

Inhaltsverzeichnis

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 Rindmehl – 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 Festtagspeise – 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 Erdäpfelbrot 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 Felchenchnusperli und Renkenfilet

Vom Brotfisch der Fischer des Alpenraums

Von den Albeli und den Attersee-Renken – Der «Brotfisch» der Alpenfischer – «Lavarello in carpione» – Vom Bläülig, 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 Süssdolde – 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 – Innereien am Schlachttag – Geräuchertes Murmeltier – 50 Gramm Selchfleisch pro Tag – Schweinefleisch für die Herrschaften – Geräuchertes Fleisch als Ergänzungsnahrung – Kohl und Gselchtes – Hühnerfüsse in Aspik – Von Schnäuzchen 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 Ribelmais – Tessiner Maistradition – Klimaresistentere Sorten – Der zähe Weg nach Norden – «Heiden» und «Schwarzplentn»

200 Epilog: Gravier und Kälrabbi

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 Kälrabbi 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 Milchsokolade

220 Die Köchinnen und Köche

228 Lexikon der alpinen Delikatessen

250 Bezugsadressen

257 Literaturverzeichnis

263 Abbildungsverzeichnis historische Bilder

265 Danke

266 Sponsoren