

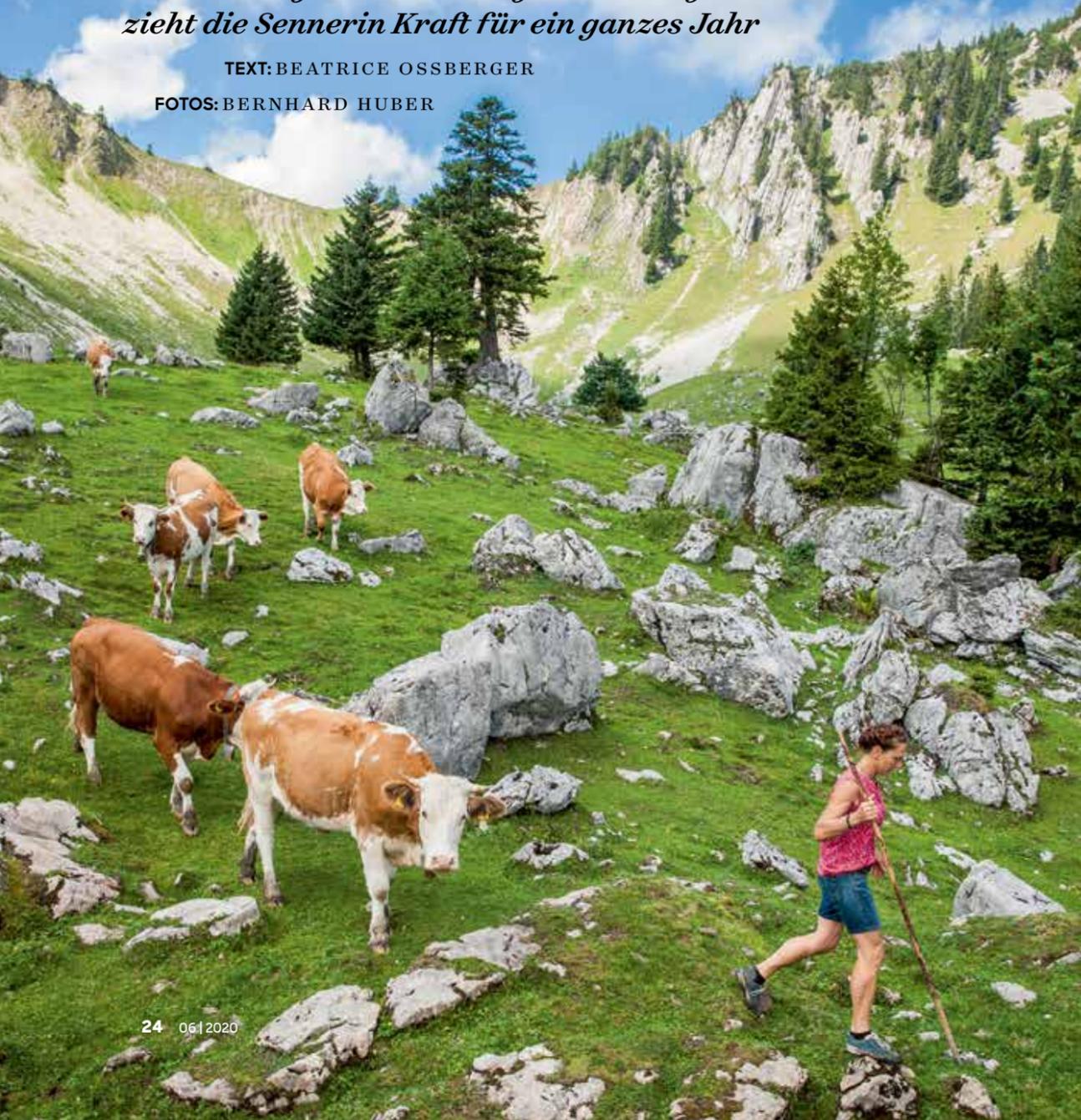


Ein Sommer voller Glück

Im Juni zieht es Martina Fischer in die Berge. Um auf einer Alm Kühe zu hüten und Käse zu machen. Um mit den Vögeln aufzustehen und nach ihnen schlafen zu gehen. Anstrengend – aber genau daraus zieht die Sennerin Kraft für ein ganzes Jahr

