

# Der neue Hochgenuss



© Pitztaler Gletscherbahn

Die Zeiten, in denen man sich auf Berghütten maximal zwischen Pommes und Speckbrot entscheiden konnte, sind gottseidank längst vorbei. Inzwischen werden auch Gesundheitsbewusste, Allergiker und Feinschmecker satt, wenn sie einen Einkehrschwung wagen. Erfreulicherweise findet man auf immer mehr Speisekarten vegetarische Menüs, besondere Angebote für Kinder und Alternativen für Gäste mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie glutenfreies Brot oder Sojamilch.

Edelhütten wie die Verwallstube am Arlberg (siehe Info) oder die Kristallhütte im Zillertal servieren ihren Gästen erstklassige Menü-Kompositionen, die den Ver-

gleich mit den Gourmettempeln im Tal nicht zu scheuen brauchen. Und manch ein Kochgenie kehrt der Stadt den Rücken, um sich in der Freiheit der Berge kulinarisch auszutoben – so wie z.B. Franz Musler auf der Seiser Alm.

## Gutes aus der Region

Natürlich gibt es auch heute noch die eine Hütte, die jeder Einheimische kennt, weil es dort die besten Kässpätzn oder einen unvergesslichen Kaiserschmarrn gibt, wie auf der Alpe Gschwenderberg



© Alpe Gschwenderberg



im Allgäu. Gegen Traditionelles gibt es nun wirklich nichts einzuwenden. Was allerdings niemand mehr essen will, ist Fertignahrung oder Ware von niedriger Qualität, die hunderte Kilometer herangekarrt wurde. Auch in den Bergen setzt man inzwischen auf Nachhaltigkeit und das Bewusstsein für Ökologie und Gesundheit wächst. Auf vielen Hütten wird nun mit regionalen und saisonalen Produkten gekocht, die frisch auf den Teller kommen und deshalb besonders gut schmecken. Zudem wird so die Umwelt geschont und

© Pitztaler  
Gletscherbahn



die Region gestärkt. Der DAV unterstützt diesen Trend mit dem Gütesiegel „So schmecken die Berge“, das Hüttenwirte erhalten, wenn sie mindestens drei Gerichte aus heimischer Erzeugung in ihre Speisekarten aufnehmen.

### Das richtige Essen für Sportler

Auch Ernährungsberater freuen sich über das vielseitigere Angebot auf Berghütten. Denn fette Gerichte in großen Mengen liegen schwer im Magen und machen früh-

zeitig müde. Es ist also empfehlenswert vor einem sportlichen Tag auf der Piste oder im Gelände gut und ausreichend zu frühstücken (z.B. Müsli mit Joghurt, Vollkornbrötchen mit Schinken) und in der Mittagspause eher leicht verdauliche Speisen, wie z.B. Suppen, Nudel- oder Gemüsegerichte, zu essen. Idealerweise sollte man mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen und zwischendurch lieber etwas Obst, Nüsse, Trockenfrüchte oder Sportriegel naschen.

Sehr wichtig ist, auch an Wintertagen das Trinken nicht zu vergessen. Und damit sind leider nicht Glühwein und Bier gemeint. Alkohol beeinträchtigt sowohl die Reaktionszeit als auch die Selbsteinschätzung und kann zu Unfällen führen. Wasser, Saftschorlen, isotonische Getränke oder Tee sorgen dagegen dafür, dass der Flüssigkeitsverlust beim Sport ausgeglichen wird und die Leistungsfähigkeit erhalten bleibt. Getrunken wird am besten schon bevor man durstig ist, denn gerade

Allgäuer  
Originale



SEIT

1868

# Schäffler Bräu

*Missen - im Herzen des Allgäus*

GRANDER Unser Brauwasser aus eigener Quelle wird belebt nach Johann Grander

Brauerei Schäffler · Hanspeter Graßl KG · Hauptstr. 17 · 87547 Missen im Allgäu · Tel. 08320 920-0 · [www.schaeffler-braeu.de](http://www.schaeffler-braeu.de) · [facebook.com/schaefflerbraeu](https://facebook.com/schaefflerbraeu)

in der kalten Jahreszeit und wenn es so richtig Spaß macht, vergisst man häufig, ausreichend zu trinken.

Wir haben uns bei den Einheimischen und Feinschmeckern umgehört, an welchen Hütten man im Winter 2016/17 auf keinen Fall vorbeifahren sollte.

