

Alexander Rieder

Back ma's

Ofenfrisches Alpenglück

Die **150**
besten süßen
und deftigen
Rezepte



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.


Projektleitung: Sonja Forster

Lektorat: Dr. Stefanie Gronau

Korrektur: Andrea Lazarovici

Covergestaltung: independent Medien-Design, München:
Horst Moser (Artdirection)

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-96747-034-5

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Tina Kollmann

Fotos: Foodfotografie: Dorothee Gödert, Styling: Anna Zacharias; Schmuckfotos: Mauritius/Alamy/Dirk Renckhoff /Facinadora /Leithan Partnership t/a The Picture Pantry /Arina Habich; Getty/VICUSCHKA /Martin Steinthaler /GMVozd /Oliver Rossi /Westend61 /Hirurg, /Laura Ciapponi

/Mint Images /eleonora galli /Kentaroo Tryman /Christoph Wagner; Istock/ Tinieder; StockFood/Eising Studio - Food Photo & Video /Arnold Ritter /Bernhard Winkelmann; Manuel Zauner (Autorenporträt); Leinenuntergrund: shutterstock/All For You

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7034 11_2020_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



Liebe Leserin und lieber Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein BLV-eBook entschieden haben. Mit Ihrem Kauf setzen Sie auf die Qualität, Kompetenz und Aktualität unserer Bücher. Dafür sagen wir Danke! Wir wollen als führender Ratgeberverlag noch besser werden. Ihre Meinung ist uns wichtig, daher senden Sie uns bitte Ihre Anregungen, Kritik oder Lob zu unseren Büchern und eBooks. Haben Sie Fragen oder benötigen Sie weiteren Rat zum Thema? Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

Wir sind für Sie da!

Montag–Donnerstag: 9.00–17.00 Uhr;
Freitag: 9.00–16.00 Uhr

Telefon: 00800 – 72 37 33 33*

Telefax: 00800 – 50 12 05 44*

(* gebührenfrei in D, A, CH)

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

Wichtiger Hinweis

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Vorwort

Back ma's! Das ist der Leitspruch, gehen wir es an, schaffen und erschaffen wir etwas. Korrekt heißt es natürlich »Packen wir es an!«, aber diese dialektische Verspieltheit ist zugleich Motto, wie auch themengebend für dieses Buch. Begeben wir uns doch auf eine Wanderschaft durch und über die Alpen mit ihrer kolossalen Vielfalt an Dialekten, Kulturen und Traditionen. Das Backen ist eine dieser wunderbaren Traditionen. Betreten wir ein Haus oder einen Ort, an dem gerade frisch

Gebackenes seinen Duft verbreitet, wird man kurz verweilen. Diese vertrauten Gerüche von geröstetem Mehl und Sauerteig, Fenchel, Kümmel und Anis. Es duftet nach frischem Brot, Sinnbild für Leben, für Gemeinschaft und für Gastfreundschaft. Versüße ich einen Anlass mit einem selbst gebackenen Kuchen oder reiche ich ein frisch gebackenes Brot, zeige ich, dass ich mir gerne Zeit genommen habe, andere glücklich zu machen. Und darum geht es in diesem Buch: Sich die Zeit nehmen, um sich und andere glücklich zu machen.

Ich habe für dieses Buch nicht nur Rezepte aus meiner Heimat Österreich zusammengetragen, sondern bin auch jenseits der Grenzen in Süddeutschland, der Schweiz und Norditalien fündig geworden.

Sie werden feststellen, dass Sie keinen holzbefeuerten Steinofen brauchen, um ein rösches Brot zu backen. Und ist einmal eine Zutat nicht verfügbar, dann habe ich für Sie nützliche Tipps und Varianten parat, welche hilfreich und Inspiration zugleich sind.

Das Schönste am Backen aber ist die Tätigkeit an sich. Freuen Sie sich auf eine Auszeit vor dem Ofen, den Duft, der sich in der Küche verbreitet, und das gemeinsame Genießen mit Ihren Liebsten.

Gutes Gelingen und viel Freude wünscht Ihnen

The image shows a handwritten signature in black ink. The signature is written in a cursive style and reads "Alexander Rieder". The first letter 'A' is large and loops around the 'l' in 'Alexander'. The last letter 'er' is written in a simple, connected cursive script.



Backtradition mit Zukunft

Wer Apfelkiachl, Vinschger Paarden oder Almbrot hört, denkt sofort an schneebedeckte Berge, urige Almhütten und zünftige Brettljausen. Doch wer sich auf eine kulinarische Wanderung durch die Alpen begeben und die Gipfel der alpenländischen Backkunst erklimmen will, muss sich auf die Wurzeln des guten Geschmacks besinnen.



