



Alpenvereinschütten

Hüttenküche mit Zukunft

Potentiale, Knowhow, Ideen und Rezepte





Aufstieg

Franz-Fischer-Hütte

200 Meter

Inhalt

<i>Vorwort</i> – Alpine Verbände	5
<i>Grußworte</i> – Hüttenwirtsleute	7
Unser Ansatz	
Ein Blick in die Zukunft	10
Fleisch: Weniger ist mehr!	13
Genussküche für hungrige Wandersleute	16
Schritt für Schritt zur Marke	20
Einkauf und Transport von Lebensmittel	24
Wareneinsatz optimieren – Abfall minimieren	28
Verwerten statt verwerfen	32
Kleine Karte – große Wirkung	36
Energie – wertvoller denn je	38
<i>Schlusswort</i>	40
Unsere Rezepte	
Erdäpfelgröstl	42
Haferflocken-Porridge	43
Berglinsen-Erbseaufstrich	44
Grünkohl-Bohneneintopf	45
Berglinsenragout mit Semmelknödel	46
Grünkernrisotto mit Ofengemüse	48
Krautfleckerl	50
Linsenbolognese	51
Mohnkuchen	52
Salbei-Oregono-Sirup	53
<i>Literatur</i>	54
<i>Impressum</i>	55



Liebe Hüttenwirtsleute,

wohl kaum eine andere Gruppe spürt die Auswirkungen des Klimawandels so hautnah wie ihr. Euch reicht oft schon ein Blick vor die Hützentüre um zu wissen, dass es an die Substanz geht. Den meisten ist inzwischen bewusst, dass wir etwas verändern müssen. Doch wie? Maßnahmen sind notwendig, die effektiv, kostengünstig und alltagstauglich umgesetzt werden können.

Unser Motto ist „vermeiden statt kompensieren“. Im Klartext bedeutet dies, Emissionen soweit wie möglich zu reduzieren und die Hütten ressourcen- und klimaschonender zu betreiben. So werden – auf längere Sicht – viele Hütten einfacher: einfacher gebaut, einfacher betrieben. Dass ein solcher Perspektivenwechsel für alle Beteiligten neue, positive Bergerlebnisse mit sich bringen kann, steht für uns außer Frage.

Doch leicht ist die Sache nicht. Wir von den alpinen Verbänden versuchen deshalb, euch in diesem Prozess zu begleiten und zu unterstützen. Sei es durch Investitionen – oder auch durch Ratgeber wie diesen. Vielleicht wird es euch überraschen, wie ihr mit relativ geringem Aufwand und kostengünstig in euren Hüttenküchen ein noch klimafreundlicheres Angebot schaffen könnt.

Die folgenden Seiten sind prall gefüllt mit praktischen Tipps, Ideen und interessanten Informationen. Viele davon stammen von den Hüttenwirtsleuten der Franz-Fischer-Hütte, Evelyn Matejka und Tom Burger. Lebhaft schildern sie ihren Hüttenalltag und ihre Erfahrungen, die ihr – angepasst an eure individuelle Situation – in euren Hüttenbetrieb integrieren könnt. Der Bogen spannt sich von der Nutzung regionaler und saisonaler Produkte über ein vegetarisches Angebot und die Reduzierung von Verpackungsmüll bis hin zur Energieeffizienz. Jede dieser Maßnahmen kann dazu beitragen, unsere Umwelt zu schützen und eure Hütte zukunftsfähig zu gestalten – ihr müsst nur mitmachen!

Es würde uns freuen, wenn wir euch dazu ermutigen können, weiterhin Veränderungen (und sind sie noch so klein) anzustoßen und so einen großen Beitrag zum Erhalt unserer alpinen Ökosysteme zu leisten.

Möge euch dieser Ratgeber, der ein gemeinsames Werk der alpinen Verbände AVS, ÖAV und DAV ist, von der Idee begeistern! Die folgenden Seiten werden euch Mut machen und euch unterstützen auf eurem Weg zu einer nachhaltigeren Zukunft für euch, eure Hütten und für unsere Berge, die wir alle so lieben!

Eure Hütten & Klimaschutzreferate der alpinen Verbände



*Liebe Hüttenwirtskolleg*innen,*

wir alle denken ständig darüber nach, wie wir unsere Betriebe optimal führen. Immer wichtiger wird die Frage, welchen Beitrag wir dabei zum Erhalt eines gesunden, alpinen Lebensraums leisten können. Wie habe ich die Versorgung der Hütte organisiert? Wie sieht es mit dem Energie- und Wassermanagement aus? Und vor allem: Wo kommen unsere Lebensmittel her und welche ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen haben sie? Denn egal ob am Berg oder im Tal, es gibt fast immer klimafreundlichere Alternativen.

Auf den folgenden Seiten schildern wir euch unsere täglichen Erfahrungen und geben euch Tipps, wie ihr bewährte Lösungen in euren Alltag einfließen lassen könnt. Besonders wichtig ist uns die Verpflegung, weil wir hier den größten Hebel haben, Emissionen auf der Hütte zu reduzieren. Dies verdeutlicht auch die Emissionsbilanz des DAV. So können wir gleich mehrere Aspekte auf einfache Weise beeinflussen. Das Wichtigste dabei ist natürlich, dass es unseren Gästen gut schmeckt. Aber auch Nährwert und Gesundheit unserer Gerichte müssen stimmen.

Zu Beginn laden wir euch ein, die Hüttenküche von morgen einmal aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Wenn wir die Erwartungen unserer Zielgruppen und vor allem auch der jungen Generation verstehen und unser Angebot entsprechend anpassen, werden wir unserem Auftrag im Sinne des Alpenvereins gerecht und sind zudem auch unternehmerisch erfolgreich.

Doch eines bleibt unveränderlich: Wie wir uns in den Bergen und auf Hütten verhalten und was wir servieren, zeugt von einem respektvollen Umgang mit Mensch und Tier, mit unserem sensiblen Lebensraum und seinen endlichen Ressourcen. Und wir versichern euch: Dieses Gefühl macht zufrieden – uns ebenso wie unsere Gäste.

Herzlichst!

Tom & Evelyn



Über uns



Hüttenwirtin Evelyn Matejka ...

...kommt aus Saalfelden im Pinzgau (Salzburgerland). Die ausgebildete OP-Krankenschwester ist seit 2010 Hüttenwirtin. Seit 2017 bewirtschaftet sie die Franz-Fischer-Hütte. Evelyn widmet sich intensiv dem Thema Ernährung und Gesundheit und engagiert sich seit jeher für Tierschutz. Bleibt Zeit, malt sie. Ihre Bilder sind auch auf der Hütte zu sehen.

Hüttenwirt Tom Burger ...

... ist Südtiroler und stammt vom Ritten, in der Nähe von Bozen. In seinem ersten Leben war er im Management eines großen Südtiroler Industrieunternehmens tätig. Nach einer schweren Erkrankung 2005 hat es ihn in seiner Freizeit immer wieder in die Berge gezogen. 2018 führte ihn eine Fernwanderung auf der Via Alpina auf die Franz-Fischer-Hütte, wo er Hüttenwirtin Evelyn kennenlernte – und bald seine Berufung zum Hüttenwirt entdeckt. Seit 2021 ist auch er Full-time-Hüttenwirt und ein leidenschaftlicher Gastgeber. Tom schreibt gerne und liebt den Kontakt mit Menschen.



Tom und Evelyn sind in den Monaten abseits der Hütte selbst begeisterte Berg- und Fernwanderer.

Unsere Franz-Fischer-Hütte...



... gibt es seit 1930 und ist im Besitz des Alpenvereins Lungau. Der aktuelle Bau stammt aus dem Jahr 2013 (Brettsperrholzbau, einfach, ansprechend, warm, minimalistisch, aber funktional) und ist energieautark.

Seit 2020 bieten wir eine rein vegane und vegetarische Speisenauswahl an. Die verwendeten Lebensmittel beschaffen wir in der Region. Die Franz-Fischer-Hütte ist die erste Alpenvereinshütte in den Alpen, die diesen Weg gewählt hat.

Mit diesem so erfolgreichen Schritt ist unsere Bekanntheit wesentlich gestiegen, inzwischen kommen über 50 Prozent Stammkunden zu uns. Unser Ziel ist es, den Hüttensommer mit minimalem ökologischem Fußabdruck gut gelingen zu lassen!

→ www.franz-fischer-huette.at

Unser Ansatz



Ein Blick in die Zukunft

Der Hüttengast von heute ...

Euch ist es bestimmt auch schon aufgefallen: Die Besucher*innen auf den Hütten sind in den vergangenen zehn Jahren immer jünger geworden. Waren es früher vielfach Gäste mittleren und höheren Alters, die uns – sehr oft auch im Rahmen von mehrtägigen organisierten Touren – besucht haben, kommen heute vermehrt junge Bergsteigende. Sie sind zu zweit, in kleinen Gruppen oder als Familien unterwegs und organisieren ihre Touren individuell. Viele nehmen sich mehrmals im Jahr eine Auszeit für die Berge. Und: inzwischen sind etwa Zweidrittel unserer Gäste weiblich. Das mag damit zu tun haben, dass wir uns auf der Franz-Fischer-Hütte aufgrund unserer Speisekarte als attraktive Destination für alle positioniert haben, die Wert auf eine gesunde Ernährung legen. Aber vermutlich könnt ihr auch unabhängig davon diesen Trend bestätigen.

Ob bei einer abenteuerlichen Fernwanderung, einem adrenalingeladenen Aktivwochenende, einer etwas anderen Geburtstagsfeier in ungewohntem Ambiente oder einfach nur um ein paar ruhige Tage in den Alpen zu verbringen: Junge Menschen haben die Berge für sich entdeckt. Es ist „en vogue“, die Freizeit dort zu verbringen. Hüttenaufenthalte sind für sie gut leistbare Alternativen zur Städtereise am Wochenende oder zum Wellnessaufenthalt im Sternehotel.

Da ist es kaum verwunderlich, dass wirklich bergerfahrene Gäste immer weniger werden. Sie werden abgelöst von „Einsteiger*innen“, die sich im Gebirge in neues, ungewohntes Territorium wagen. Das ist nicht nur eine Herausforderung für sie selbst, sondern letztlich auch für uns als hochalpine Beherbergungsbetriebe. Es ist an der Zeit, unser Angebot an die Ernährungsgewohnheiten und die Bedürfnisse dieser Zielgruppen anzupassen.



Herausforderungen meistern

... und von morgen

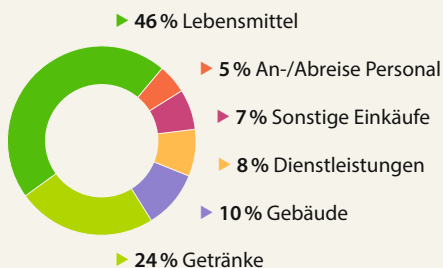
Begeben wir uns gemeinsam kurz in die Zukunft, sagen wir in das Jahr 2030. Die „Generation Z“ liefert ja schon heute einen Eindruck, wie der typische Gast 2030 aussehen könnte: Sie haben viel Freizeit, die sie genießen und aktiv gestalten – und sie sind nahezu ständig online. Sportliche Aktivitäten sind sehr wichtig. Nachhaltigkeit und Umweltschutz spielen bei allen Entscheidungen eine Rolle. Auch die gesunde Ernährung ist ein persönliches Anliegen, immer öfter wird wieder selbst gekocht. Impulse liefern die neuen Medien.

2030 – die meisten von uns sind dann hoffentlich immer noch als engagierte Hüttenwirt*innen irgendwo in den Alpen tätig! Laut Prognosen der Klimaforschung wird sich der Lebensraum Berg und die Art und Weise, wie wir unsere Hütten bewirtschaften werden, jedoch bereits stark verändert haben. Auch in Sachen Mobilität stehen vermutlich bald neue Wege offen. Hinzu kommen Individualisierung, Neo-Ökologie, künstliche Intelligenz und New Work. Alles Fachbegriffe, die heute noch Fragezeichen aufwerfen und noch lange nicht allen Menschen geläufig sind. Bis 2030 werden sie wohl fest im Vokabular verankert sein. Diese großen neuen Herausforderungen wirken sich auch massiv auf das Verhalten der Menschen aus, die uns dann auf unseren Hütten besuchen werden.

Um die Herausforderungen in eurem Lebens- und Arbeitsraum rund um die Hütte zu meistern, gilt es zu handeln. In der Klimaschutzarbeit der alpinen Verbände ist ein Fokus deshalb stets auch auf euch Hüttenwirtsleute gerichtet.

Die Prämisse beim Hüttenbau und -betrieb lautet „Innovation durch Reduktion“. Dies bedeutet im Klartext den Raumbedarf, Energieverbräuche, Transportleistungen, Materialien, Ver- und Entsorgungseinrichtungen auf unseren Schutzhütten so effizient und sparsam wie möglich einzusetzen und zu betreiben.

Die größte Stellschraube ist dabei die Einsparung von Emissionen bei den Lebensmitteln, wie die ersten Ergebnisse der CO₂-Bilanzierung des DAV-Hüttenbetriebs (2022) zeigen.



