

R O L A N D E S S L

# Alpenkulinarik

Geschichten und Rezepte  
der alpenländischen Küche

VERLAG ANTON PUSTET

## [ IMPRESSUM ]

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2021 Verlag Anton Pustet  
5020 Salzburg, Bergstraße 12  
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Grafik, Satz und Produktion: Tanja Kühnel  
Lektorat: Anja Zachhuber  
Druck: Florjančič tisk d.o.o.  
Gedruckt in der EU

Coverbild: Wipptaler Krapfen (S. 69)

ISBN 978-3-7025-1024-4

[www.pustet.at](http://www.pustet.at)

Zum Geleit | Sepp Forcher **11**

## Gastrosophische Gedanken

Alpengenüsse **14**

Osttiroler Hochzeitskrapfen **16**

## Die Geschichte unserer alpinen Kulinarik

Die klimatischen Zonen der Alpen und ihre Auswirkungen auf die Kulinarik **18**

Die ersten Bauern kommen **19**

Die Römer besetzen den Alpenraum und bereichern diesen **20**

Karl der Große und die Klostergärten **22**

Wirsingknödel mit Erbsensauce **25**

Die wichtige Arbeit der Klöster **26**

Quittenkäse **29**

Östliche Einflüsse **30** | Westliche Einflüsse **31**

Uhudler-Weinsuppe **32**

Kolumbianischer Austausch **34** | Die kleine Eiszeit **34**

Die ersten Kochbücher **36** | „Und gib uns unser täglich Brot!“ **38**

Bauernbrot **41**

## — Gerichte mit Geschichte —

### Fastenküche

Von der Verschiebung des Butterschmalz-Äquators **42**

Reibkasnockerl-Suppe **45**

Butter war als „flüssiges Fleisch“ in der Fastenzeit verboten **46**

Karpfenknödelsuppe **47–49**

Butterpfenninge und Schmalzgeld **50**

Krebsengerknödel **52–53** | Krebsensuppe **55**

Schildkröte und Schnecke **56**

Gebackene Schnecken in Bierteig **59**

Kabeljau und Stockfisch **60**

Gebackener Dorsch mit Mandel-Kren-Püree und Brokkoli **62**

### Schmalz in der Küche

Wer Schmalz in den Wadeln hat, ist leistungsfähiger **65**

Lungauer Hasenöhrl **66** | Pongauer Fleischkrapfen **66** | Wipptaler Krapfen **69**

Mangel macht erfinderisch! **70**

Grammelkekse **70**

### Geschichten der Almnutzung

Vom Jogaß'ngehn zu Jakobi **72** | Tiere haben ein feines Gespür **73**

Lungauer Rahmkoch **75** | Gebackene Almnussen mit Schwarzbeerröster **76**

Das Schicksal ledig gebliebener Bauernkinder **78** | Schweighöfe und Walsersiedlungen **78**

Eierschwammerlsulz **81** | Pinzgauer Seelenkrapfen mit Sauerkraut **82**

Herrgottsbscheißerl und Schwabenkinder **84**

Herrgottsbscheißerl **87**

Kuriose Kulinarik –

in der Namensgebung von Gerichten waren unsere Vorfahren Weltmeister **88**

Hoargneistnidei **88**

## Kräuter, Gemüse, Beeren und Obst

Tiere haben einen Instinkt dafür, was ihnen gut tut! **91**

Bärlauchtascherl mit Röhrlsalat **92**

In Frankreich tobte ein Brennesselkrieg **95**

Brennessel-Krapferl mit Kräuterdip **96**

König Spargel **99** | Hopfenspargel **99**

Überbackener weißer Spargel mit Sauce Hollandaise **100**

Kronprinz Blumenkohl vulgo „Karfiol“ **103**

Mulligatawny **104**

Wenn die Erdbeeren und Marillen reifen, ist Sommer **106** | Buchweizen und der Beruf des Wanderimkers **107**

Marillknödel **108** | Joghurtknockerl mit Buchweizenhonig und Mädesüß **111**

Zwetschken, Kriechen und Powidl **112** | Powidl, der älteste Fruchtaufstrich der Welt **112**

Germknödel mit Mohn und Butter **115**

Kürbis – Flaschenpost aus Afrika **116** | Rote Rübe und Schabzigerklee **117**

Gebackenes Kürbiskernschnitzel **118** | Kürbiskernaufstrich mit Weichseln **121**

