

Bregenzerwald



Der 85 jährige Bergbauer Anton Moosbrugger (m.) zeigt seinem Neffen Christoph (2.v.l.), dessen Freundin Katharina (l.) und den Enkeln Johannes (2.v.r.) und Matthias, welche Aufgaben sie auf der Hochalpe erwarten.

Hofwirtschaft, Nomadentum in den Alpen und deftigbodenständige Kost – ein Besuch im urigen Vorarlberg, ganz im Westen von Österreich – zwischen Bodensee und Arlberg. Österreich, Schweiz, Deutschland und Liechtenstein treffen hier aufeinander.

Das Haus von Familie Wirth steht in Andelsbuch, einem der ältesten Dörfer im Bregenzerwalder Tal. Doch die Familie lebt von Mai bis September mit den Tieren in den Bergen. Wie die meisten Bergbauern im Bregenzerwald sind die Wirths Alpennomaden – in Mitteleuropa mittlerweile eine Ausnahme. Bei extremen Wetterbedingungen essen die Wirths am liebsten Selbstgemachtes: deftiges Brot, Suppe mit Butterschmalz und Bergkäse helfen bei nassem und kaltem Wetter.

Hier leben mehr als tausend Bergbauernfamilien in einer Landschaft, die sich in den vergangenen Jahrhunderten kaum verändert hat. Es gibt keinen einzigen Großbetrieb mit Riesenställen und keinen einzigen Siloturm. Noch heute betreiben die Bauern Milchwirtschaft auf kleinen Höfen und lassen ihre Kühe auf den grünen Wiesen weiden.



Brunhilde und Norbert Wirth, die Eltern Christophs arbeiten und leben vier Monate im Jahr auf ihrer Alpe in 1.150 Metern Höhe. Im Bregenzerwald gibt es noch die letzten Alpennomaden.

„Schicksal in den Bergen, Pech im Tal“ sagt Brunhilde Wirth, klatschnaß vom Regen in ihrer Küche. Die Heuernte ist buchstäblich ins Wasser gefallen, der Wetterumschwung hat sie überrascht. Mit Naturgewalten lernt man als Bergbäuerin umzugehen und gegen Kälte und Nässe hilft eine heiße Käsesuppe.

Weil die Weiden im Tal zu klein sind, ziehen die Bauern mit den Tieren im Frühjahr auf die sogenannten „Vorsässe“, das sind Almhütten in circa 1.000 Meter Höhe und im Sommer ziehen sie noch einmal 1.000 Meter höher: auf die Alpe, immer den Weiden hinterher.

Norbert Wirth ist Bergbauer „solange er denken kann“. Sein ältester Sohn Christoph wird den Hof übernehmen. Obwohl die bewirtschafteten Flächen klein sind, sehen auch junge Leute eine Zukunft in diesem Beruf. Die 22 Dörfer des Bregenzerwaldes sind weitgehend von dem sonst alpenweit grassierenden Höfesterben verschont geblieben. Im Gegenteil, jeder zweite Bergbauer betreibt seine Landwirtschaft sogar im Vollerwerb. Sehr früh hat man in Vorarlberg auf die regionale Vermarktung der Produkte gesetzt, außerdem werden die Bergbauern subventioniert, um überleben zu können.

Die Familie besitzt 26 Kühe. Aus der Milch produziert Norbert Wirth jeden Tag einen großen Laib Bergkäse und jeden zweiten Tag 5 Kilo Alpenbutter.



Die jungen Helfer auf den Alpen werden in Vorarlberg "Pfister" genannt. In den Sommerferien lernen sie, was ein Bergbauernleben bedeutet. Anton Moosbrugger zeigt seinem zwölfjährigen Enkel Johannes, wie er die frische Milch richtig in die "Gebesen" füllt.

die Alm seiner Eltern verlassen und ganz allein eine Hochalpe von Verwandten bewirtschaften. Die Kühe versorgen und den Käse herstellen. Christoph soll selbständig werden und ganz alleine entscheiden lernen. Mit 18 Jahren die erste praktische Feuerprobe nach der Landwirtschaftsschule.