Durchschnittliche Emissionen einer bewirtschafteten Hütte (Kat.I, halbjährig geöffnet):
29 t CO₂ Äquivalente

Durch das zunehmende Interesse an verschiedensten Facetten des Bergsports ändert sich die Zielgruppe der Alpenvereinshütten, die Übernachtungszahlen steigen. Wir brauchen uns also keine Sorgen zu machen: Ferien in den Bergen sind beliebter denn je.

Unsere Aufgabe ist es, aufgrund des großen Zulaufs darauf zu achten, die Attraktivität und Lebensqualität im alpinen Raum bestmöglich zu bewahren. Es macht die Sache leichter, dass auch die Hüttengäste die voranschreitende Klimakrise immer deutlicher wahrnehmen. Sie sind deshalb gegenüber Klimaschutzmaßnahmen aufgeschlossener als noch vor einigen Jahren. Diese Chance gilt es zu nutzen.

** Die Emissionen beziehen sich nur auf die Hütte selbst. Sie inkludieren nicht die individuelle An- und Abreise der Gäste.*

Bei der Verpflegung geht's ums Ganze

Bei Nachhaltigkeit geht es ums Ganze. Klimaschutz ist nur ein Teil davon. Zukunftsfähige Verpflegungskonzepte beachten deshalb den „ökologischen Fußabdruck“ der gesamten Wertschöpfungskette von Nahrungsmitteln. **Dazu gehören:**



Bei der Verpflegung ist insbesondere die Lebensmittelauswahl für den ökologischen Fußabdruck verantwortlich. Damit gibt es auch in den Hüttenküchen viele konkrete Ansatzpunkte für leicht umsetzbare nachhaltige Veränderungen: zum Vorteil der **Gesundheit** (Gäste, Personal, Wirtsleute), der **Umwelt/Mitwelt (ökologisch-ökonomisch-sozial)** bis hin zur **Hüttenkasse**. Unterm Strich ist eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung klimafreundlicher und auf lange Sicht auch ökonomischer.

Jetzt die Weichen stellen

Ja, klar, die meisten von uns gehören noch einer Generation an, die anders tickt. Dennoch tun wir gut daran, uns diesen Entwicklungen zu öffnen und das Wertangebot unserer Hütten entsprechend zu gestalten. Eine große Chance liegt dabei in der Gestaltung unserer Teams. Wollen wir für die junge und zukünftige Generation attraktiv sein, sollten wir auch Mitarbeiter*innen in diesem Alter und mit diesem Mindset in die Serviceteams unserer Betriebe aufnehmen. Sie kommen – übrigens nicht nur bei den Jungen – sehr gut an und wir können von ihnen viele neue, zielgruppengerechte Impulse für unsere Hüttenbetriebsführung bekommen.

TIPP

*Wollen wir Wirtsleute auch künftig gute Ansprechpartner*innen für die Gäste sein, sollten wir die Lebensweise der jungen Generation schon jetzt verstehen und wertschätzen, wenn nicht sogar teilen!*



Fleisch: Weniger ist mehr!

Wie? Bei euch gibt's kein Fleisch?

Wir auf der Franz-Fischer-Hütte waren die erste Alpenvereins-Hütte in den Alpen, die in der Küche ganz auf Fleisch verzichtet hat. Diese Entscheidung brachte uns in kurzer Zeit Bekanntheit und Erfolg. Es werden sicher niemals alle unserem Beispiel folgen, aber es ist schon so, dass sich allgemein die Erwartungen der Gäste in den letzten zehn Jahren schnell geändert haben und die Nachfrage nach vegetarischen Speisen stark steigt – und sich auch andere Hütten darauf einstellen. So gibt es heute in Österreich bereits mehrere Hütten, die sich gänzlich auf Pflanzenküche spezialisiert haben und damit erfolgreich sind.

Das Risiko dabei ist gering: Es gibt schlichtweg keine Gäste, die kurzerhand beschließen, weiterzugehen oder aus Protest gar nichts essen, nur weil es kein Fleisch gibt. Das werdet auch ihr sehen, wenn ihr den Versuch wagt. Klar, anfangs mag es den einen oder anderen Skeptiker geben. Aber spätestens, wenn sie auf den Tellern anderer Hüttengäste (oder in eurer Kuchenvitrine) die Vielfalt eures Speisenangebots sehen – das im besten Fall auch noch von allen gelobt wird – sind auch die Zweifel der Gäste mit den traditionellsten Ernährungsgewohnheiten überwunden. „Einfach mal probieren“, ist dann die Devise. Wenn die Qualität stimmt und die Speisen auch noch ansehnlich präsentiert werden, dann wird euer Mut auch belohnt!

Vor allem die jungen Gäste sind sehr dankbar für vegetarische und vegane Speisen. Viele betonen, wie positiv sie diesen Trend nicht nur im Tal, sondern inzwischen auch am Berg wahrnehmen.



Egal, ob die Motivation im Klimaschutz, bei Gesundheitsaspekten oder im Tierwohl liegt; die überwiegende Mehrheit der Gäste ist heute mit den Vorteilen einer ausgewogenen Pflanzenküche vertraut. Sie hat eine gewisse Sensibilität zu diesen Themen entwickelt und ist bereit, Verantwortung für eine zukunftsfähige Lebensweise auch bei der Ernährung zu übernehmen. Wer sich mit gesunder Ernährung beschäftigt, kennt den Wert von Vollwertprodukten, von nachhaltigem erzeugtem Fleisch aus ökologischer Tierhaltung und von saisonalem Gemüse und Obst, das im Idealfall vom Biobauern um die Ecke kommt.

Ein Rezept, mit dem man Hüttengäste recht schonend an eine vegetarische Verpflegung heranführen kann, ist das altbekannte Gröstl, bei dem es viele Gestaltungsmöglichkeiten gibt. Generell solltet ihr keine Scheu davor haben, klassische Gerichte einfach mal abzuwandeln und Fleisch durch Alternativen zu ersetzen.

TIPP

Lasst eurer Fantasie und Kreativität freien Raum, seid mutig! Einige Vorschläge zum Nachkochen, u.a. das bereits erwähnte Gröstl, findet ihr im Rezeptteil ab Seite 42.

Vegetarisch, vegan oder flexitarisch?

Am Anfang ist es gar nicht so leicht, alle tierischen Produkte aus der Ernährung zu streichen und sich vegan zu ernähren. Die Umstellung erfordert einiges an Knowhow, aber mit etwas gutem Willen – und Inspirationen wie diesem Ratgeber – ist es gar nicht so schwer.

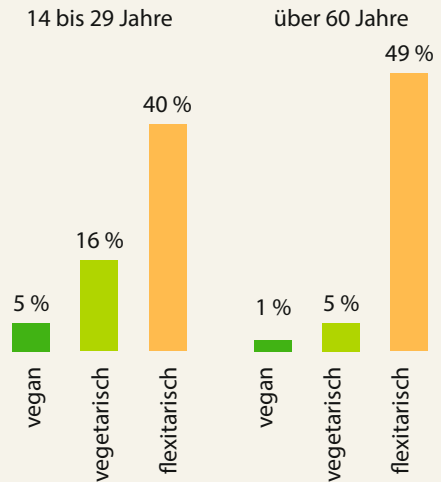
Wesentlich unkomplizierter ist es, auf Fleisch und Fisch zu verzichten, sich also vegetarisch zu ernähren. Eier und Milchprodukte werden dabei weiterverwendet.

Weniger radikal gehen Flexitarier vor. Sie zeigen oft ein Bewusstsein für die Auswirkungen der Ernährung auf Umwelt und Körper und ernähren sich überwiegend vegetarisch, also pflanzenbetont. Sie wählen tierische Produkte für ihren Speiseplan sehr selektiv und qualitätsorientiert aus.



Der Fleischkonsum sinkt

Die traditionelle Mischkost mit viel Fleisch, Wurst, Zucker und Fetten ist nicht nur ungesund, sondern auch ökologisch bedenklich. Immer mehr Menschen reduzieren deshalb ihren Fleischkonsum. Dies belegt auch der aktuelle Ernährungsreport aus Deutschland. 46 Prozent der Befragten geben an, ihren Fleischkonsum bewusst zu beschränken. Sie essen entweder nur selten oder gar kein Fleisch. Vor allem der „Flexitarismus“ ist im Alltag angekommen. Viele Prognosen gehen davon aus, dass klimafreundliche und nachhaltige Ernährung weiter an Bedeutung gewinnen wird.



Quelle: BMEL - Publikationen - Ernährungsreport 2023

Wie das Diagramm zeigt, hängt die Entscheidung für eine fleischfreie Ernährung unter anderem mit dem Alter zusammen. Lediglich ein Prozent der über 60-Jährigen geben an, sich vegan zu ernähren, fünf Prozent bezeichnen sich als Vegetarier*innen. In der jüngeren Generation der 14- bis 29-Jährigen verzichten 16 Prozent auf Fleisch und Fisch, fünf Prozent sind vegan. Noch vor zehn Jahren waren dies Zahlen kaum vorstellbar.

TIPP

Angesichts dieser Entwicklungen ist es nur ratsam, dass auf Hütten vegane und vegetarische Gerichte auf der Speisekarte stehen!

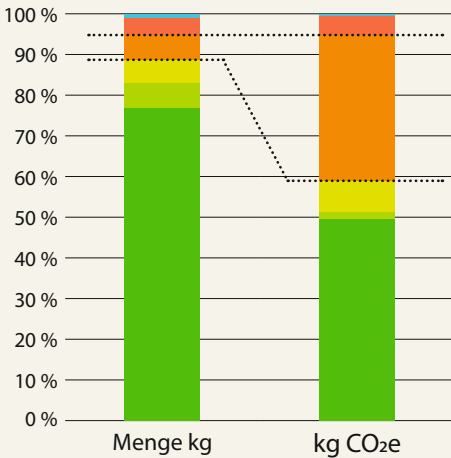
Gut fürs Klima!

Laut Greenpeace* verursacht das globale Ernährungssystem rund ein Drittel der weltweiten Treibhausgasemissionen. Für rund die Hälfte davon ist die Produktion tierischer Produkte verantwortlich. Bei Lebensmitteln, insbesondere beim Fleisch, ist das Einsparpotential an CO₂ also besonders groß. Der Verzicht auf tierische Produkte ist somit nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch aktiver Umweltschutz.

Die folgende Grafik, die den durchschnittlichen Lebensmitteleinsatz einer Berghütte widerspiegelt, bringt dies zum Ausdruck: Der Balken links zeigt, wieviel Kilogramm des jeweiligen Lebensmittels/Getränks verwendet wurde. Der Balken rechts verdeutlicht, wieviel CO₂ dafür jeweils freigesetzt wurde.

* Greenpeace International, *Weniger ist mehr, die Greenpeace-Vision der Nutztierhaltung im Jahr 2050 (März 2018)*

Einsparpotenzial von CO₂e beim Fleischverbrauch



- Obst & Gemüse
- Milchprodukte
- Fleisch
- Säfte & Schorlen
- Softdrinks
- Alkoholische Getränke

Quelle:
DAV CO₂ Bilanzierung
einer DAV-Hütte, Kat I,
Sommersaison 2022

TIPP Wenn Fleisch auf die Karte kommt, sind Schöpfgerichte wie Gulasch ideal. Das spart Energie und Zeit und kommt gut an.

Pflanzliche Proteinspender

Lässt man die Emotionalität bei Seite, spricht einiges für einen Verzicht auf tierische Produkte und Molkereiprodukte auf Hütten. Zum einen ist dies natürlich die Einsparung von Treibhausgasemissionen, die bei der Haltung und Verarbeitung der Tiere sowie beim Anbau von Futtermitteln entstehen. Aber auch der Transport und die Lagerung des Fleisches auf der Hütte sind mit einem hohen Energiebedarf verbunden (schwierige Anlieferung, notwendige Kühlung). Nicht unbeachtliche ist die schnellere Verderblichkeit von tierischen Produkten. Gerade auf schwer erreichbaren Hütten ist die Planung von Belieferung und die Besucherzahlen vom Wetter abhängig. Als Folge kann die Abfallmenge durch nicht verbrauchte Lebensmittel steigen, die wieder ins Tal transportiert werden muss.

Alternative Proteinquellen zu Fleisch gibt es reichlich: Hülsenfrüchte wie Linsen enthalten hochwertiges Eiweiß und wichtige Nährstoffe wie Vitamin A und B. Diese Nahrungsmittel können zu einer Vielzahl an Gerichten verarbeitet werden. Gleichzeitig sind sie einfach zu lagern und lange haltbar. Dunkle Bohnen, Sojabohnen, Quinoa, Buchweizen und Vollkornnudeln sollten deshalb immer vorrätig sein.

Ein Kompromiss für alle, die nicht gänzlich auf Fleisch verzichten wollen, sind gesalzte Fleischprodukte, wie Speck. Diese sind auch ungekühlt lange haltbar und können vielerorts regional bezogen werden.



TIPP Ideal ist es, Vollkornprodukte mit pflanzlichen Proteinen zu kombinieren. Anregungen findet ihr im Rezeptteil ab Seite 42.

Genussküche für hungrige Wandersleute

Genuss statt Verzicht!

