

# EINLEITUNG

**Ein Stationswärter sagte mir, dass die Skitour von der Station Plan Maison im italienischen Cervinia zur Riffelalp, oberhalb von Zermatt, in der Schweiz, »etwa zwei Stunden dauern würde – wenn überhaupt«. Ich hätte allerdings das Schild am Schalterhäuschen der Seilbahn beachten sollen: »Die Wetterbedingungen können sich rapide ändern«, hieß es da. »Bitte seien Sie bei Wind, Regen, Nebel, Hagel oder Schneefall besonders vorsichtig.«**

Und so wurde während der nun folgenden Stunden, als ich mir in fast 3900 Metern Höhe den Weg über die italienische Grenze bahnte, der Wind immer heftiger. Der Himmel verdunkelte sich und ich konnte kaum noch die Enden meiner Skistöcke vor Augen sehen. Ich fühlte mich wie über Kopf gedreht und war kaum noch in der Lage, mich zu orientieren. Je weiter ich in meinem Schnecken-tempo vorankam, umso weniger Leuten begegnete ich – bis aus »wenigen« schließlich »niemand« wurde. Die letzte Person, die ich sah, war der Seilbahnbetreiber von Klein Matterhorn, der mir sagte, dass er den Betrieb aufgrund des Windes einstelle, und dass ich, selbst wenn ich umkehren wolle, das nicht mehr könne.

Ich ermahnte mich selbst dazu, Ruhe zu bewahren, als ich mit der Abfahrt begann. Wofür eine durchschnittliche Skifahrerin wie ich normalerweise 20 Minuten gebraucht hätte, dauerte um einiges länger. An Einzelheiten erinnere ich mich jedoch nicht – weil ich Angst hatte, aber auch, weil ich wütend war. Wütend auf das Wetter, wütend auf die Seilbahn, aber vor allem wütend auf mich selbst, dass ich diese Tour angetreten war – und alles nur wegen eines Tellers *Zürcher Geschnetzeltem* (Seite 212).

Dieses Buch führt vom olympischen Glanz des italienischen Skigebiets Cortina d'Ampezzo über die hoch aufragenden Dolomiten, in die norditalienische Provinz Alto Adige (Südtirol), vorbei am Entdeckungsort des »Ötzi«, des legendären »Mannes aus dem Eis« im österreichischen Tirol, über die Hänge von Zermatt in der Schweiz hinunter zum Mont-Blanc, bevor es mit den 21 Nadelöhrkurven der L'Alpe d'Huez in Frankreich abschließt. Es dauerte sechs Jahre, für dieses Buch zu recherchieren, zu reisen und es zu schreiben ... sogar noch länger, wenn man die Planungsphase mitzählt, während derer ich mir den Kopf darüber zerbrach, wie man die Großartigkeit dieser Berge und der Gerichte, die in, neben und auf ihnen serviert werden, einfangen könnte. Nachdem ich selbst ein paar erste Reisen in die Alpen unternommen hatte, wollte ich meine Erfahrungen mit Familie und Freunden teilen, die sich von den – oft kulinarischen – Geschichten inspirieren ließen, die ich mit zurück nach Montreal brachte. Ich hätte mir gewünscht, Bücher kaufen zu können oder zumindest *ein* Buch, das mir dabei hätte helfen können, meine bisherigen Erfahrungen um aktuelle Tipps und Informationen zu der jeweiligen Alpenregion zu ergänzen. Ich wünschte mir ein Buch über *alles* Alpine: von den besten Berghütten und Hotels über die Familienhistorie ihrer Besitzern bis hin zu kitschigen Bergfilmen (ein eigenes Genre!), der Schweizer Volkskunst, der Literatur, der Geschichte und den Mythen. Und, oh ja, auch mit Rezepten. Und mit Karten. Einer Menge Karten. Nur gab es kein solches Buch.

Sicherlich fand ich Reiseguides und Top-Ten-Reiseführer. Auch Haute-Cuisine-Kochbücher, verfasst von alpinen Küchenchefs. Aber das war weder mein Ding noch meine Vision. Also beschloss ich, dieses Buch zu schreiben – teils, weil noch niemand sonst dieses Ski-Eldorado unter einem Dach zusammengefasst hatte – teils, weil ich dem Abenteuer, das vor mir lag, nicht widerstehen konnte.





