



kailash

Martina Fischer
Dorothea Steinbacher

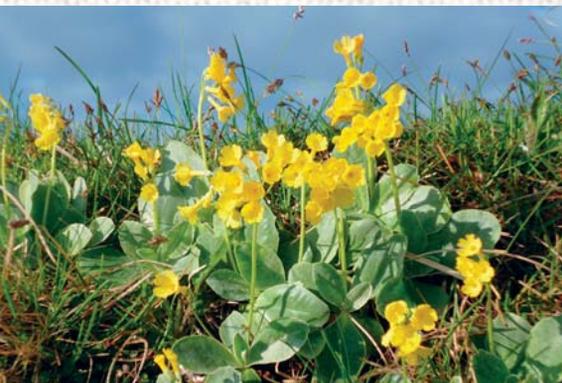
Die Alm

Ein Ort für die Seele


kailash

Inhalt

1. Einmal Sennerin, immer Sennerin	7
2. Wie ich Almerin wurde.	9
3. Mein Almjahr beginnt	15
4. Alles rund um die Rampoldalm	25
5. Die tierischen Almbewohner	39
6. Mein Tagesablauf auf der Alm	59
7. Vom Melken, Buttern und Käsemachen	69
8. Das Essen auf der Alm	101
9. Unterwegs im Almgebiet	113
10. Der Blick in den Himmel – vom Wetter.	137



11. Halbzeit – wie geht es mir?	153
12. Vom Alleinsein, von Besuchern und Almnachbarinnen	165
13. Almbtrieb	195
14. Wieder daheim	209
15. Und so geht's weiter	219
16. So kann man Sennerin oder Senner werden	233
Glossar	236
Zum Weiterlesen	238
Verzeichnis der Rezepte	238
Dank	239



Einmal Sennerin, immer Sennerin

» *W*ie kommst du nur dazu, auf die Alm zu gehen ...?« Das ist die Frage, die mir stets aufs Neue gestellt wird. Oft mit dem Zusatz: »... also, ich könnte mir das ja überhaupt nicht vorstellen!« Ich schon. Immer wieder. Ich verbringe den Sommer von Mai bis September als Almerin – Sennerin kann man auch sagen, bei uns im Chiemgau werden beide Begriffe verwendet – hoch auf dem Berg. Auf der Alm kümmerge ich mich um Kühe, Stall und Weide, stelle Butter und Käse her. Solange ich die Arbeit leisten kann, wird es mich immer wieder auf die Alm ziehen. Was die Faszination ausmacht? Was mir die Zeit auf der Alm gibt? Warum ich schon fast almsüchtig bin? Das habe ich versucht herauszufinden und auf den folgenden Seiten zusammengetragen. Für alle, die mich immer wieder fragen, und für mich selbst: Was ich als Almerin tue, wie mein Leben auf der Alm aussieht, und warum ich für keinen Luxus der Welt meine Zeit auf der Alm eintauschen würde. Fast ein halbes Jahr in und mit der Natur zu leben, mit den Tieren, hoch auf dem Berg, mit weiter Sicht übers Tal, mitten im Wettergeschehen, nah an der Sonne oder im Zentrum tobender Gewitter – das schenkt mir Kraft für das andere halbe Jahr im Tal. Ich muss hart arbeiten, oft bis an die Grenzen meiner körperlichen Kräfte gehen. Und doch empfinde ich nie und nirgends eine solche Zufriedenheit, ein solches Glück, wie auf der Alm, dort tankt meine Seele auf. Den vierten Almsommer habe ich nun schon hinter mir, und eins ist sicher: Es war nicht der letzte ...



Wie ich Almerin wurde

*E*s war ein Samstag im September 2010, ich erinnere mich noch genau. Micha, die Frau meines Cousins, bewirtschaftete in diesem Sommer eine Alm im Wendelsteingebiet, und ich hatte sie schon ein paar Mal dort oben besucht. Bis mittags musste ich arbeiten, aber dann wollte ich sie überraschen – ich sehnte mich schon seit Stunden danach, endlich aus den geschlossenen Räumen hinaus in die frische Luft zu kommen. Ein sonniger Herbsttag, wenn auch kühl. Der frische Wind blies dicke weiße Wolken über den blauen Chiemgauer Himmel – ein Tag, wie gemacht für eine Tour mit dem Mountainbike.