„Pflanzenküche? Ist das auch was Gscheites nach einer anstrengenden Wanderung?“ Diese Frage werdet ihr vermutlich öfters hören. Doch es ist gar nicht schwer, überzeugende Antworten darauf zu finden, die euch selbst Sicherheit geben und die Gäste begeistern. Denn nicht der Verzicht steht im Vordergrund, sondern der Genuss – und die Lust, auch einfach Mal was Neues auszuprobieren. Die meisten unserer Gäste freuen sich, auch kulinarisch immer wieder über den eigenen Tellerrand blicken zu dürfen.

TIPP

Gesund, regional, saisonal, nachhaltig und reichlich sind die fünf Attribute, die bei der Zubereitung der Speisen über allem stehen. Diese Argumente überzeugen!

Gute Portionen – gute Qualität – guter Preis!

Hungrige Wander*innen ärgern sich erfahrungsgemäß am meisten über zu kleine Portionen. Jede*r möchte am Abend satt zu Bett gehen und am nächsten Morgen nach einem guten Frühstück gestärkt in den nächsten Wandertag starten. Bei allem Anspruch auf eine hochwertige Küche und ansprechende Präsentation sollte man deshalb nie an der Menge sparen. Gerade bei den traditionellen Esser*innen mit Skepsis gegenüber der Pflanzenküche haben wir mit dem Grundsatz „seht her, ihr werdet davon sicher satt!“ einen wichtigen Einwand von vornherein vom Tisch. Knödel sind übrigens hervorragend geeignet, um hungrige Wanderer satt und glücklich zu machen. Sie sind eine gute Alternative zu Fleischgerichten und ideal, um Reste zu verwerten! Ein Rezept findet ihr auf Seite 47.





TIPP

Die Portionen, die auf dem Teller liegen, sollen die Gäste überzeugen, dass sie davon auch satt werden!

Erfahrungsgemäß sind die Bersportler*innen zufrieden, wenn ordentlich portioniert oder gar ein Nachschlag serviert wird – auch wenn der Preis ein wenig höher ist. Denn jede*r versteht, dass am Ende beides passen muss: Zufriedene, gut gesättigte Gäste und eine Rechnung, die auch für uns Hüttenwirtsleute aufgeht. Ihr werdet sehen: Wenn Portionierung, Qualität und Service passen, ist ein angemessener Aufschlag auf den „normalen“ Preis im Tal durchaus zu rechtfertigen und wird auch nahezu immer ohne Murren akzeptiert. Orientiert euch bei der Preisgestaltung an einem vergleichbaren Gastlokal im Tal und macht einen selbstbewussten Aufschlag für eure Mühen. Schließlich bietet ihr die Gerichte zu erschwerten Bedingungen oben in den Bergen an. Macht das auch euren Gästen klar.

Nachhaltig gut!

Eine vollwertig-ausgewogene Ernährung, die mehr von der Pflanze, weniger vom Tier, weniger Fertigprodukte und weniger Zucker enthält, entspricht den Nachhaltigkeitszielen am besten. Eine solche „pflanzenbasierte Ernährung“ wirkt sich – unter Beachtung regionaler und kultureller Besonderheiten – positiv auf Menschen, Tier, Umwelt und Klima aus.

Nachhaltige Ernährung ...

- ... schützt und respektiert die biologische Vielfalt und die Ökosysteme;
- ... ist kulturell akzeptabel und allen zugänglich;
- ... ist wirtschaftlich fair und erschwinglich;
- ... ist ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund;
- ... verbessert die natürlichen und menschlichen Lebensgrundlagen.

Darum

- Viel mehr pflanzliche Lebensmittel-Zutaten wie Gemüse, Salate, Kräuter, Vollkorngetreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse, Obst verwenden.
- Moderate Mengen an Eiern und Milchprodukten anbieten.
- Möglichst regionale, saisonal/frische und fair gehandelt Produkte verwenden.
- Möglichst ökologisch/biologisch produzierte Ware einsetzen.
- Die Speisen ausgewogen, vollwertig und vielfältig gestalten.

Weniger ist mehr, deshalb ...

- ... viel weniger Fleisch verwenden;
- ... mit weniger hochverarbeiteten industriellen Fertigprodukte arbeiten;
- ... Zucker reduzieren (z. B. in Getränken, Mehlspeisen, Snacks);
- ... weniger minderwertige Fette (z. B. Frittierfett) verwenden.

**TIPP**

Viele weitere interessante Informationen dazu findet ihr unter www.vegane-proteinquellen.de

So einfach geht's!

Eine pflanzenbasierte Ernährung ist die Basis, um fit und gesund zu bleiben. Pflanzliche Lebensmittel sind gesünder als tierische Produkte – und haben dazu meistens noch eine weit bessere Klimabilanz. Vollwertige Lebensmittel sind weitgehend naturbelassen und reich an Nährstoffen.

Mit entscheidend ist jedoch die Ausgewogenheit einer Mahlzeit. Essen soll ja nicht nur schmecken, sondern in erster Linie unseren Körper fit halten – und stärken für die nächste große Tour! Deshalb müssen wir die Nährstoffe immer im Auge behalten. Doch was bedeutet dies konkret für unser Speiseangebot?

Gut veranschaulicht wurde das Prinzip in einer Broschüre der Österreichischen Gesundheitskasse: Stellt euch einen Teller vor. Die Hälfte davon ist gefüllt mit Gemüse und Salat. Damit die Energiezufuhr stimmt, teilen sich Kohlenhydrate (z.B. Dinkel, Grünkern, Hafer, Kartoffeln, Roggen) und Proteine (z.B. Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Eier, Nüsse) die andere Tellerhälfte im Verhältnis eins zu eins. Über all das verteilen wir etwa einen Esslöffel hochwertiges Öl/Fett. Wer sich dieses Bild beim Planen der Speisen immer vor Augen hält, kann eigentlich nicht mehr viel falsch machen und seiner Kreativität freien Lauf lassen.*

* Quelle: Meine Gesundheit, Ausgabe 02/Sommer 24, Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse

TIPP

Pflanzliche Lebensmittel sind meist wertvoll und nährstoffreich, zudem kostengünstig und direkt nutzbar.

Ein Hoch auf die Hülsenfrüchte!

Hülsenfrüchte wie zum Beispiel Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen und Soja können wir gar nicht genug loben. Sie sind ökologisch und ökonomisch die absoluten Hits für die Hüttenküche, da sie viele Proteine (bis zu 40 Prozent), Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten.

Wer die Hülsenfrüchte aus der Region bezieht, handelt auch noch klimafreundlich. Die kleinen Energiebündel sind außerdem lange haltbar und können einfach und unkompliziert eingelagert werden. Bei der Zubereitung ist wichtig, sie gut durchzugaren und sie mit blähungslösenden Gewürzen abzuschmecken. Getrocknete Hülsenfrüchte – außer Rote und Schwarze Linsen – sollten ihr über Nacht einweichen, damit sie besser verträglich sind.



TIPP

Hülsenfrüchte schmecken gut, sie sind preiswert, gesund, machen satt und geben müden Muskeln neue Kraft. Außerdem sind sie top für eure Klimabilanz!



Durch das Angebot von Produkten und Speisen aus regionaler Landwirtschaft gewinnen alle Beteiligten:

- Die Hüttengäste erleben die Bergregion auch kulinarisch und werden so für das Thema Berglandwirtschaft sensibilisiert. Gäste suchen heute mehr denn je nach echten Begegnungen, echtem Mehrwert und echtem Geschmack.
- Die Hüttenwirtsleute heben sich durch ein überschaubares und regionales Speisenangebot von der Konkurrenz ab. Der Vertrieb von besonderen regional-typischen Speisen verleiht der Hütte ein Alleinstellungsmerkmal und einen kostbaren Erinnerungswert.
- Die Berglandwirt*innen freuen sich über die zusätzlichen Absatzmöglichkeiten, die zu ihrer Existenzsicherung beitragen.
- Das heimische Handwerk wird gestärkt, da die Verarbeitung landwirtschaftlicher Produkte Arbeitsplätze in der Region sichert.
- Durch den Beitrag zum Klimaschutz aufgrund möglichst kurzer Transportwege und der Reduzierung von tierischen Produkten profitiert die gesamte Gesellschaft.

TIPP

Die Initiative "So Schmecken die Berge" der alpinen Verbände zeichnet Hütten mit besonderem Fokus auf Regionalität aus. Mehr dazu auf Seite 20-21.

Schritt für Schritt zur Marke

Regional, gesund und geschätzt

Das Beziehen von regionalen, saisonalen und fair produzierten Lebensmitteln ist eine gute Sache – für alle Beteiligten! Durch Lagerung, Transport und Verarbeitung gehen bei weitgereisten Produkten viele Inhaltsstoffe verloren, die bei regionaler, saisonaler Kost erhalten bleiben. Ökologisch erzeugte Produkte aus der Region sind also gesünder. Das kommt auch am Berg gut an. Es gibt bereits AV-Hütten, die biozertifizierte Produkte einsetzen, einige haben ihren Betrieb sogar zertifizieren lassen. Aber: Man muss nicht sofort seine komplette Produktpalette auf Bio umstellen.

Schaut euch am besten einmal in Ruhe eure Speiskarte an und überlegt, wo ihr ansetzen könnt. Bestimmt macht ihr ohnehin schon vieles richtig. Doch wir können euch versichern, es macht wirklich Spaß, Neues auszuprobieren und sich auch Mal was zu trauen. Das schöne ist ja, dass es so viele Möglichkeiten gibt!



TIPP

Ideal ist es, den Gast auf der Hütte darauf hinzuweisen, wo man zum Beispiel den gerade gegessenen Almkäse im Tal kaufen kann.



„So schmecken die Berge“

Zertifizierungen – gut, aber auch gut zu überlegen

Oft werden wir gefragt, wieso wir auf der Franz-Fischer-Hütte noch nicht biozertifiziert haben, da ja der überwiegende Teil unseres Wareneinsatzes bio ist. Wir halten dies im Prinzip auch für eine gute Sache; Zertifizierungen oder Auszeichnungen tragen dazu bei, dass man sich diszipliniert, sinnvolle Kriterien einzuhalten. Zudem haben glaubwürdige Zertifikate und Angebotsgruppen, die bei der eigenen Zielgruppe bekannt und geschätzt sind, eine vertrauensstiftende Wirkung. Recht gelungene Beispiele hierfür sind die Initiative „So schmecken die Berge“ der Alpenvereine und das Umweltgütesiegel (siehe Seite 39).

Dennoch an dieser Stelle ein Tipp von uns: Überlegt euch gut, welche Zertifikate oder Auszeichnungen für eure Zielgruppen vertrauenswürdig und wichtig sind und mit welchen Angebotsgruppen ihr welche Gäste gezielt ansprechen wollt. Erfahrungsgemäß kann man nur bei einzelnen, ausgewählten Maßnahmen mit Herzblut dabei sein, denn der Aufwand an Zeit und letztlich auch an Geld ist nicht zu unterschätzen. Verzetteln sollte man sich am Ende auch nicht.

TIPP

Lieber wenige Dinge sorgfältig auswählen, diese dann mit voller Kraft und viel Herzblut umsetzen und die dahinter liegenden Werte authentisch leben!



Die alpinen Verbände unterstützen das Angebot regionaler Speisen und die Verwendung regionaler Lebensmittel auf Alpenvereinshöfen durch die Initiative „So schmecken die Berge“. Auf Höfen mit dieser Auszeichnung kommen hauptsächlich regionale Speisen und Getränke auf den Tisch. Der Großteil der Produkte stammt aus einem Umkreis von 50 Kilometern – und möglichst aus ökologischer Berglandwirtschaft. Es gilt: so lokal und regional wie möglich.

Habt ihr auch Interesse Teil der Initiative zu sein? Dann meldet euch bei den jeweiligen alpinen Verbänden!



Tue Gutes und sprich darüber!

Kann denn eigentlich eine Hütte überhaupt zu einer „Marke“ werden? Marke oder nicht, eines stellen wir oft fest: Einige Hütten haben unter der wandernden Bevölkerung einen höheren Bekanntheits- und Beliebtheitsgrad und werden immer wieder aufgesucht. Natürlich spielt die Destination eine wichtige Rolle. Die Stüdlhütte am Großglockner und die Drei-Zinnen-Hütte liegen an den wohl markantesten Gipfeln der Ostalpen und freuen sich schon deshalb über eine gewisse Popularität.

Aber auch Hütten in ganz „gewöhnlicher“ Lage schaffen es, sich zu etablieren. Weil sie irgendetwas besonders gut machen und sie sich in diesem Punkt von vielen anderen (zumindest im nahen Umfeld) klar unterscheiden. Sie profitieren von ihren „Alleinstellungsmerkmalen“. Freilich, diese Aspekte müssen für die Gäste nicht nur wichtig, sondern auch attraktiv sein.

Was wir als Hüttenwirt*innen tun, muss vom Gast als absolut hochwertig wahrgenommen werden. Gelingt es uns, für unsere Hütten solche Alleinstellungsmerkmale zu finden, diese wirklich exzellent zu entwickeln und sie dann auch noch bekannt zu machen, werden wir über kurz oder lang zu einer Marke, die einen Unterschied macht!

Wir sprechen dabei wirklich aus Erfahrung. Auf diese Weise entwickelte sich unsere Franz-Fischer-Hütte zur „fleischlosen Hütte“. Sie zieht seither unerwartet viele Menschen von fern und nah an, die gerne unsere hochwertige Pflanzenküche probieren, egal ob sie nun vegan, vegetarisch oder eher traditionell gesinnt sind.