*HOTEL ALPENROSE, KÜHTAI*





Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich bei einer meiner ersten Reisen den Sessellift im italienischen Alta Badia nahm und an der Kirche La Crusc vorbeihinauf schwebte, mit dem Alpenglücken der Dolomiten im Hintergrund. Ich blickte hinunter auf verstreute Berghütten, die wie geröstete Kastanien im Schnee lagen, und fragte mich, was wohl die eine von der anderen unterschied? Was wohl in welcher serviert wurde? Ob ich wohl alle mit den Skiern erreichen könnte? Ob sie wohl im Sommer geöffnet haben würden und ob ich dann zu ihnen *wandern* könnte? Es lag so viel Aussicht auf leckeres Essen in diesem einen Blick.



In Kanada war ich einige Male auf Bergtouren oder beim Skifahren gewesen, aber selten in den USA. Die Alpen sind meine große Liebe und nur sie kenne ich *wirklich*. Als meine nordamerikanischen Freunde Fotos von meinen Skitour-Mittagessen sahen, sagen wir zum Beispiel ein *Tiroler Gröstl* (ein goldbraunes Pfannengericht mit Speck und vielleicht etwas Kraut und Ei), kombiniert mit schlanken Flaschen voll Elsässer Weinen, die hinter mir aus Schneehaufen sprossen, wunderten sie sich den Kommentaren zufolge, dass hier mehr kredenzt wurde als ein Teller Dosenravioli, eine Tüte Chips und ein Glas Sprudelwasser. Während meine Freunde ihrer Vorstellung alpiner Hüttenkost ein neues Gesicht verliehen, wurde mir klar, dass es eine Menge zu erzählen gab. Und so begann ich, ein Tagebuch über die Menschen zu führen, denen ich begegnete (Köche, Hoteliers, Hubschrauberpiloten, Winzer, Käsehersteller), über die leckersten Dinge, die ich aß, über die kulturellen Beobachtungen und über die Fehler, die ich machte (zugegeben: Es waren eine Menge Fehler). Bei dem Versuch, möglichst viele Spezialitäten der Alpenregionen (insgesamt gute 200 000 Quadratkilometer) zu kosten, übersah ich manchmal ein Detail. Meist überschätzte ich dabei auch, was physisch an einem Tag bei bestimmten Wetterbedingungen *wirklich* möglich ist, wie etwa, als ich mit den Skiern über eine Landesgrenze zu einem Hotel fuhr und meine Übernachtungstasche (und meinen Laptop – denn den brauchte ich ja, um dieses Buch zu schreiben) auf dem Rücken durch einen Schneesturm transportieren musste. (Und ja, dieses *Zürcher Geschnetzelte* war es wert!) Oder ich unterschätzte die Zeit, die man einplanen muss, um vom einen Ort zum nächsten zu fahren – von den vielen Zwischenstopps wegen allem, was lecker aussah, mal ganz abgesehen.

Selbst nach so viel alpiner Reisezeit ist dieses Buch doch nur ein kleiner Vorgeschmack – ein zweidimensionaler Bericht, der inspirieren möchte. Ich kam den Kopf (und im wahrsten Sinne des Wortes meinen Skianzug) vollgestopft mit etwa 175 Rezepten aus den Alpen zurück und wählte davon gute 75 »Must-Haves« aus – entweder, weil sie wertvolle und einzigartige Ergänzungen in jeder Küche sind, oder weil ihre Geschichte Bestandteil meiner Alpenreise war. Auf den Seiten 329–336 zeigen vier Landkarten die Standorte der Hütten an, die die Rezepte meiner Alpentour inspirierten. Ich habe das Gefühl, gerade mal ein wenig an der Oberfläche gekratzt zu haben und könnte mir gut vorstellen, den Rest meines Lebens reisen und Bücher dieses Kalibers schreiben zu können, ohne jemals auch nur annähernd die Magie der Berge einfangen zu können. Vielleicht lege ich auch gerade erst damit los.

Natürlich hoffe ich, ihr findet in diesem Buch Rezepte, die ihr nachkochen möchtet. Aber die köstlichen und authentischen Gerichte sind im Grunde nur eine List, um euch in die Berge zu locken und meiner Reise zu folgen – eine Spur aus Brotkrümeln und, na ja, okay, vielleicht etwas Reblochon-Käse, um euch dazu zu ermuntern, Bergluft zu schnuppern. Viele dieser Rezepte sind Klassiker der alpinen Küche – Gerichte, die man in bestimmten Regionen in





*SPAZIERGANG DURCH DEN ITALIENISCHEN PARCO NATURALE DELL'ALTA VAL SESIA.*









fast jedem Gasthaus findet. Andere spiegeln das Talent und die individuelle Kreativität der Köche und Köchinnen wider, die ich getroffen habe. Wieder andere entstanden bei mir zu Hause, fern der Alpen, aber sind den Gegenden gewidmet, die sie inspiriert haben. Und alle sind fest in den Alpen verwurzelt.



