Kapseln, Lutschtabletten und Getränkpulver-Mineraldrinks verlasse ich schließlich voller Zuversicht das Sporthaus. Als letzte Trümpfe werden mir, falls der Erfolg der Unternehmung auf der Kippe stehen sollte, eine ebenfalls im Traditions-Bergsteigerladen erworbene „Amino Mega Liquid Ampulle“ und ein „Energize Shot“ dienen – rezeptfrei wohlgemerkt, und alles im Einklang mit meiner Philosophie von einem sauberen, ehrlichen Alpinismus, der ohne künstlichen Sauerstoff und Eigenblut-Doping auskommt. Tage später am Spitzingsee: Ich lasse mir per Funk noch einmal die Monsunprognose aus Innsbruck kommen, dann beginne ich das Wagnis und breche auf. Die ersten 50 Meter laufen wie am Schnürchen, ich überhole Kinderwagen um Kinderwagen. Im Rausch der Glückshormone denke ich bereits über eine Erweiterung der Gewalttour mit „summit push“ zum Spitzingsattel nach. Und werfe schön regelmäßig meine Pillen, Gels und Pülverchen ein. Nach einer halben Stunde jedoch: Tourabbruch, einer der bittersten Momente in meiner Laufbahn. Ich winde mich mit Bauchkrämpfen und Übelkeit am Wegesrand, würgte noch die „Ampulle“ und den „Shot“ hinunter, doch es wird nur schlimmer. Vorbeischlendernde Passanten unterhalten sich, anstatt Erste Hilfe zu leisten, bestens gelaunt über das Steinofenbrot der Albert-Link-Hütte, das Spanferkel auf der Firstalm, den selbstgemachten Käse von der Jägerbauernalm und den Apfelstrudel von der Schönfeldhütte. Ob die wohl wissen, was es bedeutet, am Berg zu scheitern?   
 j b

### Buchtipps Outdoor-Küche

- A. Glück: **Outdoor Küche** – draußen kochen leichtgemacht. Pietsch 2013.
  - K. Werner: **Wildnis-Küche**. Reise Know-How, 5., neu bearb. Auflage 2012.
  - J. Vogel: **Pflanzliche Notnahrung**. Pietsch 2012.
  - M. Breckwoldt: **Essen aus der Natur**. Kräuter, Beeren, Pilze sammeln und verwenden. Stiftung Warentest 2011.
- [www.outdoor-magazin.com](http://www.outdoor-magazin.com) → Know-how → Medizin & Ernährung

# Einfacher, sicherer, trockener



**NASS?**  
SCHMUTZ UND  
AUFGESOGENES WASSER  
VERHINDERN DEN  
SCHWEIßABTRANSPORT  
AUS DEM JACKENINNEREN!

**TROCKEN?**  
EINE SAUBERE  
WASSERDICHTER  
JACKE KANN ATMEN  
UND WIRD AUF DER  
INNENSEITE NICHT FEUCHT!



**NIKWAX TECH WASH**  
EFFEKTIVE REINIGUNG IN DER  
WASCHMASCHINE, OHNE DIE  
WASSERABSTOßENDEN EIGENSCHAFTEN  
ZU BEEINTRÄCHTIGEN

**NIKWAX TX.DIRECT**  
SICHERE, LEISTUNGSSTARKE  
IMPRÄGNIERUNG ZUM EINWASCHEN,  
OHNE DIE ATMUNGSAKTIVITÄT  
ZU BEEINTRÄCHTIGEN



Wir von Nikwax tun alles, um unseren Einfluss auf Mensch und Umwelt so gering wie möglich zu halten. Wir sind das einzige etablierte Unternehmen für Pflege- und Imprägniermittel für Outdoorkleidung, welches über ein Sortiment von Produkten verfügt, die auf Wasserbasis wirken, nicht brennbar sind und kein Fluorkarbon (PFC) enthalten. Wir haben immer die Nutzung von PFCs vermieden, weil wir überzeugt sind, dass sie für die Gesundheit des Menschen und die Umwelt eine Gefahr darstellen. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf der Webseite [www.nikwax.de/umwelt](http://www.nikwax.de/umwelt)