TIPP

Wir unterschätzen oft, welche Wirkung wir erzielen können, wenn wir einfach nur das tun, was wir gerne und mit wirklicher Überzeugung tun.



Markenwerte konsequent leben

Als Hüttenwirt*innen ist es wohl unerlässlich, Berge und Menschen gleichermaßen zu mögen. Das ist nun mal unser Auftrag. Überall dort, wo wir mit unseren Gästen in Kontakt treten, hinterlassen wir unvermeidlich einen Eindruck. Es beginnt bei der ersten Reservierungsanfrage und hört erst mit der Verabschiedung unserer Gäste auf der Hütte auf. Es ist die Art, wie wir schreiben und telefonieren, wie wir unsere Webseite und die Werbeunterlagen gestalten, wie wir unsere Speisekarte präsentieren, wie wir Speis und Trank in unseren Gaststuben servieren, wie wir uns kleiden und wie wir uns in den schönen, aber gerade auch in den schwierigen Momenten unserer Hüttensaison verhalten.

Mit allem, was wir tun, geben wir eine Botschaft und erzielen damit eine Wirkung, es geht gar nicht anders. In diesem Bewusstsein wird klar, wie wichtig es ist, sorgfältig



darüber nachzudenken, was man vermitteln möchte, wofür wir stehen und wofür eben nicht. Das Gesamtbild soll glaubwürdig sein und es muss von allen, die auf der Hütte arbeiten, zu jeder Zeit authentisch mitgetragen werden. Denn die bewusste Gestaltung all der Kontaktpunkte zu unseren Gästen ist eine große Chance für uns alle.

Es liegt in der Natur des Menschen, dass wir alle unterschiedlich sind. Deshalb macht es auch nicht Sinn, uns gegenseitig darüber zu belehren, was wir vermitteln sollen. Ja, es ist möglich, das was wir tun, der Willkür des Augenblicks zu überlassen. Oder aber wir handeln, weil wir nicht anders können: aufgrund einer tiefen inneren Überzeugung, zu der wir wirklich mit ganzem Herzen stehen. Wir sind überzeugt, dass euch nur dieser Weg als Hüttenwirt*in glücklich – und damit auch erfolgreich – machen wird.



„Entscheidend ist nicht, was DU über die Marke erzählst. Entscheidend ist, was SIE erzählen.“

Marty Neumeier

Einkauf und Transport von Lebensmitteln



Der lange Weg zur Hütte

Die Voraussetzungen für die Belieferung der Hütten sind sehr unterschiedlich. Mit Hubschrauber versorgte Hütten haben teure und längere Wiederbeschaffungszeiträume. Hütten mit Materialeisbahnen sind normalerweise vom Handling der Waren her recht aufwendig und daher arbeitsintensiv. Standorte mit PKW-Zufahrt haben den großen Vorteil, dass sie in kürzeren Zyklen einkaufen können, allerdings werden da die Kosten für Treibstoff und Verschleiß am Fahrzeug auf den anspruchsvollen Straßen oft vernachlässigt.

Egal, wo euer Standort ist: Macht euren Gästen in der Hütte unmissverständlich klar, welchen Weg zum Beispiel jeder Sack Kartoffel vom Acker bis zu euch in die Hüttenküche zurücklegen muss. Aber genauso auch, wie oft der Müll angepackt werden muss, um wieder zurück ins Tal zu gelangen. Dann wird unmittelbar verständlich, wieso die Kostenkalkulation der Portion Bratkartoffel einfach nicht dieselbe sein kann, wie jene des „Kirchenwirts“ im Tal. Gute Möglichkeiten dazu sind eure Webseite, Aushänge oder die Speisekarte.



TIPP

*Versucht, Einkaufsgemeinschaften zu bilden! Vielleicht kann ein*e Lieferant*in auch mehrere Hütten beliefern.*

Produkte aus regionalen Wirtschaftskreisläufen

Darunter verstehen sich alle in einer Region erzeugten Produkte (z.B. Fleischprodukte, Milchprodukte, Gemüse, Obst, Honig, Schnaps), sowie in der Region veredelte Produkte (z.B. Bier aus einer regionalen Brauerei, Schokolade). Auch das Getränkeangebot kann an die lokalen Gegebenheiten angepasst werden (Bier/Wein/Softgetränke aus der Region).

Produkte aus dem ökologischen Landbau sind bevorzugt einzusetzen. Achtet dabei auch auf die Verwendung von Produkten mit regionalen Gütesiegeln und auf biozertifizierte Produkte. Allerdings: Kleine Betriebe scheuen oft den hohen Aufwand einer Zertifizierung, auch wenn ihre Produkte die Kriterien erfüllen. Deshalb lohnt es sich immer, nachzufragen und sich zu informieren.

Besonders tierische Produkte sollten in erster Linie von regionalen Lieferant*innen aus umwelt- und tierfreundlicher Haltung stammen. Zahlreiche Gütesiegel, vor allem im Biobereich, erfüllen bereits entsprechende Standards. Am besten ist es jedoch, weitgehend auf Fleischprodukte zu verzichten.

Achtet bitte immer auf kurze Transportwege und vermeidet Abfall so gut wie möglich. Gerade beim Ab-Hof-Verkauf ist es oft möglich, größere Einheiten in Großgebinden zu beziehen.

Folgende Lieferanten eignen sich gut:

- Regionale Bergbauernbetriebe (Ab-Hof Verkauf).
- Regionale landwirtschaftliche Zusammenschlüsse (Bauernläden, Genossenschaften).
- Regionale Verarbeitungsbetriebe (z.B. Bäcker, Metzger, Sennereien), die ihre Produkte von den vorgenannten Betrieben beziehen.
- Über den örtlichen Handel (z.B. Großhändler, Gastronomielieferanten), wenn regionalproduzierte Produkte im Sortiment sind.

TIPP

Inzwischen bieten auch viele Supermärkte regionale Produkte an. Es lohnt sich, einfach mal vor Ort nachzufragen! Auf Seite 54 findet ihr viele Tipps zur Unterstützung bei der Suche nach regionalen Anbietern.



Blick in unseren Vorratskeller

Unser Ziel ist es, einen Großteil der Produkte aus der Region zu beziehen. Mittlerweile werden zum Beispiel sogar Reis und Soja lokal in Österreich, Südtirol und Deutschland angebaut. Leider verursacht Reis vergleichsweise viele Emissionen, wenn er jedoch regional angebaut wird, verbessern sich die Zahlen.

Die folgende Liste stellt einen typischen Vorratskeller der Franz-Fischer-Hütte dar. Hinsichtlich der Klimafreundlichkeit könnte man auch das ein oder andere Produkt streichen – aber eine gewisse „Toleranz“ sollte sich jeder zugestehen. Doch es lohnt sich, die Vorräte immer wieder kritisch durchzugehen und den Keller zu optimieren!



Getreide, Hülsenfrüchte, Nudeln

- Reis bzw. Dinkelreis
- Grünkern
- Gerste
- Buchweizen
- Dinkel
- Hirse
- Berglinsen braun
- Rote Linsen
- Käferbohnen, Kidneybohnen, Weiße Bohnen
- Kichererbsen, Erbsen getrocknet
- Polenta
- Mohn
- Nudeln
- Quinoa

Gewürze

- Hefeflocken
- Tamarisauce (Sojasauce)
- Ursalz/Naturbelassenes Steinsalz
- Geräucherte Paprika
- Suppengewürz
- Knoblauch
- Pfeffer
- Italienische Gewürzmischung
- Ingwer
- Curry orange
- Majoran
- Muskat
- Galgant
- Lorbeer, Wacholder, Nelke
- Getrocknete Pilze

TIPP

Achtet bei der Einkaufsplanung auf Synergie-Effekte: Ideal ist, wenn Zutaten für mehrere Gerichte verwendet werden können.

Soja aus Österreich

Gemüse und Obst

- Weiß- und Rotkraut
- Gelbe und rote Zwiebeln
- Pastinaken
- Knollen- und Stangensellerie
- Blumenkohl
- Kartoffel
- Süßkartoffel
- Karotten
- Rote Beete
- Gurken
- Äpfel
- Kürbis
- Wirsing
- Getrocknete Tomaten
(besser als Tomaten in Dosen)

Nüsse, Samen und Keime

- Haselnüsse
- Walnüsse
- Mandeln
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Leinsamen

Sonstiges

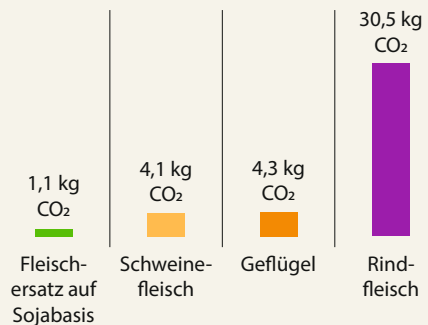
- Kartoffelmehl/Maismehl
- Weißmehl/Dinkelmehl
- Haferflocken
- Tofu

Soja für Lebensmittel wie Tofu oder Granulate wird häufig in Bio-Qualität aus regionalen Quellen bezogen. Bei einer Untersuchung des in Österreich erhältlichen Tofus hat das Magazin Konsument festgestellt, dass über die Hälfte des Tofus aus österreichischen Sojabohnen hergestellt wird. Die restlichen Produkte enthalten europäisches Soja.

Mit über 230.000 Tonnen ist Österreich der viertgrößte Soja-Produzent Europas, etwa die Hälfte der Soja-Ernte wird für die Lebensmittelproduktion verwendet. Rund 40 Prozent der Soja-Anbauflächen in Österreich werden ökologisch bewirtschaftet. In den untersuchten Produkten wurden keine Spuren von Gentechnik festgestellt.

Wie das folgende Schaubild zeigt, ist Soja als Fleischersatz nicht nur gesünder, sondern auch wesentlich klimafreundlicher als tierische Produkte:

Ausstoß von CO₂ für die Produktion pro Kilogramm



Quellen: *konsument.at, Fleischersatz: Wie gesund sind die Alternativen?;*

Umweltbundesamt Deutschland, Trendanalyse: Die Zukunft im Blick: Fleisch der Zukunft



Wareneinsatz optimieren – Abfall minimieren

Lange haltbar – gut zu lagern

Ein optimierter Wareneinsatz ist trotz aller Unterschiede in der Hüttenversorgung bei allen Betrieben ein zentrales Erfolgskriterium. Deshalb ist es wichtig, unser Speisen- und Getränkeangebot so zu gestalten, dass wir möglichst gut lagerfähige und lange haltbare Lebensmittel verwenden können. Die Hüttenklassiker sind Kartoffeln, Kohl (z.B. Blumenkohl) sowie Wurzel- und Krautgemüse. Dazu natürlich Getreideprodukte und getrocknete Hülsenfrüchte, um nur einige Beispiele zu nennen.

Wenn ihr die logistischen Voraussetzungen und entsprechende Lagermöglichkeiten habt, bietet vor allem die zweite Sommerhälfte viele Möglichkeiten, frisches Obst und Gemüse in den Speiseplan einzubau-

en. Kühlhäuser haben allerdings nur die wenigsten Hütten, schon mehrere behelfen sich mit (hoffentlich) energiesparenden Kühlschränken. Es ist aber auch möglich, die erfahrungsgemäß kühlsten Räume der Hütte für die dauerhafte Lagerung von frischen Produkten zu nutzen.

Am sensibelsten ist die sorgfältige Lagerung von Fleisch und Milchprodukten. Da sind Kühlschränke und Tiefkühltruhen unerlässlich, die aber den „Engpassfaktor Energie“ auf Alpenvereinshütten enorm belasten. Je weniger wir davon einlagern müssen, desto besser ist dies für die Umwelt – und für die eigene Bilanz!

TIPP

Beachtet den Saisonkalender für Gemüse, Früchte, Kräuter bei euch in der Region!



Aus dem eigenen Garten mitgebracht

Auf Hütten, die mit dem Hubschrauber versorgt werden, ist es keine Seltenheit: Unten im Tal ist ein Lager und die Gäste sind gebeten, den einen oder anderen Krautkopf oder ähnliches in den eigenen Rucksack zu packen und auf die Hütte mitzunehmen. Dafür gibt es einen Kaffee oder ein Bierchen und – was noch viel mehr wert ist – ein herzliches Dankeschön der Hüttenwirtsleute. Den Gast freut es und bei uns kommen viele inzwischen aus Fitnessgründen – oft mehrmals in der Saison – herauf. Da sind ein paar Kilo zusätzlich im Rucksack sogar eine durchaus willkommene Herausforderung!

Eine ähnliche Erfahrung machen wir jedes Jahr, vornehmlich im Hochsommer, wenn im Tal die Ernte in den Gemüsegärten ihren Höhepunkt erreicht. Vor allem die Lungauer kennen inzwischen unsere Liebe zur Gemüseküche und wissen, wie dankbar wir sind für jede Art von Mitbringsel aus dem eigenen Garten, die mitunter aufgrund der vorhandenen Menge sonst zugrunde gehen würde. Salat, Kräuter, Kürbisse, Zucchini, Gurken, Wurzelgemüse, Kohlrabi, zu bestimmten Zeiten sogar Eierschwammerl oder Beeren – wir können all dies gerade beim großen Besucheransturm im Juli und August wunderbar verwerten und dadurch unseren Gästen frischeste Lebensmittel mit einem unvergleichlichen ökologischen (und ökonomischen!) Fußabdruck anbieten. Die edlen Spender freuen sich über eine kleine Aufmerksamkeit. Am glücklichsten macht sie jedoch, dass ihre Mühe im Garten nicht umsonst war und ihre Ernte dankbar verwertet wird.



