

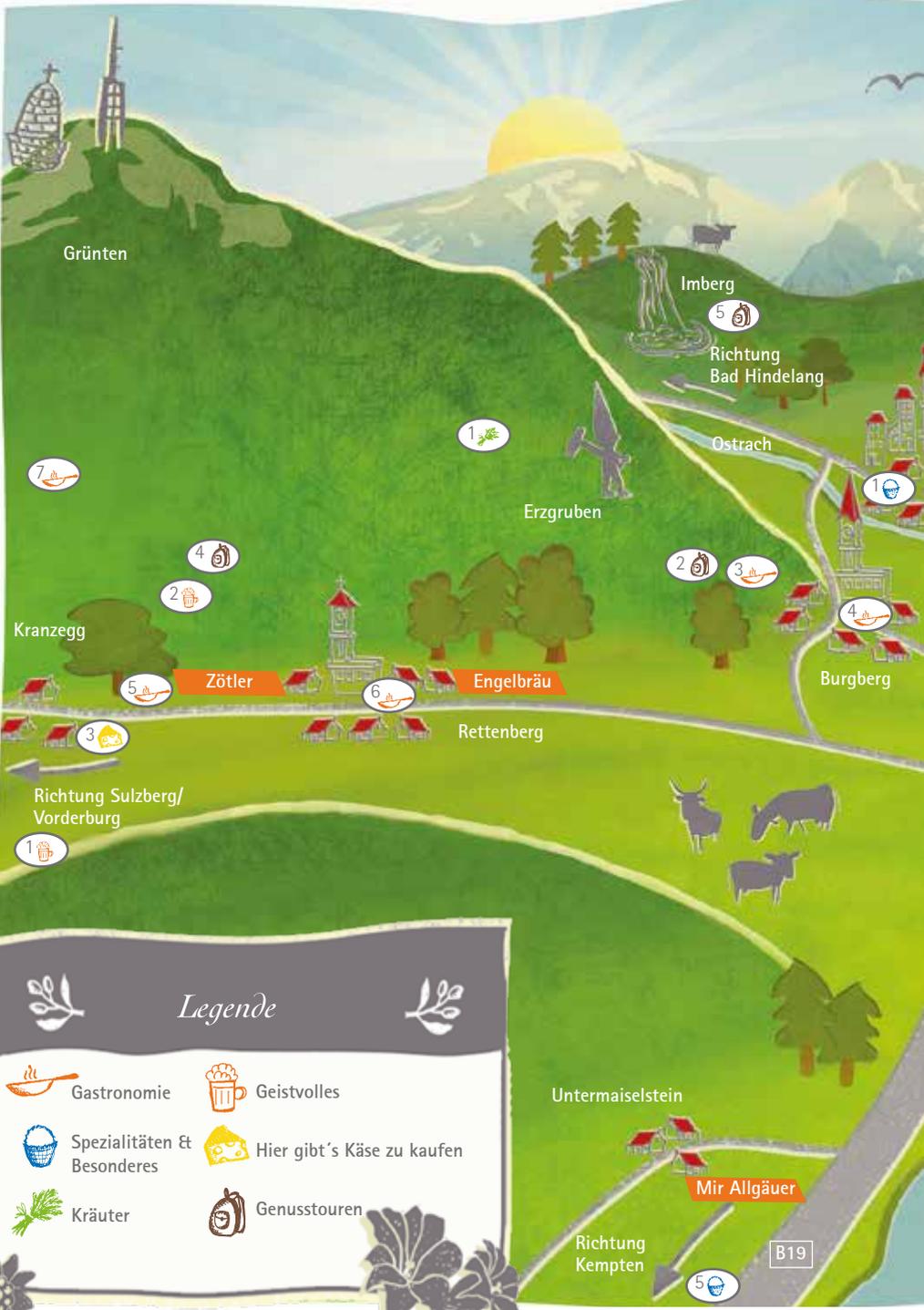
Allgäu®

ALPSEE  
GRÜNTEN

SONTHOFEN  
IMMENSTADT  
RETTEBERG  
BLAICHACH  
BURGBERG

# *Allgäuer Genussbüchle*

Köstliches. Besonderes. Regionales.



Grünten

Imberg

5

Richtung  
Bad Hindelang

Ostrach

Erzgruben

1

7

4

2

Kranzegg

2

3

Zötler

Engelbräu

6

Burgberg

Richtung Sulzberg/  
Vorderburg

1

Rettenberg

### Legende



Gastronomie



Geistvolles



Spezialitäten Et  
Besonderes



Hier gibt's Käse zu kaufen



Kräuter



Genusstouren

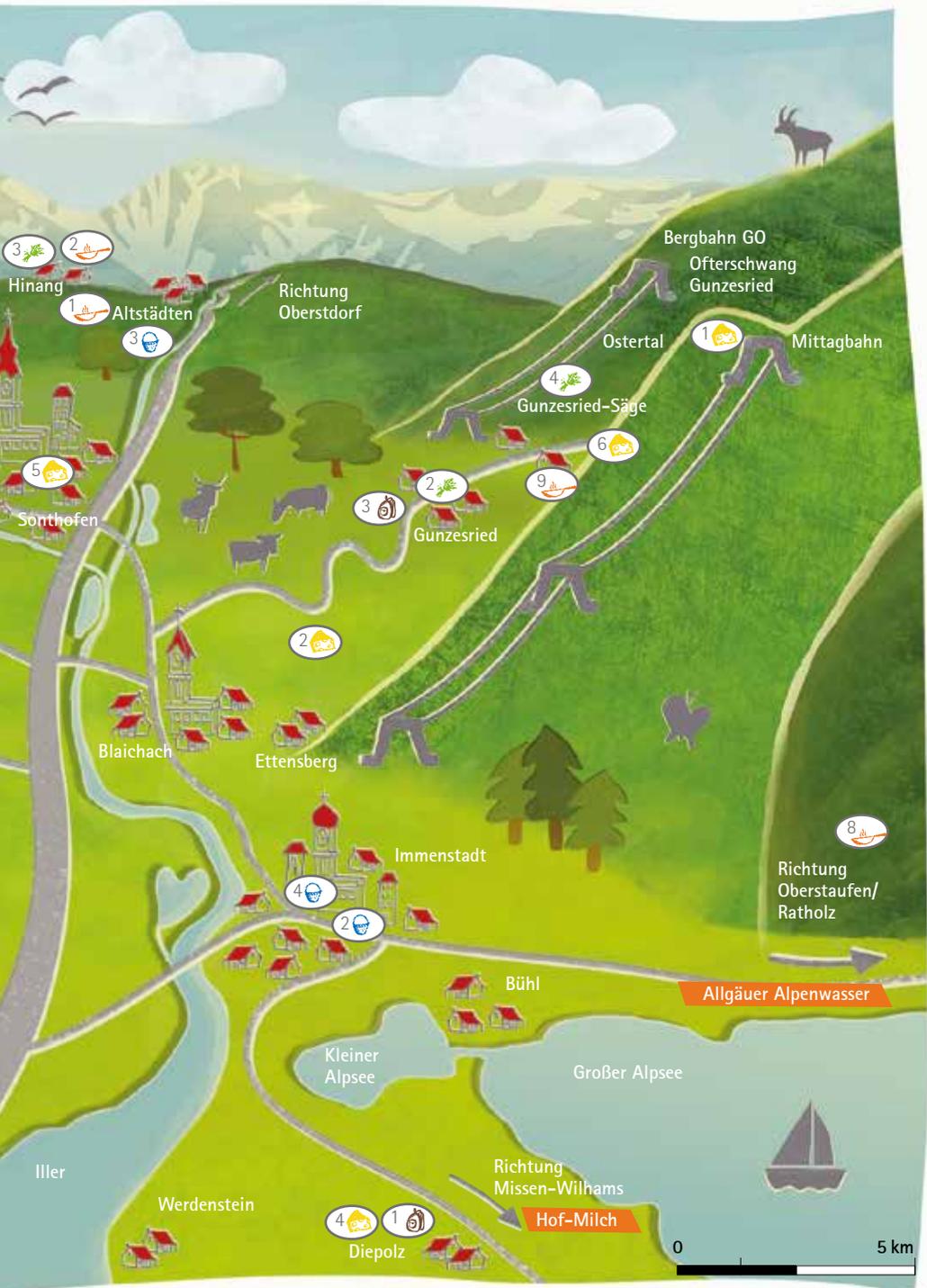
Untermaiselstein

Mir Allgäuer

Richtung  
Kempten

5

B19



# Welches Zeichen steht wofür?



Hier gibt's Käse zu kaufen



Geistvolles



Kräuter



Spezialitäten & Besonderes



Gastronomie



Genusstouren



Tipp



Schon gewusst?



Magische Momente



Startpunkt



Tourenpunkte



Tourenverlauf



Parkplatz



Foto-Tipp



Einkehrmöglichkeit



Ich zwitscher Dir was

Unser Vögelchen zwitschert Ihnen immer wieder wichtige Tipps, Bitten und Verhaltensregeln in den Bergen. Und unser Maskottchen, die Kuh, erzählt Ihnen viele Dinge aus der Sicht der Tiere.

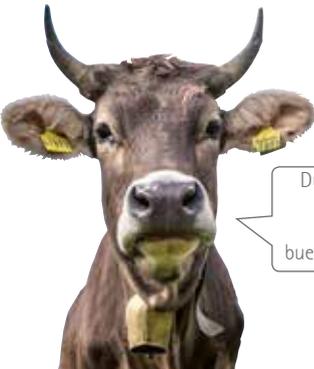
## Urlaubsbegleiter

Dieses Büchle gehört:

Unser Urlaub von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Unser schönster Moment:

Du hast noch einen tollen  
Urlaubstipp?  
Dann schreibe mir an:  
[buechle@alpsee-gruerten.de](mailto:buechle@alpsee-gruerten.de)





# *Inhalt*

Käse	S. 8
Geistvolles	S. 18
Kräuter	S. 24
Spezialitäten & Besonderes	S. 30
Feste & Märkte	S. 36
Magische Momente	S. 38
Gastronomie	S. 40
Genusstouren	S. 46
1. Gipfelblicke und Genussmomente im Bergstättgebiet	
2. Kulinarische Sonnentour am Grünen	
3. „Paradiesisches“ Gipfelerlebnis am Mittag	
4. Hüttengenuss auf dem Wächter des Allgäus	
5. Genusstour im Strausberggebiet	
Tourist-Infos	S. 52
Bildnachweis/Impressum	S. 54



## *Ein Handbuch für Genießer*

„Griaß Di“, lieber Gast!

Dieses Büchle, das Sie gerade in den Händen halten, steckt voller Schatzkarten, mit denen Sie die Genussperlen einer ganzen Region erleben. Dabei haben Sie alle Freiheit, welchen Themen Sie mit ganz konkreten Tipps und echtem Hintergrundwissen über Land und Leute nachspüren möchten: Ob Käsegenuss im Land der Allgäuer Käsepioniere, „Geistvolles“ der Dorfbrauereien und Schnapsbrenner, das Kräuterbrauchtum der Region, traditionelles Handwerk, Handgemachtes oder echte Allgäuer Spezialitäten.

Weil Genießen mehr ist als Kulinarik, finden Sie zehn Empfehlungen, was man hier erlebt haben muss, um die Naturregion mit dem Herzen zu spüren. Auf ausgesuchten Genussrouten erwandern Sie sich besonders sinnliche Genussmomente rund um Blaichach, Burgberg, Immenstadt, Rettenberg und Sonthofen. Außerdem verraten wir Ihnen heimische Koch- und Backrezepte, mit denen Sie zu Hause ein Allgäuer Spezialitäten-Menü nachkochen können. Unsere Empfehlung: Genießen heißt auch, sich Zeit nehmen, innehalten, die Sinne öffnen, es den schönen Eindrücken überlassen, ihre ganze Pracht zu entfalten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei einer vergnüglichen Entdeckungsreise in der Genussregion Alpsee-Grünten.



## Handgefertigte Kässpätzlenschüssel

Sonderedition von Allgäuer Keramik exklusiv erhältlich in allen Alpsee-Grünten Tourist-Infos

Griß Di, ich und meine Kollegen, die Ihr im Büchle noch kennenlernen werdet, sind die Maskottchen-Herde des Genusses und führen Euch, gerne mal mit losem Mundwerk, durch das Genussbüchle und unsere Region. Wichtiges, Witziges und Wissenswertes erzählen wir Euch gemeinsam mit unserem schlaun Vögelchen.



Jeder sollte sein eigenes Vögelchen haben,  
das einem mal was zwitschert...  
Viel Spaß beim Genießen!



## DAS-WILL-ICH-MACHEN-UND-PROBIEREN-LISTE

Kennen Sie das? Kaum ist der Urlaub da, schon ist er wieder vorbei und man hatte doch noch so viel vor...

### Darum unser Tipp:

Blättern Sie das Büchle von vorne nach hinten und wieder zurück durch und notieren Sie sich die 10 Punkte, die Sie auf jeden Fall machen, probieren oder besuchen möchten.





