

Alm-Sommer

Milch, Butter und wilde Kräuter: Wer die Rezepte von der Alm ausprobiert, kann hinterher glatt Berge versetzen. Auch im Flachland – versprochen!



Belohnung für Gipfelstürmer: Wir kehren in der Mitterkaseralm ein und lassen uns von Kräuterfrau Marlies Heinritzi mit traditionellen Rezepten verwöhnen.

Es ist früh am Morgen, über dem Kochelsee-Moor liegen dicke Nebelschwaden. Doch die Alm ist bereits in goldenes Licht getaucht und die Luft so rein und klar wie der Blick auf die Alpenkette. Ringsum ertönt Glocken-Geläut: Die Murnau-Werdenfeller Kühe sind längst auf den Beinen, um würzige Bergkräuter zu rupfen. Um die geht es auch Marlies Heinritzi heute – denn Schmankerl von der Alm steht auf dem Programm.

Dafür hat sich die Kräuter-Pädagogin und Hauswirtschaftsmeisterin die Mitterkaseralm auf dem Gelände des oberbayerischen *Freilichtmuseums Glentleiten* ausgewählt. Das vor mehr als 150 Jahren aus massiven Holzhämmen errichtete Gebäude stammt aus dem Watzmann-Gebiet und wurde Balken für Balken, Schindel für Schindel originalgetreu im Museum wieder aufgebaut. Jetzt steigt bereits Rauch aus dem Kamin, Marlies Heinritzi hat in aller Frühe den Ofen geschürt. Feine Aussichten für fröstelnde

Fotos: Christa Brand • Produktion + Styling: Christiane Widmayr
Location: Freilichtmuseum Glentleiten





Besucher, denn selbst im Hochsommer kann es morgens in den Bergen empfindlich kalt sein.

Bis mittags allerdings heizen sich die son- nigen Lagen schon wieder stark auf. Ein Härtestest für Mensch und Tier, aber auch für die ortsansässigen Pflanzen. Die reagieren auf ganz eigene Weise: Duft und Farbe der Blüten sind inten- siver als im Flachland, der Wuchs ist gedrungener.

Und viele Blätter schützen sich mit Här- chen oder einer Wachsschicht gegen star-

liehaber umso attraktiver. Von blauäü- giger Naturschwärmerei allerdings müs- se man sich schnell verabschieden, weiß Marlies Heinritzi. „Das ist schwere Ar- beit“, spricht’s und greift sich ein Messer. Geht’s jetzt etwa ans „Schwenden“ – wie die Sennerin sagt, wenn sie die Weideflä- chen von Unkrautpflanzen mit holzigen Stängeln, Holzaufwuchs und Steinen befreit? Diese Tätigkeit hat auf der Alm lebenswichtige Bedeutung: Es heißt, ein Stein sei ein Maul voll Heu. Doch die Kräuterfrau ist nicht auf Wiesen-Pflege aus, sondern auf den Guten Heinrich,

Gehalts an Vitamin C und Eisen. Im Flachland ist die beste Zeit für die Ernte schon vorüber. Auf der Alm läuft die Entwicklung dagegen wie im Zeitraffer ab: Während man in höheren Lagen noch ganz junge Pflanzen findet, sind sie ein Stück weiter unten bereits in Blüte ge- gangen. So wird die gefüllte Topfenrolle auch gleich noch mit ein paar Fruchtris- pen der Brennnessel verziert.