Zwischen Tradition und Moderne

Was die Klassiker der alpenländischen Backstube so unwiderstehlich gut macht? Vielleicht, dass sie für uns ein Spiegel der Landschaft und Lebensart sind: bodenständig, traditionsbewusst und doch aufgeschlossen für Neues ...

Wie herrlich war es doch, wenn ich als Kind nach Hause kam, sich die Türe öffnete und ich vom vertrauten Duft einer geliebten Speise empfangen wurde! Zu Besuch bei den Großeltern staunte ich über die riesigen Portionen, die auf den Tisch kamen, und alles durfte ein bisschen süßer

und fettiger sein als zu Hause. Während Oma Krapfen und »Blattln« im sprudelnden Schmalz wendete, verbreitete zur selben Zeit der Blechkuchen im Ofen seinen verführerischen Duft und die Vorfreude auf die Nachmittagsjause war groß. Wer nicht wie ich in Tirol aufgewachsen ist, erinnert sich vielleicht gerne an ein paar wunderschöne Reisen und Ausflüge in die Berge, die bleibenden Eindrücke eines Naturerlebnisses, die Anstrengung bis zum Gipfel und die anschließende Belohnung in Form einer Einkehr auf einer urigen Almhütte? Oder an typische Gerichte in traditionellen Gasthöfen zu den vielen festlichen Anlässen in den Dörfern zu jeder Jahreszeit?

Dieses Buch möchte die Erinnerung daran nicht nur beleben, sondern zugleich Inspiration und Ansporn sein, sich wieder mal an Schmalzgebackenes zu wagen oder einen ganzen Tisch mit einem hauchdünnen Strudelteig zu überziehen, um dann mit Kindern, Enkelkindern, Familie und Freunden die Freude an traditionellen Leckereien zu teilen. Alles, was Sie dazu brauchen, sind ein paar wenige Zutaten und das richtige Quäntchen Zeit ...



OAFACH GUAT

Einfach, ursprünglich und gut – so wird die alpenländische Koch- und Backkunst oft umschrieben. Wobei »einfach« nicht mit simpel oder rückständig gleichzusetzen ist, sondern zum Ausdruck bringen will, dass man mit verhältnismäßig wenig Zutaten und Aufwand maximal leckere Ergebnisse erzielen kann. Und das kommt schließlich nicht von ungefähr. Denn fernab von Nostalgie und verklärender Erinnerung bleibt eine Tatsache unverrückbar bestehen: Das Leben in den Bergen war hart. Klimatische Gegebenheiten und die schwer zu bearbeitenden Böden machten es den Bergbauern nicht gerade leicht, »dem Berg« das Lebensnotwendige abzutrotzen. Dazu kam über viele Jahre die völlige Abgeschiedenheit, welche die Bewohner des Alpenraumes dazu zwang, eigenständige Wege zu gehen. Sie konzentrierten sich auf das, was die Natur hergab, und

entwickelten Methoden, das vorhandene Angebot maximal auszuschöpfen. So entstanden regionale Spezialitäten, die Gerichten und Backwaren ihren unverwechselbaren Geschmack geben. Denn was wären Vorarlberger Käsdönnala (siehe >) ohne einen gut gereiften Almkäse und die Basler Zwiebelwähe (siehe >) ohne das echte Schwarzgeräucherte? Eben!

GUT DING HAT WEIL

Die alpenländische Backkunst wahrt viele Traditionen. Davon zeugen überlieferte Bräuche und Rezepte aus dem Alltagsleben wie die Butschelle (siehe >), der Schlorzifladen (siehe >) oder die Dafeiden Erdäpfel (siehe >), aber auch zahlreiche Spezialitäten zu hohen kirchlichen Festtagen wie die Osterpinzen (siehe >), die Kirchweihkrapfen (siehe >) oder der Tiroler Christstollen (siehe >). Das heißt jedoch nicht, dass man nicht auch aufgeschlossen für Neues war. Neben den traditionell deftigen Mehlspeisen, die als Sattmacher an kirchlichen Fastentagen gedacht waren, fanden so zu Beginn des 20. Jh. auch Schmankerl aus der Wiener Mehlspeisküche Eingang in die alpenländische Backtradition. Heute sind Apfel- oder Millirahmstrudel aus dem Alpenraum nicht mehr wegzudenken. Ein Grundsatz ist jedoch in der Alpenküche fest verwurzelt: Damit Bergkäse, Schwarzgeräuchertes oder Almbrot ihr typisches Aroma entwickeln können, braucht es vor allem eines – Zeit. Nur gut, dass es heute im Alpenraum mehr und mehr Menschen gibt, die sich bei der Lebensmittelerzeugung von der Schnellebigkeit abwenden und wieder vermehrt auf Qualität und Nachhaltigkeit bauen. So bleiben traditionelle Methoden bewahrt und werden mit neuem Leben erfüllt. Darum nehmen auch Sie sich Zeit – Zeit zum Backen, Zeit, um diese Tätigkeit mit allen Sinnen auszukosten, und vor allem Zeit, um das Ergebnis mit Ihren Lieben zu genießen!