# *Käse*

## Ein Hochgenuss in rund und eckig

Herzlich willkommen in der Wiege des Allgäuer Käselandes! Ja, die ersten Käsemacher verfeinerten hier das traditionelle Genusshandwerk aus der Schweiz und schufen die ersten Edelsorten nach echt Allgäuer Art. So wurde der erste Laib Allgäuer Emmentaler 1827 auf der Aualpe in Gunzesried hergestellt. Warum aber hat der Käse hier ein so unnachahmlich einzigartiges Mundgefühl und diesen wundervoll aromatischen Geschmack? Weil die Natur und das Land direkt auf der Zunge zergehen: Denn nur frische Milch erreicht als Grundgut die traditionellen Käseküchen der Alpen und Sennereien. Je nach Jahreszeit wachsen auf den Bergwiesen verschiedene Bergkräuter und Wildblumen, die unsere Qualitätsmilch naturrein aromatisieren. Auch die Milchviehrasse spielt eine Rolle: das Allgäuer Braunvieh gibt Milch mit einem sehr hohen Anteil an guten, ungesättigten Fettsäuren. Zum Schluss entscheiden noch das handwerkliche Können und der richtige „Riecher“ der Sennen, sowie die sorgsame Pflege der Käselaibe im kühlen Käsekeller. So wird Käse zum Genussprodukt aus dem Besten der Region – der einzigartigen Natur um Alpsee und Grünten.



## Kleines Käselexikon

**Allgäuer Bergkäse** – Ein Hartkäse aus Rohmilch, der mit seiner Reifedauer immer würziger wird. Nach vier Monaten ist er mild, nach sechs Monaten schmeckt er würzig. Alt nennt man die Laibe, die mindestens ein ganzes Jahr lang reifen durften.

①

**Allgäuer Emmentaler** – Dieser Hartkäse mit feinem, nussigem Aroma ist relativ unkompliziert und kann auch wärmer gelagert werden. Früher nannte man ihn einfach Schweizer Käse. Kinder lieben ihn – wegen der schönen kirschgroßen Löcher.

②

**Backsteiner** – Ein weicher, cremiger Schnittkäse mit Rotkulturen. Er wird zu länglichen Ziegeln geformt, wie Backsteine, daher kommt der Name. Geschmacklich ist er genau das Gegenteil seines Aussehens: er hat ein rundes, sahnig-würziges Aroma.

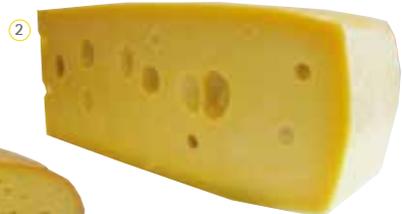
③

**Weißacker** – Spezialität mit besonders deftigem Geschmack und einem phänomenalen „Duft“. Die weiße, lackartige Schmiere verleiht dem Käse ein Aroma, das so einzigartig ist, dass die Erfinder ein königliches Patent dafür erhielten.

④



①



②



③



④

**Käseharfe** – Nach dem Dicklegen der Milch wird die weiche Masse mit der Käseharfe durchzogen. Die Saiten schneiden so lange durch den „Käsebruch“ bis die richtige Körnung erreicht ist. Länger schneiden heißt kleinere Stücke und festerer Käse.



**Lab** – Milch wird nicht von allein zu Käse. Als Allererstes braucht sie Lab, ein Enzym, das in Kälbermägen vorkommt und das Milcheiweiß spaltet. Dadurch gerinnt die Milch und Molke setzt sich ab. Dieser Arbeitsschritt wird „Dicklegen“ genannt.

**„Käsesiegel“** – EU-Gütezeichen „geschützte Ursprungsbezeichnung“. Sämtliche Produktionsschritte müssen im betreffenden Gebiet erfolgen und zwischen den Merkmalen des Produkts und der Herkunft muss ein enger Zusammenhang bestehen.



## Sennalpe Oberberg

Anzeige

„Das ist doch alles Quark!“ Ja, zum Glück! Und was für ein Quark. Der hausgemachte Kräuterquark lässt so manchen Einheimischen in Begeisterungstürme ausbrechen. Auf die Frage: „Was schmeckt bei Becks denn am besten?“ kommt sofort: „Der Kräuterquark!“ „Alles andere ist auch oberlecker, aber der ist einfach himmlisch.“ Das Geheimnis, was ihn so besonders macht, bleibt leider in der Familie. Probieren müssen Sie ihn vor Ort! Und auch der 2 Jahre gereifte Bergkäse ist ausgezeichnet. Hier bekommen Sie mit Liebe gemachte, gute, heimische Produkte! [www.alpe-oberberg.de](http://www.alpe-oberberg.de) | [info@alpe-oberberg.de](mailto:info@alpe-oberberg.de) | Tel.: 08321/9771  
Südlich unterhalb des Mittagjufels | Blaichach/Gunzesried



## ALLGÄUER KÄSEFESTE 2019

**August** | Internationales Käse- und Gourmetfest in Lindenberg mit 80 Teilnehmern aus neun Nationen, 30. & 31. August  
**September** | Bauern- und Käsemarkt in Oberstdorf, 29. September  
**Oktober** | Immenstädter Bauern- und Käsemarkt, 13. Oktober



## Sennalpe Derb

Anzeige

Die Angebote hier widersprechen dem Namen dieser schönen Alpe, denn sie sind ausgesprochen fein! Ein besonderes Schmankerl ist der Bergkäse, der auch in diesem Jahr wieder bei der Käseprämierung ausgezeichnet wurde. Aus den rund 400 Litern Milch stellt Familie Möslang täglich 5 Laibe Käse her, jeder ca. 7 kg schwer. Der Käse-Genuss verdoppelt sich, wenn man den Blick von der Alpe ins Illertal und die Alpen genießt. Von Mai bis Oktober ist die Alpe geöffnet und lockt neben Käse auch mit hausgemachten Kuchen und Brotzeiten.

[www.alpe-derb.de](http://www.alpe-derb.de) | [info@alpe-derb.de](mailto:info@alpe-derb.de)  
Tel.: 08321/85950 | Am Reuteweg | Blaichach/Reute





Anzeige

### Käs-BUIND - Allgäuer Spezialitäten

Der kleine Spezialitäten-Laden hat eine enorme Auswahl. Feinste und ganz besondere Käsesorten gibt es hier. Dazu Dips, Senf und was sonst noch zum Käse passt. Hier bekommen Sie auch außergewöhnliche Hartwürste wie Gams oder Wildschwein. Liebevoll auf einem Geschenk-Brettchen oder im Korb verpackt, ist es das perfekte Mitbringsel für die Lieben daheim.

Sonthofener Str. 14 | Rettenberg/Kranzegg  
Tel.: 08327/931313 | Sa 8.00 - 12.00 Uhr  
Mo - Fr 8.00 - 11.00 Uhr + 15.30/16.00 - 18.30/19.00 Uhr  
Di nachmittags geschl. | Öffnungszeiten saisonabhängig



**KÄSE RICHTIG LAGERN - DAMIT ER DAHEIM NOCH LANGE SCHMECKT**  
Eingeschweißt oder in der Plastiktüte? Ein Käse ist ein echtes „Naturkind“. Das braucht Luft zum Atmen und genießt es trotzdem eingehüllt zu sein.  
Damit ihr „Naturkind“ keine stinkenden Schweißfüße oder heftige Schweißausbrüche bekommt: Gut kühlen. Wenn der Käse eingeschweißt wurde, daheim sofort raus nehmen und in Käsepapier (gibt’s in der Sennerei) ins Gemüsefach (ohne Gemüse) legen.



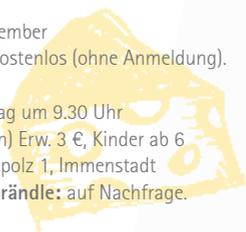
Bei uns hat immer alles offen, also fast... also im Sommer, wenn Hochsaison ist... und der Betrieb nicht gerade Ruhetag hat...  
Also, ich will es mal so sagen: „In der Nebensaison sind die Öffnungszeiten vieler Betriebe eingeschränkt. Rufen Sie doch kurz dort an, ob und wie geöffnet ist. Sooo genau kann das z.B. eine Alpe nämlich nicht planen, weil es vom Wetter, von uns u.v.m. abhängt!“

### SENNEREIFÜHRUNGEN

**Sennerei Untermaiselstein:** Ab Pfingsten bis Mitte September jeden Dienstag, 16.30 Uhr. Treffpunkt vor der Sennerei. Kostenlos (ohne Anmeldung). Weidachstraße 3, Untermaiselstein

**Sennerei Diepolz:** in den Ferien, Dienstag und Donnerstag um 9.30 Uhr offene Führung (Anmeldung 15 Min. vorher im Käseladen) Erw. 3 €, Kinder ab 6 Jahren 1,50 €, mit Käseverkostung. Dauer 1 Stunden. Diepolz 1, Immenstadt

**Sennalpe Oberberg:** auf Nachfrage. **Sennalpe Gerstenbrändle:** auf Nachfrage.





## Bergkäserei Diepolz eG

Anzeige

Auf über 1.000 m Höhe produziert die kleine Sennerei neben verschiedenen Käsesorten auch reinstes Butterschmalz aus Heumilchbutter in liebevoller Handarbeit. Der Schmalz verleiht Speisen beim Zubereiten den feinen Buttergeschmack und trotz hohen Temperaturen. Schnelle Urlaubsküche zum sofort Ausprobieren: unsere hausgemachten Maultaschen mit Käsefüllung in Butterschmalz in der Pfanne schwenken, Salbei dazu, fertig. Hmmm, lecker! Neu: Frische Heumilch in der Glasflasche.

[www.bergkaeserei-diepolz.de](http://www.bergkaeserei-diepolz.de) | [info@bergkaeserei-diepolz.de](mailto:info@bergkaeserei-diepolz.de)  
Tel.: 08320/480 | Diepolz 1 | Immenstadt/Diepolz



## DRESSCODE BEI RINDERN

Es gibt klare Regeln, wer eine Schelle und wer eine Glocke tragen darf. Schellen bekommen Kälber und Jungrinder. Glocken tragen die Milchkühe. Der Unterschied in der Herstellung: Schellen werden aus Blech geschmiedet oder gestanzt, während Glocken gegossen werden. Rind, Kuh, Schumpen....

Wer soll sich da eigentlich noch auskennen? Ich kläre euch mal auf:  
Rind = alles was muht.

Kuh = weibliches Hausrind, das gekalbt hat.

Schumpen = allgäuerische Bezeichnung für Rinder, die noch KEIN Kalb haben.





## Laib & Seele

Käse. delikat. essen.

Anzeige



Käsegenuss in seiner vielfältigsten Form gibt es bei Laib & Seele. Besondere Käsesorten aus ganz Europa sind hier zu finden, aber natürlich auch ein echter Bergkäse. Die Liebe zum Detail und zum Besonderen spürt man schon beim Betreten des Ladens. Hier geht man Käse „shoppen“. Wie gut er mundet, können Sie beim Mittagstisch direkt vor Ort ausprobieren. Delikate Kleinigkeiten rund um den Käsegenuss warten auf hungrige Genießer. Das Leben ist zu kurz, um irgendeinen Käs´ zu essen!

Hochstraße 18 | Sonthofen

Tel.: + 49 8321/2766486 | [www.laib-seele-sf.de](http://www.laib-seele-sf.de)

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag

9:00 bis 18:00 Uhr, Samstag 9:00 bis 13:00 Uhr

## VIESCHIEDTERMINE



Mit Krämermarkt, Festzelt, Blasmusik und Schellenverlosung.

### Kranzegger Vihscheid

Einziger Vihscheid mit mehreren Kuhherden.  
14. September ab 9.15 Uhr, Vihscheidplatz in Kranzegg.

### Vihscheid im Gunzesrieder Tal

Mit 19 Alpen und ca. 1600 Tieren einer der größten Vihscheide im ganzen Allgäu.  
17. September ab 9 Uhr, Scheidplatz in Gunzesried.

### Vihscheid im Städtle

Der einzige städtische Vihscheid weit und breit!  
21. September ab 9 Uhr, Vihscheidplatz in Immenstadt.

## Sennalpe Gerstenbrändle

Der Romadur ist eines der Glanzstücke der Familie Endreß. Auf ihrer Sennalpe wird ganz klassisch von Hand gekäst und der cremige, leicht würzige Weichkäse reift in ca. 3 Wochen im hauseigenen Käsekeller. Tilsiter und Bergkäse leisten ihm dort Gesellschaft. Doch nicht nur Käse, auch den Schinken vom glücklichen Schwein macht Familie Endreß selbst. Auf der Terrasse können Sie sich die Sonne auf die Nase scheinen lassen und dabei eine deftige Brotzeit oder hausgebackene Kuchen genießen.

[www.gerstenbraendle.de](http://www.gerstenbraendle.de) | [info@gerstenbraendle.de](mailto:info@gerstenbraendle.de)

Tel.: 08321/89871 | Aulweg 5 | Blaichach/Gunzesried-Säge



Anzeige



## WARUM EIGENTLICH VIHSCHIED?

Überall in Bayern heißt es doch Alm-Abtrieb! Wir sind aber im Allgäu und nicht in Bayern. Stopp, geografische Diskussionen sind hier unnötig, der Allgäuer wird trotzdem darauf bestehen kein Bayer zu sein. Und Vihscheid heißt es, weil das Vieh nach dem Alpsommer auf dem Scheidplatz „geschieden“, also getrennt wird. Denn die Kühe gehören verschiedenen Bauern und jeder Bauer möchte sein Vieh natürlich wieder zurück haben.





# Rezept

## VORSPEISE:

### Gratinierter Honig-Ziegenkäse mit Kräutern auf Feldsalat

Zutaten für 4 Personen

350 g Feldsalat  
100 g Trauben  
50 g Walnüsse (gehackt)  
350 g Ziegenkäse (Fetaart oder Camembert), 4 dicke Scheiben  
4 TL flüssiger Honig  
4 Zweige Rosmarin und/oder Thymian  
4 EL weißer Balsamico-Essig  
6 EL Olivenöl  
Pfeffer, frisch gemahlen  
Salz

Backofen auf 200 °C vorheizen. Thymian und/oder Rosmarin waschen, klein hacken. Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Ziegenkäse-Scheiben mit 1 TL Honig beträufeln und mit den klein gehackten Kräutern bestreuen. Im Backofen ca. 3-8 Minuten (je nach Käsebeschaffenheit) backen, bis der Käse anfängt zu zerlaufen. In der Zwischenzeit gewaschenen Feldsalat, halbierte Trauben und Walnuskerne auf Teller anrichten. Essig und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat mit dem Dressing beträufeln.