TEXT: BEATRICE OSSBERGER

FOTOS: BERNHARD HUBER



Bitte weitermachen!
Ziege „Sternchen“
genießt es, wenn
Martina Fischer
sie kraut



E

s ist wie im bayerischen Bilderbuch. Die Sonne hat die letzten Nebelfetzen aufgelöst, jetzt ist der Blick frei in den Talkessel, umgeben von steilen Grashängen und schroffen Bergspitzen. Die Wiesen dampfen und aus der Ferne klingt das Geläut von Kuhglocken. Die Sennerin Martina Fischer hat zur Begrüßung Kaffee gekocht und den Sonnenschirm auf der kleinen Terrasse der Krottenthaler Alm aufgespannt. „Servus miteinander“, grüßt sie, als wir die Alm inmitten des Hochtals erreichen. „Schön, dass da seids.“

„Kimm, Kuhlei, kimm“

Zeit zum Kaffeetrinken ist jetzt trotzdem nicht. Die Sennerin deutet auf einen steilen Hang hinter der Alm. Ganz oben sind ein paar braune Punkte zu sehen. „Das sind vier meiner

Kälber“, sagt Martina Fischer, die offensichtlich Augen wie ein Adler hat. „Die sind mir zu weit hinaufgestiegen, die muss ich jetzt erst runterholen.“

Die Sennerin greift zu ihrem langen Stock und marschiert los, querfeldein zwischen Felsen hindurch und dann hinauf. Der Hang, an dem oben die Kälber weiden, ist noch steiler, als es aussah, was erklärt, warum Martina den Stock mitgenommen hat. „Kimm, Kuhlei, kimm“, ruft sie sanft, um die Tiere nicht zu erschrecken, „kimm, Kuhlei, kimm.“ Kuhlei, erzählt sie später, ist ihr Kosename für alle 50 Rinder, die sie hütet.

Die Kälber setzen sich in Bewegung und staksen langsam den Hang hinab. Leider nicht alle in dieselbe Richtung. Martina Fischer braucht fast eine Stunde, bis die Tiere dort sind, wo ihnen keine Gefahr mehr droht. Und auch die Sennerin ist heil zurück. Beides ist keine Selbstverständlichkeit.

Ein Jungtier hat sie verloren, als es vom Joch abstürzte. Und Martina selbst ist erst am Tag zuvor beim Treiben der Kühe im Steilgelände gestolpert und den Hang heruntergerutscht. Eine Schürfwunde am Arm zeugt von

„Ich sehnte mich danach, Wind, Sonne und Regen auf der Haut zu spüren“

Martina Fischer, Sennerin, über ihren Wunsch, in der Natur zu arbeiten

dem Unfall, der für die Sennerin aber kaum der Rede wert ist. „So was passiert eben, das kannst du nie ganz verhindern“, sagt sie. Auf dem Rückweg zur Alm pflückt sie trotzdem noch ein Büschel Dost und steckt es sich in die Hosentasche. Die Pflanze, die hier so üppig auf den Wiesen wächst, gilt als Schutzkraut, das vor Unheil bewahrt. Sicher ist sicher, vor allem auf einer Alm, wo der nächste Arzt weit weg ist.

Vier Monate Freiheit

Zum Glück ist die Sennerin gelernte Krankenschwester, Prellungen und blutende Knie kann sie daher gut selbst verarzten. „Irgendwas ist immer“, meint sie und lacht, auch weil sie hart im Nehmen ist. In einem Sommer stürzte sie und brach sich zwei Rippen. Zum Arzt ins Tal ist sie trotzdem nicht gegangen. „Da muss schon etwas wirklich Schlimmes passieren, dass ich meine Viecher allein lasse.“

Die 47-jährige Chiemgauerin stammt zwar aus einem landwirtschaftlichen Betrieb, trotzdem kam es ihr lange nicht in den Sinn, mit Tieren auf die Alm zu ziehen und sie vier Monate lang, von Juni bis September, zu versorgen. Sie ist Krankenschwester und arbeitet in der mobilen Krankenpflege, wenn sie nicht auf der Alm ist. Früher war sie in einer Klinik angestellt, kündigte aber, weil sie die Hektik in der Umgebung blinkender Monitore nicht mehr ertragen konnte. Schon damals, erzählt sie, sehnte sie sich danach, in der Natur zu arbeiten. Draußen zu sein, Wind, Sonne und Regen auf der Haut zu spüren. „Ich wollte frei sein“, sagt sie.