Was die Natur hergibt

Regional und saisonal – für die Bewohner der Alpen ist nachhaltige Ernährung im Prinzip nichts Neues. Missernten und die lange Vegetationsruhe in den Bergen zwangen jedoch dazu, eine gute Vorratshaltung zu betreiben ...

Die geografischen und klimatischen Bedingungen des Alpenraums stellen naturgemäß besondere Anforderungen an Menschen, die eine funktionierende Landwirtschaft betreiben wollen. Aufgabe der Bauern ist nicht nur, Lebensmittel zu produzieren, sondern auch, den begrenzten Boden langfristig zu erhalten. Es gilt also, behutsamer vorzugehen und mehr im Einklang mit der Natur zu leben als in großflächigen Anbaugebieten. Eine deutliche Klimaerwärmung zu Beginn des 11. Jh. hat die Bedingungen für eine erfolgreiche Agrarwirtschaft in den Bergen zusehends verbessert; demzufolge wurden immer mehr Wälder gerodet, um landwirtschaftliche Flächen zu schaffen. Im Hochmittelalter entstand im Alpenraum die Staffelmwirtschaft. Der Anbau von Getreide, Gemüse und Obst beschränkte sich auf Tieflagen und Täler, die höheren Lagen wurden für die Milchwirtschaft genutzt. Dabei waren die Bedingungen in den Nordalpen deutlich schwieriger. Die Böden sind karg und das Klima rauer als im Süden. So konnte man Ackerflächen damals nur zwei bis drei Jahre für den Getreideanbau nutzen, danach wurden sie wieder zu Grünflächen für die Viehwirtschaft. Die Terrassenlandschaften der Südalpen und das deutlich mildere Klima waren für Ackerbau besser geeignet. Die Bewirtschaftung der Felder gestaltet sich bis heute noch erheblich schwieriger als die im »Flachland«. Das Gelände ist oft steil und schwer zugänglich, die Ackerflächen sind

kleiner. Das macht den Einsatz von schwerem landwirtschaftlichem Gerät unmöglich. In den Bergtälern wiederum ist die Vegetationsperiode nur von kurzer Dauer, da der Schnee oft bis in den Frühsommer liegen bleibt. Die Nächte können auch im Sommer noch sehr kalt sein, zahlreiche Gewitter sorgen für Hagelschauer und Überschwemmungen. Noch mehr als in anderen landwirtschaftlich geprägten Räumen gab es in den Bergen nie eine Garantie für eine erfolgreiche Ernte, was das Leben der Bauern als Selbstversorger zu einem ständigen Kampf ums Überleben machte. Heute haben dank einer verbesserten Infrastruktur die Moderne und der Wohlstand auch in den entlegensten Alpentälern Einzug gehalten. Eine neue Generation junger Frauen und Männer betreibt wieder Landwirtschaft in den Bergen, im Sinne der Nachhaltigkeit sind aber auch sie auf robuste Obst- und Gemüsesorten angewiesen, die mit den harten Bedingungen in den Bergen klarkommen.

GEMÜSEANBAU

Klirrend kalte Winter, Frost im Juli, heiße Sommertage und Schnee Ende August kennzeichnen die Bedingungen für den Gemüseanbau im alpinen Klimaraum. Hier gedeihen vor allem Gemüsesorten, die schnell auskeimen und heranreifen, die große Temperaturunterschiede gut vertragen, bis zum ersten Schnee geerntet werden oder sogar den Winter in der Erde verbringen können. Robustes Blattgemüse wie Mangold oder Spinat liefert im Sommer herzhaftere Gerichte wie den Mangoldstrudel (siehe >). Lagerfähige Gemüsesorten wie Kartoffeln, Topinambur, Steckrüben, Mairüben, Rote und Gelbe Bete, Möhren, Petersilienwurzeln, Pastinaken und Zwiebeln sichern die Versorgung im Winter und werden zu traditionellen Gerichten wie Dinnete (siehe >) und Basler Zwiebelwähe (siehe >) verarbeitet. Die frische Würze dieser Gerichte