Zum Schluss Käsescheiben auf den Salat legen und genießen.

Tip: Experimentieren Sie ruhig mal mit unterschiedlichen Honigsorten...

Dieses Rezept stammt von der  
Käs-Buind in Rettenberg/Kranzegg

## Was möchten Sie gerne genießen?



Glück? Freiheit? Frische? Liebe? Zeit? Oder wäre für Sie auch Stress, Masse und Lieblosigkeit in Ordnung? Mit jedem Schluck und jedem Bissen PINK genießen Sie ein Produkt von glücklichen Kühen! Die Produzenten,

also die Kühe der „pinken“ Vertragsbauern, leben in einem Stall mit einer überschaubaren Zahl von 10 bis 20 Kolleginnen. Sie genießen im Sommer viel frisches Gras und haben die gute Allgäuer Luft um die Nase. Ihr Bauer kennt jede Kuh mit Namen, weil ihm jedes einzelne Tier wichtig ist. Wir wollen Glück, Liebe, Zeit, Freiheit und Frische genießen und sind der Meinung, man schmeckt in jedem Schluck Heumilch, dass die Kühe nur saftige Gräser, Blumen und Kräuter fressen. Im Sommer als Selbstbedienungsangebot auf den Allgäuer Wiesen, im Winter wird es ihnen in getrockneter Form im warmen Stall serviert. Dazu gibt es mineralstoffreichen Getreideschrot.

Wir lieben die Allgäuer Heumilch, denn sie schmeckt nach einem Hauch frischer Kräuter und der Sonne des Allgäus!



**Allgäu**

**Hof-Milch**  
AUS DEM ALLGÄU  
SEIT 2014

**BIO HEUMILCH**

### HEUMILCH – NATÜRLICH. GUAT.

Was unsere Heumilch so besonders macht? Unsere Kühe genießen das ganze Jahr über die saftigen Gräser und das Heu der Allgäuer Bergwiesen sowie mineralstoffreichen Getreideschrot. Und das schmeckt man! Seid Ihr auch auf den Heumilch-Geschmack gekommen?

Hier findet ihr uns:

- **Milchwerk Sonthofen**
- **Sennerei Wertach**
- **Konstanzer Hof bei Oberstaufen**
- **NEU: »DER LADEN« Kempten**

Alle Infos unter: [hof-milch.de/verkaufsorte](http://hof-milch.de/verkaufsorte)



## *Bienen und ihre Produkte*

Die Gymnasiasten Sonthofens haben sich dem Thema Bienen angenommen und einen hochinteressanten Lehrpfad in Sonthofen geschaffen. In Altstädten gibt es einen Lehrbienenstand für angehende Hobby-Imker. Warum ist das Thema Bienen und nicht nur deren Honig in aller Munde? Das liegt zum Einen sicher an der Vielzahl der Produkte, die dank der Bienen geschaffen werden. Brisant ist jedoch aktuell das Bienensterben und die Folgen für die Menschheit.



Bienenkönigin, Drohne und Arbeitsbiene

Am 5. Oktober gibt es einen Imker-Infostand am Dorffest „Seinerzeit“ in Rettenberg.



### QUIZ:

1. Werden cremiger Honig und flüssiger Honig von den Bienen unterschiedlich produziert?
2. Woraus wird Waldhonig gewonnen?
3. Was ist Bienenwachs genau?
4. Wie groß ist ein Bienenvolk?
5. Woraus besteht eine Bienenwabe?
6. Können Bienen tanzen?
7. Wieviel Bienen arbeiten wie lange für 1 kg Honig? Lösungen auf Seite 20

### Bienen brauchen Unterstützung! Was Sie ganz einfach tun können:

- den Rasen niemals komplett mähen, sondern einen Streifen oder eine Ecke wild wachsen lassen
- viele verschiedene Blumen, Büsche, Bäume und Stauden pflanzen
- einen Blumentopf mit bunten Blumen auf den Balkon stellen

Im Ostertal in Blaichach/Gunzesried gibt es eine Carnica Reinzuchtbelegstelle. Hier werden Bienenköniginnen gezüchtet.



Es gibt 26 Imker in der Ferienregion, die alle direkt ab Haus Honig verkaufen. Die Liste mit allen Imkern finden Sie hier: [www.alpsee-gruenten.de](http://www.alpsee-gruenten.de)

## INTERVIEW MIT DEM „BIENENFLÜSTERER“ MICHAEL FINK

Imkern ist ein Hobby, das sich glücklicherweise immer größerer Beliebtheit erfreut. Glücklicherweise, da die Bienen ohne die Imker immer weniger Überlebenschancen hätten. Bevor eines der ältesten Lebensmittel der Welt, der Honig, entsteht, haben die Bienen und der Imker viel Arbeit vor sich.

### Herr Fink, erklären Sie bitte in vier Sätzen, wie entsteht Honig?

**Fink:** Der Nektar wird von der Biene aufgenommen und im Honigmagen gelagert. Zurück im Stock übergibt die Flugbiene den Nektar an die Stockbiene, die ihn in den Waben ablegt. Dort „bearbeiten“ die Bienen ihn, damit er Feuchtigkeit verliert und versiegeln ihn ggf. mit einem Wachsdeckel, wenn er reif ist. Als reif gilt er, wenn er je nach Sorte nur noch ca. 18% Wassergehalt hat.

### Ist Honig gleich Honig?

**Fink:** In Deutschland gibt es eine Honigverordnung, in der steht, dass dem Honig nichts hinzugefügt oder entnommen werden darf. Billiger Honig ist ein Gemisch aus Honigen der ganzen Welt. Auch ein Qualitätsmerkmal ist der Prozentsatz des enthaltenen Wassers. Daher: Nein, Honig ist nicht gleich Honig. Wer beim Imker kauft, bekommt in aller Regel sehr gute Qualität. Und jeder Imker freut sich über Interessenten, die an der Haustür klingeln, um Honig zu kaufen.

### Wie kann es sortenreinen Honig geben?

**Fink:** Echt sortenrein geht eigentlich nur bei Monokulturen, doch diese sind ein großes Problem für das Überleben der Biene. Bei den „normalen“ sortenreinen Produkten ist es immer ein Blütengemisch. Der Anteil einer Sorte, wie z.B. Linde ist aber deutlich höher.

### Warum sind Bienen so wichtig für den Menschen?

**Fink:** Ca. 80% aller Pflanzen werden von Bienen bestäubt. Ohne Bestäubung keine Ernte. Ganz einfach.

### Was macht der Biene heutzutage das Leben schwer?

**Fink:** Die Monokulturen in der Landwirtschaft stellen ein echtes Problem dar. Wenn die kurze Blühzeit vorüber ist, hat die Biene nichts mehr zu fressen. Daher ist das Überleben für Bienen in der Stadt aufgrund der abwechslungsreichen Gärten leichter.

### Warum sind Sie Imker geworden?

**Fink:** Mich hat es schon als Jugendlicher fasziniert. Die Nähe zur Natur, die Abwechslung und das permanente Dazulernen sind einfach schön.





# Geistvolles

## Alpenbrauer, Enzianbrenner und Gebirgskellerei

Aus herbstreifen Früchten, raschelnden Ähren und knorrigen Enzianwurzeln entstehen in den Dorfbrauereien und kleinen Schnapsbrennereien edle Liköre, süßige Brotzeitbiere und vollmundige Brände. Erfahrung und Generationenwissen schlummern in den Qualitätssorten der Region. Seit 1657 ist die Brauerei Hirschbräu dem flüssigen Gold verpflichtet, 1668 erhielt die Brauerei Engelbräu die Genehmigung für eine „Preystatt“. Mehr als 500 Jahre Brauerfahrung veredeln das „Zötler 1447 naturtrüb“ aus Deutschlands ältester Familienbrauerei. Und seit 2014 ist BernardiBräu Deutschlands höchstgelegene Brauerei.

Regelmäßig erhalten die Genussbiere Auszeichnungen von Weltrang. Ob Vollmondbier, Gigglstuinar, Maibock, Viehscheid- oder Hüttenbier, die Naturregion und ihre Traditionen prägen den Geschmack und die Sortenvielfalt. Denn die Brau- und Brennkunst lebt hier vom bewährten Wechselspiel aus Traditionshandwerk, Qualitätsgespür und der Liebe zur Heimat. Das schmeckt man - ob im Bier oder im Schnaps.



## INTERVIEW MIT DEM ENZIANBRENNER MATTHIAS MAYER

Enzian graben ist heute wie gestern eine buckelschwere Arbeit. Auf den Alpweiden ab 1.400 Metern werden die störrischen Wurzeln des Gelben Enzians mit handgeschmiedeten Pickeln aus dem Boden gehauen und in Säcken ins Tal befördert. Wie aus den knorrigen Wurzeln dann Enzianbrand wird, fragt Alpee-Grünten Tourismus bei Matthias Mayer nach. Die Familie besitzt als eine von wenigen das besondere Recht, die Wurzeln des geschützten Enzians zu graben und für den Privatgebrauch zu brennen:

**Herr Mayer, wenn die Wurzeln erst einmal ins Tal gebracht wurden, was geschieht dann mit ihnen?**

**Mayer:** Zuerst kommt das Putzen und Sortieren, dann übernimmt der Häcksler. Die erntefrischen Enzianschnitzel werden dann mit handwarmem Quellwasser angesetzt, die Maische kommt in große Fässer und darf ein Jahr lang gären.

**Welche Zutaten sind sonst noch nötig?**

**Mayer:** Keine. Wir dürfen unseren Enzian „Echter Gebirgsenzian“ nennen, weil außer Enzian und Quellwasser keine weiteren Zutaten enthalten sind, nicht einmal Hefe, um die Gärung zu beschleunigen.

**Manche sagen, Enzian schmeckt nach Erde und nach Bergen, ist das so?**

**Mayer:** Das stimmt, der Geschmack ist sehr eigen. Aber so rein entfaltet der Schnaps auch eine heilkräftige Wirkung. Die Bitterstoffe der Wurzel sind ein echtes Wundermittel für den Magen.

**Worauf kommt es beim Brennen besonders an?**

**Mayer:** Erfahrung braucht man, denn nur der sogenannte Mittellauf ist trinkbar. Das heißt, solange das Destillat ca. 60 bis 25 % Alkohol hat. Und genug Brennholz müssen wir parat haben, um den Kupferkessel zu befeuern. Natürlich sind Genehmigungen nötig, sowie ein Brennrecht. Unserer Familie wurde es schon 1910 verliehen.



## BIENEN-QUIZ AUFLÖSUNG:



1. Das Urprodukt ist das Gleiche, jeder Honig kristallisiert irgendwann. Mit Beginn der Kristallisation werden durch Rühren die Kristalle zerrieben, so dass feinere Honig entsteht. Der Mensch ist also für das Endprodukt verantwortlich, nicht die Biene.
2. Aus Honigtau. Das ist eine süße Masse, die z.B. Blattläuse ausscheiden.
3. Es ist ein Produkt, das die Biene aus ihrer Wachsdrüse ausschwitzt. Das Wachs enthält bis zu 300 verschiedene Stoffe.
4. Im Sommer aus 40.000-60.000 Bienen, im Winter aus 10.000-15.000.
5. Aus reinem Bienenwachs.
6. Ja, das nennt man sterzeln. Mit dem Tanz sagen sie den anderen Bienen, wo es welche Nahrung gibt oder sie weisen anderen Bienen den Weg zurück zum Stock.
7. 350-400 Bienen arbeiten dafür ihr Leben lang und sind dabei ca. 6-7 Mal um die Erde geflogen.

Über 30 Brauereien gibt es im Allgäu, davon allein fünf in der Ferienregion Alpsee-Grünten. Ein großer Trend sind derzeit auch die Craftbiere. Genau genommen produzieren alle unsere Brauereien Craftbier, weil darunter Biere verstanden werden, die handwerklich in „geringer“ Menge von unabhängigen Brauereien produziert werden. Ganz besondere und kreative Biere bieten alle unsere Brauereien. Unbedingt probieren!



### ÜBERGÄRIG, UNTERGÄRIG?

Das liegt daran, wie viel Spaß die Hefe hat. Die untergärige Hefe geht zum Lachen in den Keller und hat ein kaltes Herz. Die obergärige Hefe will im Mittelpunkt stehen, ist immer oben auf und liebt es warm. So entstehen Pils und Helles mit untergäriger Hefe und das klassische Weißbier mit Obergäriger.



## Allgäu-Brennerei

Anzeige

„Wie Haselnüsse in flüssiger Form“, dies ist der erste Gedanke nach einem Schluck des milden Schnapses. Das ganze Aroma der Nuss, eingefangen in einer Flasche, die auch noch das Auge erfreut. Er ist ein ideales

Allgäu-Mitbringsel. Doch bei der Genusswerkstatt werden nicht nur Nüsse verkorkt. Über 50 verschiedene Brände, Geiste und Liköre finden ihren Weg in die Flaschen. Von mild bis kräftig, von jung bis richtig alt, der Familienbetrieb hat in 100 Jahren ein enormes Sortiment entwickelt, zu dem auch Whisky und Gin gehören. Im liebevoll eingerichteten Laden gibt es von Montag bis Samstag neben den feinen Tropfen auch kreative Souvenirs, Geschenke und regionale Köstlichkeiten.