## Die besten Hütten für Hungrige

### ALLGÄU

#### Da, wo die Zeit stehengeblieben ist: Alpe Gschwenderberg

Sie gehört mit ihren 350 Jahren zu den ältesten Sennalpen im Allgäu. Die Stube ist nicht nur urgemütlich, sondern gleicht fast einem Museum, da sie noch immer im Originalzustand erhalten geblieben ist. Die Speisekarte ist übersichtlich – aber wer hierher kommt, tut es meist ohnehin wegen der überragend guten Kässpätzlen und dem legendären Kaiserschmarrn. Skitourengeher, die sich das gute Essen erst verdienen möchten, können davor eine Tour auf das Gschwender Horn oder Immenstädter Horn unternehmen. Wenn genug Schnee liegt, gibt es auch eine Rodelstrecke ins Tal. Achtung: Im Winter ist die Alpe nur am Wochenende geöffnet.

[www.alpegschwenderberg.de](http://www.alpegschwenderberg.de)



© Hündeleskopfhütte

#### Zucchini statt Schnitzel: Hündeleskopfhütte

Hüttenwirtin Silvia Beyer hat schon mit 12 Jahren beschlossen, keine Tiere mehr zu essen. Als sie die Hündeleskopfhütte bei Pfronten übernommen hat, wollte sie das auch auf ihre Art tun. Seither gibt es dort vor allem vegetarische und vegane Gerichte – eine Tatsache, die bereits mediales Interesse auf sich gezogen hat. Am Wochenende gibt es sogar glutenfreies Brot für Allergiker. Trotzdem wird hier auch jeder Fan der rustikalen Hüttenkost glücklich und satt. So gibt es z.B. herzhafte Krautschupfnudeln und Käspresknödel. Im Winter die wechselnden Öffnungszeiten beachten. Oder nach der Hüttenfahne Ausschau halten, die weit sichtbar anzeigt, dass die Hütte geöffnet hat.

[www.huendeleskopfhuette.de](http://www.huendeleskopfhuette.de)

#### Regionale Küche auf hohem Niveau: Staufner Haus

Mit hohem Niveau sind hier nicht die Höhenmeter gemeint, sondern die Qualität



© Hündeleskopfhütte

der Gerichte, die Hüttenwirt Christoph Erd zaubert. Der gelernte Koch bezieht seine Zutaten überwiegend direkt aus der Region. Altbekannte Gerichte verfeinert er so, dass sie etwas Besonderes werden: So serviert man hier den Kaiserschmarrn mit köstlichen Rotweinzwetschen, die hausgemachte Bolognese wird mit hochwertigen Rindfleisch aus dem Allgäu gekocht und für die unvermeidlichen Kässpätzlen wird bester Hittisauer Bergkäse gerieben. Wer Kraft für den nächsten Tag braucht, sollte sich den Krustenbraten aus dem Holzofen nicht entgehen lassen. Zur Zeit in Herbstpause, ab 26.12. wieder geöffnet.

[www.staufner-haus.de](http://www.staufner-haus.de)

### ÖSTERREICH

#### Für Aussichts-Feinschmecker: Café 3.440

Dieses Café ist ein besonderer Leckerbissen für Menschen, die außergewöhnliche Architektur und ein überwältigendes Bergpanorama zu schätzen wissen. Im höchstgelegenen Café Österreichs erwartet Besucher ein phantastischer Ausblick auf die Wildspitze, den höchsten Berg Tirols, und auf die umliegenden fünfzig 3.000er der Pitztaler Bergwelt. Bei entsprechendem Wetter kann man



© Vipasana Roy





auf der spektakulär freischwebenden Terrasse Platz nehmen. Natürlich gibt es auch etwas für das leibliche Wohl: Mit verschiedenen Kaffeespezialitäten sowie hausgemachten Kuchen und Torten kann man sich darüber hinwegrösten, dass man irgendwann wieder ins Tal hinunter muss.

[www.pitztaler-gletscher.at/de/skigebiet/cafe-3440](http://www.pitztaler-gletscher.at/de/skigebiet/cafe-3440)

### Der Himmel für Gourmets: Verwallstube

Mit Skihütte hat die Verwallstube am Arlberg nicht mehr viel zu tun. Denn die Gerichte, die Manfred Fahrner und sein Team servieren, sind von allerhöchster Qualität. Im Gault Millau 2017 erhielt die Verwallstube immerhin 15 von 20 Punkten und damit zwei Hauben. Bekannt ist das wahrscheinlich höchstgelegene Feinschmecker-Restaurant für seine Fischgerichte, für die auch zahlreiche Promis gerne anreisen. Drei Mal pro Woche liefert der Pariser Fischmarkt Delikatessen direkt nach Tirol. Als Spezialität, die man bei einem Besuch nicht auslassen sollte, gilt die Bouillabaisse (Französische Fischsuppe). Dazu gibt es natürlich internationale Spitzenweine.