Die einzigen Helfer sind Christophs zwölfjährige Cousins, Johannes und Matthias, die in den Sommerferien als „Pfister“ auf der Alpe arbeiten. Und zum Glück kommt auch Christophs Freundin Kathi jedes Wochenende zu Besuch auf die einsame Hütte.

Doch bevor Christoph die Alm seiner Eltern für die nächsten Wochen verläßt, kocht seine Mutter Brunhilde ein großes Abschiedsessen. Seine Lieblingsgerichte: Geschnetzeltes vom Alpschwein und Erdbeertopfencreme mit wildem Klee.

Mit der Molke, die beim Sennen übrig bleibt, füttert er seine 18 Alpschweine. Die Molke ist ein wertvolles Lebensmittel mit viel Eiweiß, Vitaminen und Mineralien und gibt dem Schweinefleisch einen vorzüglichen Geschmack. Mit dem Züchten von Alpschweinen hat sich Norbert Wirth, wie auch eine Reihe anderer Bergbauern in Vorarlberg, auf eine bewährte Tradition besonnen. Das Schweinefleisch erlebt hier eine Renaissance.

Für Christoph, den ältesten Sohn, wird dieser Sommer die „Reifeprüfung“ als Bergbauer. Er wird



Eine alte Tradition wurde wieder belebt. Norbert Wirth füttert seine 18 Jungschweine mit Molke. Dieses vitaminreiche Abfallprodukt bei der Käseherstellung sorgt für bestes Schweinefleisch.

Käsesuppe aus dem Bregenzerwald

Nach einem langen Arbeitstag bei Wind und Wetter ist eine heiße Suppe genau das Richtige. Die Bregenzerwälder Käsesuppe ist schnell zubereitet und kommt bei den Vorarlberger Bauern jede Woche auf den Tisch. Sie ist ein traditionelles Gericht der Österreicher Milchbauern.

Zutaten für 4 Personen:

50 g Butterschmalz oder Butter,
50 g fein geschnittene Zwiebel,
400 g Bergkäse,
250 ml Hühnerfond,
250 ml Schlagsahne,
125 ml trockener Weißwein,
Salz,
Pfeffer,
Kerbel (frisch oder getrocknet),
Muskatnuß,
1 kleine gekochte Kartoffel,
Schnittlauch



Die Zwiebeln mit Butterschmalz andünsten und mit einem trockenen Weißwein ablöschen. Mit Hühnerfond und Schlagsahne aufgießen und aufkochen lassen.



Der fein gehobelte Bergkäse wird nun in die kochende Flüssigkeit gegeben. Es empfiehlt sich einen milden, noch nicht zu lange gereiften Käse zu verwenden, damit die Suppe nicht zu würzig wird.

Die gekochte Kartoffel kleinschneiden, hinzugeben und das Ganze pürieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Kerbel und Muskatnuß abschmecken und noch einmal aufkochen lassen.

Die Käsesuppe wird mit frischem Schnittlauch und Weißbrotdcroûtons serviert.



Tip:

- Dazu kann man den trockenen Weißwein genießen.

Käsfladen

Wenn man einen ganzen Tag mit harter körperlicher Arbeit verbringt, darf es auch mal üppig sein. Der Käsfladen auf dem Blech wird von Christoph auch Bergbauernpizza genannt.

Für 1 Backblech

Für den Teig:

300 g Mehl,

15 g Hefe,

Salz,

Wasser



Für den Belag:

300 g Käse (mehrere Sorten mischen: z.B. Bergkäse, Almtraum, Rheintaler, Emmentaler etc.),

2 Eier,

etwas Milch,

frische Kräuter,

2 große Zwiebeln,

frisch gemahlener Pfeffer

Aus Mehl, Hefe, Salz und Wasser einen Brotteig kneten. Zudecken und gehen lassen.