[www.allgaeu-brennerei.de](http://www.allgaeu-brennerei.de)  
[info@allgaeu-brennerei.de](mailto:info@allgaeu-brennerei.de)  
 Tel.: 08376/929920  
 Gewerbepark 1 | Sulzberg

## BernardiBräu

Ganz oben auf dem Berg, wenn fast nur noch der Himmel kommt, liegt Deutschlands höchstgelegene Privatbrauerei. Frisches Quellwasser aus eigener Quelle und die traditionelle Brauweise machen Bock auf Bier! Das Stuiböckle oder das Gämsböckle sind wirklich bockstarke Kreationen und „ebbas Bsonders"! Ein echter



Dauerbrenner ist auch das Giggistuar Märzen. „Plop, Zisch, Hmmm!“ So ungefähr klingt der Genuss bei dem man Schluck für Schluck die Passion des Braumeisters schmeckt. Sie müssen auch nicht den Grünten erklimmen. BernardiBräu gibt es auch im Tal! Wir sehen uns beim nächsten „PLOP!“ Prost!



[www.bernardibraeu.de](http://www.bernardibraeu.de) | [info@bernardibraeu.de](mailto:info@bernardibraeu.de)  
 Tel.: 08327/9326180 | Kammeregger Weg 7  
 Rettenberg/Kranzegg

Anzeige

## BRAUKURSE

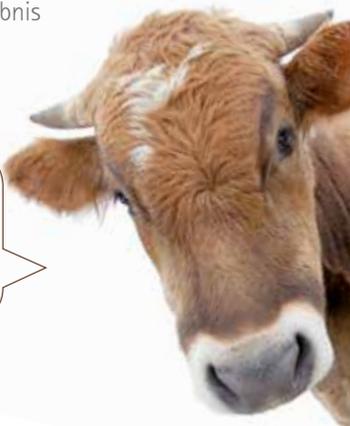
„BRAU DIR DEIN EIGENES BIER!“

### BernardiBräu

Ganztägiger Bierbraukurs,  
 Gruppe bis max. 10 Personen,  
 Tel.: 08327/9326180

### Privat-Brauerei Zötler

ca. 6 Std. Braukurs an mobiler Brauanlage,  
 10 bis max. 30 Personen, Tel.: 08363/254051  
[www.zoetler.de/erlebnis](http://www.zoetler.de/erlebnis)



### MEIN TIPP:



Vollmond-Fest in der  
 Privat-Brauerei Zötler!  
 Wann? Immer wenn  
 Vollmond ist...



## BRAUEREI- UND BRENNEREIFÜHRUNGEN

Bitte mindestens einen Tag vorher anmelden!

### BRENNEREIFÜHRUNG:

Enzian-Brennerei Turra | Sonthofen  
 Tel.: 08321/3346, auf Anfrage

Allgäu Brennerei Günther GmbH | Sulzberg

Tel.: 08376/929920, auf Anfrage

### BRAUEREIBESICHTIGUNGEN:

Privat-Brauerei Zötler | Rettenberg  
 Info & Anmeldung: Tel.: 08327/92128

Engelbräu | Rettenberg

Info & Anmeldung: Tel.: 08327/93000

BernardiBräu | Kranzegg

Info & Anmeldung: Tel.: 08327/9326180



# Rezept

## HAUPTGERICHT: Brauereidorf Kässpätzlen

Zutaten für 4 Personen

500 g Mehl  
5 Eier  
1 TL Salz  
1/4 l Weizenbier  
lauwarmes Wasser  
500 g Zwiebeln  
400 g alten Bergkäse  
100 g Weißbaker oder Räbkäs  
ca. 150 g Butter

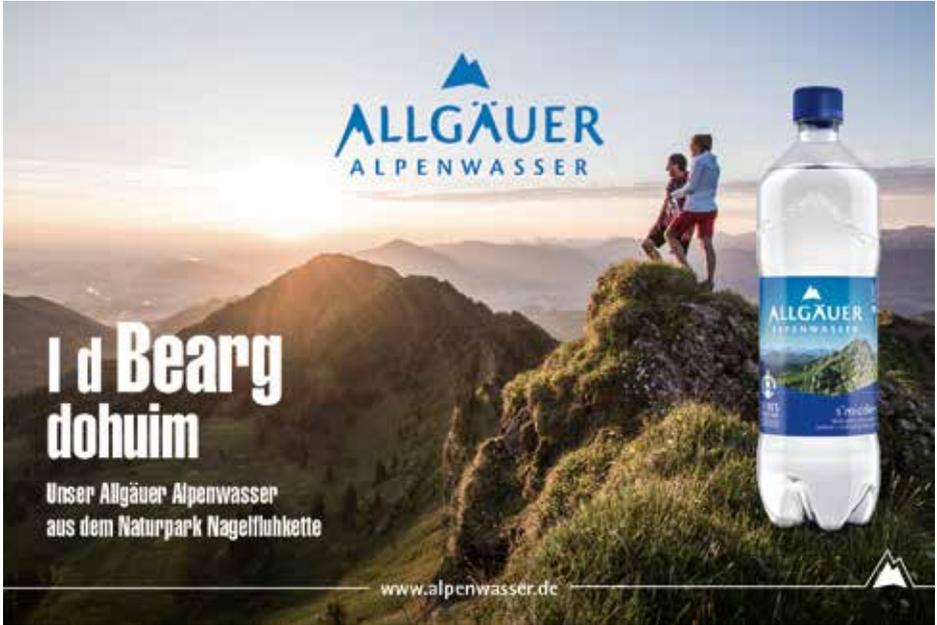
Aus Mehl, Eiern, Salz, Weizenbier und lauwarmem Wasser Spätzleteig herstellen. Den Teig so lange schlagen, bis dieser Blasen wirft. So viel lauwarmes Wasser zugeben, bis der Teig leicht durch den Spätzlehobel geht. Den Teig portionsweise mit einem Spätzlehobel ins kochende Salzwasser hobeln; kurz aufkochen; mit einem Lochschöpfer herausholen. Dann in eine Schüssel schichtweise Spätzlen und geriebenen Käse geben. Im Ofen warm halten bis die Zwiebeln fertig sind. Währenddessen die Zwiebeln in Scheiben schneiden und in Butter portionsweise goldgelb rösten. Mit den Spätzlen vermischen und je nach Geschmack pfeffern. Sind die Spätzlen zu trocken, dann einfach noch etwas Spätzlenwasser zu den Spätzlen geben.

Zu den Kässpätzlen passen grüner Salat, Schwarzbrot und natürlich ein frisches Bier...

„Länds uib schmecke“ <Guten Appetit>

Dieses Rezept stammt aus dem Brauereidorf Rettenberg





**ALLGÄUER**  
ALPENWASSER

**I d Bearg dohuim**

Unser Allgäuer Alpenwasser  
aus dem Naturpark Nagelfluhkette

[www.alpenwasser.de](http://www.alpenwasser.de)

## Glasklare Allgäuliebe



Wenn die Sonne hinter den Berggipfeln auf-  
taucht und Sie ganz allein mit sich und der  
Natur sind und alles noch „riabig“ ist, dann  
passt s’riabige vom Alpenwasser perfekt für

diesen einmaligen Tagesbeginn. Riabig be-  
deutet auf Allgäuerisch ruhig oder still. Und  
der Allgäuer liebt die Stille der Berge und  
der Natur. Umgeben von den eindrucksvol-  
len Bergen der Nagelfluhkette, weit weg von  
Hektik, Lärm und Menschen, entspringt das  
Allgäuer Alpenwasser und nimmt in jedem  
Tropfen das Beste aus der Natur mit. Aber  
nicht, dass Sie jetzt denken, bei uns geht es  
immer nur ruhig und idyllisch zu... weit ge-  
fehlt! Der Allgäuer kann feiern, richtig feiern.

Quirlig, lebendig und überschäumend vor  
Lebensfreude, eben pffizig!

Von komplett still bis spritzig, für jede Le-  
benslage, gibt es das passende Wasser. Und  
eigentlich ist es ja ohnehin egal, wie wir es  
trinken, Hauptsache, es ist „unser Allgäu“  
drin.



# *Kräuter*

## Von alter Heilsamkeit und Wildaromen

Gegen alles ist ein Kraut gewachsen, sagt man. Noch vor einigen Generationen war die Natur selbst die Hausapotheke der Landbevölkerung. Samen, Blätter und Blüten oder auch Wurzeln und Rinden kamen zum Einsatz, wenn es galt, Linderung bei Mensch und Tier zu schaffen. Wie sie angewendet wurden, hat man in den Familien weitergegeben oder man fragte die „Kräuterweibe“. Sie waren sozusagen der lebendige „Beipackzettel“ der Kräutermedizin. In der Ferienregion Alpee-Grünten gibt es sie noch, die Kräuterkundigen, die das Wissen bewahren und wiederentdecken. Zudem verfeinern Wirte ihre regionstypischen Gerichte mit den Wildaromen ausgesuchter Küchenkräuter. Bestes Beispiel: Die Wildkräutersuppe „Neunerlei“ zum Gründonnerstag, wenn die Natur wieder aus dem Winterschlaf erwacht ist. Darin sind etwa Brennnessel, Gundelrebe, Spitzwegerich, Gänseblümchen und Löwenzahn oder Vogelmiere, Scharbockskraut, Bärlauch und Giersch. Eine Köstlichkeit, in der die ganze Kraft und der Geschmack des Frühlings stecken.

## INTERVIEW MIT DER KRÄUTERFRAU ANITA WAIBEL

Seit über zwei Jahrzehnten bietet Anita Waibel in Gunzesried Kräuterführungen und -kochkurse an. Für das „Wildkräuterweible“ ist der Umgang mit Kräutern vor allem Balsam für die Seele.

**Frau Waibel, stimmt es, dass getrocknete Kräuter auch zum Räuchern verwendet werden?**

**Waibel:** Ja. Beifuß, Engelwurz, Wacholder und andere reinigende Kräuter. Ein Schälchen mit Sand und ein wenig glühende Kohle – mehr brauchte es nicht für den alten Brauch, in den Rauh Nächten zwischen Weihnachten und Neujahr, Stube und Stall zu räuchern. Der würzige Duft vertreibt das Alte und macht Platz für Neues.

**Sie erwähnen die Rauh Nächte, gibt es andere jahreszeitliche Kräutertraditionen?**

**Waibel:** Nun, da wäre beispielsweise der aus Schafgarbe geflochtene Gürtel, der im Sonnwendfeuer verbrannt wird oder die kunstvollen Kräuterboschen zu Mariä Himmelfahrt, die auch heute noch als geweihter Strauß Haus und Hof beschützen. Die Gründonnerstagsuppe mit typischen Frühling Kräutern hat ebenfalls eine lange Tradition in der Region.

**Haben Sie einen Kräutertipp für Wanderer?**

**Waibel:** Stiche, Dornen oder Spreiße beträufelt man am besten mit Spitzwegerichsaft, spätestens am nächsten Tag ist man die Plage los. Er hilft auch bei brennenden Füßen, wenn die Wanderschuhe noch nicht richtig eingelaufen sind. Mit einem ausgequetschten Spitzwegerichblatt einreiben, Socken anziehen und weiter geht es.



### GUNZESRIEDER KÄSE-KRÄUTER SOMMER

Jährlich vom 1. Juni bis zum 30. September. In diesen Wochen dreht sich alles um Käse, Kräuter und Natur – köstliche Gaumenfreude, spannende Workshops und erlebnisreiche Wanderungen. Tourist-Info Blaichach: Tel.: 08321/6076950

**SONTHOFENER KRÄUTERJAHR** mit Kräuterwanderungen & Workshops, Tourist-Info Sonthofen: Tel.: 08321/615291





## Kleines Kräuterlexikon

**Brennnessel** – oft unterschätzt, aber sehr vielseitig. Sie steckt voller Vitamine, Kalium und Kalzium, ihre Samen schmecken lecker im Salat. Als Wildgemüse oder Tee hilft sie bei Konzentrationsschwäche, quasi eine Frischekur für den Kopf.

①

**Arnika** – wird auch Wolfsauge genannt. Der Wolf gilt als Krafttier und genauso kraftvoll ist die Arnika. Man verwendet sie für Verletzungen aller Art, meist als verdünnte Tinktur. Als Wildpflanze ist sie allerdings geschützt.

②

**Roter Sonnenhut** – ein Lichtträgerkraut, das Kraft verleiht. Traditionell kommt es zum Einsatz, wenn man das gesamte Immunsystem stärken möchte.

③

**Meisterwurz** – auch kleiner Engelwurz oder Bergwurz genannt, ein Kraut das Bauch und Magen wohl tut und als Gewürz sehr gut zu Käse passt.

(ohne Abbildung)



**Schafgarbe** – eine sehr alte Heilpflanze, der man nachsagt blutstillend und lindernd bei Trennungsschmerz zu wirken und allgemein dann angebracht ist, wenn einem eine Laus über die Leber gelaufen ist.

④

**Gänsefingerkraut** – wird auch Krampfkraut genannt. Es soll bei Entzündungen und krampfartigen Beschwerden angewendet werden, wie Waden- oder Magenkrämpfen.

⑤

**Frauenmantel** – ist eine zarte Pflanze mit kelchartigen Blättern, in denen sich morgens Tautropfen sammeln. Als Heilpflanze hat er sich vor allem in der Frauenheilkunde bewährt, soll aber auch bei Magen- und Darmbeschwerden helfen.