Eine gute Stunde später saß ich schon vor der Almhütte, ein Glas frische Buttermilch vor mir, und merkte, wie die Anspannung von mir abfiel. Lange und ausführlich ratschte ich an diesem Nachmittag mit Micha. Später half ich ihr noch beim Melken, dann fuhr ich heim ins Tal. Um diese Zeit im Jahr wird es schon früh dunkel.

Zum ersten Mal ließ ich an diesem Abend den Gedanken zu, der offenbar schon lange tief in mir drin geschlummert hatte: Warum nicht einmal selbst als Almerin arbeiten? Ich merkte, wie sehr es mich auf die Alm zog, in dieses Leben inmitten der Natur. Ich wollte es versuchen.



Mein Mann Franz teilt zwar meine Begeisterung fürs Wandern und Bergsteigen, fürs Mountainbiken und für die Musik, für Garten und Tiere – aber meine Almerinnen-Idee stieß bei ihm zunächst auf wenig Gegenliebe. Wie sollte das gehen? Würden meine Arbeitgeber mich monatelang freistellen? Wer würde den Haushalt erledigen, während mein Mann – er ist Maurermeister und hat ein kleines Bauunternehmen – außer Haus arbeitete, wer würde sich um den Garten kümmern? Was würden unsere Musikgruppen sagen, wenn ihre Flügelhornistin monatelang ausfiel? Und wie würde es ihm gehen, allein daheim am Abend, in der Nacht, am Morgen, das ganze Wochenende? Wir

sprachen stundenlang darüber, nicht nur an diesem Abend, und drehten und wendeten das Für und Wider meines immer dringender werdenden Wunschs, auf die Alm zu gehen. Als Franz schließlich verstanden hatte, dass es sich dabei nicht nur um eine fixe Idee handelte, sondern um ein inzwischen fast schmerzhaftes Sehnen, tief aus dem Bauch heraus, arbeiteten wir Punkt für Punkt ab. Ließ sich mein Herzenswunsch realisieren? Zu unserem Erstaunen fanden wir für jedes Problem eine Lösung, mit der wir beide leben konnten.

All meine Gedanken kreisten in den nächsten Tagen nur um dieses eine Thema. Bald saß ich wieder auf der Alm bei Micha und erzählte ihr, welche Entscheidung ich in der Zwischenzeit getroffen hatte. Mit einem Augenzwinkern meinte sie, das habe sie sich schon lange gedacht und überhaupt hätte sie rein zufällig von einer freien Almstelle fürs nächste Jahr gehört – ganz in der Nähe. Der Bauer Vogt suche eine Almerin für die Rampoldalm. Ein Anruf genügte, und ein paar Tage später saß ich mit der Bäuerin in der Stube.

BEWERBUNGSGESPRÄCH AM KÜCHENTISCH

Ich erzählte Christl Vogt, dass ich aus einer Bauernfamilie stamme und ganz in der Nähe aufgewachsen war, in einem Dorf bei Rosenheim. Meine Eltern hatten eine kleine Landwirtschaft, in der wir drei Geschwister schon früh mit anpacken mussten. Ich ging gerne in den Stall, meist mit meinem Vater. Dabei wurde nicht viel gesprochen, und doch wusste jeder, was zu tun war. Wir waren auf gleicher Wellenlänge und verstanden uns ohne Worte. Beide liebten wir den Umgang mit den Kühen und den Kälbern, den Geruch von Heu, von frisch gemähtem Gras im Sommer und das Geräusch der pulsierenden Melkmaschine. Leider starb mein Vater viel zu früh, ich war erst 18. Auch deshalb bewahre ich die Erinnerung an die intensive gemeinsame Zeit mit ihm wie einen Schatz in meinem Herzen.