Rote-Rüben-Knödel mit Ziegenkäse **122**

## Käse war nicht nur Nahrungsmittel

Schweizer Käse und der Dreißigjährige Krieg **124** | Vom Grauen Kas **124** | Salzburger Bierkäse **125**

Stinkerknödel **127** | Bierkas-Aufstrich **128** | Kaspresknödel in Zwiebelsuppe **131**

Sag niemals Topfen zum Schotten! **132** | Pinzgauer Schottengirgei **132**

Pongauer Schottsuppe **135** | Erdäpfelschottknockerl mit Kräutersauce **136**

Alles von Hand **138** | Der Streit ums weiße Gold **138**

Hagebuttenaufstrich **141**

## Alter Glaube, Mythen und Hexenwesen

Vogelbeer, einst ein heiliger Baum **142** | Wie der Schmetterling dazu beitrug, die Milch haltbarer zu machen **142**

Vogelbeerkompott **144** | Pinzgauer Topfennudeln **147**

Den Bauern am Ohrwaschl ziehen **148** | Die „Weiße Frau“ und der Holunderstrauch **148**

Erdäpfel-Holundertascherl **151** | Rhabarber-Holler-Sirup **152**

Raunächte, ein starkes Wort für eine starke Zeit **154**  
Der „Weihnachter“ hatte bis zum 21. Dezember bestimmt ein feines Leben **155**  
Bachlkoch **157** | Steirische Klachelsuppe **158**

## Wertvolle Tiere

Die Mehrfachnutzung der Tiere **160**  
Henakrapfen mit Kürbiskraut **163** | Schweinsbratwürstel **164** | Salzburger Kalbs-Mettenwürste **167**

Münchner Weißwurst **168**  
Münchner Weißwürste **171** | Boudin blanc mit Morcheln und Cognac **172**

Vom Suren und Pökeln **175**  
Ritschert **176**

Frankfurter oder Wiener Würstel **178** | Katzenschroa und greanes Fleisch **178**  
Erdäpfelgulasch **181** | Greafleischknödel **182** | Katzenschroa **185**  
Kuttelgulasch mit gebratener Polenta **186**

Arme-Leut-Würste **189**  
Breinwurst **190** | Gebratene Erdäpfelwurst mit Sauerkraut **193**

„Schwarze Kuchl, liachte Kuchl“ **194**  
Schlutzkrapfen **197**

## Ein Besuch im Waldviertel

Der Waldviertler Boden und seine Früchte **198** | Mohn, eine Pflanze der Freude? **199**  
Waldviertler Grammelknödel **200** | Galgenstrudel **203**

Waldviertler Karpfenzucht **204** | Waldviertler Saumoasn und Stosuppe **204**  
Waldviertler Wurzelkarpfen mit Kren **206**  
Stosuppe mit Erdäpfelschmarrn **209** | Saumoasn **210**

## Nudeln, Knödel, Nocken

Nudeln und ihre Formen **212** | Den Löffel abgeben und die Gabel annehmen **212**  
Dampfnudeln **215**

Knödel **216** | Nationalschatz „Nockn“ **216**  
Böhmische Knödel **218** | Krautspatzen mit Speck **221**

## Bereicherung der alpinen Kulinarik

Gatzlmacher und Katzlmacher **222** | Der lange Weg des Maises in die Alpen **222**

