



Dominik Flammer
Sylvan Müller

Das kulinarische Erbe der Alpen

- 6 **Vorwort**
- 12 **Einleitung**
- 20 **Türkenkorn und Sarazenenweizen**
 Der Wandel der Getreidekultur im Alpenraum
 Der Getreideanbau verändert den Alpenraum – Die Mus- und Breigetreide Hirse und Hafer – Der Einfluss des Hopfens auf den Gerstenanbau – Buchweizen als Getreideersatz – Vom «grano turco», dem Türggenribel und anderen Irrtümern – Farina bóna aus dem Onsernonetal – Auf die Kartoffelfäule folgt der Mais – Der Reis am Fusse der Alpen – Buchweizenhonig und der Einfluss der slowenischen Imkertradition – Die letzte aktive Schiffsmühle des Alpenraums – Urweizen: Dinkel, Einkorn und Emmer – Von Roggen- und von Weizenbrötlern – Brotklee im Schüttelbrot – Die Gastronomie entdeckt die Brotvielfalt – Der Vinschgau: von der Getreidekammer zum Apfelland
- 50 **Mägiöl und Griebenschmalz**
 Das Fett in der Alpenküche
 Von den Vor- und Nachteilen der Fette – Olivenöl im Süden, tierische Fette im Norden – Seltene Öle aus Lein, Hanf und Bucheckern – Mohn und Mägiöl – Schweineschmalz dank Kartoffelanbau – Von Grieben, Grüben und Grammeln – Gefragtes Gänseschmalz – Käse und Nüsse – Die Butter und die Reformation – Fettthaltige Mandelmilch als Fastenspeise – Die Margarine und der Wandel der Butter – Fade Fette für die Industrie – Steirisches Kürbiskernöl – Waadtländer Nussöle – Unbekanntes Hartriegelöl
- 78 **Sura Kees und süsser Sbrinz**
 Von den Ur- zu den Alpkäsen
 Die Ziegen- und Schafmilch der Römer – Die Kuhmilch setzt sich durch – Butter für die Städte – Sauermilchkäse der Ostalpen – Topfen oder Quark – Schafgarbe und Zigerklee – Milch- und Molkenziger – Der Steirer Käse und die Sennerinnen – Glarner Ziger oder Sap Sago – Labkäse für den Export – Piora- und Bittokäse – Zickleinlab aus dem Südtirol – Der Einfluss der italienischen Hirten – Aufstieg der Schweiz zur grossen Käsenation – Freiburger in Frankreich – Beaufort und Comté – Der Käse der Armen: Tomme und Tome – Appenzeller im Bregenzerwald – Fettkäserei im Tirol – Emmentaler aus dem Allgäu – Mohant und Tolmin, Käse aus Slowenien – Graukas im Südtirol – Gruyère und L'Etivaz
- 108 **Graues Vieh und wollige Schweine**
 Die Wiederentdeckung alter Tierrassen
 Die Alpen als Gen-Zentrum – Von Bresse- und Sulmtaler Hühnern – Die Ziege, Kuh des armen Mannes – Motsetta aus dem Aostatal – Die Rinder der Römer – Klöster als Zuchtzentren – Eringer-Kuh und Simmentaler Fleckvieh – Oberländer und Hinterwälder – Schotten- und Franzosenrinder – Schwarzhals- und Brillenschaf – Vom Hausschwein zur Edelsau – Wiederentdeckung der Wollschweine – Almochse und Berglamm – Das Ende der Hofschlachtere
- 138 **Hechtleber und Bodenseekaviar**
 Fischtraditionen des Alpenraums
 Der Felchen überquert die Alpen – Die Römer und der Karpfen – Wie der Lachs in der Küche überlebte – Fischzucht und Fastenregeln – Fischleber und Gangfischkaviar – Missoltini, die Sardinen des Süsswassers – Einheimische und exotische Flusskrebse – Die Rettung der Marmorataforelle – Die Quappe, ein fast vergessener Edelfisch – Weissfische in der Friteuse – Stockfisch und Salzhering – Billiger Meerfisch, teurer Süsswasserfisch