Das Rezept der Sennerin

Brennnessel-Omelett

Für 2 Portionen

SIE BRAUCHEN

200 g frische Brennnessel-Triebspitzen
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
1 Prise gemahlene Muskatnuss
Salz
4 Eier
3 EL Milch
4 EL geriebenen Almkäse
frisch geschroteten Pfeffer

UND SO GEHT'S

- Die Brennnesseln waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Öl andünsten, Brennnesseln zugeben und unter Wenden dünsten, bis sie zusammenfallen. Mit Muskatnuss und Salz würzen. Etwas abkühlen lassen.
- Eier mit Milch und Käse verquirlen, Brennnesselmischung zugeben.
- In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Die Omelett-Masse hineingießen, glatt streichen und auf der Unterseite goldgelb backen. Mit einem Pfannenwender umdrehen und fertig backen. Mit grob geschrotetem Pfeffer bestreuen.

Ein Zufall half ihr auf die Sprünge. Eine Freundin bewirtschaftete eine Alm. Als Martina sie besuchte und ihr bei der Arbeit zur Hand ging, fühlte sie sich angekommen. Wenig später stellte sie sich bei einem Bauern vor, dessen Alm frei wurde – und bekam den Job.

Luxus gibt's da oben nicht

Auf drei Almen hat Martina Fischer in ihren acht Alm-Sommern inzwischen gearbeitet. „Es ist nicht ungewöhnlich, dass

Senner die Almen wechseln“, weiß sie. „Mir macht es Spaß, mich neuen Herausforderungen zu stellen.“ Auch deshalb hat sie sich vor vier Jahren für die Krottenthaler Alm im Spitzingsee-Gebiet entschieden. Die Alm ist mit ihren 1400 Höhenmetern nicht nur die höchstgelegene Alm, auf der die Sennerin bisher Tiere gehütet hat; sie ist auch die rustikalste, was die Ausstattung angeht.

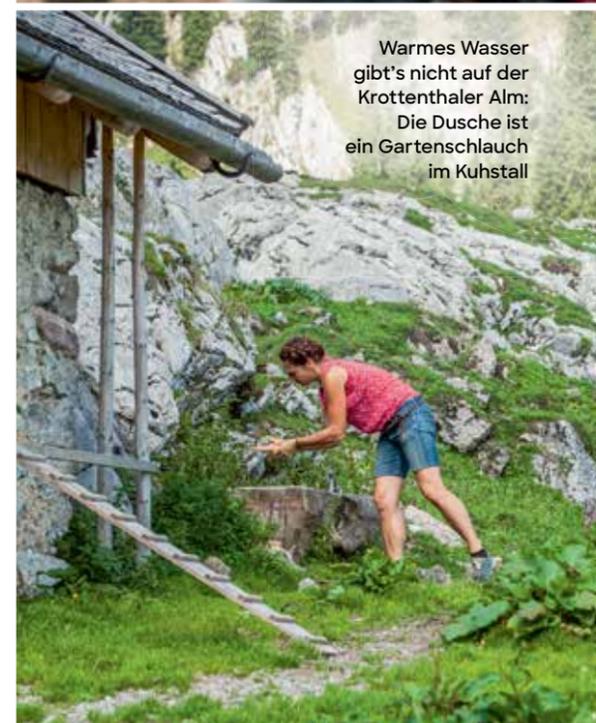
Es gibt da weder Strom noch warmes Wasser. Die Toilette →



Im Käsekeller wird jeder Laib mit Salzwasser abgeburstet



Frische Eier von Martinas eigenen Hühnern: Die dürfen mit auf die Alm



Warmes Wasser gibt's nicht auf der Krottenthaler Alm: Die Dusche ist ein Gartenschlauch im Kuhstall