TIPP

*Versucht Kleinproduzenten und Hobbygärtnerinnen als Lieferant*innen einzubeziehen. Macht Aushänge und nutzt die eigene Homepage und Soziale Medien, um Aufrufe und Inserate zu schalten.*

Bestimmt habt auch ihr gute Ideen, wie ihr die Gäste in eurem Einzugsgebiet davon überzeugen könnt, dass ihre „Gemüsespende“ bei euch auf der Hütte willkommen ist! Am Ende sind die „grünen Daumen“ im Tal stolz darauf, dass sie „Lieferant*innen“ der heimischen Schutzhütte oder ihres Lieblingsplatzes in luftiger Höhe sind und damit da oben Teil eurer Herzensgeschichte sein dürfen!



TIPP

Über Produkte mit Geschichten, wie „Tante Rosis Kekse“ oder das „Würzpulver aus Tonis Gartenkräutern“ freuen sich die Gäste ganz besonders. Auch hier gilt: seid kreativ!



Richtig verarbeitet, lange haltbar!

Damit nichts im Biomüll landet, sind die verschiedenen Formen des Haltbarmachens – wie zum Beispiel Trocknen, Einkochen, Fermentieren, zu Knödelbrot verarbeiten oder Einwecken – hilfreich. So verhindert ihr zum einen, dass wertvolle Lebensmittel verderben. Zum anderen verringern diese Methoden in der Hochsaison auch die Vorbereitungszeit bestimmter Gerichte. Außerdem könnt ihr einige Halffertigprodukte bereits vor der Saison vorbereiten. Bestimmt gibt es in eurem Bekanntenkreis auch einige, die gerne bereit sind, euch zu unterstützen und Produkte vorzubereiten.

Abfall – Kostenfaktor und Ärgernis

Die umweltfreundlichste Verpackung ist jene, die nie nötig war! Hüttenwirtsleute können ein Lied davon singen: Alles, was wir für unseren Hüttensommer brauchen, haben wir vorher gleich mehrmals in Händen gehalten – inklusive der Verpackung! Beladen, entladen, dann wieder irgendwo aufladen. Und das mehrmals, wenn wir den Transport im Tal, das Lager unten, Materialseilbahn, Hubschrauber oder Pickup einrechnen. Der Verpackungsmüll muss dann auch wieder mit hohem Aufwand zur Entsorgung zurück ins Tal gebracht werden. Das alles kostet enorm viel Zeit und Geld.

Genügend triftige Argumente also, Verpackungsmaterial zu sparen und unsere Transportlösungen durch eine konsequent minimalistische Herangehensweise zu optimieren. Wir hinterfragen bei jeder Einkaufsentscheidung, ob es nicht eine Alternative ohne Verpackung, in größeren oder in Mehrwegbinden gibt.

Natürlich haben wir in unserer Küche mit dem Hauptprodukt Obst und Gemüse einen großen Vorteil: Alles wird in Kisten geliefert, die mehrmals verwendet werden.



Aber bei inzwischen fast allen Produkten, die wir für unseren Hüttenbetrieb benötigen, gibt es nachhaltigere Lösungen:

- Alle Produkte tierischen Ursprungs (Eier, Käse, Milch, Jogurt, Butter) kommen direkt vom Bauernhof in eigens dafür angeschafften Behältern, die wiederverwendet werden können.
- Inzwischen sind auch (Getreide-)Milchprodukte in Mehrwegflaschen erhältlich (wohl nicht vorteilhaft für die Hütten mit Hubschrauber-Versorgung).
- Brot wird selbst gebacken oder kommt in waschbaren Säcken von der lokalen Bäckerei. Auch Getreideprodukte kommen überwiegend als Sackgut.
- Bier gibt es bei uns nur mehr vom Fass.
- Alkoholfreie Getränke bieten wir fast ausschließlich in Form von selbstgemachtem Sirup an, den wir vor Ort mit Wasser verdünnen. Eine gewaltige Gewichtsersparnis, vor allem für die Hubschrauber-versorgten Hütten! (Rezepte siehe Seite 53)
- Beim Einkauf aller verbleibenden Produkte versuchen wir immer, das Kriterium der Verpackung mit zu berücksichtigen. Im Zweifelsfall bevorzugen wir die abfall-schonende Alternative, in der Regel sind das größere Verpackungseinheiten, die mitunter auch preiswerter sind.

Mit diesen Maßnahmen ist es uns gelungen, die Müllmenge drastisch zu reduzieren. Probiert es einfach selbst mal aus! Ihr werdet sehen, wie viel schon wegfällt, wenn ihr keine Getränkekisten, PET-Flaschen und Tetra-Packs mehr im Müll habt. Inzwischen wird bei uns im entlegenen Riedingtal der Restmüll nur mehr einmal im Monat abgeholt. Während wir früher an diesem Tag mehrere Müllfahrten machen mussten, fährt unser Pickup heute nur noch einmal halb beladen ins Tal zur Abholstelle.



Verwerten statt verwerfen

Mut zur Kreativität!

Zumindest einmal in der Saison – wenn möglich sogar monatlich – ist eine vollständige Inventur der Lagerbestände sinnvoll. Dadurch könnt ihr auch die Reichweite eurer Vorräte gut einschätzen. Im Laufe der Zeit sammeln sich erfahrungsgemäß jede Menge Lebensmittel – vor allem Trockenware – an, die in vertretbaren Zeitabständen aufgebraucht werden sollten. In den folgenden Tagen könnt ihr diese Bestände dann konsequent in den Menüplan einbauen und so optimal verwerten. Wir sind jedes Mal überrascht, wie sehr das vor allem gegen Ende der Saison die Einkäufe reduziert!

Zum Aufbrauchen von Vorräten könnt ihr auch mal Neues probieren: Ein bunter Aufstrich, eine neue Brotsorte, ein herzhaftes Pasta-Gericht oder eine schmackhafte Strudelkreation könnten sogar zum Klassiker werden!

Wie der Ausdruck „Lebensmittel“ schon sagt, sind die Rohstoffe in unserer Küche von außerordentlichem Wert. Deshalb tut es uns weh, wenn Vorräte zugrunde gehen oder Reste von Speisen nicht aufgebraucht werden können. Dabei kann so vieles sinnvoll verwertet werden. Hier einige Anregungen aus unserem Hüttenalltag.

Improvisieren ist erlaubt!

Wenn was ausgeht ...

- Anstelle von Reis oder einer Risotto-Variation kann man als Beilage auch mal die wesentlich klimafreundlichere Hirse oder Grünkern verwenden. Sicher fallen euch noch viele andere Beispiele ein.
- Statt Zitronen kann man es auch mit einem Spritzer weißem Essig oder Apfelessig versuchen.
- Basilikum kann durch Thymian oder Oregano ersetzt werden.
- Alternativen zu Bohnenkraut sind Oregano und Majoran.
- Frisches Fenchelgrün, Petersilie, Schnittlauch oder Kerbel sind ein guter Ersatz für Dill.
- Fenchel und Kümmel können bei vielen Gerichten gleichwertig eingesetzt werden.
- Keine Kapern mehr? Dann nimm eingelegte Gurke!





„Leaf to Root“-Methode

Wir verwenden nach Möglichkeit alles vom Gemüse: von den Blättern über Stiele bis zur Wurzel.

Einige Beispiele:

Karotten

Bei Karotten kommt nicht nur das altbekannte orange Wurzelgemüse zum Einsatz, sondern auch das Karottengrün. Es eignet sich zum Würzen anstelle von Petersilie, für die Zubereitung eines Pestos oder als Suppeneinlage.

Rote Beete

Von der Roten Beete verwenden wir Blätter und Stiele für ein leckeres Pesto oder einen Aufstrich – eine farbenfrohe und geschätzte Abwechslung auf unserem Frühstücksbuffet! In den Salat gemischt sind die Blätter der Roten Beete eine kreative Abwechslung.

Blumenkohl

Vom Blumenkohl verwenden wir die grünen Blätter für eine Suppe oder für die Zubereitung eines Aufstrichs sowie als Zutat für einen glutenfreien Pizzaboden.

Gemüeschalen

Aus Wurzelgemüeschalen (z.B. Karotte, Pastinake, Sellerie Wurz) sowie aus den Schalen von gelben Zwiebeln kochen wir im großen Topf (mit Nelke, Wacholderbeeren und Lorbeer) eine wertvolle basische Gemüsebrühe.

Einkochen, Fermentieren und Trocknen

Das Einkochen von überschüssigen Beständen ist ein altbekanntes Mittel zur optimierten Nutzung der Vorräte oder des Gartenüberschusses. Obst und Gemüseprodukte sind auf diese Art lange haltbar und überaus gesund.

Dies gilt auch für das Fermentieren. Zum Einsatz kommen hier Milchsäure, Essigsäure oder Hefe. Die Lebensmittel bekommen dadurch einen besonderen Geschmack. Sie sind gesund und besser bekömmlich. Beispiele die jede*r kennt sind Sauerkraut und Käse.

Trocknen funktioniert auch ohne teures Dörrgerät perfekt, am besten in der Sonne oder am Dachboden. Man kann die verschiedensten Gemüsearten und natürlich Obst sowie fast alle Kräuter trocknen!

Äpfel

Bitte nicht schälen! In der Apfelschale befinden sich fast alle wichtigen Nährstoffe der Frucht. Apfelstrudel und sonstige Speisen schmecken auch mit ungeschälten Äpfeln ausgezeichnet. Und überlegt einmal, wieviel Zeit ihr dadurch einspart!

Druckstellen und braune Stellen könnt ihr bei Äpfeln – und natürlich auch bei Birnen – sorgfältig ausschneiden und den Rest zu Mus verkochen und damit haltbar machen. Dieses Apfel- oder Birnenmus ist in unserer Backstube eine tolle Basis für vegane Kuchen und Mehlspeisen.



Beeren ...

... eignen sich wunderbar zum Trocknen und sind ideal für Müsli oder zur Deko bei Mehlspeisen. Das Einkochen zu Marmeladen oder die Verarbeitung zu Sirup sind – ebenso wie das Einlegen in Alkohol (Likör) – bewährte Strategien des Haltbarmachens.

Besonders beliebt bei uns auf der Hütte ist das vegane Beereneis: Die Beeren einfach nur einfrieren und anschließend mit etwas Zucker, Zitronensaft und (veganer) Sahne zu einem cremigen Eis mixen; das ganze dauert keine zwei Minuten!

Sprossen...

...lassen sich in der Sonne am Küchenfenster überall ziehen, selbst noch auf 3000 Metern Höhe! Sie sind ein willkommenes grünes Tuning für Beilagensalate und ideal zum Dekorieren unserer Gerichte. Die Sprossen von Buchweizen, Linsen, Roggen und Sonnenblumenkernen sind besonders vitamin- und eiweißreich.

Altes Brot ...

... verarbeiten wir ausnahmslos zu Knödelbrot oder reiben es getrocknet zu Paniermehl oder Brösel. Brösel können auch gut als Bindemittel bei der Herstellung von (Gemüse-)Laibchen verwendet werden; auch Kräcker oder einen Quiche-Boden kann man daraus backen.

Zu groben Krümeln zerkleinert rösten wir altes Brot auch mit etwas Öl und Knoblauchsatz in der Pfanne knusprig an. Als Topping für Suppen und Salate veredeln so die Reste aus dem Brotvorrat unsere Hüttenküche!

Reste der Gemüsesuppe und vom Ofengemüse ...

... mischen wir mit Hilfe eines Pürierstabs mit roten Linsen, weißen Bohnen oder Kichererbsen, frischen Kräutern, Knoblauch, Ingwer und ausgewählten anderen Gewürzen zu einem cremigen Aufstrich. Im Kühlschrank aufbewahrt ist er mehrere Tage haltbar und bereichert unser Frühstücksbuffet.

Spaghetti...

... verwenden wir als Suppeneinlage, indem wir sie mundgerecht schneiden. Sonstige Nudelreste können mitunter in den bunten Salat gemischt werden: Mit Kohlrabi, Bohnen, Apfel und Karotte schmecken sie vorzüglich.



Reis, Hirse, Grünkern und Dinkelreis

Diese Reste können mit Gemüse und/oder Hülsenfrüchten sowie Gewürzen gemischt zu leckeren Bratlingen verarbeitet werden. Mit Dip und Salat serviert ein tolles Gericht!

Kuchen

Wenn von einem Kuchen mehr da ist als geplant, schneiden wir ihn in kleinere Stückchen und legen ihn als kleine Aufmerksamkeit dem bestellten Tee oder Kaffee bei. Nicht selten kommen die Gäste dadurch erst auf den Geschmack – und bestellen ein ganzes Stück!