Als ich diese Jahre des alpinen Essens und Reisens Revue passieren ließ und versuchte, meine Erfahrungen festzuhalten, gab es einige Punkte, auf die ich immer wieder zurückkam.

### **Die Alpen sind für alle da.**

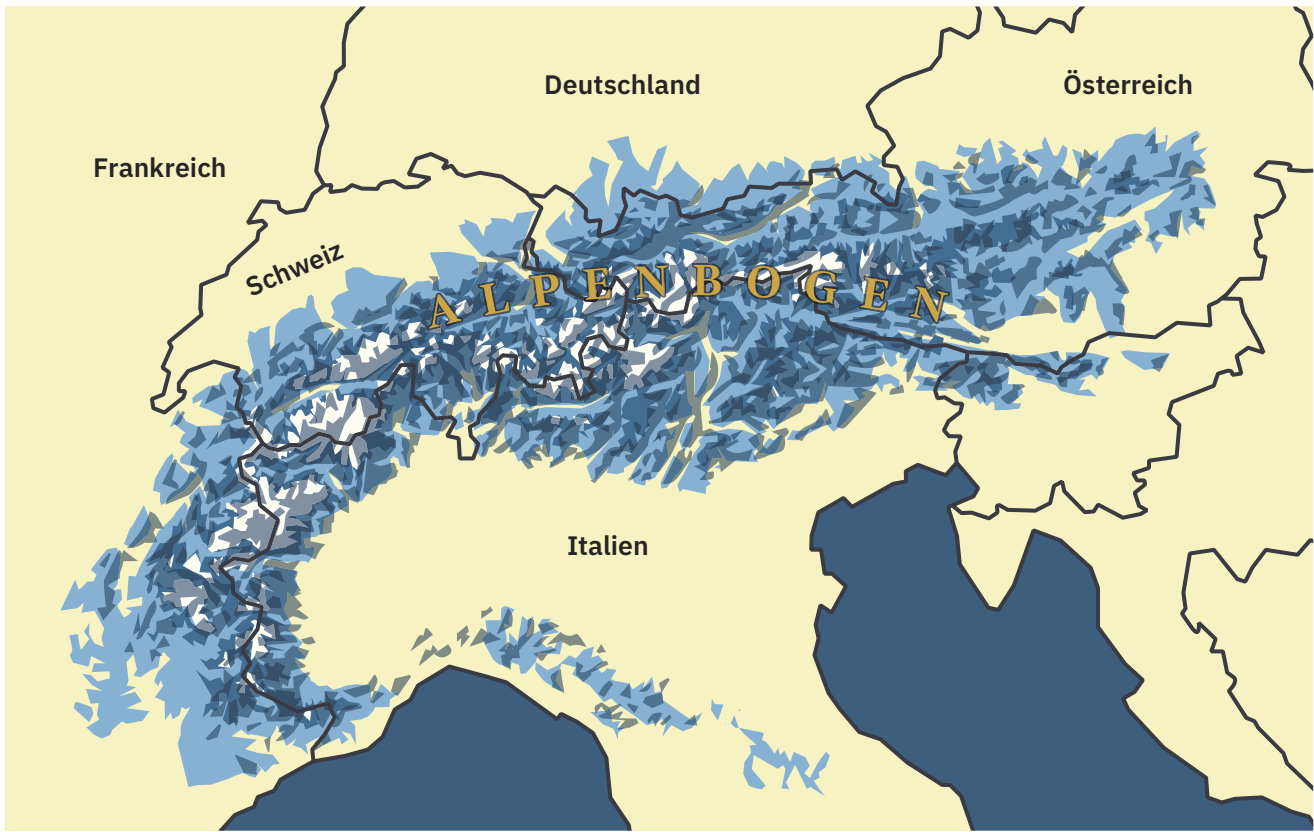
Als Nicht-Europäer denkt man bei den Alpen vielleicht zunächst einmal an Glamour und Glitzer – an Gstaad, Verbier, St. Moritz, Courmayeu oder wie auch immer die luxuriösen Hotelhochburgen so alle heißen mögen – und ja, man *kann* in edlen Laken unter daunengefüllten Decken schlafen. Ich habe allerdings in Hostels übernachtet, mit vierzig anderen in Stockbetten, in Pensionen mit Zimmern im »Panikraum-Stil« mit weich gepolsterten Teppichböden, in familiengeführten Gasthäusern, in meinem Auto und in den Fahrzeugen anderer. Dieses Buch ist weder ein Reiseguide für Luxus-Alpinisten noch einer für Backpack-Snowboarder. Es geht darum, wo überall ihr in den Alpen überaus lecker essen und wie ihr auch zu Hause alpin kochen könnt.