Von meiner Mutter lernte ich das Buttern und ein wenig auch das Käsemachen. Als ich noch daheim wohnte, gab es nämlich eine Zeit, in der wir mehr Milch produzierten, als wir an die Molkerei abliefern durften. Da holten wir das alte Butterfass vom Dachboden und kurbelten die Zentrifuge an. So trennten wir den Rahm von der Magermilch. Aus dem Rahm machten wir Butter und aus der Magermilch Quark, auf bairisch Topfen. Wir probierten

damals auch Mozzarella und Weichkäse herzustellen, das war weniger schwierig als erwartet. Auf diese Weise lernte ich als Jugendliche schon einiges, das ich später auf der Alm gut brauchen konnte. Auch meine zehnjährige Berufspraxis als examinierte Krankenschwester war keine schlechte Voraussetzung für die Alm. Ich kann mit Kranken umgehen und Verletzte versorgen – ob Mensch oder Tier ist da erst einmal recht egal. Ich arbeite diszipliniert, verliere in schwierigen Situationen nicht gleich die Nerven und halte körperlich schwere Arbeit aus. Alles Pluspunkte, die für mich als Almerin sprachen.

Doch *noch* war ich nicht eingestellt. Mit der Bäuerin verstand ich mich zwar auf Anhieb sehr gut, und ich hatte den Eindruck, dass sie mich auch gleich mochte. Aber dann kamen nacheinander die drei fast erwachsenen Töchter der Vogts in die Stube, setzten sich für ein paar Minuten dazu und begutachteten mich – wie ich gleich erfahren sollte. Denn als Christl und ich unser »Vorstellungsgespräch« beendet hatten, rief sie die Töchter in die Stube und fragte nur: »Und?«

»Die passt!«, war die knappe Antwort – viel gesprochen wird in Bayern nicht zu solchen Anlässen. Danach kam auch Klaus, der Bauer, noch herein. »Seine« vier Frauen erzählten ihm kurz, dass wir ausführlich geratscht hätten und dass sie mich für die Alm gern einstellen würden. Wir tranken gemeinsam ein Glaserl Wein und gaben uns zur Bekräftigung unseres Vertrags die Hand. Abgemacht! Mit dem Almauftrieb im Mai des nächsten Jahres würde ich die neue Almerin auf der zum Hof gehörenden Rampoldalm werden.

DER HANDSCHLAG GILT!

Juhu, juhu, juhu! Vor Aufregung zitternd setzte ich mich ins Auto und raste nach Hause, um Franz die Neuigkeit mitzuteilen. Meine damaligen Arbeitgeber reagierten tags darauf zunächst nicht erfreut – klar. Zu dieser Zeit arbeitete ich als Verkäuferin in ihrem Sportfachgeschäft. Ich verstand mich sehr gut mit meinen Chefs, Evi und Andi, die Arbeit machte mir Spaß – aber die Vorfreude auf die Alm war größer. Und dann passierte, wofür ich den beiden heute noch dankbar bin: Sie stellten mich für vier Monate von der Arbeit frei, weil sie sagten, es sei zu spüren, wie sehr mir dieser Schritt am Herzen läge. Das war eine ungeheure Befreiung für mich und etwas, was mich erneut an die immer wieder positiven Wendungen in meinem Leben glauben ließ. Schon immer hatte ich ein

unglaubliches Vertrauen in das Schicksal, daran, dass es immer irgendwie weitergeht und dass es das Leben gut mit mir meint. Wieder einmal empfand ich mich als echtes Glückskind!

Ich hatte mir nämlich schon einmal in meinem Leben die Frage gestellt, ob es das schon gewesen sein sollte. Nach zehn Jahren Arbeit im Krankenhaus: Tag für Tag, oder – je nach Schicht – Nacht für Nacht die gesamte Arbeitszeit in geschlossenen Räumen zu verbringen. Als Rädchen nach einem engen Zeitplan zu funktionieren, begleitet von Klingeln, Alarm, Hetze und dem Blick zur Uhr. Schon damals war mir klar geworden, dass mir das nicht nur dauernden Stress verursachte – es machte meine Seele unglücklich.