Frühstück

Beim Frühstücksbuffet: nicht zu viel hinstellen und vor allem Portionsverpackungen vermeiden. Es ist besser, wenn ihr mehr in der Küche vorbereitet und es dann später, wenn Bedarf ist, rausstellt. Damit bleiben weniger Reste übrig. Bedenkt, dass Lebensmittel, die die Küche verlassen haben, nicht mehr weiter verwendet werden können. Eine gute Alternative zum Buffet sind vorportionierte Teller. Neben dem klassischen Brotfrühstück ist auch ein Porridge oder Müsli eine gerne gewählte Alternative (siehe Rezept S. 44).

TIPP

Indem wir Abfall vermeiden und das saisonale, regional bezogene Obst und Gemüse nahezu vollständig verwerten, sparen wir auch Energie, die sonst für den Transport anfallen würde.



Kleine Karte – große Wirkung

Speisekarten – eine flexible Lösung zahlt sich aus!

Drei Portionen Carbonara, zwei Mal Pastinakensuppe, vier Käferbohnenknödel Nach einem mittelmäßigen Tag bleiben mitunter Restbestände übrig. Zur Optimierung des wirtschaftlichen Ergebnisses der Hütte verwerten wir diese Gerichte oder Vorräte aus der Speisekammer noch möglichst gut – idealerweise natürlich, indem wir sie verkaufen. Dafür haben sich in unserem Fall Tafeln bewährt, die wir jeden Tag gleich am Morgen mit dem Angebot des Tages beschriften und auf die Terrasse hängen. Auch improvisierte Gerichte zum Aufbrauchen von Restbeständen in der Speisekammer preisen wir unseren Gästen auf diesem Weg attraktiv an und kommen so zu einem optimierten Wareneinsatz in der Küche.



Bei uns sind sogar drei Tafeln im Einsatz: die oben erwähnte Tafel mit den Tagesgerichten, die täglich frische Auswahl an Kuchen und Mehlspeisen sowie die aktuelle Liste an Säften, die wir gerade frisch im Angebot haben. Es ist zwar eine Arbeit, diese Tafeln jeden Morgen zu aktualisieren; aber wir haben dafür so gut wie keinen Verderb an Speisen und Lebensmitteln und sind mit dem Angebot sehr flexibel.

Natürlich gibt es bei uns auch eine „normale“ Speisekarte, die den ganzen Sommer hindurch nicht verändert wird. Dort findet sich alles, was es wirklich jeden Tag gibt, also die klassischen Gerichte, mit denen ein Gast bei einem Besuch auf unserer Hütte rechnen kann. Zu diesen Dauerbrennern gehören bei uns Kaspressknödel, eine Frittaten- oder Nudelsuppe (da bei Kindern sehr beliebt), verschiedene Käsebröte, Veggie-Aufstriche oder selbstgemachte Süßspeisen. Diese Karte lassen wir im Frühjahr auf wasserfestem A3-Papier (dann kann ihr auch ein unerwarteter Regenguss auf der Terrasse nichts anhaben!) doppelseitig drucken und behalten sie den ganzen Sommer hindurch. Auch dies eine nachhaltige Lösung, wie wir meinen!



TIPP

Die Speisekarte ist auch ideal, um den Gästen mit einigen Worten eure Philosophie nahezubringen!

Wenig, aber gut!

Wir können euch nur raten, sehr zurückhaltend zu sein bei der Anzahl der Speisen, die ihr auf eurer Hütte anbietet! Eine übermäßige Vielfalt macht die Auswahl für die Gäste erfahrungsgemäß nicht leichter und erhöht die Komplexität in Küche und Lager. Dieser Trend zeichnet sich übrigens auch in der Gastronomie im Tal ab und wir haben gesehen, dass er auch auf den Hütten gut ankommt. Voraussetzung, dass dies akzeptiert wird, ist natürlich die Qualität und kulinarische Kreativität bei den verbleibenden Gerichten. Wir überraschen unsere Gäste immer wieder angenehm und haben damit den Vorteil, dass wir immer Frisches anbieten können.

Inzwischen bieten wir – wie viele andere Hütten auch – am Abend kein Essen à la carte mehr an, sondern geben den Hausgästen ein fixes Menü mit zwei Hauptgerichten zur Auswahl. Eines davon ist glutenfrei, um keine Probleme mit dieser inzwischen immer häufiger auftretenden Unverträglichkeit zu bekommen. Dadurch reduzieren wir den Arbeitsaufwand in der Küche maßgeblich und können uns nach Abschluss des Tagesbusiness am späten Nachmittag voll auf die Zubereitung des Menüs konzentrieren. Wir sind sehr gut damit gefahren. Das Angebot von zwei Hauptgängen macht es zwar ein wenig aufwendiger, aber in ausreichenden Mengen gekocht, stehen die beiden Gerichte dann eben gleich auf der Angebotstafel des kommenden Tages.

TIPP

Für Gäste mit kleinerem Hunger bieten wir die Hauptgänge auch einzeln an. Alternativ kann auch das Bergsteigeressen bis kurz vor der Abendessenszeit bestellt werden.

Gut kalkuliert

Die folgende Kostenkalkulation verdeutlicht, dass man mit einem geringen Wareneinsatz ein schmackhaftes – sogar veganes – klassisches Gericht anbieten kann.

BEISPIEL 1: Krautfleckerl *Rezept → Seite 50*

Zutaten	Kosten
Gemüse	0,35 €
Nudeln	0,40 €
Gewürze	0,10 €
Gesamtkosten/Portion	0,85 €
<i>Möglicher Verkaufspreis/Portion</i>	11,00 €

BEISPIEL 2: Spaghetti Bolognese

Auch Linsenbolognese eignet sich hervorragend als Bergsteigeressen: Es punktet vor allem bei den Kosten des Wareneinsatz, der Haltbarkeit und im CO₂-Vergleich (Berechnung nach The big climate database, denstoreklimadatabase.dk).

Vegane Variante *Rezept → Seite 51*

Zutaten für ca. 6 Portionen	Kosten
450 g Linsen	1,60 €
500 g Gemüse	2,00 €
Gewürze	1,20 €
500 g Spaghetti	1,50 €
Gesamtkosten für ca. 6 Portionen	6,30 €
Gesamtkosten/Portion	1,05 €
<i>Möglicher Verkaufspreis/Portion</i>	12,00 €

■ 1,2 CO₂/kg

Fleischvariante

Zutaten für ca. 6 Portionen	Kosten
450 g Rindfleisch	7,00 €
500 g Gemüse	2,00 €
Gewürze	1,20 €
500 g Spaghetti	1,50 €
Gesamtkosten für ca. 6 Portionen	11,70 €
Gesamtkosten/Portion	1,95 €
<i>Möglicher Verkaufspreis/Portion</i>	14,00 €

■ 18,2 CO₂/kg

* Kosten auf Basis von Preisen Stand 2024

Energie – wertvoller denn je

Ziemlich elektrisierend!

Wenn Ende Juli die Schneevorräte in den Radstädter Tauern zur Neige gehen, werden auch die Rinnsale, die sich an den Hängen von Mosermandl und Faulkogel herunter-schlängeln, immer dünner und versiegen schließlich ganz in den karstigen Böden des Hochtals. Den meisten von euch geht es nicht anders und dramatische Beispiele, wie jenes der Neuen Prager Hütte, belegen eindrucksvoll: wir müssen mit den begrenzten Ressourcen Wasser und Energie immer besser haushalten, um halbwegs über die Runden zu kommen. Dies hat auch Auswirkungen auf den gastronomischen Betrieb.

Neben der Photovoltaikanlage ist unser Kleinwasserkraftwerk vierzig Höhenmeter unterhalb des Zaunersees unsere wichtigste Energiequelle. Heute ist die Franz-Fischer-Hütte energetisch autark und verfügt über eine maximale Stromleistung von 10 kw. Das ist doch recht wenig, wenn man bedenkt, dass wir tagsüber bis zu 500 Gäste (und 40 Übernachtungsgäste) zu versorgen haben.



Heiße Tipps: kontrollieren und reduzieren

Auch auf unseren Hütten sind – natürlich mit unterschiedlichem Potential – jene Regeln gültig, die es uns zuhause im Tal ermöglichen, Energie zu sparen. Hier einige Möglichkeiten, die uns sehr geholfen haben, sorgsam mit den Ressourcen umzugehen:

- Messt und kontrolliert euren Stromverbrauch regelmäßig! Denn Voraussetzung für einen sparsamen Umgang mit Energie ist, stets einen Überblick über die Energiesituation zu haben. Dazu sollte eine Echtzeitanzeige über Erzeugung, Verbrauch und Batteriestatus am besten im Bereich der Küche installiert sein und die Daten auswertbar speichern.
- Setzt euch das Ziel, den Energieverbrauch langsam, aber stetig zu reduzieren und vergleicht euch mit anderen, ähnlich ausgerüsteten Hütten. Zur Zielerreichung sind klare Vergleichswerte wichtig. Hilfreich ist eine Ausstattung (z.B. Küchengeräte, Kühlschränke) mit geringen Anschlusswerten. Bei energetischen Problemstellen im Haus solltet ihr konsequent an Lösungen arbeiten.
- Beachtet bei eurer Speiseplanung die Anzahl der Komponenten eines Gerichts! Je weniger Herdplatten ihr für ein Gericht erhitzen müsst, desto besser – auch hier ist weniger mehr!
- Gekochtes, das im Kühlschrank gelagert werden muss, außerhalb des Kühlschranks abkühlen lassen.
- Überlegt euch gut, wann Vorheizen eines Backofens sinnvoll ist. „Normale“ Kuchen (i.e. kein sensibler Teig) oder Brot kann man sofort reinstellen.
- Restwärme von Herdplatte und Backofen nutzen (z.B. um Wasser für die Spülmaschine vorzuwärmen).

- Mit Deckel kochen.
- Geschirr und Besteck clever einsetzen, zum Beispiel ein Besteck pro Gast für Vor-, Haupt- und Nachspeise und Gläser direkt beim Gast wieder befüllen. Erst am Ende kommt alles in die Spülmaschine.
- Auf Servietten verzichten.
- Kühlanlagen am richtigen Ort platzieren.
- Stoßlüften statt Fenster kippen.
- Wirksames Wassersparen durch Durchflussbegrenzer und Wassersparbrausen.
- Warmwassertemperatur reduzieren oder am besten kein Warmwasser für Gästewaschbecken.
- Elektronische Geräte (Küchengeräte, TV, IT-Anlagen, Kassen, etc.), sofern energieeffizient, möglichst lange nutzen.
- Geräte ausschalten statt Stand-by-Modus.
- Spül- und Waschmaschinen immer voll machen.
- Wäsche wenn möglich an der Luft trocknen.
- Man muss nicht immer Staubsaugen, Kehren und Wischen reicht oft aus.
- Weniger Abwasser spart auch Kosten beim Betrieb der Kläranlage.



TIPP

Die Zukunft gehört jenen, die ihren Energiebedarf maßgeblich reduzieren und für den verbleibenden Bedarf auf erneuerbare Energien umsteigen.

Kostenfaktor Energie

Energie ist ein wesentlicher Kosten- oder Engpassfaktor auf unseren Hütten. Bitte berücksichtigt deshalb in euren wirtschaftlichen Überlegungen und bei der Kalkulation eures Speisenangebots auch die Energieintensität bei der Lagerung bestimmter Lebensmittel, wie zum Beispiel Fleisch, Milchprodukten und Beeren. Mitunter führt hier ein genaues Nachrechnen zu überraschenden Ergebnissen und in der Folge zu veränderten Einkaufsentscheidungen.

Umweltgütesiegel der Alpenvereine



Durch das Umweltgütesiegel soll dem Gast das besondere Engagement der Alpenvereine für den Umweltschutz bewusst gemacht werden. Ziel ist es, insbesondere die nachhaltige Nutzung der alpinen Bergwelt zu betonen und die Sektionen und Hüttenwirtsleute zu verstärktem Engagement anzuspornen.

Grundvoraussetzungen für die Verleihung des Umweltgütesiegels sind ein umweltgerechtes und energieeffizientes Betreiben und Bewirtschaften der Hütte. Alle Neuinvestitionen für die Ver- und Entsorgungsanlagen müssen nach dem aktuellen Stand der Technik ausgeführt werden.

Mit dem Umweltgütesiegel wird die Hütte ausgezeichnet. Dadurch sind alle Beteiligten gefordert: Die Sektion als Eigentümerin, die für die Errichtung der Infrastruktur zuständig ist, und die Hüttenwirtsleute als Verantwortliche für die bestmögliche Nutzung und Wartung der Umwelteinrichtungen und einen klimafreundlichen Betrieb.

Zum Schluss ...

„Meine Kinder sollen es einmal besser haben!“ Wir erinnern uns noch genau an die Worte unserer Eltern. Sie haben hart gearbeitet, wie alle damals, für Wohlstand und materielle Absicherung. Heute haben wir – wie wohl auch alle anderen sorgsam Eltern – denselben Wunsch für unseren Nachwuchs. Aber können wir wirklich davon ausgehen, dass es unsere Kinder besser haben werden? Derzeit wohl eher eine Utopie. Oder doch eine Aufgabe?

Wie ihr wisst, schauen uns Hüttenwirtsleuten viele Menschen über die Schultern. Lassen wir diese Chance nicht ungenutzt und begeistern wir sie mit unserer naturverbundenen Lebensweise.