⑥

**Spitzwegerich** – wächst an Wegrändern und auf Wiesen. Man erkennt ihn an seinen langen schmalen Blättern, die wie Lanzen aus dem Boden schießen. Er ist ein wichtiges Hustenmittel und hat außerdem gute Fähigkeiten bei der Wundheilung.

⑦



## KRÄUTERFÜHRUNGEN & KURSE



So vielfältig wie die Allgäuer Kräuterwelt, sind auch die Möglichkeiten, um sie kennen zu lernen: Von Räucherkursen und Wildkräuterführungen bis zum traditionellen Kräuterboschenbinden reicht das Angebot der ausgebildeten Kräuterfrauen in vielen Alpsee-Grünten-Orten. Holen Sie sich in Ihrer Tourist-Info den aktuellen Veranstaltungskalender.

## KRÄUTERGÄRTEN GIBT'S:

**Am Kappelbichl**

Blaichach/Gunzesried

**Im Bergbauernmuseum**

Immenstadt/Diepolz

**Am Heimathaus**

Sonthofen

**Im Bachtel/Sonthofen Süd**

Richtung Altstädten



## Dreiangelhütte – das Bergwaldhaus am Grünten

Schöne Gerichte mit frischen Kräutern, Gewürzen und Blüten sind der Lohn der Küche. Und was macht nun ein Allgäuer Schmankerl aus, was den „Pfiff“ und was den Geschmack? Die Zubereitung, die Frische und „Liebstöckl müß singt“. Von Hand gepflückt, von Hand gerührt, jede Brotzeit mit Liebe gemacht. Hier wird mit vielen Kräutern, essbaren Blüten und frischen Früchten gearbeitet.

Wer am südlichen Grünten wandert oder an der Starzlach radelt, kommt zur Dreiangelhütte - oder mit Pkw zum kleinen Ausflug von 10 Min.

www.dreiangelhütte.de | Burgberg | Mo-Di Ruhetag  
Mi-So 10.00-18.00 Uhr | Mi|Fr|Sa bis 23.00 Uhr  
Ferien + Feiertage s. Aushang | Tel. 0163/6666570



Anzeige

## Berggasthof Goldenes Kreuz



Feurige Brennessel trifft milden Risotto, Walnuß und Käse aus dem Gunzesrieder Tal zum Genussmoment „Brennessel-Risotto“. Kochen mit wilden Kräutern steht im Goldenen Kreuz im Mittelpunkt. Aus dem was Mutter Natur zu bieten hat, zaubert man hier einen Kräuter-Rollbraten, eine Spinatrolle oder auch Kräuterspätzle als Beilage zum heimischen Wild. Auch Vegetarier und Veganer kommen bei den Yoga- und Qigongkundigen Inhabern voll auf ihre Kosten. Kultureller Genuss wird auf der eigenen Kleinkunstabühne geboten.

www.goldeneskreuz.de | info@goldeneskreuz.de  
Tel.: 08321/2560 | Talstr. 41 | Blaichach/Gunzesried



## Berggasthof Sonnenklause



Anzeige

Im Allgäu gibt es noch Hexen! Wirklich! Glauben Sie nicht? Dann sollten Sie die Sonnenklause besuchen... Dort gibt es die „Kräuterhexe“. Ein würziger, hausgemachter Sirup aus handgepflückten Kräutern, der die Grundlage für die erfrischende Kräuterlimonade ist. Wer die selbstgemachte Variante einmal probiert hat, der wird die industriell hergestellte „Schwester“ nur noch im Notfall trinken. Probieren Sie es aus! An kühlen Tagen wird sie als heißer Seelenwärmer angeboten. Neben den leckeren Kräutergetränken dürfen Sie sich auch von der Kräuterküche verwöhnen lassen!



[www.sonnenklause.de](http://www.sonnenklause.de) | [info@sonnenklause.de](mailto:info@sonnenklause.de) | Tel.: 08321/3614 | Hinang 48 | Sonthofen | Mi Ruhetag



## Buhl's Alpe



Anzeige

In dem neu angelegten Kräutergarten an der Sonnenseite der Buhl's Alpe wächst und gedeiht es. 40 verschiedene Kräuter, Pflanzen und Gewürze werden dort gezogen. Im Sommer gibt es diese frisch aus dem Beet direkt auf Ihren Teller. Buhl's Alpe ist der erste Gunzesrieder Kräuterwirt und ist auf Kräutergerichte spezialisiert!

[www.buhls-alpe.info](http://www.buhls-alpe.info) | [info@buhls-alpe.de](mailto:info@buhls-alpe.de)  
Tel.: 08321/3733 | Ostertalweg 2 | Blaichach | Mi Ruhetag

# Rezept

## NACHTISCH: Mädesüß-Panna Cotta

Zutaten für 6 Personen

550 ml Sahne  
60 ml Milch  
10 g getrocknetes Mädesüß  
120 g Zucker  
5 Blatt Gelatine

Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. Sahne, Milch, Mädesüß und Zucker in einem Topf einmal aufkochen, dann 20 Minuten ziehen lassen und absieben. Gelatine ausdrücken und in der nochmals erwärmten Sahne-Milch auflösen, nicht mehr kochen! Förmchen kalt ausspülen und die Sahne-Milch abfüllen. Mit Folie abdecken, damit sich keine Haut bildet und mind. 3 Stunden kaltstellen. Panna Cotta auf einen Teller stürzen und z.B. mit Hagebuttenmark ausgarnieren. Wie wär's dazu mit einem Gläschen Hagebutten-Apfel-Aufgesetzten? (Rezept S. 32)

Dieses Rezept stammt vom Berghotel Sonnenklause  
in Sonthofen/Hinang



## *Spezialitäten & Besonderes*

Handgefertigte Spezialitäten und Besonderes aus dem Allgäu

Honig ist Honig und ein Teller nur ein Teller? Nicht, wenn wir auf Dinge treffen, die abseits des Alltäglichen liegen, die nicht als schnelle Massenware vom Band laufen und die mit einer eigenen Tradition verbunden sind. Weil dann im Honig die Blumenfülle des Naturparks duftet und der Teller uns mit den Mustern des Allgäus das Mahl garniert. Liebe zum Detail, alte Handwerkskunst und phantasievolle Interpretationen finden sich in der Ferienregion zuhauf. Von den Delikatessen, die in den Käsekellern und Backstuben aus den Zutaten dieser einmaligen Landschaft entstehen bis zu den originellen Waren, die Künstler und Traditionshandwerker aus Filz, Holz und Metall erschaffen. Die Wertschätzung für Qualität und Heimatverbundenheit bedeutet in Alpsee-Grünten auch, den Blick zu heben. Als südlichste Fairtrade-Städte bringen Sonthofen und Immenstadt Spezialitäten aus der ganzen Welt zusammen. Auf den zahlreichen Märkten, in kleinen urigen Dorfläden und auf den gemütlichen Flaniermeilen findet man sie – die schönen Dinge, die im Alltag besondere Genussmomente schaffen.



## Fotohaus Heimhuber

Seit 140 Jahren und in 5. Generation... Welch ein Glück für die Region, dass die Heimhubers schon seit 1876 zu den Fotopionieren gehören, denn so existiert eines der größten und besterhaltenen Fotoarchiven Europas. Mehrere HUNDERTTAUSEND Bilder erzählen die Geschichte des Allgäus und der Menschen. Die „Edition Heimhuber“, die besten historischen schwarz-weiß Bilder, gibt es für Ihre Wandgestaltung als Leinwandbilder oder als Bildabzug zu kaufen. Eine Geschenkidee ist auch der Heimhuber Bildband „Heimat, Heu & Haferlschuh“.

www.fotohaus-heimhuber.de  
 info@fotohaus-heimhuber.de | Tel.: 08321/1470  
 Bahnhofstr. 1 | Sonthofen   
 Mo-Fr 9.00-18.00 Uhr | Sa 9.00-16.00 Uhr  
 Ausstellungsbesuch kostenlos während d. Öffnungsz.

Auch heute begeistert das Fotohaus mit Fotostudio durch kreative Bilder und gute Beratung und kann für Fotoshootings sowie Hochzeits-, Werbe- und Eventfotografie gebucht werden.

Anzeige

## Metzgerei Rehle

Anzeige



Wenn Sie einen Allgäuer anknabbern, werden Sie unter Umständen handgreifliche Reaktionen erfahren... Ganz anders bei diesen köstlichen kleinen Kerlen. Die „kleinen Allgäuer“ sind wirklich zum Anbeißen und sind der ideale Wanderbegleiter. Sie werden, wie alles hier im Hause Rehle, noch selbst gemacht und sind eine hausgemachte Kreation.

Kennen Sie den von vielen Einheimischen geliebten „Pressack“? Leberkäs und Weißwürste gibt es natürlich auch - hausgemacht versteht sich.

www.metzgerei-rehle.de | info@metzgerei-rehle.de  
 Tel.: 08323/6303 | Marienplatz 15 | Immenstadt  
 Mo bis Fr 08.00 - 18.00 Uhr | Sa 07.45 - 12.00 Uhr

## Allgäuer Keramik in Altstädten

Seit Jahrzehnten schon werden hier die original Allgäuer Spatzenschüsseln hergestellt. In vielen Größen und der typischen Form werden diese in der „Hörnletechnik“ handbemalt. In der offenen Werkstatt können Sie den Mitarbeiterinnen „über die Schulter sehen“. Aus diesen Schüsseln und Tellern schmecken die Kässpätzlen besonders gut, denn das Auge isst ja bekanntlich mit.



www.allgaeuer-keramik.de  
 kontakt@allgaeuer-keramik | Tel.: 08321/3454  
 Töpferweg 16 | Sonthofen/Altstädten  
 Mo - Fr 10.00 - 18.00 Uhr | Sa 9.30 - 13.00 Uhr

Anzeige





# Rezept

## MITBRINGSEL AUS DER KÜCHE: Hagebutten-Apfel-Aufgesetzter

Zutaten für 6 Personen

600 g Hagebutten  
300 g Apfelstücke  
1 kleine Zimtstange  
½ Sternanis  
250 g gemischten Kandiszucker  
2 Flaschen Korn (0,7 l, 32 vol.%)

Hagebutten am besten nach dem ersten Frost ernten oder nach dem Putzen und Waschen angeschnitten über Nacht einfrieren. Äpfel putzen und mit Schale in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten zusammen in ein großes Glasgefäß geben und mit Korn aufgießen. An einem sonnigen Fensterplatz 8 Wochen ziehen lassen, zwischendurch immer wieder mal schüttern. Anschließend für ca. 6 Monate im kühlen, dunklen Keller reifen lassen. Abfiltrieren, in Flaschen füllen und verschenken ... oder selbst genießen!



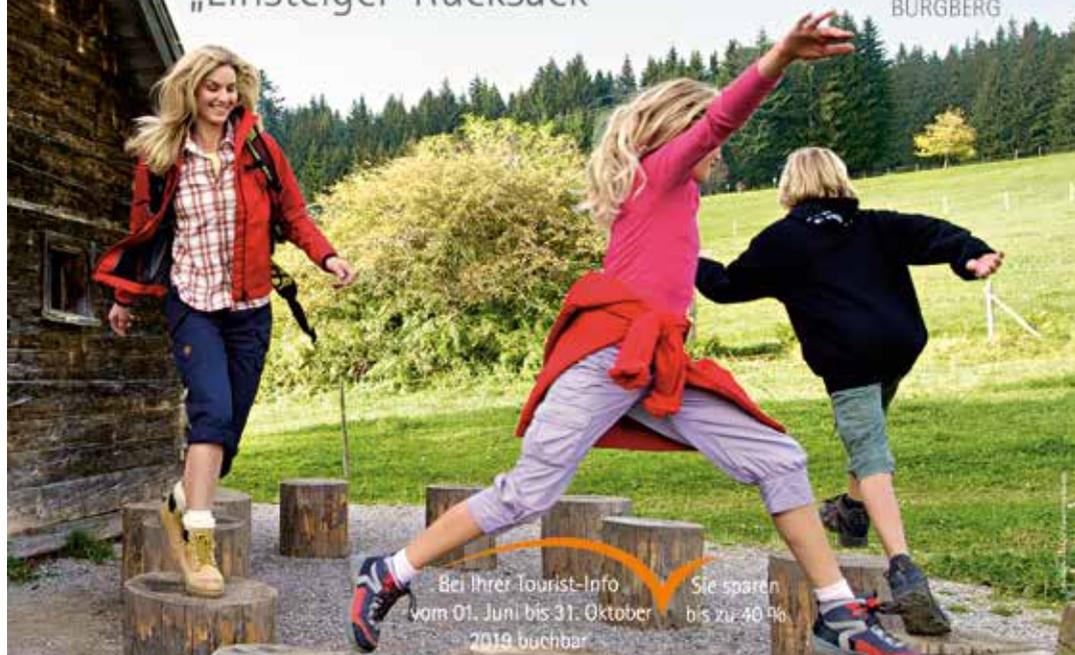
Dieses Rezept stammt vom Berghotel  
Sonnenklause in Sonthofen/Hinang