kommt von Kräutern wie Petersilie, Minze oder Salbei, die im sommerlichen Kräutergarten heranwachsen und für den Winter getrocknet werden. Auch Kohlsorten sind für den Anbau in Höhenlagen bestens geeignet, da sie robust sind, Fröste aushalten und gut eingelagert werden können. Weißkohl kann zudem durch Milchsäuregärung konserviert werden. Früher stand in jedem Keller ein Fass mit Sauerkraut als wichtige Vitamin- und Nährstoffquelle, heute schätzen wir es besonders als Zutat herzhaft-deftiger Gerichte wie dem Krautstrudel (siehe >). Die Konservierung durch Fermentation war früher weit verbreitet und wurde nicht nur bei Weißkohl, sondern auch bei anderen Gemüsesorten angewendet. Heute erlebt diese Art der Haltbarmachung eine kleine Renaissance.

FRISCHES OBST

Ob Apfelstrudel (siehe >), Zwetschgendatschi (siehe >) oder Beerendatschi (siehe >) – frisches Obst ist aus der alpenländischen Backstube nicht wegzudenken. Der Obstanbau hielt im Mittelalter Einzug in den Bergen, kultiviert wurden Kernobst (Äpfel, Birnen, Quitten, Mispel), Steinobst (Kirschen, Pflaumen, Schlehen, Zwetschgen), Beerenobst (Wein, Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren) sowie Nussfrüchte (Haselnuss, Walnuss). Aufgrund der klimatischen Bedingungen hat sich der Obstanbau vor allem in tieferen Lagen auf der Südseite der Alpen bewährt, wohingegen auf der Nordseite und in höheren Tälern die tieferen Temperaturen und insbesondere die Spätfröste die Ernte gefährden. Noch heute werden in Südtirol fast 20 000 ha für den Obstanbau genutzt, von dort setzt sich das Obstbaugebiet an der Etsch weiter nach Süden bis in das Tessin fort. Sogenannte »Wärmeinseln« in den Alpen machen sogar den Anbau von Aprikosen (Vinschgau, Wallis) und Esskastanien (Steiermark) möglich.

Zusätzlich zum Obstbau war in den Bergen von jeher das Sammeln von Wildobst von großer Bedeutung. Neben Heidelbeeren und Preiselbeeren gelten insbesondere die Früchte der Haferschlehe (Kriecherl) – einer leider immer seltener werdenden Wildobstsorte – als besondere Nascherei. Die Kornelkirsche, in Österreich Dirndl genannt, ist dagegen wieder häufiger anzutreffen.

Im Gegensatz zu den Bewohnern des Alpenraums in früheren Zeiten können wir heutzutage im Handel zwischen einer Vielzahl verschiedener Obstsorten wählen, was die Entscheidung nicht unbedingt leichter macht. Im Rezeptteil dieses Buches finden Sie oftmals Tipps zu geeigneten Sorten, grundsätzlich gilt jedoch: Ein Apfel, der gut schmeckt, kann auch für einen Kuchen oder Strudel nicht verkehrt sein. Bei gekauftem Obst empfiehlt es sich, auf unbehandelte Früchte aus biologischem Anbau zu achten, das schützt vor Allergien. Lohnenswert ist aber auch der Besuch auf alten Streuobstwiesen, wo sich noch traditionelle und robuste Obstsorten, vor allem Äpfel und Birnen, finden.

AUF VORRAT

Die Winter in der Alpenregion sind lang. Kein Wunder, dass man schon von frühester Zeit an darauf bedacht war, etwas vom Erntereichtum der Sommermonate für die kalte Jahreszeit aufzubewahren. Darum spielen in der Alpenküche neben frischem Obst und Gemüse auch Trockenfrüchte eine große Rolle: Das Dörren war die gängige Konservierungsmethode. Dies spiegelt sich in der traditionellen Küche vor allem in der Weihnachtszeit wieder, für die es so viele Rezepte mit getrockneten Äpfeln, Birnen (Kletzen), Zwetschgen und Marillen gibt.

Achten Sie beim Kauf auf ungeschwefeltes Trockenobst ohne Konservierungsstoffe; die Früchte sollten optimalerweise aus biologischem Obstbau stammen.