Lasst uns unsere Zeit in den Bergen mit einem sichtbar geringen ökologischen Fußabdruck verbringen und damit unseren Gästen ein Lebensbild aufzuzeigen, das auch im Tal wünschenswert und realisierbar ist. Gestalten wir den Aufenthalt unserer Gäste angenehm, aber bewusst minimalistisch. Stellen wir menschlichen Kontakt in den Vordergrund und lassen damit den Anspruch auf gewohnte Annehmlichkeiten vergessen. Leben wir alle mit unseren Teams Naturverbundenheit auf selbstverständliche Weise. Fördern wir regionale Wirtschaftskreisläufe, indem wir uns mit den wertvollen Erzeugnissen der lokalen Landwirtschaft eindecken. Minimieren wir Abfall und Transportaufwand und reduzieren den Energie- und Wasserverbrauch.

*Dann könnte es etwas werden, mit der guten Zukunft. Wir hoffen, dass wir euch mit unseren Beiträgen in diesem Ratgeber diesen Ansatz näherbringen konnten. Wir Hüttenwirt*innen können damit viel bewegen und dabei auch unternehmerisch erfolgreich sein!*

*„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“
(Mahatma Gandhi)*

*Herzlichst
Evelyn & Tom*



Rezepte



Erdäpfelgröstl Modular anpassbar

ZUTATEN

500g Kartoffeln (festkochend)
300g Ofengemüse nach Belieben
200g Bohnen
(Käfer-, Kidney-, Weiße Bohnen ...)
3 EL Öl (Sonnenblumen, Rapsöl)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ TL Curry,
1 TL Paprikapulver geräuchert
Salz, Pfeffer
2 EL Gemüsebrühe
1 EL Tamarisauce (Sojasauce)

Ofengemüse:

z.B. 1 Karotte, 1 Pastinake,
1 kleine Rote Beete, 1 kleine rote Paprika,
5 Champignons, 3 EL Erbsen,
150g Blumenkohl, 1 EL Öl

Topping:

frische gehackte Petersilie,
geriebener Kren, Kürbiskernöl

Optional:

200g gebratenen Räuchertofu,
4 Spiegeleier, 200g Speck oder Bratenreste
vom Vortag



Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde



Schwierigkeit: einfach



Portionen: 4

TIPP

Die Kartoffeln bereits am Vortag kochen, schälen und im Kühlschrank lagern. Sie haben dann eine wunderbare Festigkeit zur weiteren Verarbeitung.

ZUBEREITUNG

Backrohr auf 175°C vorheizen.

Gemüse schälen und in mittelgroße Würfel schneiden, auf ein Backblech legen, mit einem Esslöffel Öl vermischen und ca. 15-20 Minuten ins Rohr schieben. Gemüse sollte bissfest sein.

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit reichlich Salzwasser kochen, schälen, ganz auskühlen lassen und blättrig in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin ein paar Minuten goldgelb anbraten, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und alles schön knusprig anbraten. Das Ofengemüse und die Bohnen dazugeben, alles gut durchmischen und kurz mitbraten. Würzen und zum Schluss Gemüsebrühe und Tamarisauce (Sojasauce) untermischen.

Das Erdäpfelgröstl auf Teller anrichten, Tofu, Ei oder Speck dazugeben, mit Kürbiskernöl beträufeln, mit Petersilie, Sprossen und frischem Kren dekorieren.



Haferflocken-Porridge Lokales Superfood

ZUTATEN

4-6 EL Haferflocken
1 EL Leinsamen ganz,
1 EL Leinsamen geschrotet
1 EL Mandeln/Nüsse
2 EL Rosinen/ Trockenfrüchte
½ TL Zimt
100-150ml heißes Wasser
1 Prise Salz

Optional:

Pflanzenmilch, Kuhmilch, Joghurt, ...
Honig, Zuckerrüben oder Dattelsirup,
saisonales/ regionales Obst, Beeren

 **Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

 **Schwierigkeit:** einfach

 **Portionen:** 1

ZUBEREITUNG

Haferflocken mit Wasser, Salz und Zimt aufkochen bis eine breiige Konsistenz entsteht, nach Belieben Leinsamen, Mandeln/ Nüsse, Rosinen/ Trockenfrüchte untermischen.



TIPP

Hafer schmeckt und sättigt hervorragend mit wertvollen ungesättigten Fetten, reichlich Proteinen, blutzuckerstabilisierenden Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen.



Berglinsen-Erbsenaufstrich Mit Energie in den Tag

ZUTATEN


1 Tasse Berglinsen
1 Pastinake
1 geschälte kleine gelbe Zwiebel
1 Stange vom Stangensellerie,
1 Tasse Erbsen (frisch, tiefgefroren
oder getrocknet- falls getrocknet
bitte vorher einweichen!)
½ Tasse Olivenöl
1 geriebene Knoblauchzehe,
1 geriebenes daumengroßes Stück
Ingwer, 2 EL Tamarisauce (Sojasauce),
½ TL Kurkuma, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Berglinsen waschen, 2 Stunden einweichen, Einweichwasser abgießen, in Salzwasser weichkochen. Alle Zutaten (Gemüse + Berglinsen) in einem Topf mit Wasser bedecken und ca. 10 Minuten weichdünsten. Im Anschluss Wasser vom Gemüse abgießen, alle Zutaten in einen Mixer (Pürierstab) geben und zu einer homogenen Aufstrich Masse mixen/pürieren. Abschmecken und ein paar Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Die Farbe verändert sich am Anfang leicht ins bräunliche, wenn der Aufstrich eine Zeit im Kühlschrank steht, wird er wieder schön grün. Schmeckt perfekt auf Vollkornbrot!

 **Zubereitungszeit:**
ca. 20 Minuten ohne Einweichen

 **Schwierigkeit:** einfach

 **Portionen:** ca. 10 Portionen

TIPP

Ideal auch als Brot-
aufstrich fürs Frühstück-
buffet (vegan/ vegetari-
sche Alternative), denn
Linsen sind protein- und
vitalstoffreiche
Sattmacher.



Grünkohl-Bohneneintopf Wohlfühlgericht

ZUTATEN

200 g Kartoffeln
200 g Wirsing, Schwarzkohl
oder Grünkohl
½ rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g weiße Bohnen
½ Stange Lauch
1 Karotte
1 kleines Stück Sellerie
oder Stangensellerie
2 Tomaten od. ½ Dose geschälte
Tomaten od. 2 halbe, eingeweichte,
getrocknete Tomaten
1 Schuss Weißwein
1 EL Zitronensaft
1 L Gemüsefond / Wasser
1 Lorbeerblatt, Thymian
Salz, Pfeffer

Optional:

1 TL Fenchelsamen, Chili, Hefeflocken

 **Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

 **Schwierigkeit:** einfach

 **Portionen:** 4

TIPP

Den Eintopf kann man noch mit geröstetem Schwarzbrot, Vollkornnudeln, Grünkern oder Reis aufwerten. Ein weiches Ei oder Spiegelei als Proteinquelle passt ebenfalls hervorragend dazu.

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden. Karotten und Sellerie ebenfalls klein schneiden. Kartoffel schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und zur Seite stellen. Den Schwarzkohl gründlich waschen und in Streifen schneiden. Öl im Topf erhitzen, Lauch und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze andünsten. Karotte, Sellerie und Knoblauch zugeben und etwa 5 Minuten anbraten. Ablöschen mit Weißwein und Gemüsefond, Tomaten und Gewürze in den Topf geben. Kurz aufkochen und dann mit Topfdeckel auf kleiner Hitze 15 Minuten einköcheln. Dann die Bohnen dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Zuletzt den Grünkohl zur Suppe geben und ein paar Minuten ziehen lassen.



Berglinsenragout mit Semmelknödel Powerteller

•••• Proteinreich

•••• Ausgewogen ökonomisch

•••• Einfache Zubereitung in großen Mengen und haltbar

•••• Beliebtes Hüttenessen glutenfrei ohne Knödel

ZUTATEN Berglinsenragout

250 g Berglinsen oder Tellerlinsen

Rapsöl zum Anbraten,
Olivenöl zum Abrunden

1 Zwiebel gelb gehackt

1 Knoblauchzehe gehackt

2 Karotten

1 Pastinake

2 Stangen Staudensellerie

4 Kartoffeln

50 ml Weißwein, 1 L Gemüsebrühe,
2 EL Tamarisauce (Sojasauce)

2 Lorbeerblätter, 1 TL Majoran,
1 TL geräucherter Paprika

1 TL ital. Gewürz, 1 EL Apfelessig,
1 EL Senf

Salz, Pfeffer

Optional:

½ TL Galgant für die Senfnote.
Das Gewürz hat einen senfähnlichen
Geschmack!

1 EL Kartoffelstärke in 2 EL Wasser
aufgelöst zum Binden

200 g Räuchertofuwürfel oder
(regionaler) Speck, 1 Paar Würstel

 **Zubereitungszeit:** 1 Stunde
ohne Einweichzeit

 **Schwierigkeit:** einfach

 **Portionen:** 4

ZUBEREITUNG

Berglinsen waschen und einweichen (am besten über Nacht), Einweichwasser abgießen, nochmals waschen. Zwiebel schälen, feinwürfelig schneiden und mit Öl in einem Topf andünsten. Kartoffel und Gemüse schälen in kleine Würfel schneiden und getrennt in eine Schüssel geben, ein paar Minuten anbraten, mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen, Kartoffelwürfel und die restlichen Gewürze dazugeben.

Das Ragout bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss noch einen ordentlichen Schuss Olivenöl (4 EL) und ggf., wenn das Ragout zu flüssig sein sollte, noch Kartoffelstärke einrühren.



TIPP

Grüne Linsen und Berglinsen müssen nicht zwingend eingeweicht werden!



TIPP

Altes Brot als Knödelbrot verwenden. Übrige Knödel am nächsten Tag anrösten, oder als Salat anrichten.

ZUTATEN Semmelknödel

300 g Knödelbrot

2 EL Mehl

2 EL Maisstärke

2 EL Semmelbrösel

150 ml Pflanzenmilch,
Kuhmilch oder Wasser

1 kleine Zwiebel

2 EL Margarine/Butter

Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss

2 EL Petersilie gehackt

Optional: Ei



Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten



Schwierigkeit: einfach



Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Knödelbrot in eine große Schüssel geben und Mehl, Maisstärke und die Semmelbrösel untermischen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Margarine in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig andünsten und mit Milch aufgießen; Salz, Pfeffer, Muskatnuss dazugeben, kurz erwärmen und über die Semmelwürfel gießen.

Petersilie dazugeben, alles zu einer Semmelknödelmasse vermischen und ca. 10 Minuten rasten lassen. Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Mit nassen Händen Knödel formen und in das kochende Wasser geben, Hitze zurückschalten und ca. 10-12 Minuten gar ziehen lassen.

Grünkernrisotto mit Ofengemüse Haltbarkeitskönig



Zubereitungszeit: 1,5 Stunden ohne Einweichzeit



Schwierigkeit: einfach



Portionen: 4

ZUTATEN Grünkernrisotto

400 g Grünkern (Dinkelreis, Haferreis)

1 EL Salz

2 EL Olivenöl/ Rapsöl

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 große Pastinake

3 Stangen Staudensellerie

200 ml Weißwein

300 ml Gemüsefond

1 Lorbeerblatt, Kräutersalz

4 EL Hefeflocken oder Parmesan

1 EL Margarine/ Butter

Optional:

mit frischem Rucola, frischer Petersilie,
frischen Brennnesseln, Sprossen,
Samen und Körner anrichten

ZUBEREITUNG

Getreide in einem Liter Wasser einweichen (1-3 Stunden). Einweichwasser abgießen und in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser bissfest kochen. Nach der Garzeit mit kaltem Wasser abspülen und bis zum Gebrauch in den Kühlschrank stellen.

Zwiebel fein schneiden und in Öl glasig andünsten. Pastinake schälen und mit dem Staudensellerie klein schneiden, Knoblauchzehe quetschen und das Gemüse zum Zwiebel geben. Weiter andünsten, ablöschen mit Weißwein und einem Teil des Gemüsefonds. Lorbeerblatt dazu und noch 5 Minuten schmorren. Gekochten Grünkern oder anderes Getreide zugeben, alles gut umrühren. Würzen mit den Hefeflocken/ Parmesan und Kräutersalz. Das Getreide bei niedriger Temperatur noch ein paar Minuten einköcheln lassen. Falls notwendig noch etwas Gemüsefond nachgießen.

Am Ende der Garzeit die Margarine / Butter unterrühren und final abschmecken. In einem tiefen Teller mit Ofengemüse und frischen Kräuter servieren.

ZUTATEN Ofengemüse

Je nach Saison und Region das passende Gemüse dazu machen.

Meine Favoriten:

Fenchel, Rote Beete, rote Zwiebel, Zuckerschoten, auch Birnenspalten aus dem Rohr passen wunderbar.

Vegetarisches Topping:

Ziegen- oder Schafhartkäse gehobelt

Optional:

als Beilage zu gebratenem Fleisch

ZUBEREITUNG

Backrohr vorheizen auf 170°C, Gemüse/Obst in dicke Spalten (1-2cm) schneiden, auf das Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln, gut durchmischen und für ca. 15-20 Minuten ins Backrohr schieben.

Risotto in einem tiefen Teller mit Ofengemüse und Toppings anrichten.

