

sanftes tal, scharfer käse



Eine Handvoll Häuser, 13 Bewohner und drei Kaser – das ist die Vallmingalm bei Sterzing in Südtirol. Wanderer stärken sich hier mit einer preisgekrönten Spezialität: dem Graukäse, einer leicht gewöhnungsbedürftigen, aber gesunden Wegzehrung. Wobei sich der Almbesuch auch sonst lohnt.

TEXT & FOTOS
WOLFGANG STELLJES

Nein, ihm eilt wahrlich kein guter Ruf voraus. Er soll streng riechen, um es mal vorsichtig zu sagen. Eine Herausforderung für ungeübte Nasen und Gaumen, jedenfalls bei der ersten Begegnung, so liest man es immer wieder. Die Rede ist vom Graukäse. Früher ein Armeuteessen, hat er inzwischen sogar seinen Weg in die Sterneküche gefunden. Zeit also für eine vorsichtige Annäherung.

Zu den Orten, an denen Graukäse noch traditionell hergestellt wird, gehört die Vallmingalm. Sie ist etwas abgelegen, aber doch vergleichsweise einfach zu erreichen. Ausgangspunkt für meine Tour ist Sterzing, Italiens nördlichste und mit 948 Meter über Normalnull auch eine der höchstgelegenen Städte des Landes. >

Traumhafte Kulisse: Der Senner Ernst Nössing auf der Vallmingalm, umgeben von Alpenrosen – einer Blütenpracht, die sich nur im Juni und Juli zeigt.





Hier steige ich in eine Gondel der Rosskopfbahn. Der Rosskopf ist Sterzings Hausberg. Zwölf Minuten dauert die flotte Fahrt, dreimal kräftig schlucken, dann bin ich auf einer Höhe von 1860 Metern. Der Ausblick ist famos: Sonnenlicht flutet das Eisacktal, durch das die Brennerautobahn eine breite Schneise zieht, flankiert von Burg Sprechenstein zur Linken und Burg Reifenstein zur Rechten, nur zwei der vielen Festungen an dieser uralten Handelsroute.

ABSTIEG ZUR ALM

Von der Bergstation bis zur Alm sind es zu Fuß ungefähr 45 Minuten. Etwa auf der Hälfte des Wegs liegt das Biotop Kastellacke, ein kleiner Bergsee. Im Süden reicht der Blick bis zum Rosengarten, einem Bergmassiv in den Dolomiten. Nun geht es scharf links hinab ins Tal, erst auf Treppenstufen, dann auf einem Waldweg. Immer lauter wird das Geläut der Kuhglocken. Und doch dauert es eine Weile, bis der Wald den Blick auf die Alm freigibt. Friedlich liegt sie da, ein Idyll. Ein Bach durchschneidet das Tal. Auf der einen Seite eine Hand-

voll Häuser, auf der anderen ein Meer von Alpenrosen, eine Blütenpracht, die sich allerdings nur von Mitte Juni bis Mitte Juli zeigt. Die Alpenrosen blühen vor allem an den Hängen unterhalb des Rosskopfs. Dazwischen aufgehäufte Äste und Zweige der Latschenkiefer. „Die muss zurückgeschnitten werden, sonst wächst alles zu“, sagt Ernst Nössing. Der 74-Jährige hat gerade ein paar Kälber zurückgerufen, die am Hang etwas zu weit nach oben geraten waren. „In höheren Lagen grasen die Jungtiere sogar das Edelweiß ab, davon gibt es jede Menge“, sagt der rüstige Senner. Von Mitte Juni bis Mitte September ist er mit den Kühen und Kälbern auf der Alm, wie schon sein Vater und sein Opa. Im Winter ruht das Leben auf der Alm, dann steht der Schnee mitunter bis zum Dach.