→ ist ein Plumpsklo über dem Misthaufen, die Dusche ein Gartenschlauch im Kuhstall. „Ich mag das Einfache“, erzählt Martina. „Und ich kann auf eine warme Dusche gut verzichten, solange ich hier oben sein darf.“

Der Tag beginnt früh

Der einzige Luxus sind eine Gaslampe im Wohnraum der 1864 erbauten Hütte und ein kleines Solarpanel am Giebel, dank dem sie ihr Handy aufladen kann. Wobei sie das oft ausgeschaltet hat. „Nicht ständig erreichbar zu sein ist doch mit das Schöne am Leben auf der Alm.“

Der Wecker klingelt schon um 4.30 Uhr. Dann heizt Martina den Holzofen, schlägt Butter, melkt die Milchkuhe, versorgt die Kälber, macht Käse und Quark und putzt den Stall. Sie füttert die Hühner, die Schweine und Ziegen. Dann ist es neun Uhr und Zeit für ein kurzes Frühstück, bevor sie sich aufmacht in das 130 Hektar große Almgelbiet: um Brunnen und Zäune zu kontrollieren, die Almwege auszukehren und die Almwiesen zu schwenden – also von Unkraut, Stauden und Bäumchen zu befreien.

Ihre wichtigste Aufgabe aber ist es, bei den Kühen zu sein. Sie zu zählen und sicherzustellen, dass es ihnen gut geht und sie



Der Dost blüht üppig auf den Almwiesen. Er wird in der Pflanzenheilkunde auch bei Wunden eingesetzt



Kuhglocken gehören zu jeder Alm dazu



Buch-Tipp
Martina Fischer:
„Auf der Alm und im Tal“, Kailash, 20 Euro.
Über das Leben als Sennerin; mit Rezepten

gesund sind. Allein dafür ist sie jeden Tag bis zu drei Stunden unterwegs, bei schlechtem Wetter können es auch mal fünf Stunden sein. „Ich habe den gesamten Jungvieh-Bestand der Bauern hier oben, das ist eine große Verantwortung.“

Frisches Brot für Wanderer

Selten kommt die Sennerin vor 23 Uhr ins Bett. „Ja, die Arbeit ist hart“, sagt sie. „Aber warum soll ich klagen. Ich hab’s mir schließlich ausgesucht.“ Ihre größte Herausforderung? Der Schlafmangel. Und was ist mit Einsamkeit? „Ich bin nicht ein-

sam, ich habe meine Tiere.“ Außerdem ist sie ein Mensch, der sehr gut allein klarkommt. Und dann gibt es ja auch noch ihren Mann Franz sowie Freunde und Bekannte, die sie auf der Alm besuchen. Und es kommen Wanderer vorbei, die sie mit ihrem selbst gebackenen Brot und selbst gemachtem Käse bewirten. „Manchmal ist mir hier eher zu viel Trubel“, schmunzelt sie.

Umso mehr genießt sie die Abende, wenn sie allein auf der Bank vor der Hütte sitzt und beobachtet, wie die Sonne untergeht. Sie hört das Schnaufen der Kälber, die sie in den Stall ge-

bracht hat, die Glocken der großen Kühe und das Blöken der Ziegen. Sonst hört sie nichts. „In solchen Momenten“, erklärt sie, „bin ich ganz bei mir.“

Ein Leben ohne Alm kann sie sich nicht mehr vorstellen. Die Arbeit mag anstrengend sein und manchmal kommt sie körperlich an ihre Grenzen. Und doch schenkt ihr ein Sommer hier oben Kraft und Zufriedenheit für das ganze Jahr. „Auf der Alm tankt meine Seele auf.“ Wie es in den nächsten Jahren weitergeht, weiß sie noch nicht genau. Sicher ist, dass sie wieder auf einer Alm arbeiten wird. Martina Fischer träumt davon, noch höher hinaufzuziehen, auf eine Alm, die noch einsamer liegt. „Ich plane meine Zukunft nicht“, sagt sie. „Ich lasse sie einfach auf mich zukommen.“