Tomatensuppe mit Mozzarella-Nockerl und Basilikum **224**

Kukuruz-Cremesuppe mit geröstetem Sesam **227**

Polentone und Terrone **228**

Kommt das Wiener Schnitzel aus Mailand? **228** | Carpaccio **229**

Polentakrapferl mit eingemachtem Gemüse und Käse überbacken **230**

Wiener Schnitzel **233** | Carpaccio **234**

„In jedem Körnchen Reis steckt ein Tropfen Schweiß!“ **236**

Reisauflauf **239** | Gefüllte Paprika in Tomatensauce **240**

Schokolade **242**

Am Anfang war ein einfacher Teig aus Mehl, Wasser und Salz **243**

Kapuziner mit Schokoladensauce **245** | Blätterteig-Marillenleck **246**

Margarine, eine spannend-schauerliche Geschichte **248**

Apropos Butter **249**

Blätterteig **250–251**

## Gerichte für den Abschluss von Arbeitszyklen

Wer nicht dreschen kann, kann auch nicht tanzen! **252**

Holz wärmt dreimal: beim Fällen, beim Kliaben und beim Heizen **252**

Klemmbratl **254** | Hoamfoarkrapfen **257**

Holz knecht-Muas **258** | „Liachtbratl“ **258**

Kirsch-Muas **260** | Rehbraten mit Blaukraut und Böhmisches Knödeln **263**

## Bäuerliche Feiertagsgerichte

„A fliagats Fleisch“ **264** | „Bartholomäus-Tag“ **264**

Die letzte Gelegenheit im Jahr, um zu heiraten **265**

Saures Suppenhuhn mit Kaspolenta **266**

Bartlmäknödel **269** | Spagatkräpfen **270**

Kletzennudeln für das Festessen! **272** | Lebkuchen, Lebzelten, Gewürzkuchen **272**

Scherzzahlen und Kräpfenziehen **273**

Kletzennudeln **275** | Lebkuchennockerl **276** | Bauernkräpfen und Zottelkräpfen **279**

## Geschichten rund ums Bier

Die Entwicklung der Bierkultur ist beeindruckend **280** | Erste Regulierungen **281**  
Ausnahmen bestätigen die Regeln **282** | Aus dem Codex Hammurabi **282**  
Praktiken, um sauer gewordenes Bier wieder trinkbar oder länger haltbar zu machen **283**  
**Bierlikör 284** | **Weißbier-Suppe 287**

Bier und Hefe **288** | Ein internationaler Zwischenfall **288** | Ein neues Bier entsteht **289**  
**Bierfleisch 290**

Was wäre der Fasching ohne Krapfen? **293**  
**Selchfleischkrapfen aus Germteig 293**

Kastanien **294** | Edelkastanien oder Maronen **294**  
**Kastanienbrot 296**

## Philosophie eines Kochs

Nehmen wir uns doch mehr Zeit für unsere Kost! **299** | Grenzenlose Grenzgänger **299**  
Vom Klangspektrum der Gewürze **300**  
Menü zum Abend voller Klänge und Genüsse **305**  
**L'âme de Luisa 306**

## Anhang

Wissenswertes und Anleitungen für Hobby Metzger **309**  
**Anleitung zur Brätherstellung 311**  
Rezeptregister **312** | Bildnachweis **316** | Literaturverzeichnis **317** | Autorenporträt **318**

# Zum Geleit

— „Alpenkulinarik“ – allein schon der Titel des neuen Buches von Roland Essl weckt Neugier und Interesse, denn von Roland weiß man, dass er sich nicht im Alltäglichen verliert, sondern mit einer zähen Akribie den Dingen auf den Grund geht. Profunde Kochausbildung und jahrelange Erfahrung als Koch und Wirt haben in ihm ein Talent reifen lassen, das ihn dazu befähigt, sein gründliches und umfassendes Wissen über die alpenländische Küche in unterhaltender und gleichzeitig lehrreicher Form weiterzugeben.

— Obwohl mit vielen guten Rezepten bestückt, ist „Alpenkulinarik“ kein Kochbuch im üblichen Sinn. Was das Werk besonders lesenswert macht, sind die Geschichten über die Herkunft vieler Gerichte und ihre Ausbreitung im Alpenraum. In höchstem Maße lehrreich und appetitanregend öffnet einem das Buch die Augen für eine Koch- und Lebenswelt, wie sie bis in unsere Tage noch nie so gewürdigt wurde.

— Roland Essl, der unermüdliche Tüftler und Gastrosoph, hat sich damit in eine ewige Bestenliste eingetragen.

Sepp Forcher



# Geschichten der Almnutzung

— In prähistorischen Zeiten waren die alpinen Regionen durchwegs bewaldet und die Täler großteils versumpft. Die frühen Bauerngesellschaften siedelten sich zunächst in den tiefergelegenen Regionen im Osten, Süden und Westen an den Alpen an. Da es hier im Sommer zu trocken für das Vieh war, zogen die Hirten mit dem Vieh auf die saftigen Almmatten über die Baumgrenze der Alpen. Sobald eine Weide abgegrast war, zogen sie mitunter weite Strecken zur nächsten Weide. Die Hirten bauten sich dafür einfachste Behausungen und Unterstände, welche sie mit Tierfellen abdichteten. Werner Bätzing beschreibt in seinem Buch sehr detailliert die standortunabhängige transhumante Almnutzung, welche die Bewirtschaftung der Alpen in den oberen Bereichen darstellt, im Gegensatz zur standortgebundenen Selbstversorgerwirtschaft der tiefen alpinen Lagen. Somit ist die transhumante Almnutzung – also die Wanderweidewirtschaft – die älteste Form der Almwirtschaft.