Wer Früchte aus dem eigenen Garten verarbeiten will, kann Trockenobst auch prima selbst herstellen. Ich verwende dafür einen einfachen Dörrapparat, wie er in jedem gut sortierten Fachhandel erhältlich ist. Damit die Vitamine erhalten bleiben, sollte das Obst schonend getrocknet und nicht über 40 °C erhitzt werden.

DIE SACHE MIT DER ROSINE

Die Bezeichnung »Rosine« in Rezepten steht für alle Arten von getrockneten Weinbeeren. Hierzu werden die Weintrauben überreif geerntet und anschließend getrocknet. Klassische Rosinen sind klein, weich und von dunkler Farbe. Je nach Rebsorte tragen Rosinen aber auch eigene Namen:

- Korinthen werden aus der Rebsorte »Schwarze Korinthe« gewonnen. Sie sind kleiner und fester als übliche Rosinen, haben eine schwarzblaue bis schwarzbraune Farbe und einen besonders kräftigen Geschmack.
- Sultaninen nennt man die getrockneten Beeren aus der kernlosen Sultanatraube. Sie sind groß, saftig und weich, haben eine helle, goldgelbe Farbe und einen süßen Geschmack.
- »Zibeben« ist eine generelle Bezeichnung für alle am Rebstock getrockneten Weinbeeren.







Der Obstgarten Südtirols – das Etschtal. Frische Eier von frei laufenden Hühnern und sonnengereifte Früchte wie Zwetschgen sind optimale Backzutaten.

Das liebe Vieh

Was wären festliche Torten ohne Schlagobers (Sahne) oder Topfen (Quark) und herzhaftes Blechkuchen ohne Grammeln und »gschmackig stinkerten Kaas«? Nur gut, dass auch die Viehwirtschaft in den Alpen eine lange Tradition hat ...

Der Alpenraum ist schon seit der späten Steinzeit ein landwirtschaftlich geprägtes Gebiet. Was wir in den Bergen als Natur wahrnehmen, ist in weiten Teilen eine Kulturlandschaft. Die Bergwiesen mit ihrer einzigartigen Vielfalt an Blumen, Kräutern und Pflanzen gäbe es nicht ohne die seit vielen Jahrhunderten bestehende Almwirtschaft. Denn ohne Beweidung wären die Alpen fast vollständig bis zur Baumgrenze in 1500 m Höhe bewaldet. So sorgen die Tiere dafür, dass die Almen frei von Latschenkiefern und anderen Bäumen bleiben und dass ein- bis zweimal im Jahr das Heu geerntet wird. Die ältesten Wirtschaftstiere des Menschen überhaupt sind Schafe und Ziegen. Sie sind genügsam, robust und an die Bedingungen in den Alpen perfekt angepasst. Als Kletterkünstler und Gipfelstürmer beweiden sie Grasflächen noch weit über der Baumgrenze. In den mittleren und niederen Lagen verbringen Jungrinder, Milchkühe und oftmals auch Pferde den Sommer. Dazu treibt man die Tiere im Frühsommer auf die Alm (Almauftrieb). Da der Transport der frischen Milch ins Tal schlecht durchführbar oder mit großem Aufwand verbunden war, ging man schon früh dazu über, diese direkt auf der Alm zu verarbeiten. In den sogenannten Sennereien entstanden auf diese Weise traditionelle Milchprodukte wie Alm- und Bergkäse, Almbutter und Almtopfen, die durch ihre geschmacklichen

Qualitäten überzeugen. Naturnahe Haltung und vielseitiges Nahrungsangebot wirken sich positiv auf die Beschaffenheit von Milch und Fleisch aus.

MILCHPRODUKTE

Auch in der heimischen Backstube lohnt es, auf regional und biologisch erzeugte Milchprodukte zu achten.