Inzwischen für den Belag die Zwiebeln fein schneiden und den Käse hobeln. Mit den Eiern und ein wenig Milch gut vermischen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen. Am Schluß frische Kräuter (nach Geschmack) untermischen.

Den Teig ca. 1 cm hoch ausrollen und auf ein Backblech legen, den Rand hochdrücken. Mit der Zwiebel-Käsefülle bestreichen und bei ansteigender Hitze goldgelb backen.

Noch heiß servieren.

Tip:

- Dazu trinkt man am besten einen „Subira“-Schnaps. Er wird aus der Vorarlberger Birnensorte Subira gebrannt, die zum Essen ziemlich ungeeignet ist, was sich schon am Namen ablesen läßt: „Su“ (Sau) auch Saubirne (Bira) genannt, weil man bei der duftenden Birne auf kleine, harte Körner beißt. Gebrannt ist die „Subira“ allerdings ganz köstlich und aromatisch.

Hollerstraub'n

„Gebackene Holunderblüten“ ist ein gesundes Gericht, das schnell und einfach zubereitet ist. Die Holundersträucher stehen im Sommer in voller Blüte, so daß die Blüten frisch vom Strauch gepflückt werden können.

Für 4 Personen:

8-10 frisch gepflückte Holunderblüten

Für den Teig (Pfannkuchenteig):

2 Eier,
100 g Mehl,
2 EL Speisestärke z.B. Maizena,
¼ l Sodawasser,
1 gestrichener TL Backpulver,
eine Prise Salz,
abgeriebene Schale einer Limette



Die Holunderblüten am besten nach der Ernte nicht waschen sondern nur ausschütteln, damit die Insekten herausfallen. Sonst unter laufendem Wasser waschen und gut abtropfen lassen damit der Teig später gut haften bleibt.

Die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Für einen frischen und angenehmen Geschmack etwas geriebene Limetten-Schalen dazugeben. Anschließend den Teig ½ h ruhen lassen.

Die Holunderblüten können Sie nun am Stiel festhalten und in den Pfannkuchenteig tauchen. Dann in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun backen, oder fritieren.

Tips:

- Den Teig können Sie mit einem Schuß dunklen Bier verfeinern. Statt dem dunklen Bier können Sie dem Teig auch mit Rum, Sekt oder Weißwein eine besondere Note verleihen.
- Beim Essen nimmt man den Stiel als Griff und ißt nur die kleinen Ästchen und Blüten.
- Die Hollerstraub'n kann man süß mit Vanilleeis und Früchten oder auch deftig mit einem knackigen Salat servieren.



Geschnetzeltes vom Vorarlberger Alpschwein

Das Geschnetzelte bereitet Brunhilde mit Schweinefleisch aus eigener Schlachtung zu. Die Alpschweine werden unter anderem mit Molke, einem Nebenprodukt der Käsezubereitung, gefüttert – das ergibt ein besonders köstliches und bekömmliches Fleisch.

Zutaten:

4 Schweineschnitzel,
Champignons oder Gemüse,
Butterschmalz oder Butter,
Salz,
Pfeffer,
frische Kräuter,



Brunhilde verwendet zum Anbraten ihr selbst gemachtes Butterschmalz, Salz und Pfeffer zum Würzen und frische Champignons aus dem Tal. Man kann aber auch Gemüse verwenden. Das Verhältnis von Fleisch und Gemüse kann man dabei ganz nach persönlichem Geschmack bestimmen. Auch bei der Wahl des Gemüses können Sie sich davon inspirieren lassen, was die Jahreszeit und die Region gerade zu bieten hat.

