



# Easse und 's olte Wisse

Originalrezepte und Lebensgeschichten  
aus Bad Hindelang in den Allgäuer Alpen



context verlag  
Augsburg | Nürnberg

# Easse und 's olte Wisse

Originalrezepte und Lebensgeschichten  
aus Bad Hindelang in den Allgäuer Alpen

**context verlag**  
Augsburg | Nürnberg  
[www.context-mv.de](http://www.context-mv.de)



## Bad Hindelanger Produkte

Bezugsquellen der traditionellen Zutaten sowie der Bad Hindelanger Produkte finden Sie auf folgender Seite:

[www.badhindelang.de/traditionell-nachhaltig/  
regionale-frische-produkte](http://www.badhindelang.de/traditionell-nachhaltig-regionale-frische-produkte)



# VORWORT

**Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde der Regionalität und des echten Genusses,**

das vorliegende Buch „Easse und ‘s olte Wisse“ – auf (Hoch-)Deutsch: „Essen und altes Wissen“ ist etwas ganz Besonderes, Einmaliges. Es ist nicht nur ein Kochbuch mit sehr schmackhaften Originalrezepten, sondern stellt auch ein Stück Zeitgeschichte der Allgäuer Alpen dar. Achtzehn Alteingesessene nehmen uns mit, erzählen aus ihrem Leben und was sie mit Essen und Kochen verbinden. So manche spannende Geschichte kam zum Vorschein. Dabei geht es um ein arbeitsreiches, aber zufriedenes Leben, um Alpwirtschaft und Bergkäse, um Ziger und Butterschmalz und natürlich um die über 80 Originalrezepte, die das Buch lecker fotografiert präsentiert.

Diese etwas andere Publikation zur Kochkunst entstand nicht zuletzt deshalb, weil es mir persönlich sehr wichtig war, das Wissen der älteren Dorfbewohner zu dokumentieren und für die weiteren Generationen zu bewahren. So wurde in diesem Buch auch Wert darauf gelegt, Überschriften und Zitate in unserem Dialekt festzuhalten.

Die Rezepte in diesem Buch sind auch eine Art Sehnsucht nach der Kindheit. Die Gerichte, die die Oma gekocht hat, wecken ein Leben lang Erinnerungen. Die Rezepte zeigen auch, wie man mit einfachen „ehrlichen“ Lebensmitteln schmackhafte Gerichte kochen kann. Man verwendete Zutaten, die es vor Ort gab. Auf mancher Alpe gab es keine Hennen, so kochte man Bearglarkässpatzehalt ohne Eier, dafür mit umso mehr Butter, denn die machte man ja selber.



Regionale Produkte haben heute dank der Diskussion um Nachhaltigkeit und Biodiversität wieder größere Bedeutung. Hier in unserer Alpenregion liegt der Schwerpunkt auf der Milchviehhaltung. So entsteht mit viel Leidenschaft Käse, Butter, Ziger und vieles mehr.

Mein Dank gilt allen, die zur Verwirklichung dieses Buches beigetragen haben, vor allem natürlich unseren Alteingesessenen, die uns an ihrem „olte Wisse“, ihrer Lebensweisheit und ihrem Erfahrungsschatz teilhaben lassen.

Jetzt wünsche ich allen Köchinnen und Köchen viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte und beim Lesen ungeahnter Geschichten.

An güete Appetit!

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Dr. Sabine Rödel".

Dr. Sabine Rödel  
1. Bürgermeisterin Bad Hindelang



Anni Müller „Beim Kappelar“

## HENNA HEMBR ALLAT GHET

Anni ist in einem schönen Holzhaus in Vorderhindelang aufgewachsen. Als Anni 1934 als „Nachzüglerin“ von vier Geschwistern auf die Welt kam, war ihr Vater Konrad bereits 73 Jahre alt – ihre Mutter aus Hinterstein war 30 Jahre jünger.

„Mein Vater hat immer wieder Neuerungen ausprobiert, so zum Beispiel Kartoffeln auf unserer hochgelegenen Bergwiese auf 1300 m Höhe angepflanzt. Und das hat funktioniert, hatten sie da ja den ganzen Tag Sonne. Dank der kleinen Landwirtschaft hatten wir nie Hunger. Fleisch gab es sehr selten, aber eine Forelle aus dem Gumpen hinterm Haus hätten wir nie gegessen“, so Anni.

Sie erinnert sich gerne an die „schöne steile Buind“ unter ihrem Bauernhof, an die blühenden Apfel- und Zwetschgenbäume und ganz besonders an den uralten „Holzbierebomm“. Die kleinen harten Birnen wurden gedörrt und zu dem beliebten „Zealte“ verarbeitet.