- **Kuhmilch** sollte möglichst frisch verwendet werden. Laktosefreie Milch ist süßer im Geschmack, darum können Sie nach Belieben etwas Zucker einsparen.
- **Sahne** mit einem Fettgehalt von mindestens 36 % lässt sich besonders gut aufschlagen.
- **Saure Sahne** oder Sauerrahm hat meist einen Fettgehalt von 10–15 %. In Österreich sind 15 % üblich.
- **Schmand** ist stichfeste saure Sahne mit einem höheren Fettanteil von 20–29 %.
- **Crème fraîche** ist gleichfalls ein Sauerrahmprodukt, der Fettgehalt beträgt jedoch mindestens 30 %.
- **Quark** gibt es als Magerstufe (unter 10 % Fett) sowie mit 20 oder 40 % Fettgehalt. Magerquark ist etwas fester und daher zum Backen besonders gut geeignet. Geschmacklich spielt hier der Fettgehalt des Quarks eine untergeordnete Rolle, da bei den meisten Rezepten ohnehin Butter oder Öl zum Teig gegeben wird. Wichtig ist dagegen, dass der Quark so trocken wie möglich ist. Dazu diesen in ein Küchentuch einschlagen, in ein Sieb geben und über Nacht abtropfen lassen, oder Sie pressen ihn behutsam aus.
- **Schafmilch** ist würziger als Kuhmilch, der strenge und intensive Geschmack von **Ziegenmilch** ist hingegen nicht jedermanns Sache. Milchprodukte von Ziege und Schaf sind für viele Menschen besser verträglich als Kuhmilch, also einfach mal ausprobieren.
- **Käse** gibt es in unzähligen Varianten. Grundsätzlich gilt: Wenn Ihnen der Geschmack eines Käses zusagt, passt er

auch für das Rezept. In Kombination mit Speck darf der Käse ruhig kräftiger sein, z. B. ein länger gereifter Bergkäse. Regionale Produkte vom Bauernmarkt sind dabei grundsätzlich die beste Wahl.

»A GUATS GRÄUCHERTS«

Kühe dienten vorrangig der Milch- und weniger der Fleischerzeugung. Für saftige Braten, Schinken und Schmalz hielt man sich Schweine. Die ursprünglich in den Bergen beheimateten Rassen zeichneten sich durch ihre Robustheit aus und konnten wie Rinder, Schafe und Ziegen extensiv, also frei laufend, gehalten werden. Durch ihr Wühlen leisteten sie einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Almfluren, indem sie den von den Kühen festgetretenen Boden auflockerten und frei von Unkraut hielten. Zur Mast verfütterten die Bauern einen Teil der in der Milchwirtschaft anfallenden Molke an die Schweine.

Wie auch bei der Milch war die Haltbarmachung des Fleisches von allergrößter Bedeutung. Die beliebteste und am weitesten verbreitete Methode hierbei war das Räuchern. Räucherschinken und Räucherspeck, geräucherte und getrocknete Würste gibt es in jeder Region im Alpenraum. Geräucherte und getrocknete Blutwürste (Blunzen) zählen zu den ältesten Wurstarten überhaupt. Das Gute an diesen Produkten mit typischem Aroma ist, dass schon kleine Mengen davon ausreichen, Gerichten und Backwaren einen intensiven Geschmack zu verleihen. Damit dies gelingt, sollten Sie beim Kauf von Räucherspeck (Wammerl) für Basler Zwiebelwähe (siehe >), Churer Fleischwähe (siehe >) und Dinnete (siehe >) darauf achten, dass es sich um schwarzgeräuchertes, gut durchwachsenes Fleisch handelt. Zu magere Produkte werden hart und trocken. Schnellgeräucherter oder minderwertig geräucherter Speck schmeckt talgig oder ist zu salzig. Gute Räucherwürste, wie Sie diese zum Beispiel für den Blunzen-

Erdäpfel-Kuchen (siehe >) benötigen, zeichnen sich durch einen würzig-harmonischen Geschmack und einen noch weichen Kern bei angenehmem Biss aus.



SCHMALZ UND CO.

Neben Butter und Butterschmalz aus der Milchwirtschaft ist Schweineschmalz ein weiterer wichtiger Fettlieferant. Es dient gleichermaßen zum Kochen wie zum Backen und verleiht insbesondere deftigem Schmalzgebäck seinen unverwechselbaren Geschmack. Mit Zwiebeln, Knoblauch und Kräutern ergibt es einen leckeren Aufstrich für unsere Brote (ab >). Wie das Schmalz werden auch Grieben bzw. Grammeln aus dem Schweinebauch gewonnen (siehe >). Außer im Griebenschmalz finden diese in deftigen Speisen wie dem Krautstrudel mit Grammeln (siehe >) und in vielerlei Gebäck (z. B. Grammelpogatschen) Verwendung.

Getreide und Mehle

Kaum ein Gebäck, das nicht mit Mehl zubereitet wird. Denn Mehl gibt Backwaren erst den richtigen Halt. Da der Getreideanbau in den Alpen jedoch schwierig war, suchte man Mittel und Wege, um das kostbare Gut zu strecken.

