



Lebensmittel von der Alm im Fokus

Foto: Klaus Vitzthum



Nachgefragt bei Mag. Karin Hofinger, www.vitalimpuls.com

Was ist das „Besondere“ an Lebensmitteln von der Alm, wenn es mehr als ein Marketing-Mythos ist? Was macht ihren Wert jenseits etwaiger ernährungsphysiologischer Vorzüge aus? Darüber hat unser Almfuchs mit der Kochbuchautorin und Ernährungsberaterin, Karin Hofinger, gesprochen. Sie legt im Juni ihr neuestes Werk mit dem Titel „Alpine Vitalküche“ vor. In der inhaltsreichen Einleitung weist sie sich als genaue Kennerin und Liebhaberin unserer Almen aus.

In knappen Worten auf den Punkt gebracht: Was verstehst du unter „Alpiner Vitalküche“?

Mir geht es mit meiner Alpen Vitalküche darum, Wertvolles zu bewahren und zugleich zeitgemäß zu gestalten. Traditionsrezepte, die unserem Lebensstil nicht mehr entsprechen, werden daher mit kleinen Anpassungen gesünder und nachhaltiger für Mensch, Tier und Umwelt gestaltet. Dabei verwende ich bestmögliche regionale Zutaten und komponiere daraus eine ausgewogene Vitalkost. Sie schmeckt und macht richtig gut satt.

Ist die „Alpine Vitalküche“ alltagstauglich – oder bleibt sie ein Konzept für eine bewusste, eher privilegierte Zielgruppe?

Meine gesunde Küche ist seit Jahrzehnten im Berufs- und Familien-Alltag bewährt und auch deshalb haben meine bisherigen zwei Kochbücher viele Fans. Die meisten Rezepte sind sehr praktisch und schnell, die Zutaten sind regional erhältlich – egal ob direkt ab Hof, vom Markt oder Supermarkt – und auch gut leistbar.

Was machen Lebensmittel von der Alm tatsächlich so besonders für dich: Inhaltsstoffe, Verarbeitung, Geschmack oder die ganze Geschichte, die sie erzählen?

Für mich gehört alles zusammen. Ich liebe die von Menschen und Weidetieren kultivierte Almlandschaft, die nur so vor Schönheit und Köstlichkeiten wie vielfältige Alpenkräuter und Wildbeeren strotzt. Ich gönne den Weidetieren dieses so freie, bewegungsreiche Leben bei allerbestem Naturfutter – von der Wiese bis hin zu Strauchblättern. Nachdem auch für Tiere gilt „Du bist, was du isst“, zeigt sich das logischerweise auch in ihrer Milch, im Käse und in ihrem Fleisch. Bei den Nährstoffen, in der Konsistenz und im Aroma. Unvergleichlich gut!

Sind ein Stück Almkäse, das Fleisch von Almochen oder Almschweinen ernährungsphysiologisch wirklich besser – oder einfach nur anders?

Der Unterschied zeigt sich sichtbar im fein marmorierten Fleisch, im Nicht-Schrumpfen beim Braten in der Pfanne und im aromatischen Geschmack. Darüber hinaus ist laborbestätigt nachgewiesen, dass das Fettsäuremuster im Fleisch von freilaufenden Almtieren – insbesondere am Ende vom Almsommer – besonders gesundheitsförderlich, genau genommen antientzündlich ist. Dabei spielen unter anderem wertvolle Omega-3-Fette und Antioxidanzien (eine Gruppe von natürlichen „Verschleißschutzmitteln“) eine Rolle. Auch beim Käsen zeigt sich, dass so mancher Almkäse mit herkömmlicher Massenmilch gar nicht gellingt.

Wird mit dem Begriff „Alm“ in der Vermarktung manchmal mehr versprochen als gehalten? Anders gefragt: Wo beginnt für dich Etikettenschwindel?

