

Von der wichtigsten Mahlzeit des Tages ... oder wo das Frühstück am besten schmeckt!

Es ist sieben Uhr morgens, Sie sitzen übermüdet, weil viel zu früh aufgestanden, mit kaum vorhandener Beinfreiheit in einem Flugzeug in gut acht Kilometern über dem Erdboden. Noch im Halbschlaf ob des permanenten Hintergrunddröhnens klappen Sie geistesabwesend das kleine Tischchen vor sich auf, denn die gereizt-freundliche Flugbegleiterin serviert Ihnen das Frühstück, immerhin fliegen Sie mit einer namhaften Airline, wo es so etwas wie Bordservice noch gibt, wenn auch nur Holzklasse. Auf dem Tablett vor Ihnen im verschweißten Alu-Behälter ein brüh-heißes Rührei (zumindest laut Beschreibung), dazu ein Brötchen so kross wie Knetmasse, Marmelade und Butter. Zu guter Letzt auch noch das obligate Fruchtjoghurt, dessen Fruchtanteil sich mit seinem Fettanteil messen kann. Dazu ordern Sie im Automatismus den typischen Tomatensaft, denn der schmeckt hier oben immerhin nach etwas, nebst dem Heißgetränk Ihrer Wahl: Ob Tee oder Kaffee, es schmeckt eigentlich eh alles gleichermaßen nach unidentifizierbarer Pamppe. Egal, rein damit, bevor der Sinkflug Ihrer Kurzstrecke eingeleitet wird und Ihnen der ganze Krempel schon wieder entrisen wird. Der erste Termin des Tages wartet schon!

Szenenwechsel: Eine austauschbare Bettenburg, sei es in Spanien, der Türkei, Ägypten oder sonst wo: Der Frühstücksraum, man könnte auch der Medizin entlehnt kollektiver Aufwachraum sagen, öffnet frühmorgens seine Pforten, denn obgleich die Mehrzahl der Touristen sich uhrzeitlich eher einem Brunch verbunden fühlt – ein Schelm wer denke, der Urlauber versucht sich die Kosten des Mittagessens zu sparen – gibt es auch immer die Frühaufsteher, jene, die im Schein des Sonnenaufgangs ihre ersten fünf Kilometer Jogging absolviert haben, beziehungs-



Bild links: Bauer Jans und seine glücklichen Ziegendamen, eine unzertrennbare Familie am Fuße des Großglockners.
Bild rechts: Frisches Vollkornbrot vom Bäcker Joast mit vollmundiger Bauernbutter. Nicht nur gesund, sondern purer Geschmack!

weise schon zwanzig Bahnen durch den leeren Pool zogen, und nun entsprechend Ihren Kohlenhydrate-Haushalt regulieren wollen. An diesem Ort des maßlosen Überflusses trifft Reizüberflutung auf Futterneid. Die frisch-geduschten Zimmernachbarn sind bereits an der Müsli-Theke, zwei Schritte weiter sichert sich eine Dame das vermeintlich letzte Stück vom Schoko-Kuchen, egal dass sie ja grade erst herzhaft beim Räucherlachs zugelangt hatte. Die Service-Mitarbeiter mühen sich, verwaiste Tische mit ihren meist nicht leeren Tellern abzuräumen, auch an diesem Tag wird die Bio-Tonne in der Küche wieder brechend voll sein.

BEWUSSTES FRÜH-STÜCK

Kein Geringerer als Franz Grillparzer pflegte zu sagen „Solang ich nüchtern, bin ich trüg und dumm, doch nach dem Frühstück schon kommt Witz und Klugheit“. In wenigen Worten macht uns der Wiener Dichter die Bedeutung der ersten Mahlzeit des Tages begreiflich. Das „frühe Stück“, eine im Deutschen semantische Entwicklung aus dem 15. Jahrhundert, beziehend auf das erste Stück Brot des Tages, wird auch in manchen Sprichwörtern als wichtigste Mahlzeit des

Tages gepriesen. Tiefergehend mag gar die Ableitung des Wortes im Französischen oder Englischen sein, wo es sinngemäß der wörtlichen Auslegung um das Fasten-Brechen geht. Bemerkenswert also, wie teils geistesabwesend im Alltag die erste Mahlzeit des Tages bestenfalls beiläufig eingenommen wird.

Eine wahre Chance hingegen sind auch hier der bewusste Einzug der Regionalität sowie das allgemeine Konsumenten-Streben nach besseren, „biologischen“ Lebensmitteln. Eine Region, die sich das Frühstück zwischenzeitlich groß auf die Fahne geschrieben hat, ist Osttirol.