Getreide spielte in der Ernährung des Menschen von jeher eine große Rolle. Es hat einen hohen Nährwert und ist dank seiner guten Lagerfähigkeit eine wichtige und sichere Nahrungsquelle. Mehl als Grundlage von Brot und Gebäck wird durch das Mahlen der Körner von Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Hirse, Mais und Reis gewonnen. Für den Anbau im Alpenraum kommen allerdings nur wenige dieser Getreidearten infrage.

URSPRÜNGLICH

Zu den ältesten kultivierten Getreidesorten in den Alpen zählen Einkorn, Emmer (Zweikorn), Gerste, Zwergweizen (Binkelweizen) und Roggen. Der Anbau von **Urgetreide** wie Einkorn und Emmer ist jedoch wenig ertragreich, deshalb fanden diese Getreidesorten in der modernen Landwirtschaft über viele Jahre keine Verwendung mehr. Im Zeitalter von Weizenunverträglichkeit und Glutensensitivität besinnt man sich jedoch ihrer gesunden Vorzüge und baut sie wieder vermehrt an. Sie haben einen geringen Kleberanteil, sind aber dennoch zum Brotbacken geeignet, sofern sie mit eigenbackfähigen Mehlen aus Weizen, Dinkel oder Roggen gemischt werden.

UNVERWÜSTLICH

Der Bergsteiger unter den Getreidearten ist **Roggen**. Er gedeiht je nach Sorte noch in Höhenlagen von über 1500 m. Selbst klirrende Kälte und eine geschlossene Schneedecke kann er problemlos verkraften. Im Vergleich zu Weizen, Dinkel und Gerste ist er bei noch tieferen Temperaturen als diese keimfähig. Und dank seiner Fähigkeit, den Boden bis in eine Tiefe von über einem Meter zu verwurzeln, gedeiht er selbst auf sehr kargen Böden und ist gegen Unwetter gut gewappnet. Da Roggen sehr ertragreich ist, keine großen Ansprüche stellt und weniger anfällig für Krankheiten ist, stellte er im Alpenraum und in den nördlichen Breiten lange Zeit das einzig angebaute Getreide dar. Winterroggen war die bevorzugte Sorte, Sommerroggen galt als weniger robust mit einem geringeren Kornertrag. Im österreichischen Waldviertel wird heutzutage wieder eine Urform des Roggens angebaut, der Waldstaudenroggen, auch Johannisroggen genannt.

NÄHRSTOFFREICH

Dinkel, auch als Spelz oder Schwabekorn bezeichnet, gehört zur Gattung des Weizens. Dieses Getreide wurde schon in der Jungsteinzeit im Alpenraum angebaut. Da **Dinkel** jedoch wenig ertragreich ist, geriet er über viele Jahre fast völlig in Vergessenheit. Zudem lässt sich das Korn des Dinkels extrem schlecht von den Spelzen trennen, was bei der Mehlherstellung einen zusätzlichen Arbeitsschritt erforderlich macht. Ein neues Ernährungsbewusstsein und die für immer mehr Menschen schlechte Verträglichkeit von überzüchtetem Weizen verhalfen dem Dinkel zu neuer Popularität, sodass er heute wieder großflächig angebaut wird. Dinkel enthält mehr Mineralien und Eiweiß als Weizen, besitzt aber weniger Klebereiweiß (Glutenin) und kann auch weniger Wasser binden. Diese für das Brotbacken eher ungünstigen Eigenschaften lassen sich jedoch durch die

Zugabe von Sauerteig und einem Quellstück wieder wettmachen.

MEHLTYPEN

Wenn man von traditioneller Backkunst in den Alpen spricht, dann denkt man zuerst an Brot und Brötchen. Schließlich stellten diese lange Zeit eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel dar. Heute haben wir das Ursprüngliche und die gesunden Eigenschaften von selbst gebackenem Brot neu zu schätzen gelernt. Zum Brotbacken braucht es im Grunde genommen nur wenige Zutaten. Entscheidend ist das richtige Mehl, das durch Angabe der Mehltpe festgelegt ist. Die Mehltpe definiert den Ausmahlungsgrad. Je höher der Ausmahlungsgrad, desto höher ist der Anteil Getreideschale, der mit vermahlen wird. Dadurch steigt der Mineralien- und Ballaststoffgehalt, das Mehl ist dunkel und geschmackvoll. Für feines, helles Gebäck wird Mehl mit einem niedrigen Ausmahlungsgrad verwendet (vergleichbare Typenbezeichnung für Österreich in Klammern).