### **Berge entstehen und zerfallen. Sie sind lebendig.**

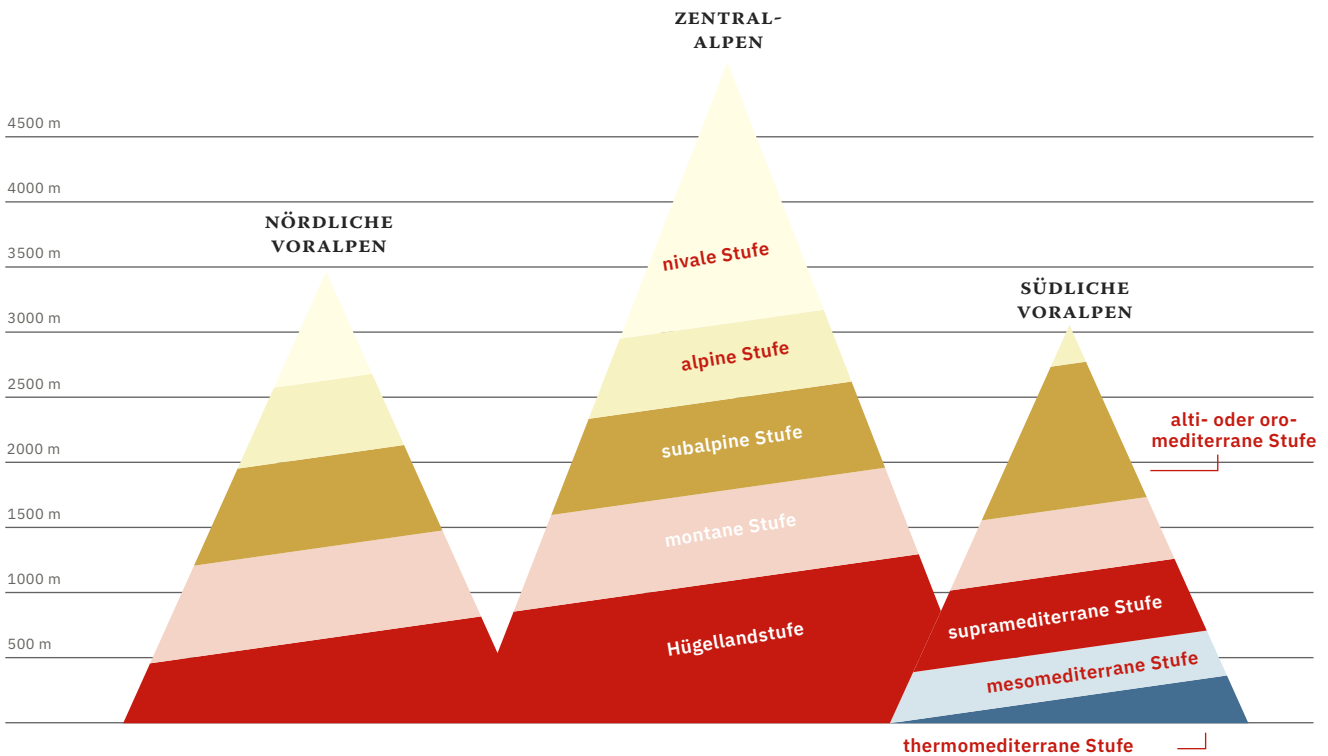
Die Berge verändern sich ständig. Und das macht ihre Schönheit aus. Die Entstehung der Alpen wird in Reiseführern oft als »misslungene Lasagne« beschrieben, »die sich beim Backen verformt hat« (eine Metapher, die besonders gut zu einem Kochbuch passt). Lange vor der Zeit, als die Dinosaurier ausstarben, kollidierten die eurasische und die afrikanische Kontinentalplatte miteinander und begannen, sich einander an ihren Rändern aufzufalten und wieder zusammenzustauchen. Der ehemalige Meeresboden um Afrika wurde über und in die Spitze Europas geschoben und dann (über Millionen von Jahre) wie ein riesiger Tsunami über den Kontinent gewölbt. Seit den frühen 1900er-Jahren kennt die Wissenschaft Fossilien von Meerestieren, die in den Kalkstein der Walliser Alpen eingebettet wurden. Oder, anders ausgedrückt: Die Spitze des Matterhorns ist eigentlich der Meeresgrund eines afrikanischen Ozeans. Dies veranschaulicht die erwiesene Theorie des Kontinentaldrifts sowohl physisch als auch sprachlich in ihren Ausmaßen.