**KOSTENLOSE NIKWAX MUSTER**  
Wenn Sie bei unserem  
Web-Quiz mitspielen  
[www.nikwax.de](http://www.nikwax.de)  
/alpinwelt





Foto: Wolfgang Elm



Foto: Andrea Wauer

## „Trinken, bevor der Durst kommt!“

Text: **Andrea Wauer**

Ich erinnere mich noch gut an das Jahr 1979. Ohne die Hilfe von Fremdantrieb machten wir uns auf den Weg, eine Woche lang das Karwendel zu durchqueren. Warum musste gerade ich, die Jüngste, den Laib Pfister Sonne für alle schleppen? Und meine Trinkflasche? Dass mein Bruder und meine Eltern wesentlich schwerer trugen, ist mir egal. In ihren Rucksäcken waren Marmelade, Butter und Müsli, Gurken und Tomaten, Studentenfutter, Schokolade, Getränkepulver, Wurst, Käse, nochmal Brot und Teebeutel. Wie gut tat da am Etappenziel, der Pfeishütte, die Mass Quellwasser und der berühmte Kaiserschmarrn mit Apfelmus! Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen, sagt man. Oder: Der Mensch ist, was er isst! Das gilt umso mehr beim Bergsteigen, wo unser Körper aufgrund von Hitze, Kälte, langen Wegen und schwerem Gepäck Besonderes leisten muss. Konzentrationsfähigkeit und Trittsicherheit sind dort genauso essenziell wie körperliche Ausdauer, geistige Frische, Reaktionsfreudigkeit, Weitsicht, Aufnahme- und Urteilsvermögen, Kraft, Taktik und Technik. Ein guter Ernährungszustand trägt entscheidend zu Sicherheit und Leistungsfähigkeit, aber auch zu Wohlbefinden und Genuss in den Bergen bei. Richtiges Essen und Trinken vor, während und nach sportlicher Aktivität wird also nicht nur im Profisport zelebriert, auch wir „normalen“ Berggeher können unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit entscheidend beeinflussen. „Trinken, bevor der Durst kommt!“, lautet eine der wichtigsten Regeln. Besäße unser Körper nicht die Fähigkeit, durch Schwitzen die im Energiestoffwechsel entstehende überschüssige Wärme abzuführen, würden wir „im eigenen Sud kochen“. Anzeichen für ein Flüssigkeitsdefizit ist nicht immer gleich der Durst (denn der lässt sich abtrainieren), sondern ein schleichender Verlust der Leistungsfähigkeit. Verlieren Erwachsene im Alltag gut 0,5 Liter Schweiß

(Flüssigkeit plus Mineralsalze) pro Tag, kann sich dieser Verlust bei extremer Belastung bis auf 1 Liter pro Stunde (!) steigern. Daher ist reichliches Trinken geboten, auch im Winter. Doch Abstand nehmen von alkoholhaltigen Getränken! Eine feuchtfrohliche Hütten- gaudi lähmt vielmehr, als dass sie Kraft für den nächsten Tag gibt. Der tägliche Energieumsatz liegt im Büroalltag bei etwa 2200–3000 Kilokalorien (kcal), beim Bergsteigen bei 4000–6000 kcal und beim Höhenbergsteigen bei bis zu 8000 kcal – immer abhängig von Geschlecht, Alter und körperlicher Konstitution. 100 Höhenmeter Aufstieg lassen sich in etwa gleichsetzen mit einem Energieverbrauch von 100 bis 150 kcal. Als Energieträger stehen uns in erster Linie Kohlenhydrate (v. a. Stärke und Zucker), Fette und Proteine (Eiweiße) zur Verfügung. Diese werden mit der Nahrung aufge-