Weil ich mich schon immer für natürliche Ernährung und für Pflanzen interessiert habe, hatte ich neben meiner Krankenhaustätigkeit eine zweijährige Ausbildung zur Ernährungsberaterin absolviert. Außerdem betreute ich in der Zeit zwei häusliche Pflegefälle: meinen Großonkel und meine Großtante – ich pflegte sie in ihrem Zuhause, wie sie sich das gewünscht hatten, bis zu ihrem Ende. Dann kündigte ich im Krankenhaus und fing an, in einem Bio-markt zu arbeiten. Nach ein paar Jahren wechselte ich ins Sportgeschäft. Das hört sich vielleicht nach einer eher sprunghaften Natur an. Doch im Rückblick waren das alles Schritte in die Richtung, in die es mich auch jetzt wieder drängte – Tätigkeiten, die ganz eng verbunden waren mit dem, was ich eigentlich den ganzen Tag tun wollte: draußen sein, mich bewegen, Sport machen, mich mit der Natur beschäftigen, ernten, kochen, Heilpflanzen sammeln.

Jetzt konnte ich all das bisher Gelernte brauchen: Ich freute mich auf meine erste Saison. Endlich raus aus der Enge geschlossener Räume, endlich den ganzen Tag in freier Natur, »hauptberuflich« mit Tieren und Pflanzen umgehen, ein einfaches Leben führen, ohne feste Tages- und Wochenpläne, ganz allein auf mich gestellt, in meinem Reich. Diese Aussicht beflügelte mich in den darauf folgenden Monaten und trug mich leicht wie auf einer Wolke des Glücks durch den beginnenden Winter und das Frühjahr.





Mein Almjahr beginnt

Über den Winter lief alles weiter wie vorher: arbeiten, musizieren, üben, Auftritte absolvieren, Haushalt, putzen, kochen, Freunde treffen, feiern. Ganz bewusst genoss ich diese letzten Monate und meinen gewohnten Alltag – bald würde alles anders werden. Langsam, ganz allmählich nur, wurde für mich immer greifbarer, dass ich wirklich ab Mai auf eine Alm gehen würde. Meine Monate im Laden waren gezählt – ab dem frühen Sommer würde ich oben auf dem Berg sein. Ich konnte es noch gar nicht richtig glauben. Mein Traum würde bald wahr werden. Ab und zu besuchte ich meine Almfamilie und erfuhr immer mehr über mein zukünftiges Leben auf der Alm, über die Aufgaben, die mich erwarteten, und die Besonderheiten der Rampoldalm.

MEINE AUFGABEN ALS ALMERIN

Meine erste Alm bot gleich das ganze Programm: 40 Koima (Jungkühe), dazu zehn bis zwölf Kaiwe (Kälbchen) und zwei Kia (Milchkühe). Das bedeutete: Die Jungkühe blieben Tag und Nacht draußen auf der Weide, wurden aber täglich einmal gezählt. So stellt man möglichst bald fest, wenn sich eine Kuh verirrt haben sollte oder – was ich mir nicht wünschte – eine verunglückt sein



sollte. Die Kälbchen brauchten noch ein paar Tage zur Eingewöhnung und durften die ersten, noch kalten Nächte im Stall verbringen, bekamen Zusatzfutter und Extra-Streicheleinheiten. Die Milchkühe mussten täglich zweimal gemolken und die Milch sofort weiterverarbeitet werden – zu Rahm, Butter, Käse und Topfen. Da die Alm an einem Wanderweg liegt, kommen immer wieder Gäste vorbei, die bewirtet werden wollen. Und die Speisen für die Wanderer werden natürlich auch auf der Alm hergestellt.

Auf den meisten Almen befindet sich im Sommer der gesamte Bestand an Jungvieh eines Bauern – ein kostbares Gut. Man trägt also große Verantwort-

tung, das war mir von Anfang an bewusst. Und ich war stolz, dass mein Bauer, Klaus Vogt, mir seine wertvollen Tiere anvertraute.