Trittsicher springt Marlies Heinritzi auf den sonnendurchwärmten Almmatten herum. Sie sucht die Zutaten für ihre Alpenkräuter-Limonade zusammen. Auf einem kleinen Buckel findet sie Wilden Lauch, an einem halbschattigen Plätz- chen entdeckt sie eine Ansammlung von Sterndolden. Die Kühe legen bereits eine erste Pause ein, und haben sich wieder- käuend zwischen hüfthohen Rossminze- stauden und leuchtend gelbem Johanniskraut niedergelassen. Die Kräuterfrau prüft, ob es sich um das heilkräftige Getüpfelte Johanniskraut handelt. Man erkennt es an den winzigen Öldrüsen in den Blättern. Zu den besonderen Lieb- lingen Marlies Heinritzis zählt das Mä- desüß mit seinem mandelartigen Honig- duft. Von alters her wurden die Blätter dem bierähnlichen Honiggetränk Met beigemischt. Und bis heute nutzt man das Aroma der Blüten zum Aromatisie- ren von Getränken.

An der selben feuchten Stelle, wo die duftigen Blüten der „Wiesenkönigin“ stehen, nimmt die Kräuterfrau Wasser- dost mit und muss nicht lange suchen, bis sie auf ein paar leuchtend violettrote Kratzdisteln stößt. Auf dem Rückweg zur Hütte landen noch die herb duftende Schafgarbe und Echtes Labkraut im Korb, das unter anderem zum Färben des Cheddarkäses genutzt wird. Im selbst angesetzten Erfrischungsgetränk soll es jedoch in erster Linie sein herrliches Honigaroma beisteuern. „Da heroben in den Bergen hat eben alles einen beson- deren Geschmack“, sagt Marlies Heinrit- zi, als alle Blüten gepupft und in die Fla- schen gefüllt sind. Das macht die Limonade ebenso einzigartig wie das Alm-Leben selbst. Doch seien Sie versi- chert – die köstlichen Rezepte für Gipfel- stürmer gelingen auch im Flachland.

Katharina Fischer

Natürlich genießen – dem Himmel ein Stückchen näher

ke UV-Strahlung, gegen Kälte und Hitze. Im August ist Hochsaison – Mädesüß, Johanniskraut und viele andere Heilkräuter stehen in voller Blüte. Doch wenn die Zutaten für Alpenkräuter-Limonade und Sommer-Tee gepflückt werden, sollte die Sonne den Tau getrocknet haben. „Am späten Vormittag“, sagt die Kräuterfrau, „haben die Wirkstoffe die höchste Kon- zentration und entfalten ihr volles Aro- ma.“ Es ist also noch Zeit genug den Hefeteig für die Topfenstriezl zu kneten und Bröselhafer vorzubereiten. Gehalt- volle Gerichte sind das – mit einer or- dentlichen Portion Milch oder Butter. „Wenn die Almerer dem Vieh hinterher- klettern, die Zäune kontrollieren, füttern, melken, buttern und käsen, verbrauchen sie ganz schön Kalorien“, erzählt Marlies Heinritzi. „Aber auch Bergwanderer, die die Alm besuchen, freuen sich über eine kräftige Mahlzeit“, fügt sie schmunzelnd hinzu, während sie die geriebenen Kar- toffeln nebst darüber gestäubtem Mehl routiniert zwischen den Händen abbröseln.

Almen haben sich in ihrer fast 2000- jährigen Geschichte kaum verändert. Die steilen Höhenlagen mit kurzer Vege- tationszeit verweigern sich jeglicher Technisierung. Das macht sie für Natur-

auf Brennnesseln und Huflattichblätter. Die Zutaten fürs Spinatgericht und die Topfenrolle findet sie gleich bei der un- teren Almhütte. Dort hält sich das Vieh besonders gern auf und der Boden ist kräftig gedüngt. Genau das Richtige also für Stickstoff liebende Pflanzen wie Brennnessel und Guter Heinrich. Letzte- rer soll ursprünglich aus dem Mittelmeer- raum stammen und ist dem Menschen bis in alpine Höhen gefolgt. Das Gänse- fußgewächs ernährte die Bevölkerung übrigens lange bevor der Spinat bekannt war. Dass einige der Exemplare des „Hir- tenspinats“ bereits in Blüte gegangen sind, schadet nichts. Man kann die lan- gen Triebe wie Spargel zubereiten und zusammen mit den wie Spinat gedünste- ten jungen Blättern servieren.