Dazu möchte ich zwei Beispiele geben. Erstens sind da irreführende, oft hübsch bebilderte Verpackungen, deren Inhalt scheinbar von der Alm oder aus einer Alpenregion stammt. Tatsächlich steckt darin fallweise weitgereistes Fleisch aus Massenschweinehaltung, das im Bergland zu angeblich regionalem Speck „veredelt“ wird. Zweites Beispiel ist ein sogenannter Almochs, der nach ein paar Wochen auf der Alm noch monatelang im Stall weitergemästet wird, wobei die oben genannten gesunden Effekte im Fleisch natürlich verloren gehen. Das sind für mich zwei „Mogelpackungen“, die zwar erlaubt, aber unehrlich sind.

Noch bis Mitte des letzten Jahrhunderts war praktisch jede Alm eine Sennalm. Heute sind das z.B. in Tirol von ca. 2000 Almen keine 100 mehr. In den östlichen und südlichen Bundesländern sind Käsealmen noch einmal seltener. Macht dich das irgendwie betroffen, oder ist das halt der Zug der Zeit?

Ich bin dankbar, dass es heute immer noch engagierte Almsennerinnen und -senner gibt, die täglich die frische Milch zu Topfen, Graukäse und verschiedensten Almkäse-Spezialitäten verarbeiten. Das miterleben und verkosten zu dürfen, macht einem den Wert solcher Lebensmittel unmittelbar bewusst. Allerdings ist es eine Tatsache, dass fachgerechte

Milchverarbeitung aufwändig ist, hygienisch einwandfrei sein muss und der gekühlte Transport ins Tal heutzutage meist kein Problem mehr ist. Insofern sind regionale Sennereien im Tal, die täglich von mehreren Almen und Bergbauern beliefert werden, oft effizienter und wirtschaftlich tragfähiger. Das darf man nicht übersehen, wenn man den Rückgang der Zahlen mit Wehmut betrachtet.

Was müsste passieren, damit wieder mehr Lebensmittel tatsächlich auf der Alm entstehen – nicht nur Bilder davon?

Abgesehen von gesetzlichen Rahmenbedingungen bräuchte es kreative Tourismus- und Marketingkonzepte, die auch das Erfahren und Verkosten von Lebensmitteln einbeziehen. Eine gute Kommunikation über den Wert der Almen mit Artikeln und Videos ist wichtig, aber zu wenig – die unmittelbare Erfahrung bewirkt viel mehr. Ich kenne beispielsweise eine Alm im Wipptal, wo ein Käsemeister den ganzen Almsommer lang mehrere Sorten von Käse produziert. Diese werden nicht nur auf der Alm, sondern auch im Tal im familienbetriebenen Hotel auf der Speisekarte, am Frühstücksbuffet, als Wanderjause und im Hotelshop angeboten. Die Gäste wandern gern zur Alm, erleben, verstehen, schmecken, genießen und nehmen dieses alpine und kulinarische Urlaubsglück mit der „Botschaft der Alm“ mit nach Hause.

Siehst du die Zukunft der Alm eher in der Nische der Spitzenqualität oder gäbe es ein realistisches Szenario für mehr Breitenwirkung?

In einem alpinen Tourismusland sind exquisite Nischenprodukte unter Feinspitzen wohl immer gefragt. Parallel dazu müsste aber im Sinne der notwendigen nachhaltigeren Entwicklung im Alpenraum die Zusammenarbeit zwischen Tourismusbetrieben und Gastronomie mit der regionalen Berglandwirtschaft und Almwirtschaft mehr gepflegt und gelebt werden. Wir brauchen eine gemeinsame Vision eines Alpentourismus, in dem drinnen ist, was draußteht. Ein positives Beispiel dafür sind die „Bergsteigerdörfer“ unter dem Dach der Alpenkonvention.

Auf unseren Almen können nur dank unserer Nutztiere Lebensmittel produziert werden. Angesichts dessen: was ist davon zu halten, dass auf manchen Berghütten – noch dazu mitten im Almgebiet – ausschließlich vegane Gerichte angeboten werden?