# SCHLETTERSUPPE

## Einlaufsuppe

### ZUTATEN

- 2 Eier
- 20 g Mehl
- 2 EL Wasser
- 1 l Fleischbrühe
- Schnittlauch

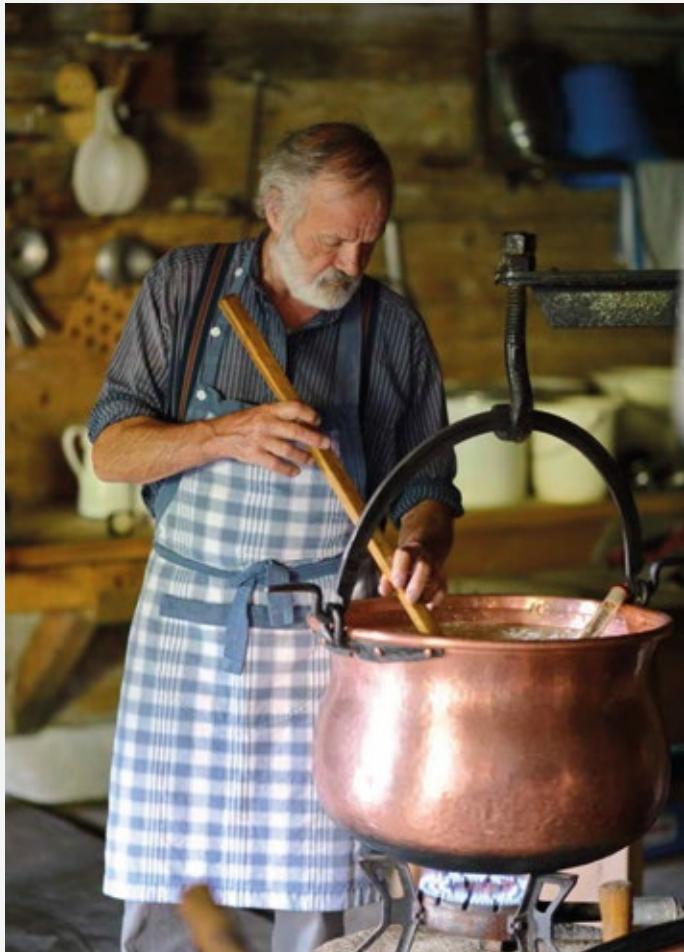
### ZUBEREITUNG

Die Eier mit dem Mehl und etwas Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Die Brühe aufkochen und unter leichtem Rühren den Teig langsam als dünnen Faden einlaufen lassen. Die Suppe kurz aufkochen lassen. Nach dem Verteilen auf die Teller mit frischem Schnittlauch bestreuen.



### Eier einlegen

Da die Hennen im Winter wenige oder gar keine Eier legen, wurden die Eier in der Zeit des Frauen-dreißigers – von Mariä Himmelfahrt am 15. August bis zu Mariä Namen am 12. September – gesammelt und in Natronwasserglaslösung eingelegt. Diese waren dann bis zu einem halben Jahr haltbar. Eklig war es, die Eier aus der schlönzi-gen Masse wieder herauszuholen.



# KÄS

## Käse

Die Milch wird im Kupferkessel erhitzt und mit Zusatz von Kulturen und Lab zum Gerinnen gebracht.

Mit der Käseharfe wird die geronnene Milch dann in immer kleinere Stücke geschnitten – der sogenannte Bruch hergestellt. Dieser wird in Käseformen gefüllt, wo die Molke ablaufen kann.

Die Laibe werden mehrmals umgedreht und am nächsten Morgen in ein Salzbad gelegt. Dort bleiben die Käselaibe einen Tag liegen und kommen anschließend auf die Käsebretter. Dann beginnt die Käsepflege, die jeden Tag gemacht werden muss. So entsteht mit der Zeit, so nach drei bis vier Wochen, der beliebte „Plättelar Weichkäss“.

# BEARGLARKÄSSPATZE

## Käsespatzen ohne Ei

### ZUTATEN

- 300 g Mehl
- 200–300 ml Wasser
- 300–400 g alter Bergkäse (gerieben)
- 2 Zwiebeln zum Abschmälzen
- Bergbutter zum Abschmälzen

### ZUBEREITUNG

Mehl mit Wasser verrühren und so lange mit einem Holzkochlöffel schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Den Teig mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Mit dem Spätzlehobel den Teig portionsweise in das kochende Wasser reiben. Sobald die Spatzen an die Oberfläche kommen, noch einmal kurz aufkochen lassen und dann mit einer Schaumkelle herausheben und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Eine Schicht Käse und etwas Kochwasser draufgeben und dann die nächste Portion frische Spatzen in die Schüssel schichten. Abwechselnd Käse und Spatzen und viel Kochwasser in die Schüssel geben, bis die Zutaten verbraucht sind. Dann die Spatzen 5 Minuten durchziehen lassen. Die Zwiebeln klein schneiden und in reichlich Bergbutter goldbraun braten und über die Spatzen geben.