In dem kleinen Weiler gibt es gleich drei Einkehrmöglichkeiten: den Jörgner Kaser, den Walter Kaser und den Baron Kaser. Die Familie von Ernst betreibt den Baron Kaser, der so heißt, weil die Hütte einem Baron gehört. Die Nössings haben sie gepachtet. Vier Erwachsene und drei Kinder leben hier unter einem Dach. Vor der Hütte sieben Tische, darüber flattert eine Fahne im Wind, in den Farben Tirols, rot und weiß.

Auf der Speisekarte die große Vesper namens „Baronkaser Brettl Marende“, aber auch Kaminwurze oder Kaiserschmarrn. Und natürlich Graukäse. Um den kümmert sich Sabine, die Tochter von Ernst. „Hock di ni“, sagt Sonja, die ihr zur Hand geht. Hier sind alle per du.

PREISGEKRÖNT UND SEHR AROMATISCH

Rund 70 Tiere haben die Nössings, Schweizer Braunvieh, 21 davon werden gemolken, morgens gegen 5 Uhr. Über 300 Liter kommen am Tag zusammen. Die eine Hälfte wird an den Milchhof Sterzing geliefert, die andere wird verkäst. Dafür schüttet Sabine die noch warme Milch in eine Zentrifuge. Aus dem Rahm macht sie Butter, aus der Magermilch Graukäse, reine Handarbeit, wie seit Jahrhunderten schon. Bis aus der Magermilch ein richtiger Graukäse geworden ist, gut gewürzt und gepresst, vergehen zehn Tage und mehr.

Mit ihrem Graukäse hat Sabine bei einer Käseverkostung mit Teilnehmern aus ganz Südtirol und darüber hinaus einen zweiten Platz belegt. „Ganz, ganz knapp war es“, da ist sie >



linke seite Eindrucksvoller Ausblick: Sterzing im Eisacktal, von einer Gondel der Rosskopfbahn aus gesehen.

links Herzhaftes Angebot: Verschiedene Varianten des Graukäses, serviert von Sonja Pfattner auf der Vallmingalm.

unten Sonja Pfattner und Sabine Nössing mit einer Kanne Milch des Schweizer Braunviehs. Hier auf der Vallmingalm kreuzen sich auch gleich mehrere Wanderwege.

„Hock di ni!“





Sabine serviert ihren Graukäse mit Butter. Oder, wenn er „topfig“, also noch nicht ganz reif ist, mit Essig, Öl und Zwiebeln. Ich darf beide Varianten testen. Die erste ist unverkennbar ein Magermilchkäse, im Geschmack einem Harzer Käse oder Handkäse nicht unähnlich. Die zweite ist eher säuerlich – und nicht so ganz meins. Nach dem Essen gibt es einen Latschenkiefer-Schnaps, auch den hat Sabine selbst gemacht und dafür die grünen Zapfen in Grappa eingelegt. Auch aus Alpenrosen könnte man einen Schnaps machen oder auch Sirup, aber „das wäre schade um die schönen Blüten“, sagt Ernst. Recht hat er.

KNÖDEL IN DER FUGGERSTADT

Zwei Tage später bin ich erneut auf der Alm. Weil ich unbedingt noch die Kasknödel auf Krautsalat probieren soll. Und die sind, so viel Subjektivität muss erlaubt sein, ein Gedicht. Und „Standard auf den Hütten“, sagt Sabine. Überhaupt gibt es in Südtirol kaum ein traditionsreicheres Gericht als Knödel. Dass die Küchenklassiker eine runde Sache und weit mehr als nur eine Beilage sind, davon kann man sich immer am zweiten Sonntag im September überzeugen. Dann werden in der Innenstadt von Sterzing die Tische zu einer 400