Doch es gilt nicht nur, die Tiere zu zählen und zu schauen, dass keines abhandenkommt. Eine Almerin muss auch prüfen, ob die Zäune rund um die Weiden noch in Ordnung sind, und sie gegebenenfalls reparieren. Sie muss die über die riesige Weidefläche verstreut liegenden Brunnen und Quellen, aus denen die Tiere trinken, täglich besuchen und nachsehen, ob das Wasser fließt, ob sie nicht verstopft oder verschüttet sind, etwa nach heftigen Regenfällen und kleineren Erdbeben. Gegen Ende des Sommers kann es passieren, dass bei einem hoch gelegenen Brunnen das Wasser versiegt – wenn das bei allen Brunnen der Fall ist, müssen die Tiere an der Alm getränkt werden.

Eine Almerin ist auch dafür verantwortlich, die Auskehren in den Almwegen frei zu halten. Das sind diese schräg in den Wegen verlaufenden Rinnen, die bei starken Regenfällen und während der Schneeschmelze die Sturzbäche in die Hänge ableiten. Wenn die Auskehren verstopft sind, von Erde und Steinen, würden die Wassermassen die Wege unterspülen oder wegreißen.

Zur Almpflege gehört auch das Schwenden. Die Almwiesen würden ohne Pflege in kürzester Zeit wieder zuwachsen mit Latschen, also Krüppelkiefern, mit Almrausch, Fichten und anderen Bäumchen, deren Samen der Wind auf die fruchtbaren Weideflächen fallen lässt. Diesen Anflug auszukurpfen, das Schwenden, ist eine der vordringlichsten Aufgaben einer Almerin. Zum unerwünschten Bewuchs der Almweiden zählen auch Disteln, die von den Kühen als Futterpflanzen verschmäht werden. Sie müssen gemäht oder ebenfalls ausgerissen werden.

Wanderer bewirten durfte ich, musste es aber nicht. Andere Almen liegen in sehr beliebten Wandergebieten an viel begangenen Wegen. Hier macht in der Hochsaison und bei Schönwetter die Bewirtung der Wanderer den überwiegenden Teil der Almarbeit aus. Und viele Almen, das sind die, die man hauptsächlich im Fernsehen sieht, heißen nur noch Alm, sind aber inzwischen weniger Sommerfrische für Kühe als für Urlauber, die dort wie in einer Gastwirtschaft verköstigt werden und sogar übernachten können. Meine wichtigste Aufgabe war die Betreuung der Tiere und die Pflege der Alm. Wenn Zeit blieb, durfte ich Gäste bewirten, war Wichtigeres zu tun, konnte ich die Tür zusperrern.

Manchmal wurde mir angesichts der langen Liste der Aufgaben bange, ob ich das alles schaffen würde.

LETZTE VORBEREITUNGEN

Auf meine erste Almsaison versuchte ich mich natürlich so gut wie möglich vorzubereiten. Chrissi, die jüngste Tochter meines Almbauern, ist wie ihre Schwestern von Kindesbeinen an mit dem Almleben vertraut. Sie erklärte mir viel und sollte mir in den ersten Tagen der neuen Saison auf der Alm zur Seite stehen. Das beruhigte mich.

Auch meine Mutter fragte ich noch einmal um Rat, bat sie, mir zu erzählen, wie wir das damals mit der Butterherstellung gemacht hatten. Und wie das noch mal mit dem Käsen ging. Meine Mutter hatte nach dem Tod meines Vaters die Landwirtschaft aufgegeben und später noch einmal einen Partner gefunden. Die beiden waren glücklich, dass ich glücklich war und dass die Tochter quasi in ihre Fußstapfen trat und Almerin wurde. Eine Almerin ist angesehen bei den Bauern – denn sie wissen, was eine Almerin leisten muss. Wer das gut hinkriegt, wer eine gute Almerin ist, vor der haben alle Respekt.