VOM KARGEN LEBEN IN DEN BERGEN

Einst war das Leben in den Alpen wahrlich kein Zuckerschlecken. Die Berge hoch und steil und das Klima rau, waren die Voraussetzungen für ein prosperierendes Leben weitaus herausfordernder als anderswo. Fruchtbare Land in den Tälern war rar gesät und die Vegetationsperioden kurz, nichts desto trotz haben die Bewohner der Alpentäler nicht nur überlebt, sondern ihre ganz eigene Kultur und Produkte entwickelt. Redet man beispielsweise mit dem Osttiroler Bäckermeister Ernst Joast, wird einem schnell

klar, wie essentiell gerade in früheren Zeiten das Brot für die Menschen war. Das Korn der Wahl war der Roggen, zwar ertragsschwach, jedoch dem rauen Klima der Berge angepasst. Das Kornmahlen war vom Wasserstand der Bäche abhängig, gebacken wurde nur alle heiligen Zeiten, und das war jedes Mal schon ein festlicher Akt. Das weitem unter Bauernbrot, weiter westlich im heutigen Südtirol Vinschgerl bekannte Roggenbrot, sollte somit auch auf keinem Frühstückstisch im Bezirk Lienz fehlen. Damit auch alle Kunden selbst in den entlegeneren Seitentälern nebst besagter Spezialität ihre Handsemmeln, das weitem bekannte Dinkelbrot oder Jourgebäck zeitgerecht erhalten, arbeitet Joast die Nacht hindurch, Handarbeit wird hier noch großgeschrieben, somit sind Backmischungen natürlich kein Thema. Der unvergleichliche Duft von Kümmel, Fenchel, Anis und Koriander gepaart mit dem Durchbeißen der reschen Brotkruste sind bleibende Eindrücke, die einem das Aufstehen sprichwörtlich schmackhaft machen.

DIE VIELFALT DER MILCH

Essentiell auf dem Frühstückstisch ist natürlich eine gute Butter. Wer in der Kind-



Bild links: Delikat im Glas, das Schafsmilch-Joghurt vom Kollnighof, das es auch in praktischer Portionsgröße gibt.
Bild rechts: Wenn der Akku leer wird, dann besucht Natur-Mensch Thaddäus Stocker seine Bienen.

heit noch das Glück hatte, Rohmilch von Nachbars Kuh genießen zu dürfen, der kennt das Phänomen des Rahms, der sich nach gewisser Standzeit an der Oberfläche der Milch absetzt. Traditionell wurde früher bei der Butterproduktion die Rohmilch gleich nach dem Melken in abgeflachte Holzformen gegossen. Dies erleichterte das Abschöpfen des Milchfetts am Folgetag. Die übriggebliebene Magermilch wiederum diente als Ausgangsprodukt für Topfen, Grau- oder Schottkäse. Wurde früher der Rahm weiter stehengelassen, um den mikrobakteriellen Säuerungsprozess einzuleiten, um dann per Hand in Butterfässern zu Sauerrahmbutter gestampft zu werden, kommen heute in Molkereien moderne Zentrifugen zum Einsatz. So oder so, Ziel ist es, dem Rahm Wasser zu entziehen, bis schlussendlich eine knetfähige Masse herauskommt, die Butter. Dass Butter nicht zwangsläufig aus Kuhmilch gewonnen werden muss, bestätigen einem auch gerne Philip Jans, Ziegenbauer vom Figerhof in Kals am Großglockner, sowie Matthias Kollnig vom gleichnamigen Kollnighof in Nußdorf-Debant, wo er gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin Theresa auf 4,5 Hektar

einen Bergbauernhof mit Schafen bewirtschaftet. Wobei Matthias' Steckenpferd das Joghurt ist. Unter kontrollierten Temperatur-Bedingungen werden der Milch Milchsäurebakterien hinzugefügt, diese sorgen für die Fermentation und Stockung, bis das Produkt die gewünschte Konsistenz erreicht. Da Joghurt im ursprünglichen Zustand einen dezent säuerlichen Geschmack aufweist, verfeinert Theresa Unterluggauer die Produkte vom Kollnighof auch gerne mit im Haus eingemachten Früchten.

Am Figerhof hingegen hat man sich vor allem der Käseproduktion verschrieben. Für Philip Jans sind seine 300 Ziegen ein integraler Teil der Region, die sich am Fuße der Hohen Tauern auf sattgrünen Bergwiesen sichtlich wohlfühlen. Einen Teil der Kräuter, die von den Tieren mit Genuss verspeist werden, behält Jans zurück, um seine famosen Glocknerkugeln, Frischkäseballchen mit topfiger Konsistenz, zu veredeln.

VON DER BERGWIESE AUF DEN TELLER

Die vielen Almwiesen sind auch das Sammel-Revier mancher Bienenvölker, die von heimischen Imkern gehegt und ge-

pfligt werden. Thaddäus Stocker aus Leisach weiß vergnügt davon zu berichten. Selbst vom Fach, erzählt er von der Vielfaltigkeit der Flora und Fauna vom Talboden bis über die Waldgrenze hinauf, wo Bienen auf bis zu 2.300 Meter auch die Almrosen zu schätzen wissen. In seinem Bienenladen kann man sich eine entsprechende Vielfalt verschiedenster Honige auf der Zunge zergehen lassen.

Ein anderer, der diesen Reichtum der Natur zu schätzen weiß, ist Josef Filzmeier. Als Kräuterbauer aus Leidenschaft züchtet er nicht nur selbst von Pfefferminze bis zur Ringelblume alles, was sich für eine exquisite Kräutertee-Mischung gut verwenden lässt, sondern streift auch gerne durch Wiesen und Wälder, den Blick stets gen Boden gerichtet, um die Schätze der heimischen Natur zu sichten.

