

12 Tellerbrot und Herrenweggen

Vom Dinkel- und vom Roggenbrot

Die ewige Sorge ums Brot – Vom Palmkreuz im Roggenacker – Viehzucht und Getreidemangel – Vom Dinkel, Zwerg- und Binkelweizen – Spelz und Schwabekorn – Eichel- und Rindenmehl – Hildegard von Bingen Dinkeldiät – «Badischer Reis» oder «Grünkern» – Dinkelreis als Graupenersatz – Schmackhaftes Einkorn, nussiger Emmer – Der Roggen und der Sauerteig – Die Vielfalt der Traditionsbrote – Brezen, Zopf und Osterpinze – Fasten- und Feiertagsgebäcke – Wie aus Notbrot Delikatessen wurden – Die Wiederentdeckung von Hirse, Hafer und Gerste

34 Gitzikeule und Osterkitz

Vom Ziegenfleisch und vom Ziegenkäse

Ziegenfleisch als Nischenprodukt – Von der Notration zur Delikatesse – Von der «Eisenbahnerkuh» und der «Kuh des armen Mannes» – Beliebter Ziegenkäse – Von den 33 Ziegenrassen des Alpenraums – Die Saanenziege – Weltweites Zentrum der Ziegenzucht – Leber, Herz und Nieren – Wildersatz der Mittelschicht – Vom gefüllten Vorder-Gitzi-Viertel – Vom Osterlamm und vom Osterkitz – Schmackhaftes Herbstzicklein – Die «tardons» aus den Seealpen – Weidefleisch direkt von der Alp

54 Pressknödl und Zigersufi

Vom Käse in der Bauernküche

Fetter Käse für die Herren – magerer Käse für die Bauern – «d'Spyss»: Käse als Hauptspeise – Käse im «Alpenrisotto» – Vom Rührei zum Käsefondue – Käse mit Honig – Vor- oder Nachspeise – Käse als Gewürz – Magerkäse als Fettlieferant – Fasten- und Festtagsspeise – Räucherkäse aus dem Rinderdarm – Pressknödl und Puina – Heimat unter der Käseglocke

74 Bergchabis und Fetzruabn

Von der Vielseitigkeit der Kohlgewächse

Das europäische Urgemüse – Grobe Kohlköpfe im Norden, feine Kohlsprossen im Süden – Speise- und Kohlrüben – Gehobelt und gehackt – Vom Bayerischen Kümmel- und vom Tiroler Rübenkraut – Witwe Boltes Sauerkohl – Blumenkohl als fürstliche Delikatesse – Broccoli, das Exotengemüse – Von der Vielfalt der Weisskohlsorten – Rosenkohl als Wintergemüse – Kohlgewürze: vom Kümmel bis zum Verjus – Die Kartoffel verdrängt die Kohlrübe – Ersatzmarmelade aus Kohlrüben – Von «Fetzruabn» und von «Gratschruiben» – Rübenkraut in der Blutwurst – Die Kohlrübe und der Krieg – Leichte Kost und deftige Speisen

94 Erdäpflbrot und Dörrkartoffeln

Von alten Kartoffelsorten und ihren Qualitäten

Von Erdäpfeln und Grundbirnen – Nussig oder mandelähnlich – Die Vorreiterrolle des Alpenraums – Kartoffelmehl und Kartoffelbrot – Von den «Roten holländischen Mäusen» und von den «Peruvianischen» – «Rote aus Weinling» und «Blaue Ludiano» – Von «Hansech» und von «Gummen» – Alte Sorten und ihr Potential – Einheitlichkeit statt Geschmack – Rösti aus rohen oder aus gekochten Kartoffeln – Kartoffeln zum Frühstück

116 Felchenchusperli und Renkenfilet

Vom Brotfisch der Fischer des Alpenraums

Von den Albeli und den Attersee-Renken – Der «Brotfisch» der Alpenfischer – «Lavarello in carpione» – Vom Blääläg, Hegling und vom Bratfisch – Neu entdeckte Vielfalt – Felchen-Tatar und Alpen-Sashimi – Der perfekte Fisch für Fischsuppen – Egli versus Felchen – Von den Balchen und vom Edelfisch – Verschwundene Felchenarten – Delikate Felchenleber