Allgäu®

ALPSEE  
GRÜNTE

## Alpsee-Grünten „Einsteiger-Rucksack“

SONTHOFEN  
IMMENSTADT  
RETTENBERG  
BLAICHACH  
BURGBERG



Bei Ihrer Tourist-Info  
vom 01. Juni bis 31. Oktober  
2019 buchbar

Sie sparen  
bis zu 40 %

### Für Sie haben wir die Alpsee-Grünten Höhepunkte in einen Rucksack gepackt!

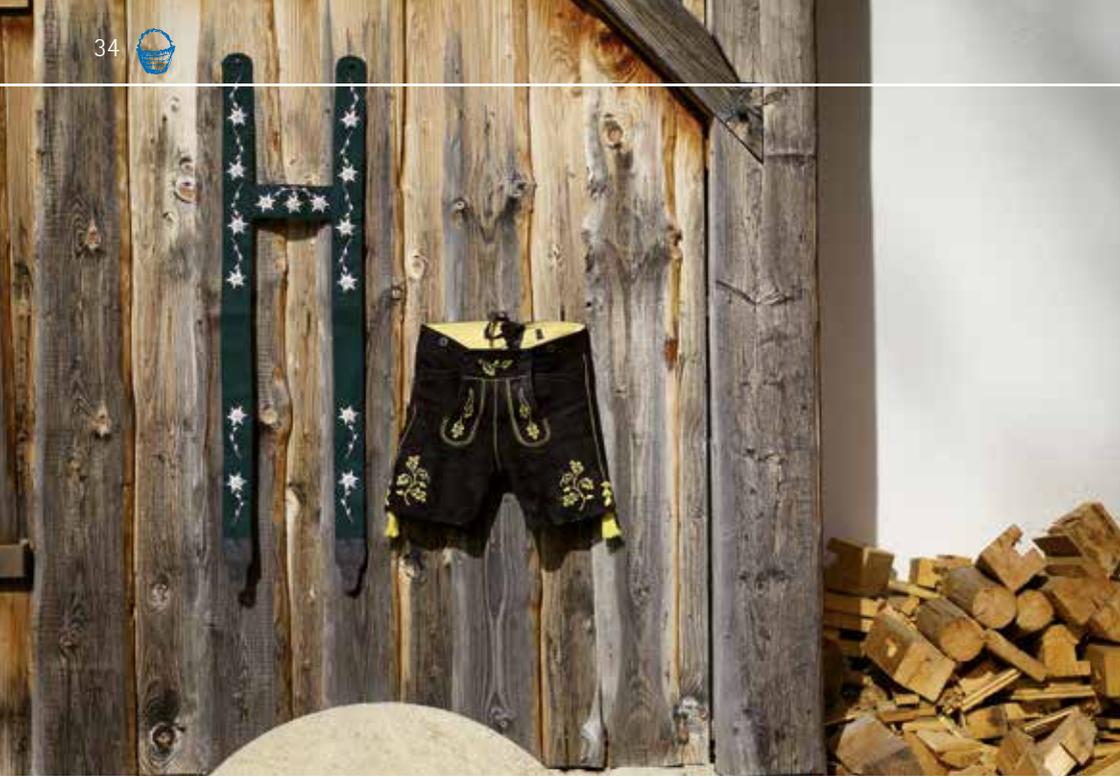
Mittagbahn - Alpsee-Coaster - Erzgruben Erlebniswelt - Starzlächklamm - Abenteuer Galetschbach - Naturbad Vitalpark - Freibad Kleiner Alpsee - Familienbad Rettenberg - Wonnemar - Hallenbad Immenstadt - Wasserskifflift Blaichach - Freilicht-Bergbauernmuseum - Erlebnisausstellung AlpSeeHaus - Klettern am Alpsee Skytrail in Bühl - Museum Hofmühle - Heimathaus Sonthofen - Schatzsuche

4-Tage Kinder „Einsteiger-Rucksack“ für nur 14,95 €, für Erwachsene 34,95 €

10-Tage Kinder „Einsteiger-Rucksack“ für nur 19,95 €, für Erwachsene 44,95 €

Jahrgang 2004 bis 2013

[www.alpsee-gruente.de](http://www.alpsee-gruente.de)



## *Handwerkskunst in Stoff und Co.*

Mit den Händen Dinge zu erschaffen ist eine Kunst, die im Allgäu noch Einige beherrschen – ob nähen, sticken, filzen oder schnitzen, malen und veredeln. Hochwertige Materialien, eigene Ideen, unglaublich viel Herzblut und Fingerfertigkeit sind die Basis für „Handgemacht“ im Allgäu. Es gibt auch Manufakturen, die ihr Hobby zum Beruf gemacht haben. Manche produzieren trotzdem jedes einzelne Stück von Hand. Das Schneidern einer Allgäuer Tracht ist ebenfalls hohe Handwerkskunst und für den Allgäuer eine Herzenssache und ein Stück Identität. Wissen Sie übrigens, woran Sie auf einen Blick einen männlichen Allgäuer Trachtenträger von einem Oberbayern unterscheiden können? An den Hosenträgern, denn nur der Allgäuer trägt grün mit weißen Edelweiß.



### **ECHT KRASS**

Im Unterallgäu gibt es eine Dame, die aus Hundehaaren Pullover strickt!



### STICH UM STICH ZUM EDELWEISS

Die bekannteste Blume der Berge zieht den Hosenträger der Allgäuer Tracht. Eine Stunde dauert es, ein Edelweiß von Hand auf den breiten, grünen Hosenträger zu sticken – 15 Stück sind auf beiden Trägern und dem Mittelsteg verteilt... Nach gut drei Tagen ist das Prachtstück fertig.



### SCHLOSS IMMENSTADT – SCHLOSSPASSAGE

Meine alten Mauern und Erhabenheit verpflichten zu Außergewöhnlichem. Nur liebevoll ausgesuchte Raritäten kombiniert mit schönem Allgäuer Kunsthandwerk dürfen in meinen Räumen Platz finden. Schräg, schön und eindrucksvoll – so sei es! Selbstredend darf der kulinarische Hochgenuss nicht fehlen. Bei mir finden Sie feine, heimische Leckereien zum Überreichen und selber Genießen. Treten Sie ein und tauchen Sie ein – in den Genuss für alle Sinne! Hochachtungsvoll Ihr SCHLOSS Immenstadt.



[www.schloss-immenstadt.de](http://www.schloss-immenstadt.de) | [info@schloss-immenstadt.de](mailto:info@schloss-immenstadt.de) | Marienplatz 12 | Immenstadt | Tel.: 08323/9995620 | Di.–Fr. 9.30–18.00 Uhr | Sa. 9.00–13.30 Uhr



Anzeige

### WILDFRÄULEIN – Lodenkleidung für Berg und Tal aus dem Allgäu



#### Wenn Kleidung einem entgegen lacht...

Die Freude am Tun, die Liebe zum

Material und den Spaß am Produkt springen einem beim Anblick der einzigartigen Lodenkleidung sofort ins Auge. Wildfräulein fertigt anspruchsvolle Outdoor- und Casualbekleidung aus feinem Loden und Walk aus 100 Prozent hochwertiger Schurwolle, weich und anschmiegsam in tollen Farben, atmungsaktiv und temperaturnausgleichend. Neben der Kollektion fertigt Sabine Manteuffel natürlich auch Einzelstücke nach Maß an. Die wunderschönen Kleidungsstücke werden jahrelang Ihre treuen Begleiter sein.

Besuchen Sie das Wildfräulein in ihrem Atelier in Bad Grönenbach.



[www.wildfraeulein.de](http://www.wildfraeulein.de) | [info@wildfraeulein.de](mailto:info@wildfraeulein.de) | Tel.: 08334/3187017  
Nußbaumstr. 9 | Bad Grönenbach | Mo.–Fr. 10.00–17.00 Uhr, Sa. 10.00–13.00 Uhr  
(vorher anrufen!)



Anzeige



## Feste und Märkte

Es duftet nach frischen Kräutern, goldgelber Käse türmt sich in den Auslagen und ein buntes Stimmengewirr erfüllt die Luft. Sie werden feststellen, dass bei uns gerne, gut und manchmal auch viel gegessen wird. Beim samstäglichem Markt, wie in Kempten, trifft sich „die halbe Stadt“ morgens zum Frühstück. Bei den Streetfood Festivals übertrumpfen sich die Anbieter gegenseitig mit Leckereien. Ob Bauern- und Käsemarkt, Alpenfestival oder Jubiläumsfeier – Sie können sich immer sicher sein, dass es „ebbas Guats“ zum Essen gibt.

### FEST-GENUSS 2019

- |           |               |   |
|-----------|---------------|---|
| Juni      | 02.06.        | Blasmusik & Kesselfleisch im Kurgärtle   Rettenberg   |
|           | 07.-09.06.    | Jubiläumsfeier „100 Jahre Trachten- und Heimatverein Altstädten“ mit Festzelt und Festprogramm   Altstädten |
|           | 08. + 09.06.  | Outdoorfestival   Bühl am Alpsee   Immenstadt   |
|           | 20. + 21.06.  | Kunstmarkt   Bühl am Alpsee   Immenstadt  |
|           | 21. + 22.06.  | Stadtfest Immenstadt   rund um den Hofgarten   Immenstadt   |
|           | 29.06.        | Ettensberger Dorfabend   Ettensberg   Blaichach   |
| Juli      | 30.06.        | Kapellenfest mit Feldgottesdienst   Steinebichelkapelle   Burgberg  |
|           | 13.07.        | Stadtfest Sonthofen   Innenstadt   Sonthofen  |
|           | 13.+14.07.    | Jahrmarkt der Träume   Innenstadt   Immenstadt  |
|           | 18.-21.07.    | Bezirksmusikfest Vorderburg/150-Jahre Musikkapelle Vorderburg mit Festzelt und Festprogramm   Vorderburg    |
|           | 20.07.        | Burgberger Dorffest   Dorfplatz   Burgberg  |
| August    | 27.07.        | Seenachtsfest   Bühl am Alpsee   Immenstadt   |
|           | 28.07.        | Dorffest in Kranzegg   Dorfplatz   Rettenberg   |
|           | 02. + 03.08.  | Alpenfestival   Fußgängerzone   Sonthofen   |
| September | 15.08.        | Bergfest am Falkenstein   Hinterberg   Rettenberg   |
|           | 31.08.-01.09. | Buchenberger Fest mit Festzelt und Festprogramm   Buchenberg   Rettenberg                                   |
| Oktober   | 03.10.        | „Residenz Immenstadt – historisch erleben“ verkaufsoffener Feiertag   Innenstadt Immenstadt                 |
|           | 05.10.        | Gemeindefest „Seinerzeit“   Kurgärtle   Rettenberg  |
|           | 13.10.        | Bauern- und Käsemarkt   Marienplatz   Immenstadt  |





## WOCHENMÄRKTE

### Immenstadt

jeden Samstag 7.00-13.00 Uhr (Sommer)  
8.00-13.00 Uhr (Winter) | Am Marienplatz

### Sonthofen

jeden Samstag 8.00-13.00 Uhr | Am Spitalplatz

### Blaichach

jeden Freitag 7.00-13.00 Uhr | Am Bahnhof

### Tipp:

Wochenmarkt in Kempten | Mittwoch und Samstag  
7.00-13.30 Uhr | Am Residenzplatz. (Mai-Okt)  
Wochenmarkt in Wangen | Samstag

## HERBSTMÄRKTE

### September

16.09. **Herbstmarkt** | Marktanger | Sonthofen

27.09. **Michaelimarkt** | Innenstadt | Immenstadt

### Oktober

11.10. **Gallusmarkt** | Marktanger | Sonthofen

31.10. **Gregorimarkt** | Marktanger | Immenstadt



Immer am 5. und 6. Dezember ziehen die Klausen, wilde Gesellen gehüllt in Tierfelle und geschmückt mit mächtigen Hörnern, durch die verschneiten Gassen und Straßen. Mit furchterregendem Geschrei und Glockengetöse verjagen sie in der Dunkelheit die bösen Geister des Winters. Je nach Ort läuft das Klausentreiben ganz unterschiedlich ab. Allen gemein ist die dicke Gänsehaut der Zuschauer und der begeisterte, aber natürlich vorsichtige Einsatz der Weidenruten seitens der Klausen. Ein magischer Moment ist sicherlich der Fackellauf der Burgberger Klausen nach Agathazell. Der Winter ist generell eine schöne Zeit für Veranstaltungen. Die wichtigsten haben wir Ihnen hier zusammen gestellt.



## WEIHNACHTS- UND ADVENTSMÄRKTE 2019

- |                 |   |   |
|-----------------|---|---|
| 23.+24.11.      | Weihnachts Floh- & Kreativmarkt Kulturwerkstatt   Sonthofen |   |
| 30.11.          | Adventsmarkt  | Kirchplatz (beim Rathaus)   Blaichach           |
| 30.11. + 01.12. | Christkindlesmarkt  | Marienplatz und Klosterplatz   Immenstadt       |
| 30.11.          | Nikolausmarkt   | Bei der Allgäuer Keramik   Sonthofen/Altstädten |
| 04.-06.12.      | Klausenmarkt  | Oberer Markt (Fußgängerzone)   Sonthofen        |
| 14.12.          | Vorweihnacht im Dorf  | Dorfplatz   Burgberg                            |
| 14.12.          | Lions-Christkindlestreff                                    | Oberer Markt (Fußgängerzone)   Sonthofen        |
| 15.12.          | Christkindlesmarkt  | Kurgürtle   Rettenberg                          |
| 21.12.          | Faire Weihnachten   | Oberer Markt (Fußgängerzone)   Sonthofen        |
| 20.-22.12.      | Seeweihnacht  | Bühl am Alpsee   Immenstadt                     |

Am 25. Oktober findet das Lichterfest im Ortskern von Blaichach statt.





# Magische Momente

## 1. Eine Kuh streicheln

Allgäuer Kühe sind neugierig. Bleiben Sie geduldig hinter dem Zaun, dann kommen die Damen, lassen sich streicheln und sogar die Nüstern kraulen – Vorsicht: ihre Zunge ist schnell, rau und nass! Tipp: Viel Wissenswertes rund um die Kuh gibt es im Bergbauernmuseum Diepolz zu bestaunen.