[www.abbag.com/de/winter/restaurants/galzig](http://www.abbag.com/de/winter/restaurants/galzig)

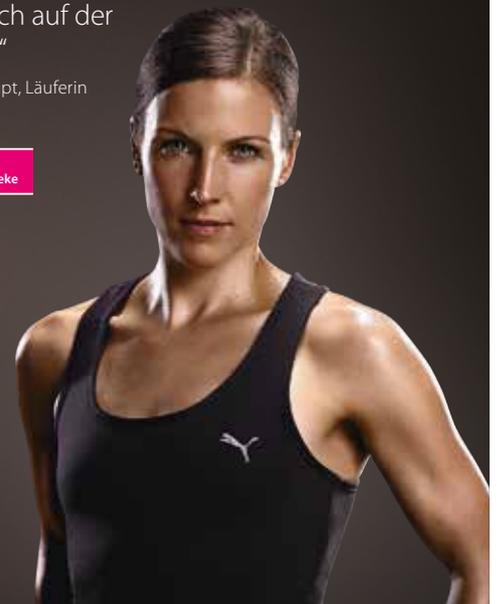
© Pitztaler Gletscherbahn



„Orthomol Sport® gibt mir zurück, was ich auf der Strecke lasse.“

Sabrina Mockenhaupt, Läuferin

Orthomol Sport® ist erhältlich in jeder Apotheke



## Für alle, die alles geben

Die orthomolekulare Mikronährstoffkombination

- unterstützt die **Leistungsfähigkeit**
- trägt zur **Regeneration** bei
- stärkt die **Widerstandskraft**

orthomol sport



Find us on  
Facebook

[facebook.com/orthomolsport](https://facebook.com/orthomolsport)



Orthomol Sport® ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für die sportliche Leistung. Mit Vitamin C zur Aufrechterhaltung der normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensivem körperlichen Training. Mit Vitamin B6 als Beitrag zum normalen Protein- und Glykogenstoffwechsel und Magnesium als Beitrag zum normalen Energiestoffwechsel und zur Muskelfunktion. Mit L-Carnitin, Coenzym Q10 und Omega-3-Fettsäuren.  
[orthomol-sport.de](http://orthomol-sport.de)

[facebook.com/orthomolsport](https://facebook.com/orthomolsport)



© Arlberger Bergbahnen



© Arlberger Bergbahnen

## SÜDTIROL

### Kulinarische Horizonterweiterung: Gostner Schwaige

Wer seinen Geschmacksknospen einen ganz besonderen Ausflug gönnen will, der sollte Franz Musler auf der Seiser Alm besuchen. Er hat bei den Obauer Brüdern in Salzburg gelernt und u.a. im Münchner Tantris gekocht. Jetzt serviert er seinen Gästen eine kreative und zugleich bodenständige Almküche mit Zutaten, die zum größten Teil direkt vom Hof stammen. Dazu gehört u.a. ein riesiger Kräutergarten sowie eine eigene Käserei. Die Gerichte, wie z.B. Heublumensuppe, in Rotwein geschmorte Schulter vom Almoachsen oder Aprikosenknödel mit Vanillesauce,



sind nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch ein Gedicht. Sie werden mit vielen frischen Kräutern und essbaren Blüten verfeinert – weshalb Musler auch den Spitznamen „Blumenkoch“ trägt. Ab 16.12. wieder geöffnet.

[www.gostnerschwaige.com](http://www.gostnerschwaige.com)

### Die Hütte für Fleischfans: Scotoni Hütte

Die idyllisch im Gadertal gelegene Hütte ist bekannt für ihr hervorragendes Essen. Hier geht es noch richtig rustikal zu: Auf einem offenen Holzkohlegrill werden erstklassige T-Bone-Steaks und Koteletts gebraten. Dazu gibt es edle Tropfen aus dem gut sortierten Weinkeller. Wer danach noch immer hungrig ist, sollte die hausgemachten Desserts nicht verpassen. Wenn das Wetter es zulässt, kann man das alles auf einer herrlichen Sonnenterrasse genießen. Für das Magazin „Feinschmecker“ gehört die Scotoni Hütte zu den besten Lokalen in Südtirol. Sie hat ab 20.12. wieder geöffnet und ist mit Ski oder Schneeschuhen erreichbar.

[www.scotoni.it](http://www.scotoni.it)

© Franz Musler / Marion Lafolger

### Vegetarier & Veganer werden hier garantiert satt:

- Hündeleskopfhütte / Allgäu
- Sesvenna Hütte / Südtirol
- Staufner Haus / Allgäu
- Enzianhütte / Allgäu
- Schneetal Alm / Tannheimer Tal

### Im Kampf um die Kaiserschmarrn-Krone:

- Lindauer Hütte / Rätikon
- Gschwenderberg Alpe / Allgäu
- Rossgumpen Alm / Lechtal
- Strausberghütte / Allgäu
- Schwarzwasserhütte / Allgäu
- Gampe Thaya Hütte / Sölden

Text: Melanie Müller



© C.D. Photographie

© TVB Alta Badia