Käferbohne und Palabirne

Gemüse und Obst: Die jüngsten Traditionen

Weisskohl und Runkelrübe – Minderwertiger Salat – Römerspargel und Schwarzwurzel – Kartoffel und «welsche» Bohne verändern den Speiseplan – Spinat statt Melde – Der Rhabarber ersetzt den Ampfer – Vom Trocken- zum Frischgemüse – Neue Kohlsorten aus Italien – Sellerie, vom Kraut zur Knolle – Geschmähete «Kartoffelfresser» – Von Linsengerichten und vom Sauerkraut – Artischocken und Karden – Die Wegwarte und die Bittersalate – Vom Dörrobst zu den Marmeladen – Kletzen-, Birn- und Hutzelbrot – Vinschgauer Palabirne – Aprikosen und Tafelkirschen – Apfelsaft und Most statt Wein – Von der Wald- zur Gartenerdbeere – Flagoletbohnen und «Schweizer Hosen» – Sortenreine Apfelsäfte – Alte Sorten für traditionelle Kartoffelteige

198 Alpsanddorn und Elsbeere

Die Wiederentdeckung der wildwachsenden Pflanzen

Alpenampfer als Rhabarberersatz – Teufelskralle und Glockenblume – Enzianschnaps aus Bayern – Erdkastanien und Germanenwurz – Die Knoblauchrauke, Senf des armen Mannes – Meisterwurz und Moschusschafgarbe – Giersch und Guter Heinrich – Sanddornerte im Val Lumnezia – Bärlauchkapern und Holderküchlein – Schnaps und Brot aus Mehlbeeren – Schlehen und Berberitzen – Brennesseln in der Frittata – Wiesenschaumkrautvinaigrette und Gundermannrisotto – Eicheln: vom Mehlersatz zum Eichelmousse – Entgiftete Delikatessen – «Mass» oder das «Fleisch der Berge» – Tee aus Kirschstielen und aus Haferstroh

226 Zigerklee und Sandelholz

Von einheimischen und exotischen Gewürzen

Elf Pfund Zucker für ein Pferd – Brotgewürze bereichern die Alltagskost – Hildegards Kräutertips – Die Gewürze der Kreuzritter – Safrankrieg und Gewürzmonopole – Die Apothekergewürze – Magenträs mit Sandelholz – Zimt in der Blutwurst – Schnapsbrenner und Alchimisten – Vom Pfeffer im heissen Wein – Lang- und Stielpfeffer – Von Cardamömli und Caböbeli – Piment in der Kartoffelwurst – Paradieskörner und Mönchspfeffer – Vom Honig- zum Gewürzkuchen – Pfefferceltum aus Oberbayern – Holzäpfel und Verjus – Von süßem und scharfem Senf – Neue und wiederentdeckte Gewürze

256 Kastanienspeck und Fichtenkäse

Holz und Harz: Die Würze des Alpenraums

Käse in der Holzrinde – Flüssigrauch und Importfleisch – Bauernspeck und Kaminwurz aus dem Ultental – Bedrohte Tradition: Räuchern mit Wacholderzweigen – Tannen- und Fichtenrauch für den Schwarzwälder Schinken – Trocknen statt räuchern – kaltgeräucherter Saucisson aus der Waadt – Warmgeräucherte Brühwürste – Harz im Schnaps und im Likör – Fischräuchern mit Buche und Eiche – Echtes und falsches Holzofenbrot – Harz und Holz in der Käseerei – Geräucherter Ziger – Melassen-Honig aus Tannensprossen – Wein aus dem Kastanienfass – Lardo di Arnad, im Holz gereifter Speck

280 Kinderbrot und Kuckuckskraut

Nahrung in der Not: Der Einfluss von Hunger, Pest und Krieg

Von hungernden Kindern – Fastenmahrung und «Herrgottscheisserle» – Wenn Vögel in Muscheln wachsen – Jagd auf Weinbergschnecken – Ersatz für teure Gewürze – Napoleon und der Zichorienkaffee – Molken-, Trauben- und Ahornzucker – Altreier Lupinenkaffee – Vom Viehfutter zum Nahrungsmittel – Göschener Findlingskartoffeln – Verschmähete «Kartoffelfresser» – Gekochtes Heu und zermahlene Knochen – Laugenbrötchen mit Taubendreck – Salpeter und das Pökelsalz – Katzen- und Hundefleisch – Die Jagd auf Siebenschläfer – Murmeltier: von der Notnahrung zur Delikatesse – Eichhörnchen-Spiesschen und Dachbraten – Der Fichelhäher im Eintopf – Die Wacholderdrossel aus dem Ofen – Mit Kanonen auf Entenjagd

310 Verzeichnis der alpinen Delikatessen

346 Produkte und Protagonisten

352 Weitere Bezugsadressen

355 Literaturverzeichnis

360 Abbildungsverzeichnis

364 Danke