136 Engelsüss und Nelkenwurz

Von der Würzkraft alpiner Wildpflanzen

Die Nelkenwurz und die Manneskraft – Wildsalate und Wildspinat – Sauerampfer und Grünsaft – Vom Waldmeister und von der Süssdolden – Ruchgras und Steinklee – Wiesenkümmel und Wildfenchelsamen – Vanille aus dem Tannensaft – Zimt und Ingwer in der Kalmuswurzel – Waldlakritze als Saucengewürz – Wegwarte als Kaffeersatz – Von Bärlauchblüten und Bärlauchsamen – Teufelskrallen als Delikatessgemüse – Schonender Umgang beim Wildpflanzen sammeln

156 Selchspeck und Steckerlfisch

Vom Rauchgeschmack der Alpenküche

Frischfleisch als Luxuspeise – Innerereien am Schlachtag – Geräuchertes Murmeltier – 50 Gramm Selchfleisch pro Tag – Schweinefleisch für die Herrschaften – Geräuchertes Fleisch als Ergänzungsnahrung – Kohl und Gselchtes – Hühnerfüsse in Aspik – Von Schnüzchen und Schwänzchen – Würze für das Sauerkraut – Schweinefleisch wird billiger – Kaiserfleisch für Maria Theresia – Für jedes Dorf eine Metzgerei – Vom Selchroller und von der Räucherzunge – Die Fastenzeit und das Fleisch der Feiertage – Vom Vorrats- zum Steckerlfisch – Von der Renke zur Makrele

180 Gelbplenten und Hadnsterz

Von den ewigen Notspeisen: Mais und Buchweizen

Mais für Schweine und für Hühner – Ersatz für faulende Kartoffeln – Fleisch dank Mais – Die armen «Maisfresser» – Von Köchen verschmäht – Polenta und Polentaschnitte – Von Touristen entdeckt – Vom Maisbrot und von «Alpen»-Tacos – Und immer nur Ribelmals – Tessiner Maistradition – Klimaresistentere Sorten – Der zähe Weg nach Norden – «Heiden» und «Schwarzplentn»

200 Epilog: Gravier und Kålrabbi

Der Einfluss des Alpenraums auf die Ernährungsgeschichte

Vom Sisteron-Lamm und von der Alba-Trüffel – Vom bayerischen Senf und vom Senf aus Dijon – Von der Swiss Brown und von der British Saanen Goat – Der Einfluss der Emigranten – Graubündner Zuckerbäcker von Venedig bis St. Petersburg – Käser aus dem Aostatal – Schweizer Käser in Frankreich – Tiroler und Innerschweizer Siedler – Emmentaler aus Finnland, Greyerzer aus der Türkei – Ein Melker hiess immer «Schweizer» – Urgetreide für die Welt – Vom Kohlrabi, vom Kålrabbi und vom Colirrábano – Aus Krautstiel wird «Swiss Chard» – Gemälztes Bier aus den Voralpenklöstern – Die bayerische Herkunft des Pilsener Biers – Von Blauschimmelkäsen aus den Westalpen – Vom Milchpulver und der Milkschokolade