MARMELADINGER UND SÜSSE FRÜCHTCHEN

Wer ein bisschen in den Geschichtsbüchern recherchiert, wird lernen, dass schon zu Kaisers Zeiten unsere deutschen Nachbarn als „Marmeladinger“ verspottet wurden. Insbesondere in Kriegszeiten, als Fett knapp war, galt ein besonderes Au-



genmerk dem Zucker als Energielieferant, unter anderem in der konservierten Variante von Marmeladen. Ob es stimmt, dass die Bürger in nördlicheren Gefilden ihre heißgeliebte Konfitüre gar auf die rare Wurst schmierten, sei dahingestellt. Unumstritten ist, dass Marmeladen sich überall großer Beliebtheit erfreuen, ob bei Jung oder Alt. Der Tradition der Früchteküche verpflichtet ist seit nunmehr 90 Jahren die Familie Unterweger in Assling. Immer noch ein kleiner Familienbetrieb, sind ihre Marmeladen über die Grenzen hinweg bekannt und begehrt. Für Chefin Michaela Hysek-Unterweger ist der Erfolg ihrer Firma schnell erklärt: „Wenn ich gute Marmelade haben will, dann muss ich gscheit Obst reintun.“ In der Manufaktur wird nur beste Qualität aus heimischen Landen süß veredelt, und dies auch nie zu knapp. Unter 45 Prozent Fruchtanteil verlässt hier nichts das Haus.

Eine ähnliche Philosophie verfolgt auch die Dölsacher Familie Kuenz vom gleichnamigen Obsthof. Dass man sich hier primär Hochprozentigem verschrieben hat, soll nicht darüber hinwegtäuschen, dass hier auch bester Apfelsaft hergestellt wird, der sich auf einem heimischen Frühstückstisch allemal besser macht als ein Orangensaft aus anonymem Tetra-Pack.

FLIESCHESGELÜSTE AM MORGEN

Was wäre ein Frühstück ohne herzhaftes Würstspezialitäten vom Metzger sowie

natürlich Speck, der in Osttirol nirgends fehlen darf. Nach Großvaters Tradition und Rezepturen verarbeitet Andreas Ortner in seiner Sillianer Metzgerei österreichisches Schweinefleisch zu langsam gereiftem Speck, sei es vom Bauch, dem Karree, sprich Rücken, oder dem Tiroler Schinkenspeck als geographisch geschützte Angabe – aus der Hüfte. Hierbei werden die rohen Fleischteile gemeinsam mit Gewürzen eingesalzen, um dann in der Selchkammer behutsam geräuchert zu werden. Nach mindestens sechsmonatiger Reifezeit entfaltet der Speck dünn aufgeschnitten sein Aroma am besten. Einer anderen Fleischeslust frönt man hingegen in Matri in Osttirol. Beim Fleischhauer Mühlstätter hängen Weißscherzl vom Stier bei weit geöffneten Fenstern in der Selchkammer. Diese Trockenfleisch-Spezialität trägt den Namen Rindshenkele und lässt mit tiefroter Farbe im Anschnitt schon sein beeindruckendes Aroma erahnen. Noch exklusiver, vielleicht für besondere Feiertage, gibt es selbiges im Übrigen sogar von Lamm, Hirsch und Gams zu kaufen. Glückliche Berghennen gibt es in Osttirol natürlich auch, womit für die Eierspeis gesorgt ist, die auch als solche erkennbar Inspiration zum Träumen bietet. Denn der nächste „Red-Eye-Flug“ kommt bestimmt wieder ...

www.osttirol.com

Beim „Neunern“, dem zweiten Frühstück der Bergbauern in Tirol, darf es gern „natürlich“ zugehen: knackiges Gemüse, hausgemachter Speck und eine zünftige Eierspeis mit frischen Eiern vom Hof der Familie Steiner.

ADRESSEN

Bäckerei Konditorei Cafe Joast
Bürgeraustraße 20, 9900 Lienz
www.joast.at

Fleischhauerei Mühlstätter
Rauterplatz 7, 9971 Matri/Osttirol
www.henkele.at

Teegarten Josef Filzmaier
Johannesplatz 8, 9900 Lienz
Tel.: 04852 72463

Metzgermeister Ortner
Sillian 96, 9920 Sillian
www.metzgerei-ortner.at

Figierhof
Lana 1, 9981 Kals
www.figierhof.at

Eierbauer Bichele-Hof
Gabi und Leonhard Steiner
Lavantstraße 57, 9907 Tristach
Tel.: 0650 3400896

Kuenz Naturbrennerei
Gödnach 2, 9901 Dölsach
www.kuenz.tirol

Osttiroler Bienenladen
Gries 55, 9909 Leisach
www.osttiroler-bienenladen.at

Unterweger Früchteküche
Thal-Aue 20, 9911 Assling
www.fruechtekueche.at

Kollnighof
Obernubdorf 37
9990 Nubdorf-Debant
www.kollnighof.com