### Knöpflesuppe Käsespatzensuppe

Früher wurde alles Essbare weiterverarbeitet. So wurde aus dem Kochwasser der Spatzen eine Suppe gemacht. Das Kochwasser wurde mit einem Schuss Essig versetzt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Eine Handvoll Spatzen wurde in der Pfanne geröstet und mit etwas geriebenem Käse in die Suppe gegeben.

# BUTTER

Die Vollmilch wird mit einer Zentrifuge in Magermilch und Rahm getrennt. Den Rahm lässt man zwei bis drei Tage stehen, bis er etwas säuerlich wird. Dann wird er in das Butterfass gefüllt und so lange gerührt, bis sich die Buttermilch absondert und die Butter fest wird. Danach wird diese in Holzmodellen geformt.

»Im Butter schmeckt ba  
d' Beargweid rüs.«



# REGISTER

## GRUNDLAGEN

Butter	S. 53
Butterschmolz	S. 48
Butterschmalz	
Fleischbrieh	S. 77
Fleischbrühe	
Ing'brenne	S. 9
Mehlschwitze	
Käs	S. 51
Käse	
Krüt kuche	S. 16
Sauerkraut kochen	
Krüt seal mache	S. 15
Sauerkraut selber machen	
Ziger	S. 45

## KALTE SPEISEN UND BROTZEIT

Nitzle	S. 45
Schlüchesalat	S. 88
Kartoffel-Endivien-Salat	
Süra Käs	S. 71
Saurer Käse	

## SUPPEN

Bachene Grießknedl	S. 106
Gebackene Grießknödelchen	
Brätknedluppe	S. 82
Brätknödeluppe	
Brennte Buhnesuppe	S. 79
Gebrannte Bohnensuppe	
Brennte Erdepflsuppe	S. 7
Gebrannte Kartoffelsuppe	
Brennte Grießsuppe	S. 8
Gebrannte Grießsuppe	
Brennsuppe	S. 112
Broatsuppe	S. 58
Brotuppe	
Goldwürfelsuppe	S. 78
Haferflockesuppe	S. 101
Haferflockensuppe	
Hennesuppe mit Nudla	S. 103
Hühnersuppe mit Nudeln	
Kässuppe	S. 73
Käse-Lauch-Suppe	
Knöpflesuppe	S. 52
Käsespatzensuppe	
Riebelesuppe	S. 105
Schlettersuppe	S. 23
Einlaufsuppe	
Schnipflsuppe	S. 91
Wildfleischbrühe mit Broteinlage	
Suppe mit Butternocke	S. 112
Tomatesuppe	S. 39
Tomatenuppe	

## SÜSSSPEISEN UND GEBÄCK

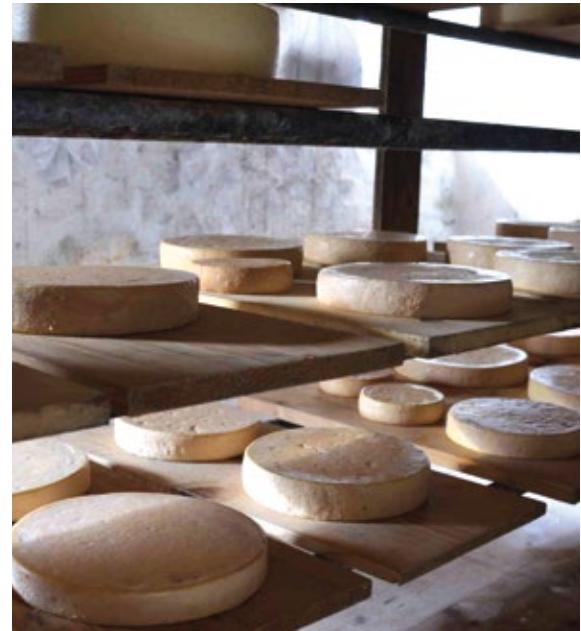
Anisbroat	S. 60
Anisbrot	
Apfelkrapfe vu Thea	S. 61
Apfelkrapfen von Thea	
Bocksekkel	S. 99
Brot in Pfannkuchenteig	
Butzekrapfe	S. 83
Butzenkrapfen	
Fünkekiechle	S. 34
Funkenküchlein	
Grießkratzat	S. 106
Grießschnitta	S. 75
Grießschnitten	
Haseoahre	S. 49
Hasenohren	
Heafzopf	S. 68
Hefezopf	
Heidelbeermües	S. 42
Heidelbeermus	
Holderkiechle	S. 28
Holunderblütenküchlein	
Holdermües	S. 29
Holundermus	
Millnudla	S. 95
Milchnudeln	
Schtrüüba	S. 98
Strauben	
Waffla	S. 89
Waffeln	
Zealte	S. 25
Früchtebrot	