220 Die Köchinnen und Köche

228 Lexikon der alpinen Delikatessen

250 Bezugsadressen

257 Literaturverzeichnis

263 Abbildungsverzeichnis historische Bilder

265 Danke

266 Sponsoren

- 19 Matthias und Bernhard Feichter | Getreidebauern und Hofbäcker, Toblach, Südtirol (I)**
- 21 Breatlan mit Brotklee – Fladenbrote**
 - 23 Buchweizen-Walnussbrot**
 - 25 Maisbrot**
 - 27 Pustertaler Alpen-Cracker**
 - 29 Hausbrot**
 - 31 Anisbrot**
 - 33 Süssbrot**
- 40 Martin Real | Koch, Eschen, Rheintal (FL)**
- 43 Geschmorte Brust vom Werdenfelser Rind**
 - 45 Toggenburger Gitzi**
 - 47 Sisteron-Lammschulter mit Safrankartoffeln**
 - 49 Ribelmais-Poulet mit Ribelmais-Bramata**
 - 51 Wollschweinbraten mit Dörrbohnen**
 - 53 Entenbrust im Salz**
- 61 Ulli Mair | Köchin, Wiesen/Pfitsch, Südtirol (I)**
- 63 Graukas-Suppe**
 - 65 Graukas-Soufflé**
 - 67 Käsepressknödel mit zerlassener Butter und Speckkrautsalat**
 - 69 Kartoffelpralinen mit Bergkäse-Speck-Füllung**
 - 71 «Tirtler» mit Frischkäsefüllung**
 - 73 Gebackene Almkäsescheiben auf Pfifferlingragout**
- 82 Stefano Zonca | Koch, Courmayeur, Aostatal (I)**
- 85 Spanferkel mit Kümmelrotkraut, Backapfel und Apfelweinsauce**
 - 87 Lammkarree mit Blumenkohl-Couscous, Vitelotte-Kartoffeln, Sellerieknolle und Rosenkohl**
 - 89 Kastanienmehl-Spaghetti mit Wirz und Bagna cauda**
 - 91 Cappellacci mit Ziegenricotta, Cime di rapa und einer Cime-di-rapa-Crème**
 - 93 Bergforellen-Tatar mit Weisskraut, Meerrettich, saurer Roter Bete und Apfelschaum**
- 103 Freddy Christandl | Genusstainer und Koch, Schindellegi, Schwyz (CH)**
- 105 Bergerdäpflbaguettes und Liptauer-Aufstrich**
 - 107 Steirischer Backerdäpfelsalat**
 - 109 Baselbieter Müsli, Bergforelle und Leindotteröl**
 - 111 Patate Verrayes, Randen und Geisskäse**
 - 113 Liwanzen mit Dörr-Stachelbeeren und Eis**
 - 115 Süsse Knödel mit Erdmandeln und Magenträs**

- 125 Michael Sicher | Koch, Tainach, Kärnten (A)
- 127 Kasnudeln mit Rahmgurken und Forellenkaviar
 - 129 Saiblingskaviar auf Erdäpfel-Hadnsterz
 - 131 Felchenkaviar auf Felchenröllchen mit Karfiol-Vanille-Savarin und rotem Rübensaft
 - 133 Hechtkaviar auf Hechtparfait und Erbsen
 - 135 Krebskaviar mit Flusskrebse auf Ziegenfrischkäse und Lardo, Haferwurz und Zuckerschote
- 143 Judith Baumann und Virginie Tinembart | Köchinnen, Cerniat, Greyerzerland (CH)
- 145 Rindsbouillon mit Holderblüten und Erbsen-Gnocchi
 - 147 Steinklee-Brioche
 - 149 Lammfilet mit Waldmeister mariniert und mit Wildkräutersalat
 - 151 Bärenklau-Knödel mit Favabohnen
 - 153 Engelsüss-Risotto mit weissem Spargel
 - 155 Beinwell-Maki mit Felchen-Tatar
- 165 Jeremias Riezler | Koch, Riezlern, Kleinwalsertal (A)
- 167 Sauerbraten vom Berghirsch mit Waldpilzen, Bucheckernöl und Fichtensprossen-Palatschinken
 - 169 Mais-Ribel mit Räucherziger
 - 171 Kääs-Chüachle mit Bergfichte
 - 172 Gespickter Steckerlfisch mit Gerstenrisotto «Vier Jahreszeiten»
 - 176 Eier im Nest mit Rauchsatz
 - 179 Halbgefrorenes von der Fichte, der Lärche und der Latsche
- 187 Andreas Caminada | Koch, Fürstenu, Domleschg (CH)
- 189 Buchweizen, Sanddorn, Speck und Schinken
 - 193 Gitzileber mit Ziegenfrischkäse, Mais und Molkenzuckercaramel
 - 194 Murmeltier mit dreierlei Zwiebel
 - 198 Sauerampfer
- 208 Martin Berg / Mathias Dahlgren | Köche, Stockholm (S)
- 211 Grillierte Lammherzen mit Birnenhonig
 - 213 Gebratener Schwarzkohl mit Alp-Sbrinz
 - 215 Falsche Waffeln mit Trietolt
 - 217 Mandelmadeleines mit Farina bóna
 - 219 Meringue mit Fenchelpollen und Jersey Blue