Die Bewirtung hat auf der Mitterkaser- alm schon eine lange Tradition. So wie die Sennerinnen früherer Zeiten den ganzen Sommer über Wanderer versorg- ten, tischt Marlies Heinritzi jetzt ihre Topfenrolle auf. Die besteht aus selbst gemachtem Quark und wird mit fein gehackten Huflattich- und Brennnessel- blättern gefüllt. Huflattich ist eines der ältesten Mittel gegen Husten, Brennes- seln schätzt man aufgrund ihres hohen



Almdudler – selbst gemacht

So geht's: Blüten abzupfen – bei der Distel nur die Blütenblätter ohne Körbchen verwenden – und in saubere Glasflaschen mit Verschluss geben. Jede Flasche mit $\frac{1}{3}$ Apfelsaft und $\frac{2}{3}$ Wasser auffüllen, einen Löffel Honig zugeben und alles kurz schwenken. Dann die Alpenkräuter-Limonade über Nacht kalt stellen, am nächsten Morgen abseihen und abfüllen. Im Kühlschrank hält das Erfrischungsgetränk 2–3 Tage.



Marlies Heinritzis Tipp

„Die Blätter der wilden Ross-Minze helfen – frisch zerquetscht und als kühlender Brei aufgetragen – auch wunderbar gegen Juckreiz und Schwellungen bei Insektenstichen.“

Kleine Wildkräuter-Sammelkunde

Für ihre Alpenkräuter-Limonade hat Marlies Heinritzi allerlei Blühendes gesammelt (auf dem Bild von hinten nach vorne und von links nach rechts): Ross-Minze, Echtes Labkraut, Gemeiner Wasserdost, Echtes Mädesüß, Getüpfeltes Johanniskraut, Wilder Lauch, Gewöhnliche Kratzdistel, Großer Wiesenknopf, Große Sterndolde und Gemeine Schafgarbe.



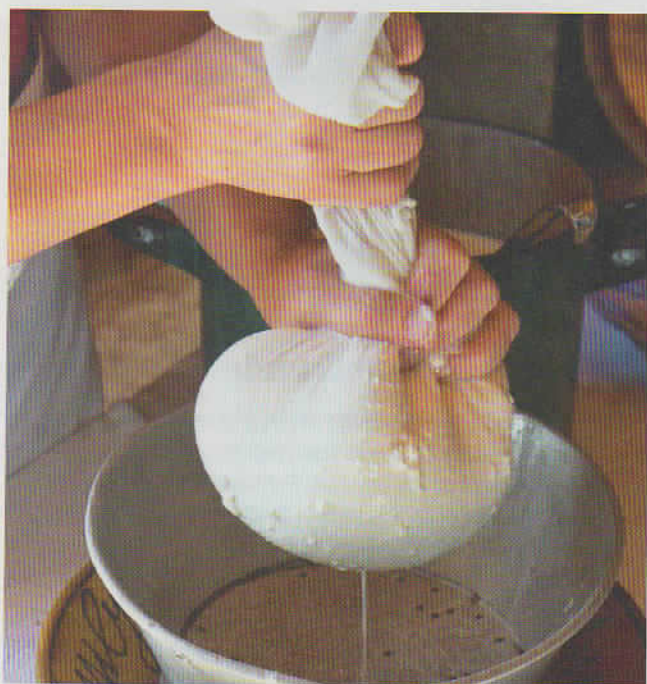
Fein kombiniert – Quarkrolle mit wilden Kräutern

So stellt man Topfen selber her:

5 l Vollmilch in einen Topf füllen, ½ l Buttermilch mit dem Schneebeesen einrühren und alles zusammen auf 22–25 °C erwärmen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 30 Minuten stehen lassen. 5 Tropfen Lab (Apotheke) dazugeben und nochmals 1–2 Stunden



abwarten – bis sich die Flüssigkeit in eine dickliche Masse verwandelt hat. Diese würfelförmig mit dem Messer einschneiden und auf 35–40 °C erhitzen. Dann eine Stoffwindel über einem Sieb ausbreiten, Quarkmasse mit einer Kelle einfüllen und im Tuch auspressen. Die ausgetretene Molke auffangen.