Das Schweinefleisch von Sehnen und Häutchen befreien und in ca. 1cm dicke und daumengroße Stücke schneiden. Das geschnittene Fleisch in Butterschmalz (oder Schweineschmalz) ganz kurz anbraten. Das dauert kaum mehr als 2 min bei gelegentlichem Wenden. Wichtig ist, daß die Fleischstückchen nicht übereinander liegen, sondern den Boden der Pfanne gerade bedecken, weil ansonsten die austretende Flüssigkeit den Röstprozeß verhindert. Im Zweifel in kleinen Portionen hintereinander braten.

Die Champignons oder das Gemüse in einer zweiten Pfanne auf kleiner Flamme anbraten (mit Butterschmalz oder Olivenöl) so daß es noch knackig ist.

Am Schluß das Fleisch in die Pfanne vom Gemüse / Pilze geben und noch mal kurz erwärmen. Am zartesten und saftigsten schmeckt das Fleisch, wenn es innen noch rosa ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und wenn man will, mit frischen Kräutern anrichten.



Tip:

- Wer möchte kann natürlich dazu auch noch eine Sahnesoße machen.

Paniertes Schnitzel vom Vorarlberger Schwein

Neben dem Geschnetzelten gibt es zum Abschiedessen für Christoph auch panierte Schnitzel. Brunhilde hat mit ihrer Freundin Ute ein richtig deftiges Mahl zubereitet, denn die nächsten zwei Monate, die Christoph zum ersten Mal alleine auf der Hochalpe verbringen wird, muß er sich selbst versorgen.

Zutaten:

4 gleich große ca. 1cm dicke Schnitzel vom Alpschwein

Zum Panieren:

2 Eier,
Mehl und Semmelbrösel nach Bedarf,
Salz,
gestoßener weißer Pfeffer,
1 Prise Ingwer,
1 Prise Zimt,
Zitronenscheiben



Bei den Schnitzeln darauf achten, daß sie quer zur Faser geschnitten sind (sonst werden sie zäh). Mit dem Handballen oder einem Plattiereisen flach drücken, aber nicht mit einem Fleischklopfer bearbeiten.

Zum Panieren der Schnitzel braucht man drei Teller: einen für das Mehl, einen zweiten für die verquirlten Eier und einen dritten für die Semmelbrösel. Gewürze wie Salz, weißer Pfeffer, etwas Ingwer und eine Prise Zimt kann man je nach Geschmack direkt unter das Mehl mischen.

Dann die Schnitzel würzen (Ingwer und Zimt nach Geschmack) und dann zuerst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und am Schluß in den Semmelbröseln wenden. Die Semmelbrösel dabei leicht andrücken, damit sie sich im heißen Fett nicht ablösen.

Die panierten Schnitzel kurz bei mittlerer Hitze in Butterschmalz gebraten.

Beim Servieren legt man eine Scheibe Zitrone auf die Schnitzel.

Tip:

- Semmelbrösel kann man sich aus alten, trockenen Semmeln ganz leicht selber machen. Am Besten reibt man das trockene Brot an einer Reibe und siebt die Brösel aus. Die Semmelbrösel für die Schnitzelpanade sind nämlich am besten wenn sie max. 1 mm Durchmesser haben.

Erdbeertopfencreme mit wildem Klee

Für den süßen Nachtisch kann Brunhilde fast komplett auf Zutaten aus eigener Produktion zurückgreifen. Sowohl der Topfen (Quark), die Sahne und auch der Honig sind Erzeugnisse der Bergbauern. Den wilden Klee pflückt sie frisch von der Bergwiese.

Zutaten:

200 g Topfen (Quark),
250 g pürierte Erdbeeren,
Honig oder Zucker,
frisch gepflückter wilder Klee

Erdbeeren waschen putzen und dann (bis auf 2 alle) pürieren. Den Quark mit den Erdbeeren verrühren und nach Geschmack mit Zucker oder Honig süßen. Den Schlagobers steif schlagen und vorsichtig unterheben. Mit wildem Klee und je einer halben Erdbeere garnieren und servieren.