Ein Ort, an dem man der Auffaltung der Platten *nachspüren* und sie *sehen* kann, ist das Tessiner Dorf Lavertezzo in einem steinigem Felsental, durch das der Fluss Verzasca verläuft. Diese Siedlung liegt bekannterweise ganz in der Nähe der Stelle, an der die eurasische und afrikanische Platte tatsächlich aufeinandertrafen. Eines Mittags, während ich mich am felsigen Ufer der Verzasca mit einem kleinen Imbiss stärkte, folgte ich dem Flusslauf mit dem Blick so weit nach Westen, wie meine Augen reichten. Ich stellte mir die Auffaltung vor, sich rapide auftürmend, mit einem kleinen Fisch aus dem »Thetys-Meer«, der auf dem Gipfel des Matterhorns zappelt.

# DER ALPENBOGEN



# HÖHENSTUFEN





## **Die Alpen haben geografisch einen Anfang und ein Ende.**

In diesem Buch möchte ich die gesamte Bergregion, den »Alpenbogen« (Seite 8) abdecken, die sich im Westen von Grenoble in Frankreich, durch Savoyen, über die Schweiz und das nördliche Italien bis ostwärts in das österreichische Bundesland Kärnten erstreckt. Die Dolomiten gehören zu den südlichen Kalkalpen, während die Karnischen und Julischen Alpen der Region Friaul in Italien sowie in Slowenien und in Österreich als Voralpen bezeichnet werden. Obwohl das bayerische Schloss Neuschwanstein eindrucksvoll den Beginn der Alpen markiert, ist die deutsche Alpenregion vergleichsweise klein, daher habe ich ihr kein ganzes Kapitel gewidmet.

Entschuldigen möchte ich mich auch bei Frankreich und einigen der besten Weine der Welt. Auch die Julischen Alpen Frankreichs und die Haute-Alpes, die sich durch die Provence bis nach Nizza hinunterziehen, gehören in die Kategorie der Voralpen. De facto stellen diese Gebirgszüge nur kleinere Wellen des spektakulären Aufeinanderprallens der Kontinente dar, die die höchsten Gipfel der Alpen haben entstehen lassen. Ich wäre gerne umfassender darauf eingegangen, wollte dieses Buch aber klein genug halten, damit man es in einem Koffer verstauen kann, anstatt es so groß zu machen wie einen Koffer.

## **Es geht nicht nur um Käse!**

Ja, natürlich umfasst die alpine Küche einige unglaubliche Käsesorten, die auf die dortigen Sennereien zurückzuführen sind. Noch heute weiden den Sommer über auf den Almen Kühe, Schafe oder Ziegen. Aus ihrer Milch werden unglaublich vielfältige Milchprodukte hergestellt. Aber das ist nur die Spitze des Matterhorns. Die alpine Küche liefert ein Beispiel für den großen Einfallsreichtum der Bewohner einer relativ abgeschiedenen Region. Wer in den Bergen kocht, hat im Winter oft keinen Zugang zu diversen frischen Produkten und muss möglicherweise bis zu eine Woche zwischen den Lieferungen überbrücken, während er täglich 50 bis 250 Skifahrer oder Gäste bewirtet. Bei der alpinen Kultur geht es ums Überleben, um Autarkie und um Selbstständigkeit. Auch wenn die Tourismusbranche floriert, schaufelt sich der Schnee nicht von alleine weg und keiner eilt zur Hilfe, wenn sich die Lebensmittellieferung wieder verzögert, weil die Straßen zugeschnitten sind.