nommen und durch Stoffwechselforgänge zu immer energieärmeren Verbindungen abgebaut. Dabei wird Sauerstoff verbraucht und Energie für den Körper frei, die zu 25 % in Arbeit und 75 % in Wärme umgesetzt wird. In diese Stoffwechselforgänge greifen auch Vitamine ein, von denen ein jedes bestimmte wichtige Aufgaben hat und nicht anderweitig ersetzt werden kann. Auch Mineralstoffe sind essenziell: Sie sind am Aufbau von Körpersubstanz beteiligt und regeln den Flüssigkeitsaustausch in den Körperzellen. Und auch die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe wie z. B. Phenole oder das Alkaloid Koffein, von denen vielen dosisabhängig eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben wird, spielen eine Rolle.

Unterwegs sollte man sich immer wieder kleine „Doping-Pausen“ gönnen: ein kleiner Pausensnack, ein Schluck aus der Wasserflasche, zwischendurch einfach immer mal wieder stehenbleiben, die herrliche Bergwelt genießen, beobachten und seine Energiedepots nachfüllen – nicht erst droben auf dem Gipfel oder zur Mittagszeit. Die Kohlenhydratspeicher sind beim Sport am schnellsten geleert. Süßes liefert da vor allem schnelle Energie, während die Stärke, ein komplexes Kohlenhydrat in Kartoffeln, Nudeln, Reis, Mais, Hülsenfrüchten, Brot und Mehl, längerfristig Energie zur Verfügung stellt und für das Auffüllen unserer Speicher am Abend vor und nach der Tour prädestiniert ist. Ballaststoffe unterstützen dabei. In Kombination mit eiweißhaltigen Nahrungsmitteln und Fetten ergibt sich ein ideales Gericht – mein Tipp: Spaghetti mit Tomatensoße, danach Kaiserschmarrn mit Apfelmus oder Blaubeeren von unterwegs! ◀

### Ist Wasser im Gebirge trinkbar?

- In einigen Berghütten wird mit Schildern darauf hingewiesen, dass das Leitungswasser (z. B. im Waschraum) kein Trinkwasser ist. Ob es „nur“ aus formalen (behördlichen) Gründen oder wegen einer tatsächlichen Verschmutzung als nicht trinkbar deklariert ist, lässt sich manchmal beim Hüttenwirt in Erfahrung bringen („Ich selbst trinke es seit Jahren“).
- Frei fließendes Wasser sollte man mit Vorsicht genießen, vor allem wenn oberhalb Almwiesen liegen (Ausscheidungen des Viehs!) oder wenn nicht klar ist, wo das Wasser herkommt. Das gleiche gilt für Tröge am Wegesrand, deren Wasser nicht explizit als Trinkwasser ausgewiesen ist. Schnell fließende Hochgebirgsquellbäche mit kaltem, klarem Wasser sind normalerweise unbedenklich. Doch selbst die unberührteste Quelle kann von viel weiter oben eingeleiteten Abwässern (z. B. einer Berghütte) betroffen sein, v. a. im Kalkgebirge, wo das Wasser meist zügig und ohne gute Filterung durch den Berg läuft.
- Vorsicht bei stehendem Wasser! Nur wenige Seen weisen Trinkwasserqualität auf. Begünstigt sind Seen mit hohem Wasseraustausch, Problemfaktoren sind menschliche Abwasserproduktion und Alm-/Landwirtschaft im direkten Umfeld, Algenwuchs und Wasservögel.
- Neuschnee kann man – am besten nach Anreicherung mit Mineralien – gut zum Kochen oder zum „Strecken“ von heißem Tee auf die 1,5-fache Menge verwenden. Altschnee und Gletscherwasser sind im Normalfall weniger gut geeignet, da sie oft Partikel aller Art und Keime enthalten.
- Wer sichergehen will, kann pH-Messstreifen einsetzen, um mehr über die Wasserqualität zu erfahren (basisch = schlecht), das Wasser abkochen und Reinigungstabletten oder Filtersysteme verwenden. red

### Tipps zum Weiterlesen

Urs Hirsinger: **Brot, Käse und Hüttentee**. Richtig essen vor und während der Touren-woche. In: Die Alpen 04/2011. Schweizer Alpen-Club SAC. S. 34–37.