Natürlich darf jeder nach seinen Vorlieben kochen und essen. Eine vegane Küche ist oft ethisch und klimaschützerisch motiviert, aber zweifellos auch eine trendige Marketing-Strategie. Dabei wird aber meist übersehen, dass eine nachhaltige Ernährung im Alpenraum anders aussieht als in der Großstadt. In den Bergen gehören regionale Produkte von Weidetieren dazu. Allein schon wegen der traditionellen Esskultur und Geschichte, denn schließlich hätte man früher in den Bergen ohne Nutztiere – die für Menschen „unessbares“ Grün in proteinreiche Lebensmittel verwandeln – gar nicht überlebt. Heutzutage kommt noch ein großer Wert für die Allgemeinheit hinzu, denn Weidetiere sind keine „Klimakiller“, sondern ganz im Gegenteil fleißige Umwelt- und Klimaschützer. Ihr Grasen und Trampeln festigt Böden, stärkt die Grasnarbe, verhindert Erosion mitsamt Muren-Gefahr und

bremst die Verbuschung, insbesondere mit Grünerten, die Lachgas verströmen, welches 300x klimaschädlicher ist als CO₂. Außerdem fördert die Beweidung die Artenvielfalt – denken wir nur an blühende Berg- und Almwiesen mit ihren einzigartigen Alpenkräutern, die kleinräumig in gewissen Höhen und Klimazonen sprießen und nirgendwo sonst auf dieser Erde. Eine verbuschte Wildnis ist artenarm und wäre auch vollkommen unattraktiv für Freizeit- und Tourismuszwecke. Denn wer will schon stundenlang im Buschwerk – ohne Aussicht, ohne Blumen und Schmetterlinge – herumwandern oder radeln? Ich sicher nicht, weder privat noch als nebenberufliche Tiroler Bergwanderführerin.

Abschließend schlage ich noch ein, zwei persönliche Fragen vor: Was fällt dir auf Antrieb zum vielzitierten „Geschmack der Berge“ ein?

Alles, was ich kulinarisch liebe – angefangen vom wohl besten Wasser der Welt bis zu den unvergleichlichen Aromen vieler alpiner Gerichte und einzigartiger Lebensmittel. Darunter sind so wertvolle Kultur- und Wildpflanzen, wie würzige Alpenkräuter, urtypisch-nussige Getreide wie Buchweizen, Gerste und Roggen, g'schmackige Erdäpfel, herrliche Gemüse und Salate, nahrhafte Bohnen, unvergleichliche Heidelbeeren und Preiselbeeren. Außerdem denke ich an köstliche Wildpilze sowie alpine Schätze vom Tier wie herausragende Milchprodukte von diversen Weidetieren, Eier von glücklichen Hühnern, frische Süßwasserfische und vitales Fleisch – vom Almrind übers Bergschaf bis hin zu „wildem“ Wildbret.

Und zum Abschluss, ohne nachzudenken: Welches eine Gericht steht für dich für alles, was die Alm kulinarisch ausmacht?

Ganz klar: Kasknödel mit Kraut. Dieses Gericht hat uns vor gut 30 Jahren ein knorriger, uralter Hirte am Holzherd in einem schwarzen Pfandl extra frisch gebraten, wie wir vor einem Gewitter in seiner kleinen privaten Almhütte Unterschlupf fanden. Unvergesslich gut. Ebenso sind Kasknödel auf vielen anderen Almen eines meiner Lieblingsgerichte – vorausgesetzt sie sind mit bestem Käse hausgemacht, nicht in Fett schwimmend herausgebraten und es gibt reichlich Sauerkraut oder Salat dazu.



Foto: Stephan Hofinger

Karin Hofingers (Alm-)Kasknödel-Variationen als Vorschau aufs neue Kochbuch „Alpine Vitalküche“ (Tyrolia, Juli/2026)