Hartkäse, Eingemachtes, Wurstwaren und frische Milchprodukte – das sind die Ressourcen, mit denen man hier oben auskommen muss. Was manch einer vielleicht als bedrückende Arbeitsbedingungen betrachten mag, kann in der Küche allerdings von Vorteil sein. Denn aus kreativer Sicht können Einschränkungen zu klareren Ideen führen (wie es auch für das Schreiben, das Malen und alles andere gilt). Die alpine Küche mag einfach sein, keineswegs aber eindimensional. Die Geschichte der Alpen ist bedingt durch Isolation, Sprachvielfalt und Höhe – allesamt Sachverhalte, die die Alpen weniger leicht zugänglich machen und die sie gleichzeitig definieren. Hartnäckigkeit zeichnet die Alpenbewohner aus – einen Bergsteiger, der den Eiger bezwingt ebenso, wie einen Koch, der daneben ein Berglokal aufbaut. In beiden Fällen gibt es keinen einfachen Weg.

**Restaurants, Hotels und Gasthöfe werden fast alle im privaten oder generationenübergreifenden Familienbetrieb geführt.**

Auf den folgenden Seiten verwende ich die Begriffe »Pächter« oder »Betreiber«, um den Verwalter einer Einrichtung anzugeben. Dabei habe ich mich auf Köche fokussiert, die selbst die Inhaber ihres Lokals sind, da sie weniger oft von einer Arbeitsstelle zur nächsten wechseln und dieses Buch somit länger aktuell bleibt. In den Alpen geht es oft um Familienbetriebe, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Die Köche und Köchinnen absolvieren ihre Ausbildung an kosmopolitischeren Orten, um dann zurückzukehren und das Lokal zu leiten. Skeptiker mögen auf ständig wachsende Kurorte wie Verbier und Courchevel verweisen, die schon eher einem weltmännischeren Charakter haben, und behaupten, dass die Authentizität der Bergkultur verloren ginge. Aber die Alpen sind hoch und ihre Fläche ist riesig, und selbst an den entlegensten Orten gibt es interessante Menschen, die Weine keltern, Restaurants leiten, Käsesorten oder Wurstwaren herstellen, Kunst schaffen oder Veranstaltungen organisieren – mehr, als man in einem Buch aufzählen könnte.

Die Gerichte, die ich in diesem Buch präsentiere, sind traditionell – keineswegs »trendy«. Diese Rezepte gibt es größtenteils seit Jahrhunderten und wird es auch



**STUBE: HOLZGETÄFELTES  
ESSZIMMER, DAS DAS  
HERZSTÜCK EINES  
TYPISCHEN TIROLER  
ZUHAUSES DARSTELLT**



weiterhin geben. Familien wie die Schneiders (Seite 168), die Döllers (Seite 120) und die Trincacs (Seite 268) führen allesamt unabhängige, erfolgreiche Familienunternehmen. Weshalb florieren sie? Weil sie sich an die Bergwelt anpassen. Die Menschen arbeiten im Rhythmus der Alpen, ohne die Natur zu sehr zu belasten. Wer den Berg kennt, dem ist bewusst, dass der Berg zurückschlagen kann. Piero Gros (Seite 72), ein italienischer Skirennläufer, weiß das besonders gut. Ebenso Reinhold Messner (Seite 35), der als erster Mensch alle Achttausender der Welt ohne Sauerstoffflasche erklettert hat. Ich war so inspiriert von der immensen Bandbreite berühmter Alpenbewohner – vom Radfahrer über den Architekten bis hin zum Olympiakletterer und noch viele mehr –, dass ich kleine Kurzporträts alpiner Persönlichkeiten in das Buch mit aufgenommen habe. All diese Leute stellen aber nur eine kleine Auswahl der faszinierenden Menschen vor, die einen in den Alpen erwarten.