TIPP:

Zur Protein-Aufwertung empfiehlt sich ein gevierteltes hartes Ei oder ein Linsensalat dazu. Verschlussen und ohne Käse ist das Risotto bis zu 7 Tagen im Kühlschrank haltbar.



Krautfleckerl Vegetarischer Klassiker

ZUTATEN

½ gelbe Zwiebel
¼ Weißkrautkopf (1 kg)
1 Knoblauchzehe
120 g Vollkornnudeln
(z.B. Fleckerl, Hörnchen)
3 EL neutrales Öl (z.B. Raps)
1 TL Zucker oder 1 EL Apfelsaft
1 EL Essig, z.B. Apfelessig
1 EL Kümmel, ganz
½ TL Salz, Pfeffer
1 Pr. Muskat, 1 TL Räucherpaprika
1 EL Gemüsebrühe
frischer Schnittlauch

Optional:

1 EL Majoran, ½ TL Galgant,
1 EL Sojasauce

ZUBEREITUNG

Kraut halbieren, die äußeren Blätter entfernen, den Strunk herausschneiden und dann das Kraut in kleine Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen, fein schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten, dann den Zucker/Apfelsaft hinzufügen und ein wenig karamellisieren lassen.

Das Kraut dazu geben, umrühren, mit den restlichen Zutaten würzen und gut umrühren. Zudeckt im eigenen Saft dünsten, bis das Kraut leicht bräunlich wird. Das kann bis zu einer Stunde dauern. Zwischendurch umrühren. In der Zwischenzeit die Nudeln bissfest kochen, abseihen und kalt abspülen. Zur Seite stellen. Vor dem Servieren die Krautmischung nochmals erhitzen, Nudeln dazugeben, final abschmecken, Schnittlauch darunter mischen und genießen.

 **Zubereitungszeit:** ca. 1 Stunde

 **Schwierigkeit:** einfach

 **Portionen:** 1

TIPP
Ideal als
Bergsteiger-
essen!



Linsenbolognese Kalkulationsgewinnerin für Klima & Kasse

ZUTATEN

300 g Rote Linsen
150 g Braune Linsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Karotten
1 Pastinake oder 1 Stück Knollensellerie
2 Stangen Staudensellerie
150 g Kürbis oder Zucchini
Olivenöl
2 EL Tomatenmark
250 g gestückelte Tomaten

Optional:

2 Stück getrocknete Tomaten
100 ml Rotwein
500 ml Gemüsebrühe

Gewürze:

1 EL Zitronensaft
2 EL Sojasauce (Tamarisauce)
Italienische Kräuter
oder Bruschetta Gewürz
1 EL geräucherter Paprika
1 EL Zucker oder ein Schuss Apfelsaft
Salz, Pfeffer



Zubereitungszeit: ca. 1,5 Stunden



Schwierigkeit: einfach



Portionen: 4-6

ZUBEREITUNG

Braune Linsen waschen und separat in gesalzenem Wasser bissfest kochen. Rote Linsen gut waschen und zur Seite stellen.

Zwiebel hacken und in Öl andünsten. Knoblauch reiben oder quetschen und zur glasigen Zwiebel geben. Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen, in kleine Würfel schneiden oder raspeln und zu Zwiebel und Knoblauch geben; so lange anrösten, bis alles eine schöne braune Farbe hat, mit Gemüsefond und Wein ablöschen. Gewürze und rote Linsen dazugeben und bei mittlerer Flamme weichgaren. Am Ende der Garzeit braune Linsen untermischen, final abschmecken und mit einer guten Portion Olivenöl verfeinern (erhöht die Verträglichkeit von Hülsenfrüchten).



TIPP

Die Bolognesesauce schmeckt besser, je länger sie köchelt. Diese Sauce eignet sich sehr gut als Füllung für Aufläufe. Anstelle von Linsen können auch Grünkern oder Sonnenblumenkerne verwendet werden.

Mohnkuchen Pflanzlicher Genuss

ZUTATEN

200 g Apfel-/Birnenmus
oder einen geriebenen, großen Apfel
200 g Sojajoghurt
70 g Mineralwasser
150 g Mohn
100 g Zucker
80 g Margarine
2 EL Leinsamen geschrotet
1 EL Orangenschalen gerieben
oder Zitronensaft
1 EL Rum
1 EL Backpulver
4 EL Speisestärke
200 g – 250 g Mehl



Zubereitungszeit: 10 Minuten
+ 1h 15min Backzeit



Schwierigkeit: einfach



Portionen: 14 – 16 Stück

ZUBEREITUNG

Backrohr vorheizen auf 165 °C Heißluft.
Gewünschte Backform (24 cm) einfetten.
Margarine mit Zucker, Orangenschalenabrieb,
Backpulver und Rum im Rührgerät gut mischen,
Fruchtmus oder geriebenen Apfel und Joghurt
zugeben, weiterrühren, Mineralwasser und Stärke
untermischen. Alles gut zu einem geschmeidigen
Teig verrühren. Zum Schluss den Mohn und das
Mehl nach und nach mit einem Schneebesen per
Hand einrühren. Die Teigmasse soll zähflüssig sein
und noch gut in die Backform laufen.

Kuchen ca. 1 Stunde backen. Dann abdecken und
ca. 15 Minuten weiter backen.
Stäbchenprobe machen!

Kuchenvarianten:

Teig mit Birnen oder Apfelspalten belegen,
Johannisbeeren oder Heidelbeeren unter den
Teig heben.

TIPP

Für vegane
Kuchen gilt: Immer
vollständig ausküh-
len lassen vor dem
Anschneiden.




Salbei-Oregano-Sirup Ideales Sportgetränk

ZUTATEN

3 Biozitrone
200 g frischer Salbei
200 g frischer Oregano
2 kg Zucker
20 g Weinsäure
(alternativ Zitronensäure)
3 L Wasser

 **Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

 **Schwierigkeit:** einfach

 **Portionen:** Für ca. 4,5 l Sirup.
Pro 0,5 l Saft/ Spritzer wird
ca. 2-4 cl Sirup verwendet.

ZUBEREITUNG

Salbei und Oregano sorgfältig waschen und in der Salatschleuder abtrocknen. Wasser mit Weinsäure und Zucker kurz aufkochen, so dass der Zucker sich vollständig auflöst, Herd ausschalten. Zitronen in dünne Scheiben schneiden und gemeinsam mit frischem Salbei und Oregano in das heiße Zuckerwasser einrühren. Die ganze Mischung für 10 Minuten am Herd stehen lassen und die Restwärme nutzen. Mit Deckel abdecken und an einem kühlen, schattigen Platz zwei Tage lang ziehen lassen. Abseihen, kurz aufkochen und heiß in Flaschen abfüllen und verschließen.

TIPP

Dieselbe Vorgangsweise eignet sich auch für die Zubereitung von Holunder-, Minze- oder Zitronenmelissen-Sirup.



Tipps: Literatur, Filme und Quellen

Für eure Suche nach regionalen und oder biologischen Produkten oder Betriebe können wir euch folgende Plattformen an die Hand geben.

BAYERN

- Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft, Regionale Vermarktung
→ www.lfl.bayern.de/iem/regionalvermarktung
- Bayerische Gastroplattform „Wirt sucht Bauer“
→ www.wirt-sucht-bauer.de
- Regionales Bayern
→ www.regionales-bayern.de/
- Bayerisches Biosiegel, Bayerisches Bio-Siegel – Bio. Logisch! Aus der Region. → www.biosiegel.bayern
- Bundesverband der Öko-Kontrollstellen
→ www.oeko-kontrollstellen.de/
- Ökolandbau, das Informationsportal
Das Informationsportal zum ökologischen Landbau und Bio-Lebensmittel (oekolandbau.de)
- Epos Biopartner, Großhandel
→ www.bio-partner.de/
- ABCERT AG Deutschland, Zertifizierungsdienstleister, Bio-Ausser-Haus-Verpflegung (AHV)
→ www.abcert.de/

ÖSTERREICH

- Biogast, Gastro Großhandel, Biologisch, pflanzenbasierte österr. Produzenten
→ www.biogast.at
- Bio-Austria, Biobauern, Biolebensmittel, Biofleisch → www.bio-austria.at
- Transgourmet. Großhandel mit Vielfalt an Bio und Pflanzenbasierten Produkten
→ www.transgourmet.at
- Regional einkaufen in Österreich, Liste
→ www.umweltberatung.at/adressen-regionale-lebensmittel
- Bioprodukte in Österreich,
→ www.biologisch.at/bio-verzeichnis/bio-betriebe/bio-bauernproduzenten/
- AMA – BIO-Verzeichnis
→ verzeichnis.bioinfo.at
- Österreichische Bergbauernvereinigung ÖBV
→ viacampesina.at/einkaufen

SÜDTIROL

- Plattform Südtiroler Biobetriebe
→ bioinsuedtirol.it/de

SONSTIGE

- Plattform: “Wir retten Lebensmittel vor der Verschwendung – Too Good To Go”
→ www.toogoodtogo.com/de

Wenn ihr euch nun noch tiefer mit klimafreundlicher Verpflegung befassen möchtet, vor allem für faktenbasierte und wissenschaftliche Literatur:

- Klimateller → www.klimateller.de
- Greentable, Initiative für Nachhaltigkeit in der Gastronomie → www.greentable.org
- Konsument – das österreichische Testmagazin
→ www.konsument.at,
Fleischersatz: Wie gesund sind die Alternativen?
- Verein Soja aus Österreich
→ soja-aus-oesterreich.at
- Bundeszentrum für Ernährung
1577 2023 Mein Essen – unser Klima (bzfe.de)
Nudging arbeitet mit Anreizen statt Verboten-BZfE
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung
→ www.dge.de/gesunde-ernaehrung/nachhaltigkeit
- Öffentliches Gesundheitsportal Österreich
Willkommen auf → gesundheits.gv.at |
Gesundheitsportal | Ernährung - Gesundes Essen und Trinken | Gesundheitsportal
- Deutsches Umweltbundesamt
Klima- und umweltfreundliche Ernährung |
Umweltbundesamt
- Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)
Mahlzeiten Teller
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft Deutschland,
BMEL-Ernährungsreport 2024
BMEL – Ernährung – Deutschland, wie es isst –
der BMEL-Ernährungsreport 2024
- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz Österreich,
Gesund Essen fürs Klima

- Kampagne “Das isst Österreich”, Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Regionen und Wasserwirtschaft (BML) Österreich
→ www.das-isst-oesterreich.at
- Sustainable Food Toolkit, Futouris e.V.
Futouris Sustainable Food Manual – Sustainable Food → <https://sustainable-food.futouris.org/uber-das-toolkit/>

Wer mehr eine Antwort auf die Frage „Warum sollten wir pflanzlich essen“ erhalten möchte, findet hier einige Bücher- und Filmempfehlungen.

LITERATUR

- Der Fleischatlas (Heinrich-Böll Stiftung)
- Klimafreundlich essen mit der CO₂-Challenge: Mit der richtigen Ernährung das Klima schützen (Stiftung Warentest)
- Tiere Essen (Jonathan Safran Foer)
- Hunde lieben, Schweine essen, Kühe anziehen (Melanie Joy)
- Beyond Beliefs (Melanie Joy)
- How not to die (Michael Greger)
- Wie schlimm sind Bananen? (Mike Berners-Lee)
- Handbuch Gesunde Küche (Karin Hofinger)
- Der Klimaatlas (Luisa Neubauer, Christian Endt, Ole Häntzschel)
- Hüttenduft (Evelyn Matejka, Tom Burger)

FILME

- Cowspiracy
- Seaspiracy
- Wen dürfen wir essen
- Hope for all
- Tomorrow-die Welt ist voller Lösungen
- How to cook your life
- The last Pig
- Game Changers
- UseLess
- The end of Meat
- Bauer Unser
- Super Size me
- More than Honey
- We feed the world
- Unser täglich Brot
- filmsfortheearth.org

Impressum:

Herausgeber: Deutscher Alpenverein e.V., Bundesgeschäftsstelle, Anni-Albers-Straße 7, 80807 München | **Konzeption:** Miriam Roth, DAV Ressort Hütten und Wege; Carolin Scharfenstein, ÖAV Abteilung Hütten und Wege; Evelyn Matejka und Tom Burger (Hüttenwirtsleute Franz-Fischer-Hütte) | **Redaktion:** Silvia Schmid | **Titelbild:** Georg Kukuvec | **Fotos:** Georg Kukuvec (S. 2, 8 oben und unten, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 18, 19 links, 22, 23 oben, 24 oben, 25, 26, 28, 29 oben, 30 unten, 31, 32, 33, 34 unten, 35, 36, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 53, Rückseite), AdobeStock (S. 20 oben, 27, 29 unten, 30 oben, 34 oben, 39 links), Thilo Brunner (S. 19 rechts), DAV Sektion Neumarkt/Oberpfalz (S. 13, 24 unten), Michael Anker (S. 38), DAV Bundesgeschäftsstelle (S. 39 rechts), Wolfgang Ehn (S. 12), Rapahel Hang (S. 20 unten), Hans Herbig (S. 21 oben), Thomas Jauernig (S. 21 unten), René Raggli (S. 23 unten), Julian Rohn (S. 4.) | **Gestaltung:** Gschwendtner & Partner | **Druck:** Gotteswinter und Fibo Druck- und Verlags GmbH | **Auflage:** 2024, 880 Exemplare
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung des Herausgebers.