— Ab der Bronze- und Eisenzeit wurden Bauernfamilien nun auch im Innergebirge sesshaft. Auch sie trieben ihr Vieh auf die Almen, um das Gras auf den Feldern rund um ihre Höfe für das Winterfutter ungehindert wachsen zu lassen. Naturgemäß kam es daher zu Konflikten mit fremden Wanderhirten und zu regelrechten Almkriegen, die nicht selten zu Totschlag führten.

## [ VOM JOGASS'NGEHN ZU JAKOBI ]

— Um Pfingsten herum werden die höhergelegenen Almen „bestoßen“, so nennt man den Almauftrieb. Früher waren es junge Mägde und Hirterbuben, die mit dieser Aufgabe betraut wurden. Sie gingen gerne auf die Alm, obwohl dort noch mehr Arbeit anfiel als auf dem Hof im Tal. Sie waren verantwortlich für das Vieh, die Verarbeitung der gewonnenen Milch zu Butterschmalz und Käse sowie Alm- und Hüttenpflege. Vollkommen auf sich alleine gestellt, jedoch auch niemandem unterstellt.

— Mitte Juli war unten im Tal die erste Roggenernte fällig. Nach Abschluss dieser schweißtreibenden Arbeit hieß es erst einmal feiern. Ein besonderer Bauernfeiertag war Jakobi (25. Juli). An diesem Tag war es damals Brauch, dass Verwandte, Knechte und Mägde der Bauernfamilie die Sennerin und ihren Hirterbub auf der Alm besuchten. Man nannte diesen Tag „Jogaß'ntag“ (von Jogl, sprich Jakob), die Almbesucher waren die Jogaß'ngeher. Die Sennerin und der Hirterbub freuten sich auf den Besuch und zeigten voll Stolz, wie ordentlich sie die Alm beieinander hatten und bewirteten die Besucher mit allem, was die Almwirtschaft erzeugte und ihre Kochkunst vermochte. Da gab es neben Milch, Butter, Käse und Schnaps im Lungau das Rahmmuas, gebackene Sennenhupfer oder Almnussen, in Honig

eingelegte Moasn, Muas, Schottnocken und anderes mehr. Auch der Bauer kam mit einem Gespann auf die Alm, um die erzeugte Butter und den Käse abzuholen. An diesem Tag war innerhalb des Alpzauns eine besondere Freiheit gestattet. Es herrschte Fröhlichkeit und Almlust, die Zither wurde zum Tanz gespielt und manchmal fanden dort oben auch Paare zusammen. Es wurde ausgelassen gefeiert, bis spät in der Nacht der Rückweg angetreten wurde, frei nach dem Spruch aus dem Salzburger Pinzgau: „Almerisch, pinzgerisch – hoamganger wird, wann’s finster is!“

## [ TIERE HABEN EIN FEINES GESPÜR ]

— Die Landwirtschaft ist ein feinverwobenes System zwischen Mensch, Tier und Natur. Auf der Alm gibt es ein besonders enges Verhältnis zwischen der Sennerin und ihren Kühen. Jede Kuh hat ihren eigenen Charakter, den die Sennerin und ihr Halterbub genau kennen, denn eine Kuh lässt sich nicht von jedem melken. So eine Zutraulichkeit musste zunächst jahrelang erarbeitet werden. Auf einem Bauernhof wuchsen die Kinder mit den Tieren auf. Wenn ein Kälbchen geboren wurde, bemutterten, pflegten und begleiteten die Kinder dieses ihr Leben lang. Sie suchten auch Trost bei den Tieren, da das Leben der Kinder in einer Bauernfamilie früher ziemlich hart war. Durch dieses liebevolle Verhältnis baute sich ein enges Vertrauen zwischen den Kindern und den Tieren auf. Wenn ein zehnjähriger Bub mit einem Ochsesgespann alleine fuhr, passten eigentlich die Ochsen auf den Kleinen auf, der stolz oben auf dem Kutschbock saß. So eine enge Beziehung der Tiere zu ihren Hütern ermöglichte ein relativ sicheres Arbeiten mit den Tieren. Auch heute noch spüren die Tiere, wenn Veränderungen anstehen. Wenn die Bäuerin in der Früh mit dem Weihwasser das Vieh sprengt, dabei ein Gebet spricht und dann noch die Leitkuh mit der großen „Tuschglocke“ behängt wird, werden die Tiere unruhig, sie wissen instinktiv, dass der Almauftrieb bevorsteht. Einmal unterwegs, braucht man ihnen den Weg nicht mehr zu zeigen, die älteren Kühe kennen diesen genau. Die Leitkuh ist die wichtigste Kuh, wenn sie der Sennerin zugeht, folgt der Rest ihrem Beispiel. Wenn dieses Vertrauen nicht vorhanden ist oder verloren geht, wird es gefährlich und eine Bewirtschaftung einer Alm ist nur mit einer Sennerin und einem Halterbuben unmöglich. Ein ganz besonderer Augenblick ist es für die Sennerin, wenn sie das erste Mal die Tiere auf der Alm in den Stall lässt. Jede Kuh, die schon einmal da war, kennt noch ihren Platz und geht zielstrebig dorthin, die Neulinge müssen sich erst ihren Platz suchen. Früher wurden auch Schafe, Ziegen, Pferde und Schweine auf die Alm getrieben. Die Sennerin und ihr Halterbub hatten dann die gesamte Verantwortung für die Tiere.