### Hinweise zu den Rezepten

In den Alpen (und im übrigen Europa) werden Abfahrten, Loipen oder Skirouten mit einem Farbsystem klassifiziert. Blau gekennzeichnete Touren sind leicht, sie sind präpariert und haben geringes Gefälle. Die rote Markierung verweist auf einen mittleren Schwierigkeitsgrad und ihre Steigung ist im Durchschnitt etwa 20 Prozent steiler als bei einer einfachen blauen Piste. Eine schwarze Piste ist für Fortgeschrittene. In diesem Sinne habe ich für jedes Rezept im Buch den passenden Schwierigkeitsgrad angegeben. So ist beispielsweise *Bombardino* (Seite 65), eine Art Grog aus Eierlikör, Brandy und Sahne, ein simples Rezept. Gerichte wie *Tafelspitz* (Seite 115) oder ein Eintopf gehören zur mittleren Kategorie, für die man schon ein bis zwei Stunden Zeit und, um im Skifahrerjargon zu bleiben, etwas Kraft in den Beinen benötigt. Und dann gibt es noch die Schwarze-Pisten-Rezepte, bei deren Zubereitung es gilt, wachsam zu sein – sei es aufgrund einer längeren Zutatenliste, einer aufwändigen Technik oder eines langwierigen Prozesses (oder wegen allem zugleich, wie bei den *Meraner Würsteln*, Seite 36). In dem berühmten letzten Tipp einiger meiner Skilehrer ausgedrückt, lautet die Devise bei diesen Rezepten: »Halte dich genau an die Anweisungen, dann wird alles glatt gehen.« Aber Scherz beiseite, ihr könnt mir vertrauen, versprochen.

Ach ja, und wenn nicht anders angegeben, gilt bei den Zutaten Folgendes:

Butter ist ungesalzen.

Eier sind groß.

Kräuter sind frisch.

Olivenöl meint kalt gepresstes Olivenöl; es sei denn, es wird zum Braten verwendet, dann wird raffiniertes Olivenöl oder Traubenkernöl benutzt.

Nach Möglichkeit sollte selbst gemachte Brühe verwendet werden, die aus Knochen, *Mirepoix* und Gewürzen zubereitet wird. Sie lässt man in ungesalzenem Wasser köcheln.

Bei der Backofentemperatur ist Ober-/Unterhitze gemeint. Wenn man Umluft wählen möchte, sollte die Backtemperatur um 20°C reduziert werden.