## HAUPTGERICHTE

Bearglarkässpatze	S. 52	Kässpatze	S. 24	Süre Leabr	S. 31
Käsespatzen ohne Ei		Käsespatzen		Saure Leber	
Bearglarkratzat	S. 54	Kesselfleisch	S. 114	Tintling in ar Sooss	S. 38
Bearglar-Makkaroni	S. 96	Kochhaber	S. 41	Tintling in Soße	
Brotene Forella	S. 43	Kratzat mit Ei	S. 54	Voareasse	S. 65
Gebratene Forellen		Krüt mit Suppfleisch	S. 13	Saure Kutteln	
Dämpfte Erdepfl	S. 107	Sauerkraut mit Suppenfleisch		Zigernudla	S. 46
Gedämpfte Kartoffeln		Krütknedl	S. 21	Zigernudeln	
Eintopf mit Rindfleisch	S. 70	Sauerkrautknödel		Ziger-Makkaroni	S. 47
Erdepflkratzat	S. 86	Krütkrapfe	S. 18		
Kartoffelkratzat		Krautkrapfen			
Erdepflnudla	S. 113	Krüt mit Söübuhna	S. 37	Holderlikeer	S. 29
Kartoffelnudeln		Sauerkraut mit Saubohnen		Holunderlikör	
Gemsbrote	S. 92	Krütspatze	S. 20	Holdersirup	S. 27
Gemsbraten		Sauerkrautspatzen		Holunderblütensirup	
Greascht Erdepfl	S. 101	Meahlmües	S. 41	Orasche-Roatwing-Punsch	S. 109
Bratkartoffeln		Mehlmus		Orangen-Rotwein-Punsch	
Gschnittene Nudla	S. 102	Millschnitta vum Stengl	S. 10		
Geschnittene Nudeln		Milchschnitten vom Stengl			
Gschupfte Krütnudla	S. 17	Panierte Fischfilets	S. 108		
Schupfnudeln mit Sauerkraut		Reahüfbruh	S. 93		
Iterschnitta	S. 30	Rehaufbruch			
Euterschnitten		Schwienena Brote	S. 59		
Kalbsbries	S. 74	Schweinebraten			
Käsknedl	S. 67	Siesse Krütspatze	S. 115		
Käseködel		Spatzen mit Weißkraut			
Käsnudla	S. 95	Speackknedl	S. 97		
Käsenudeln		Speckknödel			
Käspfludra	S. 11	Süre Buhna mit Nudla	S. 12		
Pikanter Semmelaufau		Saures Bohnengemüse mit Nudeln			

## GETRÄNKE

Holderlikeer	S. 29
Holunderlikör	
Holdersirup	S. 27
Holunderblütensirup	
Orasche-Roatwing-Punsch	S. 109
Orangen-Rotwein-Punsch	



# Easse und 's olte Wisse

Originalrezepte und Lebensgeschichten  
aus Bad Hindelang in den Allgäuer Alpen

„Easse und 's olte Wisse“ ist ein ebenso ungewöhnliches wie ehrgeiziges Buchprojekt, das Lebenslinien alt-eingesessener Allgäuer aus der Marktgemeinde Bad Hindelang mit ihrer Küche und dem Kochen verbindet. Dabei geht es um ein arbeitsreiches, aber zufriedenes Leben, um Alpwirtschaft und Bergkäse, um Ziger und Butterschmalz. Diese etwas andere Publikation zur Kochkunst entstand nicht zuletzt deshalb, weil wertvolles Wissen älterer Dorfbewohner verloren zu gehen drohte. 18 Allgäuerinnen und Allgäuer haben sich deshalb interviewen lassen. Dieses Buch präsentiert mehr als 80 Originalrezepte. Diese sind auch eine Art Reise in die Kindheit. Die Gerichte, die die Oma gekocht hat, wecken ein Leben lang Erinnerungen. Die Rezepte zeigen aber auch, wie man mit einfachen „ehrlichen“ Lebensmitteln schmackhafte Gerichte kochen kann.



9 783946 917366

120 Seiten | 150 Abbildungen | 24,90 EUR

ISBN 978-3-946917-36-6

**context verlag**

Augsburg | Nürnberg