Walter Treibel: **Erste Hilfe und Gesundheit am Berg und auf Reisen**. Rother 2012. Homepage von Walter Treibel: [85.25.34.248/bergmed/bergmed.php?section=7](http://85.25.34.248/bergmed/bergmed.php?section=7)

Deutsche Gesellschaft für Berg- und Expeditionsmedizin: [www.bexmed.de/info\\_nahrung2.html](http://www.bexmed.de/info_nahrung2.html)

Tipps zur Ernährung beim Klettern und Wandern: [www.bergleben.de/klettern/1293--bergsport\\_klettern\\_und\\_ernaehrung.html](http://www.bergleben.de/klettern/1293--bergsport_klettern_und_ernaehrung.html)

Vortrag „Ernährung beim Bergsteigen“: [www.ips-regensburg.de/arternaehrung.htm](http://www.ips-regensburg.de/arternaehrung.htm)

Institut für Sporternährung Bad Nauheim: [www.isonline.de](http://www.isonline.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: [www.dge.de](http://www.dge.de)

## IHR BERG-EQUIPMENT VON DER SONNE AUFGELADEN

LADEGERÄTE, SOLAR PANELS UND ACCESSOIRES  
[www.goalzero.de](http://www.goalzero.de)

NOMAD 7 SOLAR PANEL

GUIDE 10 PLUS LADEGERÄT

**GOALZERO**  
SOLAR POWER. PERFECTED.

# Unverhofftes & Misslungenes

Anekdoten vom Kochen, Essen und Trinken in den Alpen

## Durst wird durch Bier erst schön

Wer schon einmal am Hochkönig war, weiß, dass dieser Berg eine respektable Südwand hat. Und wer schon einmal eine so hohe Südwand gemacht hat, weiß, dass es nach Leerung der spärlichen Getränke bald nur noch um das Thema Durst geht. Wir hatten die Wand schon fast hinter uns, als sich im Westen Wolken auf türmten und wir das Tempo verschärften und zum Matrashaus hinaufzogen. Selbst für eine kurze Einkehr wollten wir uns keine Zeit mehr nehmen, um den langen Abstieg über das Birgkar noch möglichst ohne Blitz und Donner hinter uns zu bringen.

Als wir nun unter einem Fenster des Matrashauses standen und in aller Eile die Seile zusammenlegten, öffnete sich das Fenster über uns, und eine junge Frau fragte mitfühlend: „Habts an rechten Durst, gell?“ Ohne unsere Antwort abzuwarten, reichte sie jedem von uns einen Bierkrug herunter, den wir gierig leerten. Als wir zahlen wollten, lehnte sie lachend ab, mahnte uns zur Eile und wünschte uns einen guten Abstieg. An die Hochkönig-Südwand habe ich keine Erinnerung mehr, an diese einmalig nette Geste der Wirtin vom Matrashaus aber sehr wohl, und immer noch mit einem Gefühl der Dankbarkeit.

Rolf Reisinger



Foto: Desiree Rocholl

## Heiligabend im Karwendel

Vor ein paar Jahren war ich mit einer Freundin an Heiligabend im Winterraum der Falkenhütte. Dort trafen wir dann völlig überraschend noch jemanden, der dem üblichen Trott entfliehen wollte. Den Ofen eingeheizt, und der gemütliche Abend konnte starten. Ofenfrisches Baguette mit duftend-dampfendem Käse und Rotwein, den wir gerne geteilt haben. Eine kulinarische Köstlichkeit! Über Nacht hat's dann standesgemäß noch zum Schneien angefangen.