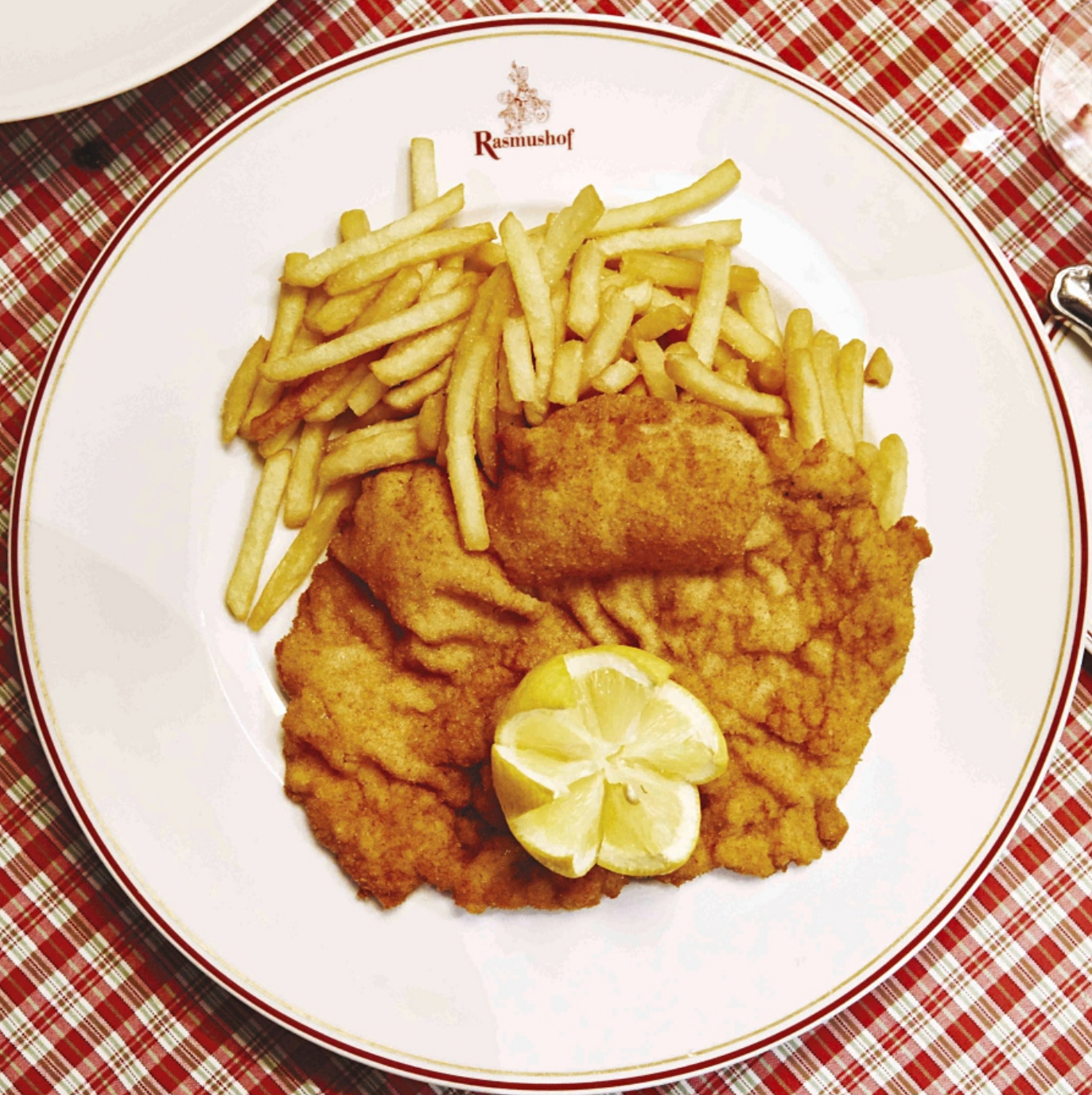














# ALPINE RATSCHLÄGE

Bei meinen Reisen durch die Alpen ist viele, viele Male etwas schief gelaufen. Die folgenden Ratschläge sollen dabei helfen, einige Fehler zu vermeiden.

- Mietet auf jeden Fall ein Auto mit Allrad- oder Vierradantrieb. Lasst euch nicht von der Autovermietung in Venedig weismachen, dass ihr mit Schneeketten »eh schon auf der sicheren Seite« seid. Es kann gut sein, dass ihr es ohne Allrad nicht schaffen werdet (Seite 21).
- Nicht nur in Deutschland, auch in jedem anderen der in diesem Buch vorgestellten Länder gibt es Alpenvereine, die großartige Ressourcen für regionale Karten, Berghütten und Unterkünfte zur Verfügung stellen: den Deutschen Alpenverein (DAV), den Club Alpino Italiano (CAI), den Schweizer Alpen-Club (SAC), den Österreichischen Alpenverein (ÖAV) und die Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne (FFCAM).
- Gebt folgenden Link auf eurem Smartphone ein: [www.piste-maps.co.uk](http://www.piste-maps.co.uk) und sichert euch so einen Zugang zu einer Menge Pistenkarten der besten Skigebiete der Welt. Es besteht die Hoffnung, dass ihr euer Smartphone besser hütet als eine papierene Faltkarte aus der Hotelloobby.
- Macht euch vorher schlau, ob um Weihnachten und Neujahr herum die Restaurants und Hotels geschlossen haben, die ihr besuchen wollt.
- [www.refuges.info/nav](http://www.refuges.info/nav) ist eine Navigationsseite, auf der User Fotos und Standorte von Unterkünften in Italien, Frankreich und der Schweiz ins Netz stellen können (Österreich ist leider noch nicht dabei). Man öffnet die Karte und scrollt über die höchsten Gipfel, um bewirtschaftete Unterkünfte, Selbstversorgerhütten oder Trinkwasserstellen an den entlegensten Orten zu finden. Selbst wenn man diese Ressource vor Ort nicht nutzt, kann man sich auf dieser Webseite stundenlang die Zeit vertreiben. Kein Witz.
- Esst an fast jedem Stopp ein Schnitzel (Seite 145). Es formt den Charakter.
- Wenn ihr irgendwann einmal bei der Planung einer Alpenreise helfen möchtet, schaut bitte hier vorbei: [www.mereditherickson.com](http://www.mereditherickson.com).





## ALPINE TERMINOLOGIE

ENGLISCH	DEUTSCH	FRANZÖSISCH	ITALIENISCH
Alp	Alm (saisonal bewirtschaftet)	Alpage	Alpeggio
Mount	Berg, Stock	Mont	Monte
Mountain hut	Hütte	Refuge	Rifugio, Bàita
Pass	Pass, Joch	Col, Pas	Passo
Peak	Spitze	Pointe, Pic	Piz, Pizzo
Ridge	Grat	Crêt	Cresta
Summit	Gipfel	Sommet, Cime	Cima
Tower	Turm	Tour	Torre
Track, trail, run	Spur	Piste	Pista
Valley	Tal	Val	Valle, Val

*DER BLICK AUS DER SEILBAHN AUF DEM WEG  
HINAUF ZUR AIQUILLE DU MIDI BEI CHAMONIX*







IT  
A  
LIE  
EN