Haben wir gemacht am \_\_\_\_\_

## 2. Einen alten Baum umarmen

In ihren knorrigen Stämmen sind Jahresringe um die Zeit gelegt. Die Galgeneiche in Rettenberg oder die Kandelaberfichte in Burgberg: uralte Bäume, zäh und erfahren. Und doch sind sie immer jung, jedes Jahr grün und neu. Diese Energie strahlt aus.

Haben wir gemacht am \_\_\_\_\_

## 3. Frische Buttermilch auf der Alpe trinken

Die Berge ziehen uns hinauf, dem Himmel näher. Für himmlischen Genuss muss man aber nicht an Wolken kratzen, den gibt es auf der Alpe: selbstgemachte Buttermilch aus guter Bergkräutermilch. Ab Seite 10 finden Sie Alpen mit tagesfrischer Buttermilch.

Haben wir gemacht am \_\_\_\_\_

## 4. Auf der Gebhardshöhe die Aussicht genießen

Auf der Südseite des Rottachbergs thront ein nostalgischer Pavillon. Ein wahrer Logenplatz für das Alpenpanorama. Von diesem Aussichtspunkt hat man einen herrlichen Blick von der Nagelfluhkette bis zu den Oberstdorfer Bergen. Besonders zum Sonnenuntergang verwandelt sich dieses Plätzchen in einen magischen Ort.

Haben wir gemacht am \_\_\_\_\_

## 5. Kässpätzlen probieren

Gehobelt, nicht geschabt, mit Bergkäse und dazu ordentlich Schmelzzwiebeln – das sind die echten Allgäuer Kässpätzlen. Ein kleiner Berg Traditionsgenuss, den man mit dem Löffel bezwingt. Ein leckeres Rezept zum Selbermachen finden Sie auf Seite 22.

Haben wir gemacht am \_\_\_\_\_





## 6. Bergkräuter riechen

Am Basilikumtöpfchen schnuppern ist köstlich. Ein Spaziergang über die Kräuterwiesen ist das Tausendfache davon. Wunderbar sind Kräuterwanderungen im Spätsommer, wenn das Bergheu auf den Wiesen liegt. Alpsommer für zu Hause: als Tee, Likör oder Käse.

Haben wir gemacht am \_\_\_\_\_

## 7. Barfuß durch den Gebirgsbach gehen

Ein Gebirgsbach, der etwas auf sich hält, ist nicht kalt – er ist eiskalt. Herrlich, barfuß durch den Galetschbach zu waten, entlang der Starzlachklamm oder im Ostertaltobel Steinmännchen bauen. Kaltes Wasser ist auch die heißeste Kneipp-Empfehlung.

Haben wir gemacht am \_\_\_\_\_

## 8. Alpen-Frühstück in der Natur

Rucksack mit regionalen Leckereien, frisch gebrühtem Tee oder Kaffee in der Thermoskanne mitnehmen und ab zu einer schönen Bank mit Weitblick. Zum Morgengruß der Berge genussvoll frühstücken.

Haben wir gemacht am \_\_\_\_\_

## 9. Zum ewigen Mantra der Kuhglocken träumen

Die Sonne wärmt die Alpwiesen, Bienen und Schmetterlinge stimmen in die beruhigende Musik der Alpen ein. Die Augen schließen sich wie von selbst. Ihre Seele wird vom Geläut der Rinder, die friedlich auf der Alpe weiden, ins Reich der Träume getragen...

Haben wir gemacht am \_\_\_\_\_

## 10. Winterpicknick

Bei Kälte, Schnee und Sonnenschein ist ein kleines Winterpicknick auf einer Sonnenbank perfekt. Birnenbrot beim Bäcker kaufen, eine Thermoskanne mit heißem Allgäuer Kräutertee und sich selbst warm einpacken und dann einfach rundum genießen.

Haben wir gemacht am \_\_\_\_\_



# Gastronomie

## Schlemmen in der Ferienregion

Der Traditionsküche in der Ferienregion genügen Mehl, Eier, Käse und Phantasie, um ein Gericht auf den Tisch zu bringen. Es ist jedes Mal ein neues Gericht, das Älpler und Gastronomen kreieren. Denn Genießen ist fest in der Volksseele verankert. Mal werden Mehl und Eier zu weichen Spatzen gehobelt, die mit würzigem Käse und glänzendbraunen Schmelzzwiebeln als Kässpätzchen das unangefochtene Nationalgericht des Allgäus sind. Dann wieder gesellen sich Zucker und saftige Äpfel zum Teig und aus der brutzelnden Pfanne werden „Kiechle“ gehoben – süß und heiß, knusprig und innen butterweich. Die Vielfalt reicht von pikanten Krautkrapfen bis zu fruchtig-schwarzem Holdermus. Gekocht wird mit dem Besten der Natur, der regionalen Natur: Milch, Butter und Käse entstehen buchstäblich vor der eigenen Haustür. Heimische Produzenten liefern Fleisch und Fisch, Brot und Bier. Was auf den Teller kommt, bestimmt die Jahreszeit und die Tradition. Aber gerade weil sich die Gastronomen gerne an die traditionellen Zutaten halten, bleiben sie kreativ und verbinden Kräuter und Obst, Zucker und Salz zu neuen, feinen Genüssen.



### Urig. Gemütlich. Traditionell.

Im Gasthof Zengerle, „da hosch ebbas guats in dr' Pfanne...!“. Frisch gekochte, heimische Küche mit regionalen Produkten, urig serviert in der gusseisernen Pfanne. Logisch. Sonst würde es ja nicht zum urigen Gasthof passen. Die Auswahl ist vielfältig! Wir lieben das „Hinanger Rösti“ mit Tomaten und Allgäuer Bergkäse überbacken – das ist nicht nur ein Genuss für die Augen! Wenn Sie jetzt auf den Geschmack gekommen sind, dann sei Ihnen eine Tischreservierung empfohlen!

[www.gasthof-zengerle.de](http://www.gasthof-zengerle.de) | [info@gasthof-zengerle.de](mailto:info@gasthof-zengerle.de)  
Tel.: 08326/7280 | Hinang 36 | Sonthofen  
Di Ruhetag

Anzeige



### Berggasthof Sonnenklause

Auf Blüten gebettet werden in der Sonnenklause nicht nur die Gäste, sondern auch die Gerichte. Hausgemachte Blütenbutter auf den saftigen Steaks, Bärlauch-Kartoffelnocken in Blütenbutter geschwenkt... In der herzlichen Gastlichkeit von Andrea Schwenken blüht jeder Gast wieder auf – auch wenn Sie eine andere Köstlichkeit des Hauses wählen. Probieren Sie auch unbedingt die „Kräuterhexe“ als erfrischende Limonade!

[www.sonnenklause.de](http://www.sonnenklause.de) | [info@sonnenklause.de](mailto:info@sonnenklause.de)  
Tel.: 08321/3614 | Hinang 48 | Sonthofen  
Mi Ruhetag



Anzeige

### Rettenberger Dorffest „Seinerzeit“ am 5. Oktober von „elf bis elf“

Handwerker erwecken die alte Zeit zum Leben, bodenständige Gerichte verwöhnen den Gaumen und Spiel, Musik und Tanz beglücken die Seele. Für einen Tag reist die Gemeinde Rettenberg in ihre Vergangenheit zurück. Altes Handwerk wie Drechseln, Polstern, Flechten traditioneller Frisuren sowie das Handwerk des Bierbrauens und der Imkerzunft sind nur einige Themen bei diesem ganz besonderen Dorffest. Fahrendes Volk zieht singend durch das Dorf und trägt dabei alte Volksweisen vor. Auch der Nachwuchs kommt auf seine Kosten: In den Mächlerwerkstätten wird fleißig geklöppelt oder werden Nägel geschmiedet.  
[www.rettenberg.de](http://www.rettenberg.de) | Tel.: 08327/92040 | Bichelweg 4 | Rettenberg



### Berggasthof Alpenblick



Anzeige

Kann ein Heuwagen eine Spezialität des Hauses sein? Er kann! Der Heuwagen ist das Highlight für Gruppen und Feiern im Alpenblick. Dann steht nämlich wirklich ein kleiner Leiterwagen auf dem Tisch, gut gefüllt mit Pommes, saftigen Steaks, Grillwürstle und hausgemachten Spareribs. Doch das Alpenblick-Team hat natürlich noch viele weitere feine Sachen auf der Karte stehen. Vom süßen Kaiserschmarrn bis zu deftigen Knödeln. Das Gasthaus ist das ganze Jahr geöffnet. Im Sommer lockt die große Terrasse.

[www.alpenblick-burgberg.de](http://www.alpenblick-burgberg.de) | [kontakt@alpenblick-burgberg.de](mailto:kontakt@alpenblick-burgberg.de)  
Tel.: 08321/3354 | Auf dem Ried 1 | Burgberg | Mo Ruhetag (saisonabhängig)



## Verwöhhkultur und ein HOCH auf den Genuss

Anzeige



Ausgezeichnet Essen hat im Restaurant „Der Löwe“ eine doppelte Bedeutung. Es spiegelt zum einen die Meinung der Gäste wieder, zum anderen trägt „Der Löwe“ mit Stolz 3 Rauten, für eine ausgezeichnete, bayerische Küche. Wie in den meisten Betrieben in der Ferienregion, kann man sich genussvoll durch die Speisekarte schlemmen, weil alles besonders lecker ist. Doch ins Schwärmen geraten viele, die hier schon mal einen Burger genossen haben. Wo gibt es denn sonst einen Büffel-Burger vom Allgäuer Wasserbüffel mit Bier-Senfsoße, serviert in einem schwarzen Burger-Brötchen? Wer die kreative Allgäuer Küche sucht, kommt an dem „Löwe“ nicht vorbei! **Der Löwe | Grüntenstr. 1 | 87545 Burgberg |**  
**Tel.: 08321/2766343 | [www.loewe-burgberg.de](http://www.loewe-burgberg.de)**

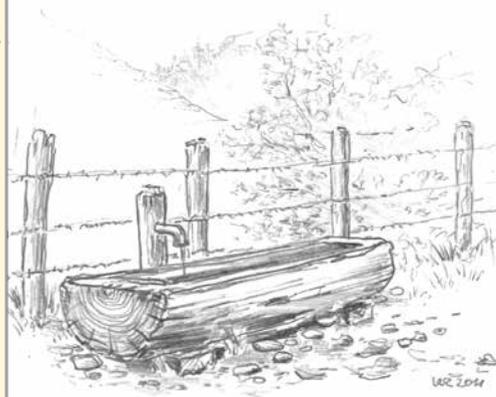
## AUF DER SUCHE NACH DEM ERDIGEN SCHATZ



Sie wollten schon immer mal selbst auf Trüffel-suche gehen? Ohne Schwein aber mit Hund „Skadi“ nehmen Sie die Trüfflelxperten von „Gourmet und Meer“ auf eine Wanderung zu den geheimen Trüffel-Plätzen im Allgäu mit.

Die gefundenen Juwelen der Natur werden anschließend bei einem leckeren 3-Gänge-Menü und einigen Gläsern Wein verkostet.

Infos unter 0176/37156438,  
[info@gourmetundmeer.de](mailto:info@gourmetundmeer.de)





## Die Jagdhütte und der Geißstadel

Dass Sie hier peppige Allgäuer Küche genießen können, wird Ihnen schon beim Anblick klar, denn das Wirtshaus strahlt gepflegte Hüttenatmosphäre aus. Die Geißen im Stadel sind Markenzeichen und Namensgeber. Sie sind aber vor allem zum Streicheln und Beobachten da. Zum Genießen sind hingegen die hauseigenen Forellen da und die deftig-leckere Allgäuer Küche. Auf Regionalität und Natürlichkeit legen die Gastgeber großen Wert! Kinder dürfen sich auf dem Spielplatz austoben.

[www.kranzegger.de](http://www.kranzegger.de) | [info@kranzegger.de](mailto:info@kranzegger.de)

Tel.: 08327/503 | Sonthofener Str. 15 | Rettenberg/Kranzegg



## KAFFEESTUBE RETTENBERG

Um Ihnen hier wieder einen besonderen Tipp geben zu können, haben wir einfach mal die Gäste gefragt, was ihnen denn an der Kaffeestube so gut gefällt. Uff, damit könnte man locker zwei Seiten füllen... Wir versuchen es mal auf den Punkt zu bringen, was die Kaffeestube so besonders macht: Es gibt den besten Kaffee der ganzen Region, sagen die Gäste. Das liegt wahrscheinlich daran, dass er von einer kleinen Rösterei aus Oberstdorf kommt und dort von einem echten Experten selbst geröstet wird. Alle Zutaten kommen aus der Region und die Kaffeestube ist Fördermitglied des Alpgenusses. Es gibt viele liebevolle Kleinigkeiten, die Sie für sich entdecken dürfen. Beim Essen scheiden sich die Geister. Die einen sagen, dass Frühstück sei das Allerbeste, die anderen schwärmen von den Kuchen und Torten und die nächsten haben vom sensationellen Salatdressing bis zu der Quiche alles Leckere aufgezählt. Welchen Tipp wir Ihnen hier geben sollen, wissen wir jetzt auch nicht, außer: Hingehen und selbst probieren! Ein Tipp ist auf jeden Fall die tolle Sonnenterrasse und die gemütliche Stube.

[www.kaffeestube-rettenberg.de](http://www.kaffeestube-rettenberg.de) | [info@kaffeestube-rettenberg.de](mailto:info@kaffeestube-rettenberg.de) | Tel.: 08327/6359850

Anzeige

Bichelweg 4 | Rettenberg | Unsere Öffnungszeiten sind Saison abhängig. Rufen Sie uns gerne vorher an.