Die Quarkrolle entsteht:

Backpapier auf einem Brett ausbreiten und mit einem in Wasser getauchten Pinsel befeuchten. Topfen aus dem Tuch auf das Backpapier geben und rechteckig ausstreichen. 10 junge Brennnessel-Triebe kurz in Wasser schwenken, trocken tupfen und Blätter abzupfen. Eine Handvoll Huflattichblätter (3 für den Belag, 10–12 für die Dekoration) ebenfalls kurz waschen und trocken tupfen. Alles Grün für die Füllung in Streifen schneiden, mit dem Wiegemesser zerkleinern und gleichmäßig auf der Topfenmasse verteilen.

Zum Aufrollen des Quarkstrudels Backpapier anheben und mit einer Teigkarte nachhelfen. Dann die fertige Rolle 2 Stunden kalt stellen. Anschließend mit Brennnesselblüten verzieren und auf Huflattichblättern servieren, die man vorsichtig unterschiebt. Dazu passen Pellkartoffeln.



Marlies Heinritzis Tipp

„Die ausgepresste Molke schütte ich ins Badewasser. Das macht die Haut wunderbar weich.“

Warum brennt die Brennnessel?

Schuld daran sind die Nesselhaare – lange Röhren mit Spitzen, spröde wie Glas. Bei Berührung dringen sie in die Haut ein, brechen an einer Sollbruchstelle ab und entleeren eine brennende Flüssigkeit, das Nesselgift. Die Haut rötet sich und bildet juckende Quaddeln.

Was ärgerlich ist, kann man auch positiv betrachten: Die Entzündung steigert die Durchblutung der Haut. Im Mittelalter peitschte man mit den frischen Nesseln sogar rheumatische Leiden aus den betroffenen Körperstellen. Trotzdem sammeln die meisten Menschen Brennnesseln lieber mit Handschuhen.

Marlies Heinritzi kennt den

„**Brennesselgriff**“: Beherzt zufassen, lautet die Devise. „Weil umgeknickte Brennhaare nicht mehr in die Haut eindringen können.“



Kräutertee zum Alpenglühen

Eine beruhigende Wirkung haben alle Zutaten von Marlies Heinritzis Sommertee. Während die Blüten und Blätter von **Schafgarbe** und **Frauenmantel** wohltuend auf den Magen-Darmbereich wirken, stärken **Erdbeerblätter** die Nerven. **Himbeer-** und **Brombeerblätter** wirken leicht adstringierend und tragen ebenfalls zur Bekömmlichkeit der Teemischung bei.

Und so gelingt das Trocknen: Blätter und Blüten vom Stängel zupfen und im Schatten, ausgebreitet auf einem Sieb, so lange trocknen lassen bis sie beim Berühren leise knistern. Dann die Teekräuter in einem Stoffbeutel, im dunklen Glas oder in einer Blechdose aufbewahren.

Für eine Tasse Wohlbefinden:

1 gehäufte TL Kräuter mit heißem Wasser überbrühen und 5–10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, Kräuter abseihen, evtl. mit Honig süßen und heiß trinken.