Desiree Rocholl

## Okra statt Pasta

Winterraum-Abende sind lang. Deswegen ist es ein echter Fauxpas, dort einfach nur gefriergetrocknete Trekking-Nahrung zu verwenden. Wann sonst hat man denn so viel Zeit zum Kochen? Wenn möglich, denken sich meine SpezIn und ich echte Sterne-Menüs aus. Was zumeist auf große Verwunderung stößt. Jedenfalls lehnten auf der Winnebacheehütte zwei Tourenger das Angebot, an unserem indischen Essen mit Süßkartoffel-Okra-Curry und jeder Menge scharfen Gewürzen teilzunehmen, höflich, aber entschieden ab. Als wir aber zum Nachtisch Orangen-Schnittchen flambierten, schmolz die kulinarische Skepsis freilich genauso schnell dahin wie die zum Übergießen der Orangen geschmolzene Schokolade auf dem Herd ...

Michael Prötzel



Foto: Michael Prötzel

## Unverhofft kommt oft ...

Im August 1959 saßen wir vor der Pradialihütte (Palagruppe) und musterten den „Buhlriss“ an der Cima Canali, eine Erstbegehung von Hermann Buhl. Da kam Luigi, der Hüttenwart, auf die Terrasse und meinte, dass wir Jungspunde (19 bzw. 20 Jahre alt) an diese Tour gar nicht zu denken bräuchten, sie sei erst drei Mal wiederholt worden, es gebe da eine überhängende Risseillänge mit nur einem Haken nach 15 Metern, und überhaupt ... Als sich später die Wirtin dieser Ansicht dringend anschloss, unterstützt von ihren beiden Töchtern, war die Herausforderung groß genug, dass wir am übernächsten Tag einstiegen. Die Tour war tatsächlich ziemlich hart, spärlich gesichert und lang, sodass wir nach unserem Erfolg mit einem triumphalen Empfang auf der Hütte rechnen durften. Luigi sah uns, meinte aber nur: „Da seid ihr ja.“ Die Wirtin wirkte ebenfalls eher unbeeindruckt; gleichgültig und ohne ein Lächeln reagierten auch Lina und Maria. Wir verstanden die Welt nicht mehr.

Weil wir mit wenig Geld auskommen mussten, blieb es am Abend bei dem üblichen Teller Spaghetti und, das musste einfach sein, zur Feier mezzo litro di vino rosso. Um 22 Uhr räumte Luigi konsequent den Gastraum, hielt uns aber noch zurück, während die anderen Gäste im Lager zu verschwinden hatten. Und dann ging die Tür auf, Lina und Maria brachten zwei Kerzen, Luigi kam mit einer großen garnierten Speckplatte, die Mama servierte Wein, und es wurde eine wunderschöne Siegesfeier, Hüttenruhe hin oder her. Erst jetzt waren wir wirklich am Ausstieg des „Buhlrisses“ angekommen.

Rolf Reisinger

## Kohldampf am Sass Rigais

Die Tour auf den Sass Rigais war perfekt vorbereitet. Am Abend vorher blanchierte ich zarte Weißkrautblätter, rollte sie zu Krautwickeln gefüllt mit einer mediterranen Semmelknödelmischung und steckte sie in einer Brotzeitbox in den Rucksack. Tapfer kraxelten wir dann stundenlang bei brütender Hitze die Drahtseile entlang, jeder Verlockung standhaltend, die Box noch vor dem Gipfel zu öffnen. Oben angekommen, war dieser bis auf den letzten Winkel von genüsslich kauenden Menschen mit großen Käsestücken oder Würsten in den Händen besetzt. Da standen wir nun, hungrig und bewegungslos eingeklemmt. Es blieb uns nichts anderes übrig, als abzustiegen und nach einem geeigneten Rastplatz Ausschau zu halten. Dummerweise stiegen wir dort hinunter, wo die meisten heraufkrabbelten. Also mussten wir immer wieder warten. Endlich entdeckten wir etwas abseits einen leicht zu erklimmenden Felsvorsprung. Rucksack runter, Plastikbox raus und schnell den Deckel auf! Der Verschluss klemmte, der Schwung war zu groß, die Box mit den Krautwickeln segelte in elegantem Bogen durch die Luft und knallte etwa 15 Meter unter uns ins Geröll. Der Deckel sprang auf, die Krautwickel aber lagen nahezu unverseht unter uns. Ich kraxelte in Windeseile hinunter. Doch fünf Meter vor Erreichen des Ziels musste ich mitansehen, wie ungefähr zehn habgierige „Brotzeitadler“ wie schwarze Pfeile angeschossen kamen, sich auf unsere Krautwickel stürzten und diese mit ihren gelben Schnäbeln im Nu bis auf den letzten Brösel verputzten. Ab da setzt meine Erinnerung aus. Ich weiß heute nicht mehr, wie und in welchem erbärmlichen Zustand wir vom Berg heruntergekommen sind und was ich schließlich auf der Regensburger Hütte verschlungen habe. Ich erinnere mich nur, dass es geschmeckt hat. Und wie!