— Die Almprodukte werden durch die Höhenlage positiv beeinflusst. Zwar nimmt mit zunehmender Höhe die Länge der Halme ab, dafür nimmt die Qualität durch intensivere Sonnenbescheinung wegen der dünneren Lufthülle zu. Ein alter Bauernspruch besagt: „Ganz oben am Berg ist das Gras so gut, dass der Bauer es selbst essen möchte.“

# Gebackene Alnussen mit Schwarzbeerröster

[ 12 PORTIONEN ]

[ ZUTATEN ]

*Alnussen*

**250 g Topfen**

**4 Eier**

**130 g Zucker**

**eine gute Prise Salz**

**1 Pkg. Vanillezucker**

**1 Pkg. Backpulver**

**300 g Mehl**

**Butterschmalz oder Öl  
zum Frittieren**

*Schwarzbeerröster*

**200 g Heidelbeeren,  
frisch oder tiefgekühlt**

**30 g Zucker**

**4 g Stärkemehl**

**etwas Zitronensaft**

[ ZUBEREITUNG ]

1. Für die Alnussen alle Zutaten zu einem Teig verrühren.
2. Für den Schwarzbeerröster die Hälfte der Heidelbeeren mit Zucker aufkochen. Das Stärkemehl mit kaltem Wasser verrühren und den Röster damit binden. Mit ein paar Tropfen Zitronensaft den Röster aromatisieren, danach die restlichen Heidelbeeren dazugeben. Der Röster kann mit etwas Sauerrahm verfeinert werden.
3. Mit einem Löffel aus dem Alnussenteig Nocken stechen, in heißes Butterschmalz oder Öl einlegen und frittieren.

Die Alnussen mit dem Schwarzbeerröster servieren.

*Dieses Gericht ist auch unter dem Namen „Sennenhupfer“ bekannt  
Die Alnussen können warm oder kalt gegessen werden.*



## [ SAG NIEMALS TOPFEN ZUM SCHOTTEN! ]

— Generationen vor uns konnten vom Schotten ein Lied singen, denn im Pinzgau, Pongau und Lungau hieß es „Schottsuppen und Vadruas hot ma boid gnuä“ (Schottsuppe und Verdruss hat man bald genug). In höheren Lagen, wo die Milchwirtschaft im Gegensatz zum Getreideanbau dominierte, waren die Milch und deren Erzeugnisse Lebensgrundlage. Das Butterschmalz war zudem ein wichtiger Zins an die Obrigkeit. Für die Erzeugung der Butter wurde die gemolkene Milch in Holzbundgefäßen solange stehen gelassen, bis sich schließlich der Rahm absetzte. Bedingt durch das Fehlen von Kühleinrichtungen begann in dieser Zeit die Milch durch die Milchsäurebakterien, welche sich im Holzgeschirr befanden, sauer zu werden. Nun wurde der Rahm von der Magermilch abgeschöpft. Beim anschließenden Butterstampfen trennte sich das Butterfett von der Buttermilch, welche als Ausgangsmaterial für den Schotten diente. Diese Buttermilch wurde unter ständigem Rühren im Käsekessel aufgeköcht. Dabei fallen das Eiweiß und das noch vorhandene Butterfett aus der Flüssigkeit aus. Belege über den Namen „Schotten“ konnte ich noch nicht finden, deshalb nehme ich an, dass dieser vom Prozess der Abschottung von Käseeiweiß und Molke herrührt. Dieser Käsebruch wurde durch ein Leintuch in der sogenannten Schottwiege abgeseiht und ausgepresst. Der Schotten wurde für Schottsuppe und als Beigabe zu Nocken, Knödeln, in Strudeln aber auch für Süßspeisen wie die Wipptaler Krapfen aus der Brennerregion verwendet. Ich verwende den Schotten gerne für die Spinat-Schafkäse-Füllung der Schlutzkrapfen oder Brennesselkrapfen und natürlich für Schottnocken. Als Gewürz harmonisiert gemahlener Koriandersamen sehr gut mit dem Schotten.