Meter langen Tafel zusammengestellt und rund 70 verschiedene Knödelvarianten serviert, von deftig mit Käse, Speck oder Spinat bis süß mit Marille oder Nougat. Aber auch an den übrigen 364 Tagen des Jahres muss niemand in Sterzing hungern. Die Stadt war schon in der Antike eine beliebte Station von Fuhrleuten und Handelsreisenden, weil man von hier vergleichsweise einfach über den Brenner kam. Dass sie heute so proper aussieht, verdankt sie den Silber- und Bleivorkommen, die ab dem 15. Jahrhundert in den umliegenden Tälern abgebaut wurden. Eisen und Schlegel, das Werkzeug der Knappen, entdeckt man heute noch an den Fassaden der oft pastellfarbenen Bürgerhäuser. Die schönsten stehen in der „Neustadt“, einer Flaniermeile zwischen dem 46 Meter hohen Zwölferturm, dem Wahrzeichen der Stadt, und dem Brixner Tor. Hier wohnten früher die Grubenbesitzer, allen voran die Fugger aus Augsburg. Vom einstigen Reichtum zeugen Zinnengiebel, Erker, Arkaden und Lichthöfe.

PROMIS IM PECH

Wer heute Sterzing besucht, dem bleibt das Schicksal eines Heinrich Heine vermutlich erspart. Der konnte Anfang des 19. Jahrhunderts noch nicht die Prognosen der Meteorologen online studieren. Das Wetter war stabil schlecht, Heine notierte missmutig: „Tirol ist sehr schön, aber die schönsten Landschaften können uns nicht entzücken, bei trüber Witterung und ähnlicher Gemütsstimmung.“ Und hätte es anno 1786 bereits das Internet gegeben, dann hätte wohl auch Goethe vorab gebucht und nicht erst abends gegen 21 Uhr auf der Suche nach einem Nachtquartier an eine Tür in Sterzing geklopft. Der Gastwirt wies ihn ab, Goethe stieg verschnupft in seine Kutsche und fuhr in die Nacht gen Süden. Man weiß bis heute nicht genau, wer mehr Pech hatte: Goethe oder Sterzing. Gut möglich, dass es dem Dichturfürsten hier gefallen hätte. >

links oben
Der Zwölferturm ist das Wahrzeichen von Sterzing, einer Knödel-Hochburg in Südtirol. Kasknödel gibt's auch bei Sabine Nössing auf der Vallmingalm.

unten Wanderer unterhalb des Rosskopf-Gipfels. Der Hausberg von Sterzing ist 2189 Meter hoch.

2025 Familienprogramme



Kurzurlaub mit Oma und Opa inkl. Erlebnisprogramm mit Entdeckertour & Bogenschießen
17.–19.08.2025



Bauernhof-Erlebnistage (Pott's Bauernhof)
Schnuppert rein ins Landleben! Tiere versorgen, Pony reiten und vieles mehr...
20.–23.07.2025 & 10.–13.08.2025
weitere Termine online