→
Besondere Hütten und Almen

„Auf warmes Duschen kann ich verzichten, solange ich hier oben sein darf“

Martina Fischer liebt das einfache Leben

Das Rezept der Sennerin

Fichtennadel-Butter

Für knapp 300 g Butter

SIE BRAUCHEN

250 g gute Butter, am besten Bio-Sauerrahmbutter
10 - 15 junge Fichtentriebe (oder 3 EL ausgewachsene, vom Zweig abgelöste Fichtennadeln)

1 - 2 TL Steinsalz

Abrieb von 1 Bio-Zitrone

UND SO GEHT'S

- 1 | Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen.
- 2 | Fichtentriebe waschen, gut abtrocknen und sehr fein schneiden (Fichtennadeln sehr fein hacken). Mit Salz und Zitronenschale unter die weiche Butter rühren.
- 3 | Zu einer Rolle formen und in dickes Pergament- oder Backpapier packen. Einige Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen, damit die Butter das volle Fichtenaroma annehmen kann.

Tipp

Lässt sich gut einfrieren und als Würze zu Wild- und Fleischgerichten verwenden





Besondere Almen und Hütten

Krottenthaler Alm Bayrischzell, 1436 m

- ★ Almwirtschaft in einem friedlichen Tal, das fern der üblichen Wanderwege liegt.
- 📍 Vom Spitzingsee in zwei Stunden zu erreichen oder in einer Stunde von der Bergstation der Taubensteinbahn.

Alpe Steris im Großen Walsertal, Vorarlberg, Österreich, 1441 m

- ★ Die Alpe liegt in einem historischen Alpdorf, das in den vergangenen Jahren liebevoll restauriert wurde.
- 📍 Von Marul führt ein gut befestigter, teils geteilter Weg in 2 Stunden zur Alpe.

Wurzer-Alm Hafling, Südtirol, 1707 m

- ★ Wiesen, Wälder und Berg-Panorama. Außerdem wohnen auf der Alm: Kühe, Ziegen, Schweine, Hühner, Katzen, Hasen und Haflinger.
- 📍 Vom Parkplatz in Hafling in 2 Stunden gut zu erreichen.

Bindalm im Klausbachtal, Nationalpark Berchtesgaden, 1100 m

- ★ Die Alm ist das Zuhause von Pinzgauer Rindern, einer alten Rasse, die selten geworden ist.
- 📍 Vom Klausbachhaus (Infostelle Nationalpark in Ramsau) 2 ½ Stunden. Alternativ mit dem Almerlebnis-Bus bis zur Haltestelle Bindalm, von dort nur wenige Minuten.

Jagdhausalm Nationalpark Hohe Tauern, Osttirol, Österreich, 2009 m

- ★ Die Jagdhausalm mit ihren 16 Steinhäusern gehört zu den ältesten Almen Österreichs, die ersten Almhütten wurden 1212 dokumentiert. Das Ensemble steht unter Denkmalschutz.
- 📍 Von St. Jakob führt eine Mautstraße zur Jausenstation Oberhausalm, von dort wandert man 2 Stunden.

Hündeleskopfhütte Allgäu, 1144 m

- ★ Die erste rein vegetarische Hütte der Region. Zubereitet werden Heimatgerichte von Kässpätzlen bis Krautknödel.
- 📍 Vom Parkplatz in Pfronten-Kappel in einer Stunde.

Stafell Alm Schenna, Südtirol, 1960 m

- ★ Von den Lesern der Tageszeitung „Dolomiten“ zur beliebtesten Almhütte 2019 gewählt. Sonnenterrasse mit ausgezeichnetem Essen.
- 📍 Von der Bergstation der Hirzer Seilbahn 20 Minuten.

Hagneralm Welschnofen, Südtirol, 1550 m

- ★ Der ökologisch geführte Bauernhof wurde mehrfach vom Gault-Millau als eine der besten Almhütten Südtirols ausgezeichnet.
- 📍 Forststraße von der Nigherhütte aus, die Wanderung dauert 1 ½ Stunden.



„Auf der Alm tankt meine Seele auf“

Martina Fischer, Sennerin aus Leidenschaft

Fotos: Rezepte: Dorothea Steinbacher, Martina Strobl, Kallash. Verlag: Illustrationen: Shutterstock.com