In den Dörfern wurde im beginnenden Frühjahr schon über die neuen Almerinnen geredet: Wer geht auf diese Alm und wer auf jene? Und wer ist eigentlich die neue Sennerin, die auf die Rampoldalm gehen wird?

Der Almwirtschaftliche Verein von Oberbayern, in dem die Almbauern organisiert sind, veranstaltet jedes Jahr im ausgehenden Winter einen mehrtägigen Almlehrgang. Hier lernen die künftigen Senner und Sennerinnen die wichtigsten Grundlagen ihrer Arbeit, hier kann man sich Rat und Hilfe holen (siehe S. 233). Leider konnte ich vor meiner ersten Saison nicht an diesem Kurs teilnehmen, ich musste ja arbeiten. So besorgte ich mir noch ein Grundlagenbuch über die Käseherstellung, das mir meine Vorgängerin empfohlen hatte. Es gehörte zu meiner bevorzugten Lektüre während der Frühlingsmonate, in denen ich meinen Abschied von daheim vorbereitete. Ja, das wollte ich alles ausprobieren: Weichkäse und Mozzarella, Camembert und Frischkäse. Ich sah schon meine gefüllten Käseregale vor mir.

Klar würde der Bauer ein- bis zweimal die Woche auf die Alm fahren, um den frischen Butter abzuholen. Er könnte mir dann Lebensmittel mitbringen. Aber ich wollte ja möglichst selbstständig zurechtkommen. Gemüselieferungen würde wohl eher mein Mann übernehmen. Ich richtete auf jeden Fall Samentütchen und Saatkästen her, damit ich vor der Hütte Kräuter und Salat



anbauen konnte. Aus meinem heimischen Gemüsegarten grub ich ein paar überwinterte Schnittlauchpflanzen aus und setzte sie in Töpfe. Sie würden mir die allerersten Vitamine liefern.

JETZT GEHT'S LOS

Sobald die Almwiesen schneefrei waren, hieß es: Rauf auf die Alm! Jedes Jahr nach dem Winter werden überall die Almhütten hergerichtet und die Zäune neu gezogen. Lawinen, Schneedruck, Murenabgänge setzen vielen Hütten und



den Almweiden zu, manche Hütte muss aufwendig repariert werden. Nicht so die Ram-poldalm. Hier nämlich gibt es Winterpächter, den Günter und seine Frau Anni. Sie nutzen die Alm von Oktober bis Mai und helfen dem Bauern als Gegenleistung, sie über die Wintermonate in einem guten und sauberen Zustand zu halten. Günter legt vor dem Winter die Zäune um, der Schnee würde sie sonst niederdrücken. Er geht im Winter oft mit den Skiern hinauf und heizt den Ofen ein, damit das Mauerwerk trocken bleibt. Er überprüft, ob durch den Schnee Schäden entstanden sind, und repariert und erneuert das eine oder andere sofort.

Vor meinem dritten Almsommer hat er mir geholfen, Löcher im Mauerwerk zu ver-

putzen, damit die Mäuse nicht mehr in die Almhütte und in meinen Käsekeller gelangen konnten. Meine Alm fand ich gut ausgestattet vor: Es gibt dort – neben den nötigen Utensilien für die Milchverarbeitung – auch genügend Ess- und Kochgeschirr, Backformen und vielerlei Küchenwerkzeug – man merkt, dass hier seit Jahrzehnten Almerinnen wirtschaften. Hier werden Kuchen und Brot und Strudel gebacken. Ich habe andere Almen gesehen, auf denen es weder eine Kuchenform noch mehr als zwei Tassen gibt. Da ist dann halt anderes wichtiger.

In wenigen Tagen würde ich hier einziehen! Deshalb putzte ich die Almhütte von oben bis unten einmal durch, ebenso den Stall und schaute nach, ob

genügend Brennholz für den Anfang vorhanden war: Günter hatte vorgesorgt, es gab Holz, große und kleinere Scheite, Rindenstücke zum Anheizen, sodass ich vorerst auch kein Kleinholz machen musste.