## [ PINZGAUER SCHOTTENGIRGEI ]

— Im Salzburger Pinzgau hat man aus dem Schotten einen besonders aromatischen geräucherten Reibkäse hergestellt. Hierbei wird Schotten mit Kräutern, Salz und Pfeffer gewürzt und in einem Tuch gut ausgepresst. Anschließend wird der Schottenkäseteig zu handlichen Kegeln geformt und bis zu zwei Wochen kalt geräuchert. Dabei trocknen diese sogenannten Schottengirgei und erhalten ein würziges Räucheraroma. Wie Parmesan kann der geräucherte Käse über Nocken und Nudeln oder über Butterbrot gerieben werden. Für die original Pinzgauer Schottnocken werden Zwiebel lichtbraun angeschwitzt, der geriebene Girgei hinzugefügt und mit Spätzle abgebraten. Mein Rezept ist an den italienischen Gnocchi angelehnt, eine cremige Variante aus Erdäpfelteig, welche das feine Räucheraroma des Schottengirgeis besonders zur Geltung bringen.

# Erdäpfelschottnockerl mit Kräutersauce

[ 4 PORTIONEN ]

[ ZUTATEN ]

*Schottnockerl*

**500 g Erdäpfel**

**230 g griffiges Mehl**

**150 g frischer Schotten**

**1 TL Salz**

**Prise Muskatnuss, gerieben**

**3 Eidotter**

**1 Ei**

*Kräutersauce*

**500 ml Schlagobers**

**250 g Sauerrahm**

**Salz**

**Muskatnuss, gerieben**

**3 Zweige frisches Basilikum**

**Butterschmalz**

*Zum Anrichtigen*

**4 TL geriebener geräucherter**

**Schottengirgei**

**Schnittlauch**

[ ZUBEREITUNG ]

1. Für die Erdäpfelnockerl die Erdäpfel in der Schale weich kochen, anschließend schälen und noch warm durch eine Erdäpfelpresse drücken.
2. Mit Mehl, frischem Schotten, Salz, Muskatnuss, Eidottern und Ei vermengen und rasch zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
3. Anschließend den Teig zu fingerdicken Rollen formen und mit einer Teigkarte etwa 2 cm lange Stücke (Gnocchi) abstechen.
4. Diese Gnocchi in gesalzenem Wasser 4 bis 5 Minuten durchkochen und anschließend in kaltem Wasser abschrecken.
5. Für die Kräutersauce Schlagobers, Sauerrahm, Salz und geriebene Muskatnuss kalt zusammenrühren, danach die Basilikumzweige als Ganzes einlegen und ziehen lassen.
6. Die Gnocchi in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz rösten.
7. Wenn die Gnocchi knusprig braun sind, das überschüssige Schmalz abgießen und mit der Kräutersauce samt Basilikum aufgießen und cremig einkochen.
8. Das Basilikum entfernen, anrichten und mit dem geriebenen Schottengirgei und viel Schnittlauch bestreuen.





