

Inhalt

- 8 Einleitung
- 12 Die Almenküche
- 16 Hochweiden und Talhöfe
Die Bergweidewirtschaft in den Regionen
der Bayerischen Alpen
- 24 Landschaft schmecken
Alpkäse und Heumilchwirtschaft
- 28 Die Almen und ihre Rezepte
- 62 Hollerblütensirup
- 62 Hollerblütenschorle mit Apfelsaft
- 63 Hollerblütentee
- 63 Hollerküchle
- 63 Hollersaftschorle
- 63 Hollerbeerensirup
- 63 Hollerbeerentee

SÜDOSTBAYERN

- 30 Gotzenalm und Gotzentalm
- 36 *Die Herstellung von Schüsselkäse*
- 38 Dampfnudeln mit Vanillesoße
und Blaubeeren
- 39 Topfenknödel (Topfennocken)
- 39 Rahmko (Rahmmuas)
- 42 Gebackene Salbeiblätter mit Zitronenrahm
- 42 Ziger
- 43 Kaspressknödel
- 46 Blütensalbe
- 46 Blütentinktur
- 48 Hefteralm
- 56 Quark-Kirsch-Kuchen
- 57 Linseneintopf
- 58 Kaiserschmarrn

OBERLAND

- 64 Fellalm
- 72 *Die Herstellung von Butter und Butterschmalz*
- 73 Brotsuppe mit Kräutern
- 73 Rindfleischsalat
- 74 Topfenstrudel mit Kräutern
- 76 Sillbergalm
- 84 Mariniertes Camembert
- 84 Brennnessel- und Wacholderbutter
- 85 Gefüllte Tomaten mit Majoran
- 85 Zwetschgendatschi
- 86 Kräuter trocknen
- 86 Kartoffelsuppe mit Beinwell
- 88 Blütenessig
- 88 Kräuteröl
- 89 Buchenlikör
- 89 Rote Hollermarmelade
- 90 Kühzaglalm
- 96 Bruckboam
- 96 Reibekuchen

- 97 Bergkaspolenta mit Kräuteröl
- 99 Gemüse Kuchen mit Bergkas
- 100 Schneeballen
- 101 Erdapfelkas
- 101 Kartoffelnudeln
- 102 Bergkasrisotto mit Dörrobstconfit
- 103 Gebratene Kaspressknödel
- 103 Zwiebelkuchen mit Speck und Bergkäse
- 106 Raclette
- 106 Käsefondue
- 107 Almfrischkäse
- 107 Obatzter

- 108 Sieblalm**
- 112 Hasenöhl
- 112 Auszogne
- 113 Rindsbrühe mit Speck- und Leberknödeln
- 116 Bayrischkraut
- 116 Käsenocken
- 117 Kartoffelzwuller
- 117 Krautsalat mit Speck

- 120 Stiealm**
- 124 Die Herstellung von Alpkäse
- 128 Löwenzahnsirup
- 128 Mandelkuchen
- 129 Kräuterknödel
- 129 Rahmer...

- 132 Stepbergalm**
- 140 Pilzomelette
- 140 Topfenkuchen
- 141 Hirtenmakkaroni
- 141 Bayerischer Wurstsalat

ALLGÄU

- 144 Alpe Mittelberg**
- 150 Kartoffelgulasch
- 150 Sennsuppe »Gsig«
- 155 Riebel
- 155 Zwetschgenröster

- 156 Willersalpe**
- 164 Käsknöpfele
- 168 Holzmacherschmarrn

- 170 Schattwaldalpe**
- 176 Topfenkuchen
- 176 Kirschkuchen mit Nussstreuseln
- 177 Bärlauchpesto mit Frischkäse
- 177 Bergkäsesalat
- 181 Romadurküchle
- 181 Zockel
- 182 Allgäuer Käsesuppe
- 182 Käsenudeln in Brühe

- 185 Wegbeschreibungen zu den Almen
- 189 Die Autorin
- 190 Rezeptverzeichnis