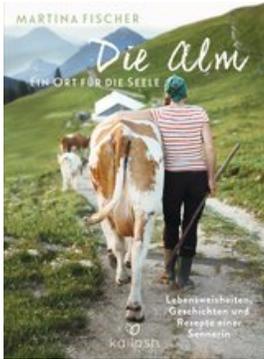
Meine Almbäuerin, die Christl, schickte mir schön bepflanzte Blumenkästen herauf, die wir vor den Fenstern der Almhütte anbrachten. Frisch gewaschene Vorhänge für die Stube und die Schlafkammer hatte sie auch vorbereitet – jetzt sah die Hütte richtig einladend aus, und ich konnte es kaum mehr erwarten einzuziehen.

WAS NEHME ICH MIT?

Wieder im Tal packte ich mein Auto voll mit Grundnahrungsmitteln: Vom Mühlenladen holte ich mir große Säcke mit Roggen-, Dinkel- und Weizenmehl und einige Kilo Saaten und Flocken zum Brotbacken; für mein Müsli noch Hafer- und Kürbiskerne, Haferflocken, Buchweizen und Hirse. Auch Trockenhefe und getrockneten Sauerteig packte ich ein, dazu kamen Gewürze, Salz und Pfeffer, Essig, Öl, Honig und eine Kiste hausgemachter Marmeladen aus meinem heimischen Vorratsschrank. Und – ich geb's ja zu – auch einen Vorrat an Schokolade für die Sennerin. Außerdem natürlich ein paar Flaschen Schnaps und Likör, manche mache ich ja selber, andere kaufte ich von einheimischen Brennern – Schnaps gehört dazu auf der Alm. Ein Sack Kartoffeln, ein paar Kilo Linsen und ein paar Packungen Zucker für Kuchen und Strudel – damit würde die Speis gut gefüllt sein. Ich wollte, so weit es ging, autark sein und auch möglichst viel von dem verwenden, was ich im Bergwald und auf den Wiesen an Essbarem vorfinden würde.

Ein Radio mit Batterie nahm ich auch mit. Mal Nachrichten hören, vielleicht Musik, dachte ich mir. Auf jeden Fall mussten meine Instrumente mit auf den Berg: Flügelhorn und Alphorn und ein paar Notensätze. Denn wenn es einen Ort auf der Welt gibt, an dem man Alphorn blasen sollte und wo man Weisen spielen konnte, dann doch auf der Alm. Ein paar Bücher packte ich ebenfalls in die Tasche – vielleicht würde mich abends oder wenn es regnete, die Lust zu lesen überkommen?

An Kleidung braucht man sehr wenig. Stallgwand, also Kleidung für die Stallarbeit: lange, strapazierfähige Hosen, alte T-Shirts und Blusen, warme Pul-



Martina Fischer, Dorothea Steinbacher

Die Alm - Ein Ort für die Seele

Lebensweisheiten, Geschichten und Rezepte einer Sennerin

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 240 Seiten, 15,5 x 21,0 cm
ISBN: 978-3-424-63118-0

Kailash

Erscheinungstermin: April 2016

Heimkommen wo die Seele wohnt

Die stille Abgeschiedenheit des Berges, fernab vom hektischen Alltag im Tal: Das sind die Sommer von Martina Fischer. Von Almauftrieb bis Almabtrieb übernimmt sie die harte Arbeit einer Almerin, melkt Kühe, macht Butter und Käse, mistet den Stall aus, füttert die Tiere. So lebt sie im ursprünglichen Rhythmus der Jahreszeiten, den Gewalten der Natur ausgeliefert. Doch einsam wird es auf der Alm nie. Ein enges Verhältnis zu den Tieren erfüllt ihr Leben auf eine ganze neue Weise und auch an interessanten Besuchern mangelt es nicht. In diesem Buch will uns die inspirierend bodenständige Autorin an ihrem Alltag, ihren Gedanken und Einsichten aus dem Leben auf der Alm teilhaben lassen.