Topfenstriezl für Bergfexen

500 g Mehl, 2 Prisen Salz, 200 g Topfen (Magerstufe), 2 Eier, 1 Würfel Hefe (42 g), ¼ l lauwarme Milch, 50 g Zucker, Butter-schmalz zum Ausbacken

Aus den Zutaten einen Hefeteig herstellen, in handliche Portionen teilen und auf einem bemehlten Holzbrett zu langgezogenen Striezin ausrollen. Danach 20 Minuten zugedeckt gehen lassen. In der Zwischenzeit Friteuse oder Butterschmalz im Topf auf 180 °C erhitzen. Temperatur-Test zum Ausbacken: Mit dem Finger ein paar Tropfen Wasser ins heiße Fett spritzen – wenn es leicht brodeln, ist die Hitze richtig. Striezl beidseitig goldbraun ausbacken, mit einer Kelle herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



Marlies Heinritzis Tipp

„Topfen-Striezl schmecken warm oder kalt und sind, zu einem Becher Buttermilch serviert, eine beliebte Wandererkost.“

Wieso eigentlich „Guter Heinrich“?

Dem Sprachwissenschaftler und Märchensammler Jakob Grimm zufolge leitet sich der Name vom germanischen „haganrich“, dem König des Hages ab. Das Gänsefußgewächs erinnert somit an den alten Namen für einen Kobold mit platten Gänsefüßen. Er, wie all die anderen kleinen Gesellen namens Heinz, Heinzel oder Heinrich, bewachte – so glaubte man – Haus und Hof und half den Menschen bei der Arbeit.

Damit es nicht zu Verwechslungen kommt: Der Gute Heinrich sieht gleich mehreren wilden Verwandten recht ähnlich. Achten Sie deshalb darauf, dass das pfeilartige Laub einen glatten Rand aufweist. Sind die Blätter gezähnt oder verbreiten sie beim Reiben einen unangenehmen Geruch, sind's garantiert die falschen.

Lust auf Hirtenspinat?

Für eine Portion rechnet man 100–150 g des frischen Blattgemüses:

Guten Heinrich waschen, die Blätter abzupfen und 3–5 Minuten in Butter andünsten bis die Stiele weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wie Blattspinat mit Spiegelei servieren.

Einblick ins Almerer-Leben

Vier Stunden intensiven „Almsommer“ können Sie im Freilichtmuseum Glentleiten unter Marlies Heinritzis Anleitung erleben. Am 13. August und 10. September zeigt die Kräuterfrau von 12–16 Uhr auf der Mitterkaseralm wie man halbfesten Schnittkäse herstellt.

Um „Kräuter&Käse“ geht es am 30. September von 18–21 Uhr auch in ihrer Naturküche im Wieshof, südlich von München. Anmeldung für beide Veranstaltungen im Kramerladen des Freilichtmuseums Glentleiten unter 08851-7527 oder unter info@kramerladen-glentleiten.de. Der Kramerladen mit Bauernstube und Biergarten ist wie das gesamte Freilichtmuseum von Juni bis Ende September täglich von 9–18 Uhr geöffnet. **Weitere Infos: Freilichtmuseum Glentleiten, 82439 Großweil, Tel. 08851-185-0, www.glentleiten.de**





Nach einem Tag in den Bergen: Bröselhafer

500 g Kartoffeln (festkochend), 150 g Mehl, 1 gehäufte TL Salz,
250 g Butter oder Butterschmalz zum Ausbacken

Kartoffeln gar kochen und schälen, auf einer Reibe fein hobeln, danach salzen. Anschließend Mehl über die Masse stäuben und das Ganze zwischen den Händen wie Streusel abbröseln. Butter oder Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und den Kartoffelschmarrn darin ausbacken. Dazu passt – ganz nach Geschmack – herzhaftes Sauerkraut oder Apfelkompott.

Marlies Heinritz's Tipp

„Schon nach einer halben Stunde verliert die Bröselhafer-Masse ihre Streusel-Struktur. Deshalb bäckt man gleich alles in der Pfanne aus – die Portion, die sofort gegessen wird, bleibt so lange drin bis sie eine schöne goldbraune Farbe angenommen hat. Der Rest wird nur kurz angebraten, und später fertiggeröstet.“