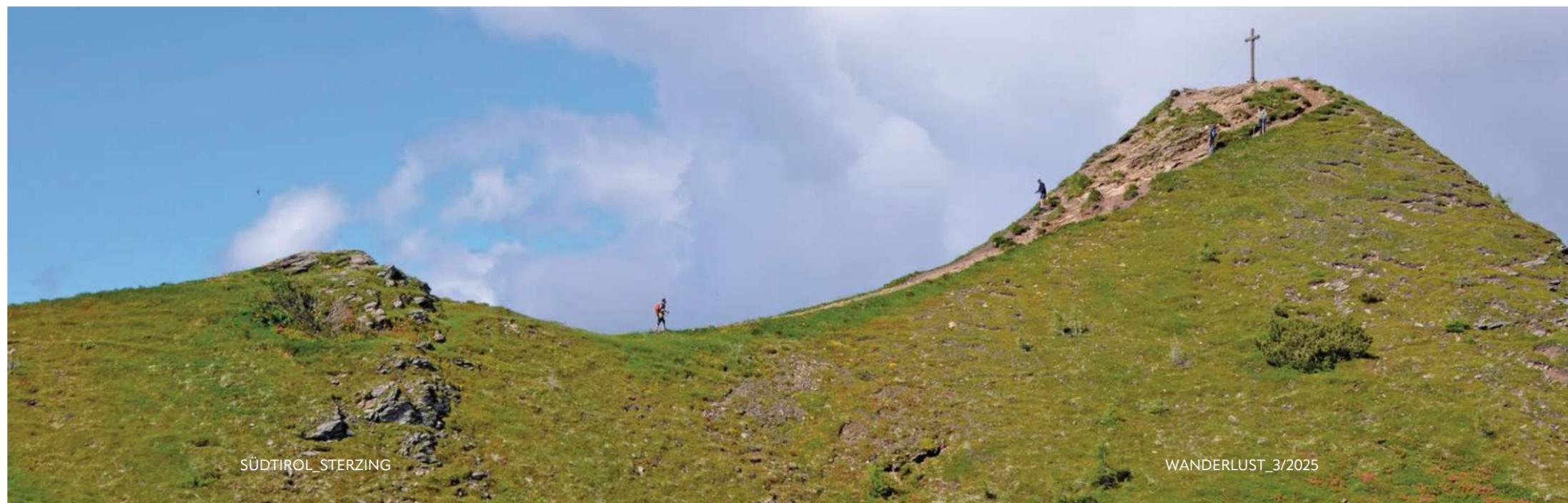


Trekkingplattform
Natur hautnah! Schlafen unter'm Sternenhimmel! Aufwachen mit Vogelgezwitscher! Direkt an der Sauerland-Waldroute gelegen.
ganzjährig buchbar

Angebote und Buchung
SGV JUGENDHOF
Hasenwinkel 4, 59821 Arnsberg
Telefon (02931) 52 48-25
jugendhof@sgv.de
www.sgv-jugendhof.de
Unsere Reiseangebote für Familien



sicher. Beurteilt wurden Form, Konsistenz, Salzgehalt und natürlich der Geschmack. Vermutlich war ihr Graukäse ganz leicht aus der Form geraten. Lange liegen darf er jedenfalls nicht: „Wenn er zu reif wird, rinnt er wie Butter und kommt dir entgegen.“ Und, ja, „er stinkt“, das schon. Aber das mindert nicht im Geringsten seine Beliebtheit, vor allem bei den Einheimischen.





genießen

nächtigen

HAUS AM TURM

Viel zentraler geht es nicht: Das „Haus am Turm“ liegt – der Name sagt es – neben dem Zwölferturm, dem Wahrzeichen von Sterzing. Viel nachhaltiger geht es auch nicht. „Wir machen das so, wie wir das gerne haben“, sagen Veronika Stötter und Daniel Planer. Alles ist mit Bedacht gewählt: der Obstkorb auf dem Flur, die Pflanzen auf dem Balkon, die Kunst an der Wand, die italienischen Designermöbel, die Bettwäsche, das Duschbad. Der Weg zu einem leckeren Menü und einem guten Bio-Wein ist auch nicht weit: Das Slow-Food-Restaurant „Vinzenz“ – so hieß der Großvater von Veronika Stötter – gehört zum Haus.

KRÄUTERLADELE

Ebenfalls im Schatten des Zwölferturms. Allein das Interieur: Früher war es eine Apotheke, heute werden hier hochwertige Produkte aus den „Kräutergärten Wipptal“ angeboten. Renner sind der Zirbenschknaps, der Bergkräuter-Tee und die Körperlotion „Honigklee“. Fast alles ist bio, fast alles selbst gemacht. Tee und „Schnaps!“ können vor Ort verkostet werden.



entdecken

GILFENKLAMM

Mit dem Bus 319 in zwölf Minuten von Sterzing bis Stange und dann – Tipp des Busfahrers – die Gilfenklamm quasi gegen den Strom hochlaufen. Es geht ganz ruhig los und wird dann immer spektakulärer. Das Wasser des ansonsten friedlichen Ratschinger Baches sucht sich mit viel Getöse seinen Weg durch die teils nur wenige Meter breite Schlucht. Es rauscht, zischt und schäumt. Hier und da ist auch noch der weiße Marmor zu sehen, es ist die einzige Schlucht mit diesem Gestein europaweit. Ende des 19. Jahrhunderts wurde sie erschlossen, dank der Stege und Brücken kann sie heute gefahrlos durchwandert werden. Ein tolles Naturschauspiel!