Franz Leutner

## Spaghetti con erbe

Beim Kletterzeltlager von Jungmannschaft und HTG auf einer Almwiese unter dem Monte Pelmo in den 1980er-Jahren kamen abends die Kletterer hungrig zurück ins Lager. Schnell war das Nudelwasser aufgesetzt, in wenigen Minuten reiften die Spaghetti al dente heran. Beim Wasserabgießen ließen jedoch hungrig-zittrige Hände den Topf fallen, und die Nudelpracht ergoss sich in die Bergblumenwiese. Bergsteiger können pragmatisch und unkompliziert sein: Mit Gabeln und Ketchupflasche bewaffnet lagen die Jungs kurz darauf am Boden und drehten die Spaghetti direkt vom Wiesenteller in ihre hungrigen Mäuler.

Herbert Konnerth

## Überraschung auf der Rotwand

Die bestandene Abiturprüfung feierten wir zu dritt mit einer Tour in die Rotwandgruppe, wo wir von Geitau aus zuerst auf den Hochmiesing stiegen. Als ich meine beiden Freunde anschließend auf der Rotwand mit dem 5-Liter-Bierfass überraschte, das ich unbemerkt im Rucksack mitgetragen hatte, war die Gipfelfreude groß. Den größten Teil des Nachmittags verbrachten wir dann in Hochstimmung in der Nähe des Rotwandhauses, wobei uns ein Altschneefeld beim Verstecken und Kühlen unseres Schatzes beste Dienste leistete.

Joachim Burghardt

## Silvester auf der Bayerischen Wildalm

Die Jungmannschaft Oberland war an Silvester 2005 auf der Bayerischen Wildalm, einer Selbstversorgerhütte der Sektion Oberland, zu Besuch und kochte ihr traditionelles „Fondue-Dreierlei“: erst ein Fleischfondue als Grundlage, dann ein sättigendes Käsefondue und zum Abschluss ein Schokofondue mit Früchten und Keksen. Schon etwas gefüllt mit dem Fleischfondue warteten wir darauf, dass der Käse in den Töpfen auf dem Holzherd flüssig wurde. Der Holzofen bullerte vor sich hin, wir heizten ordentlich ein. Der heiße Ofen wurde uns dann aber zum Verhängnis: Als wir den Käsefonduetopf aus gebranntem Ton vom Herd nehmen wollten, platzte der komplette Boden rundherum ab und das Käsefondue ergoss sich über den Holzherd. Im Nu war eine 20 cm dicke Rauchsicht unter der Decke, die sich auch trotz Lüftens hartnäckig hielt. Da die zähe Masse sowieso erst mal trocken musste, genossen wir das Käsefondue aus den übrigen Töpfen und versuchten dann den Holzherd sauber zu bekommen. Das gelang uns dann erst am darauffolgenden Morgen vollständig, als der Herd kalt war. Seitdem achten wir doppelt darauf, dass bei Fondues die Töpfe nicht zu heiß werden.

Carla Bräunig