Weizenmehl

- Type 405 (W480): übliches Haushaltsmehl mit besten Backeigenschaften; für Kuchen, Gebäck und Weißbrot
- Type 550 (W700): kräftiger im Geschmack als Type 405; für Brötchen, Hefeg Gebäck und Weißbrot
- Type 812 (W700): dunkles Mehl, kräftiger Geschmack; für Hefeg Gebäck, Brötchen, Weißbrot und Mischbrot
- Type 1050 (W1600): dunkles Mehl mit hohem Schalenanteil für Mischbrot, Mehrkornbrot und herzhaftes Gebäck; liegt zwischen Weißmehl und Vollkornmehl
- Wiener Grießler: griffiges Mehl, auch als Dunst bezeichnet; für Mürbteig, Hefeteig, Brandteig, Nudelteig, Kartoffelteig, Spätzle und Knödel
- Vollkornmehl: ohne Typenbezeichnung, hier wird das ganze Korn vermahlen; für Sauerteig, als Zusatz für

Vollkornbrot und herzhaftes Gebäck

- Weizen-Ruchmehl: Weizenmehl nach Schweizer Art, entspricht in etwa Type 1050

Roggenmehl

- Type 610 (R500): für helles Roggenbrot
- Type 997 (R960): für Graubrot und Mischbrot
- Type 1150 (R960): für Sauerteigbrot und Mischbrot
- Type 1370 (-): dunkles, kräftiges Mehl; für Sauerteigbrot, Roggenbrot, Roggenmischbrot, Lebkuchen
- Type R2500: Schwarzbrotroggenmehl aus Österreich; als Zugabe für ein kräftiges Roggenaroma
- Vollkornmehl: für Sauerteig, Vollkornbrot, Schwarzbrot

Dinkelmehl

- Type 630 (D700): wie Weizenmehl Type 405
- Type 1050: für Mischbrot, Graubrot, herzhaftes Kuchen
- Vollkornmehl: für Sauerteig, Vollkornbrot, -gebäck

NOT MACHT ERFINDERISCH

Die kühle Witterung und kurze Vegetationszeit in den Bergen machten den Getreideanbau von jeher schwierig: Getreide braucht eine lange Trockenzeit. Hagel und Schnee im Sommer gefährden die Ernte zusätzlich. Kein Wunder, dass die Bergbauern nach Alternativen suchten, wie sich das kostbare Mehl einsparen lässt:

Maronen (Esskastanien) wachsen in den milden Klimazonen der Alpen wie in der Südsteiermark in Österreich, dem Schweizer Tessin und in Norditalien. Bis ins 19. Jh. stellten sie als Ersatz für Mehl ein Grundnahrungsmittel für die arme Bevölkerung dar. Heute schätzt man sie als eiweißreichen Energielieferanten ohne Gluten. In Südtirol gehören sie zum Kulturgut; beim Törggelen reicht man geröstete Maronen und Traubenmost zur deftigen Jause. Zur Gewinnung von Kastanienmehl werden Maroni getrocknet, geschält und gemahlen. Das »süße Mehl« eignet sich als Beimischung zum Backen von

Kuchen, Gebäck und Brot (siehe >). Überdies kann man Maronen im Ofen rösten bzw. in Wasser weich garen, dann schälen und zu einer Maronicreme als Füllung für Kuchen und Torten verarbeiten (siehe >).

Hülsenfrüchte und die Samen verschiedener **Pseudogetreidearten** lassen sich gleichfalls zu Mehl vermahlen. Der Anbau von Buchweizen, einem Knöterichgewächs mit kurzer Vegetationsperiode, wird in Kärnten ab 1442 erwähnt. Die Schwarzplenten-Torte (siehe >) ist ein besonders leckeres Beispiel für seine Verwendung. Sie kamen spät (2. Hälfte des 18. Jh.) in den Alpenraum, hatten dann jedoch durchschlagenden Erfolg: **Kartoffeln** gedeihen selbst in höheren Lagen, lassen sich gut lagern und sind vielseitig verwendbar. Zum Backen eignen sich insbesondere mehligkochende Sorten.

AUF DIE KÖRNING KOMMT ES AN

Mehle gleicher Mehltypen können sich in ihrer Körnung unterscheiden. Größere Mehlpartikel kann man mit den Fingern spüren, das Mehl ist griffiger. Dadurch kann es mehr Flüssigkeit binden. Teige aus doppelgriffigem Mehl wie dem Wiener Grießler müssen zwar länger quellen, sind aber besonders elastisch und lassen sich gut formen. Ideal für Hefeteige, Strudel oder Stollen!