# Philosophie eines Kochs

## [ NEHMEN WIR UNS DOCH MEHR ZEIT FÜR UNSERE KOST! ]

— Der Begriff „Slow Food“ steht für genussvolles, bewusstes und regionales Essen und ist populärer denn je. Ich beobachte aber immer häufiger, dass unsere Gesellschaft sich zunehmend weniger Zeit für ihre eigene Ernährung nimmt. Der Trend zu „Food to go“, welches in Kebab-Ständen, Coffee-Shops, Food Trucks und dergleichen angeboten wird, etabliert sich zunehmend. Ist dies eines der Konzepte der Zukunft? Verlernen wir, uns Zeit für unsere Ernährung zu nehmen? Franzosen und Italiener nehmen sich viel Zeit für ihre gemeinsamen Mahlzeiten, das gehört zu ihrem Lifestyle und sie können unserer Esskultur gar nichts abgewinnen. In meinem Wirtshaus habe ich immer wieder beobachtet, dass, wenn Menschen zusammenkommen und ein Smartphone läutet, es wichtiger ist, das Gespräch anzunehmen, als dem Gesprächspartner seine volle Aufmerksamkeit zu widmen, der sich extra die Zeit für das Treffen genommen hat. Wenn in Italien die Mitglieder der Mafia ihrem Paten einen Besuch abstatten, müssen sie ihre Schusswaffen an der Garderobe abgeben, sie fühlen sich dann bestimmt nackt. Sind nicht die Mobiltelefone unsere modernen Waffen? Fühlen wir uns nicht auch nackt, wenn sie nicht in Reichweite sind? Ich denke, auch wir sollten unsere Waffen an der Garderobe abgeben, auch im Familienkreis. Wenn wir uns mehr Zeit für unser Essen nehmen, schätzen wir auch unsere Mahlzeiten, unsere Kost, mehr. Unser Mahl wird dadurch kostbar! Wir kaufen dann viel bewusster ein und suchen auf den Märkten die besonderen Produkte der Regionen. Das fördert unsere kleinen Produzenten, welche unsere landestypischen Spezialitäten herstellen, und fordert sie, auch beste Qualität anzubieten.

## [ GRENZENLOSE GRENZGÄNGER ]

— Kreative Köche können heute mit Zutaten aus der ganzen Welt arbeiten. Moderne Küchengeräte helfen ihnen dabei, raffinierte Gerichte entstehen zu lassen. Ihrer Fantasie stehen so alle Grenzen offen. Ganz anders ist das beim Kochprozess selbst. Jedes Lebensmittel hat seinen eigenen Garpunkt. Die Zwiebel verändert ihren Geschmack beim Rösten und kann dem Gericht Farbe geben. Ei gibt einem Gericht den Halt, Eiweiß kann es luftig-leicht werden lassen. Die ideale Temperatur bräunt das Fleisch in der Pfanne, dabei karamellisiert der Zucker im Fleisch und verleiht dem Gericht einen perfekten Röstgeschmack. Frittiert man Gerichte in zu kaltem Öl, saugen diese das Fett ein, frittiert man zu heiß, wird das Gericht außen zu trocken, während es innen noch nicht durch ist. Das Gleiche gilt beim Backen im Backrohr, 150 °C sind für einen Kuchen zu kalt, 220 °C zu heiß. So hat jedes Produkt



## [ ROLAND ESSL ]

Koch aus Leidenschaft und Gastrosoph. 1967 in Salzburg geboren und im elterlichen Betrieb „Gasthof Krimpelstätter“ in der Stadt Salzburg aufgewachsen. Er hat das Handwerk des Kochs im Restaurant „K&K am Waagplatz“ unter Johann Kögl von der Pike auf gelernt. Im Restaurant „Korso“ in Wien holte er sich unter Reinhard Gerer den Feinschliff im Umgang mit Lebensmitteln und Gewürzen. Seine Liebe galt jedoch nicht der Haubenküche, seit seiner Jugend faszinierte ihn die bäuerliche Kochkunst. Auf seinen Reisen in die verschiedensten alpinen Regionen entdeckte er viele unbekannte, interessante bäuerliche Gerichte, die er in die Speisekarte seines eigenen Betriebes, des „Gasthofs Weiserhof“, integrierte. Um sich weiterzubilden, schloss Roland Essl 2018 nach 13 Jahren seinen erfolgreichen Betrieb, studierte die alpine Kulinarik, schrieb für die Kolumne „Gerichte mit Geschichte“ in den Salzburger Nachrichten und veröffentlichte sein erstes Kochbuch „Geschmackssache“, erschien 2020 im Verlag Anton Pustet. Derzeit leitet Roland Essl eine Kochschule in Fuschl am See und gibt sein Wissen der alpinen Kochkunst mit ihren besonderen Gerichten an kochinteressierte Menschen weiter. [www.alpenkulinarik.at](http://www.alpenkulinarik.at)