## RÖSTZWIEBELN ODER SCHMELZZWIEBELN?

Kässpatzen sind das „Nationalgericht“ der Allgäuer. Aber mit Röstzwiebeln oder Schmelzzwiebeln? Da scheiden sich die Geister. Geschmacklich ist es ein großer Unterschied. Schmelzzwiebeln haben einen leicht süßlichen Geschmack, Röstzwiebeln sind meist pikanter. Probieren Sie am besten beide Varianten und fragen Sie keinen Allgäuer, welches die richtige Form ist. Er wird das für das Richtige halten, was er von Mama oder Oma kennt...





## Höfle Alp



Anzeige

Mögen Sie Kuchen? So richtig hausgemachten Kuchen? Dann werden Sie Vreni lieben – besser gesagt, ihre Kuchen. Die Konditormeisterin backt die unglaublichsten Köstlichkeiten und verwöhnt die Gäste dazu mit verschiedenen Kaffeespezialitäten. Wer es lieber deftig mag, der kommt samstags zum Knödeltag. Zudem gibt es jeden 1. Freitag im Monat einen kulinarischen Käseabend. Schicken Sie Ihre Zunge auf eine himmlische Entdeckungsreise. Alle Zutaten zu den Genüssen sind natürlich aus der Region! Fußkranke oder Faule nehmen die Mautstraße, der Rest wandert gemütlich ca. 45 min zur am Grünten gelegenen Alp.

[www.hoefle-alp.de](http://www.hoefle-alp.de) | [info@hoefle-alp.de](mailto:info@hoefle-alp.de) Tel.: 0171/7506663  
Alpweg 30 | Rettenberg/Kranzegg



## ALPE OBERE KALLE



Wir, die vierbeinigen Bewohner der Alpe können Euch versprechen: bei uns schmeckt es tierisch lecker! Nicht WIR... - BEI uns! Wir empfehlen Euch unsere Spezialität, die Käs'pfanne! Wie alles wird auch sie frisch für Euch zubereitet. Und wer dann noch Platz hat, sollte den Käsekuchen probieren... Zur Verdauung dürft ihr uns ein bisschen hinter den Ohren kraulen! Wir sind von Mitte Mai bis Oktober für Euch da!

[www.obere-kalle.de](http://www.obere-kalle.de) | Tel.: 08325/487 | über dem Großen Alpsee  
Immenstadt | Mo Ruhetag



### WARUM ALP UND NICHT ALM

Wenn Sie einen echten Allgäuer bis ins Mark treffen wollen, dann sprechen Sie von der Alm. Das ist fast so bitter, wie ihn einen Bayer zu heißen... Im alemannischen Sprachgebiet, also im Allgäu, dem Walsertal und der Schweiz, spricht man von einem hochgelegenen Weidegebiet von einer „Alp“. Das Wort hat vermutlich keltischen Ursprung. Die Römer nannten es „alpes“. Im bayerischen Sprachraum heißt es hingegen Alm. Das Allgäu ist aber nicht Bayern...



**BERGFISCHZUCHT GUNZESRIED GBR**



In der Bergfischzucht dreht sich alles um den Saibling. Pure Natur, frisches, kaltes Bergquellwasser und Platz machen ihn zu einer echten Delikatesse. Ob geräuchert, gegrillt oder gebraten, der fangfrische Fisch schmeckt nicht nur hervorragend, er ist auch sehr gesund. Sie können ihn mit nach Hause nehmen, aber auch direkt vor Ort auf der Terrasse oder in der gemütlichen Stube genießen. Neben hausgemachten Fisch-Spezialitäten gibt es verschiedene Brotzeiten sowie Kaffee und Kuchen.



[www.bergfischzucht.de](http://www.bergfischzucht.de) | [info@bergfischzucht.de](mailto:info@bergfischzucht.de) | Tel.: 0160/5260457 | Säge 2a | Anzeige  
Blaichach/Gunzesried | Do.-So. 10.00–19.00 Uhr | 1.7.–12.9. täglich 10.00–19.00 Uhr (geöffnet bis 30.9.)

**Keine Discounterware auf den Allgäuer Alpengenus Alpen!**

Der Verein Allgäuer Alpengenus e.V. verbindet derzeit 66 Alpen, Äpler und Äplerinnen mit gleichen Interessen. Auf Ehrlichkeit, Ursprünglichkeit und ein regionales Angebot von Speisen und Getränken können sich die Gäste auf einer Allgäuer Alpengenus Alpe freuen. Übrigens: Alle Alpsee-Grünten-Orte und die Alpsee-Grünten Tourismus GmbH selbst sind Partner vom „Alpengenus“. Alle Alpen im Überblick, Öffnungszeiten, Wandertouren & Aktuelles unter: [www.alpengenus.de](http://www.alpengenus.de) | [info@alpengenus.de](mailto:info@alpengenus.de)



Anzeige



# Genusstouren

## Die fünf schönsten Genusstouren

Kulinarische Spezialitäten, Naturschönheiten, sinnliche Erlebnisse und viele Geheimtipps. Das sind die Zutaten für fünf ausgesuchte Rundtouren, mit denen Sie sich die schönsten Genussmomente rund um Blaichach, Burgberg, Immenstadt, Rettenberg und Sonthofen erwandern können. Als Nachtisch empfehlen wir Ihnen zu jeder Tour handgemachte Souvenirs, um ein Stück Genuss mit nach Hause nehmen zu können. Lernen Sie das echte Allgäu kennen, Land und Leute, Brauchtum, Handwerk und alte Geschichten. Die Routen bescheren Ihnen wundervolle Erlebnisse zum Hören, Riechen, Sehen, Fühlen und Schmecken: Die Kraft des Bergwassers, das im Tobel über Felsrinnen rauscht, der Kräuterduft der Bergwiesen, ein Moment des Verweilens, um die Rundumsicht auf die Allgäuer Hochalpen zu genießen... Kulinarisch reicht die Bandbreite vom handgemachten Allgäuer Bergkäse, Heumilchis und Ziegenmozzarella über Wildspezialitäten, Haselnussschnaps und hausgebrautem Bier bis zu Wurst vom Alpsschwein und Bioprodukten.



## 1. Gipfelblicke und Genussmomente im Bergstättgebiet

Startpunkt ist das liebevoll gestaltete und interessante Bergbauernmuseum in Diepolz, in dem man die Allgäuer Tradition hautnah erleben kann. Nutzen Sie bitte einen der ausgewiesenen Parkplätze!

Vom Museum aus geht es hinauf zur Höfle Alpe **1**, wo Sie eine grandiose Aussicht über die Nagelfluhkette genießen. Über den gut ausgeschilderten Kuhnigunden Weg geht es weiter durch den Wald, über Wiesen und durch ein Hochmoor. Am Wegesrand verraten Erlebnisstationen Spannendes über die Natur. Folgen Sie der Beschilderung über Reute in Richtung Akams.

Am Aussichtspunkt Hochholder **2** geben Kuhschellengeläut und Vogelgezwitscher den akustischen Rahmen zum einzigartigen

Blick über das Immenstädter Bergstättgebiet. Auf dem Naturlehrpfad gelangen Sie über das herrlich gelegene Bergdorf Knottenried **3** zurück nach Diepolz. Die Genuss-Tour ist auch als schneeverzauberte Winterwanderung möglich. Das Bergbauernmuseum und die Höfle Alpe haben nur im Sommer geöffnet.

### Wirtshaus Lustiger Hirsch:

Genusstipp: Kässpätzten und die Wildspezialitäten. Im Hofladen gibt es hausgemachte Wurst, Marmelade, Brot und mehr.



**Bergkäserei Diepolz:** Die Käserei bietet mit ihren Käsespezialitäten, frischem Joghurt und Butter aus Heumilch den puren Allgäuer Genuss!



## 2. Kulinarische Sonnentour am Gröden

Am Parkplatz des Berggasthofs Alpenblick folgen Sie der Straße bis der Wanderweg in Richtung Starzlachklamm rechts abzweigt und Sie direkt zur Alpe Topfen **1** führt.

Von der Alpe bewältigen Sie den kurzen Anstieg links neben der Hütte zum Teersträßle. Entlang der Felswand wandern Sie bis zur Abzweigung und folgen rechts dem unteren Weg zur Erzgruben Erlebniswelt **2**. Am Museumsdorf vorbei folgen Sie der Straße bergab und gehen nach 200 m links weiter auf dem Wanderweg bergan durch das Hofbachtobel. Oben angekommen halten Sie sich rechts und wandern bis zu den alten Erzstollen **3**. An der Infotafel zu den Stollen zweigt ein Wanderweg links ab in Richtung „Alpe Roßberg“. Der Ausblick dort oben ist wirklich märchenhaft! Von hier geht es weiter bis zur „Alpe Obe-

re Schwande“ **4**. Der Abstieg verläuft über Alpweiden bis zur Alpe Kehr **5** und auf der Straße rechts zurück. Auf einer der vielen Alpen sollten Sie unbedingt eine Brotzeit-Pause einplanen und die hausgemachten Köstlichkeiten genießen.



### Erzgruben-Stollen:

Wenn der Besuch der Erzgruben Erlebniswelt nicht in Ihre Zeitplanung passt – machen Sie zumindest einen Abstecher zum Andreas-Tagebau am Beginn des Hofbachtobels und werfen Sie einen Blick durch das Gitter der Karl-Ludwig- und Max-Josef-Grube, bevor Sie den Anstieg zur Alpe Roßberg angehen.

### Alpe Topfen:

Unbedingt den Käse probieren! Hier wird noch selbst gesennt. Den Käse können Sie natürlich auch kaufen. Besonders empfehlenswert: im Sommer gibt's dienstags ab 18.30 Uhr frische Kässpätzten. Bitte vorher anmelden, Tel. 08321/672220.



### 3. „Paradiesisches“ Gipfelerlebnis am Mittag

Vom Parkplatz am Ortseingang von Gunzesried geht es durch den Haldertobel mit rauschenden Wasserfällen und sprudelnden Gumpen. Bei einer Pause kann man sich mit einem Steinmännchen „verewigen“ oder die Füße im kalten Bergwasser erfrischen. Die idyllische Viehweide an der Gunzesrieder Ach wird wegen ihrer Schönheit „Paradies“ genannt. Über Blumenwiesen gelangen Sie nach Reute **1** und von dort zur Sennalpe Derb **2** mit ihrem vielfach prämierten Bergkäse. Weiter geht es bergauf zur Sennalpe Oberberg **3**, bei der man hausgemachten Berg- und Weichkäse genießen kann. Gestärkt geht es hinauf zum Gipfel des Mittags **3**. Hier hat man einen unglaublichen Weitblick ins Illertal und die Allgäuer Alpen. Der Rückweg führt Sie wieder an der

Alpe Oberberg vorbei zur Alpe Käser **5**. Über den inspirierenden Themenweg Alpviefalt gelangen Sie nach Reute und folgen dort der Straße zurück nach Gunzesried.



**Sennerei Gunzesried:** Bayerns älteste Sennerei – hier lohnt sich ein Einkauf. An sieben Tagen der Woche wird aus frischer Heumilch traditioneller Rohmilchkäse hergestellt. Unbedingt das Heumilch und die Käseroulade probieren!

**Dorfladen Gunzesried:** Leckere Backwaren, Lebensmittel und Souvenirs aus der Region finden Sie hier.

**Kräutergarten:** Bei einer Führung kann man Besonderes über heimische Pflanzen erfahren, etwa den Coladuft der Eberraute.



#### 4. Hüttengenuss auf dem Wächter des Allgäus

Los geht es am Parkplatz unterhalb der Alpe Kammeregg. Nach ca. 10 Minuten erreichen Sie die Alpe Kammeregg **1** auf der man herrlich frühstücken kann (nur bei Vorbestellung!). Folgen Sie dem Wiesenweg Richtung „Grünten“. Nach einer guten Weile kommen Sie an eine Weggabelung. Oberhalb thront eine Panoramabank **2**. Hier können Sie sich bei einem Pausle überlegen, ob Sie noch einen Abstecher auf den Grüntengipfel wagen oder nicht.

Ansonsten führt Sie unsere Genuss tour direkt zur Grüntenhütte **3**, wo Sie auf der Sonnenterrasse bei einer zünftigen Brotzeit unbedingt den herrlichen Blick genießen sollten. Nach diesem Sonnenbad führt Sie der Weg bergab zur „Höfle Alpe“ **4**. Tipp: Gönnen Sie sich hier einen Kuchen, denn Hüttenwirtin Vreni

ist Konditormeisterin. Danach geht es zurück zum Startpunkt. Verpassen Sie nicht die Weggabelung Richtung „Alpe Kammeregg“, ansonsten kommen Sie nicht an Ihrem Parkplatz, sondern in Kranzegg raus.

**BernardiBräu:** Eine tolle Bierauswahl gibt es in der praktischen Probier-Geschenke-Box auf Bernardis Bieralp, in Deutschlands höchstgelegendem Sudhaus!

**Jagdhütte:** Idyllischer Biergarten, innen urig-gemütlich. Forellen aus dem eigenen Teich.

**Käs-Buind:** Unbedingt Käse mitnehmen!





## 5. Genussstour im Strausberggebiet

In Imberg geht es den Alpweg bergan zur Strausberghütte **1**. Herrliche Ausblicke ins Illertal und der gegenüberliegenden Hörner- und Nagelfluhkette begleiten Sie. In dem Hochtal angekommen führt die Route Richtung Strausbergalpe **2**, eine Fairtrade- und Alpengenuss-Alpe, die hausgemachte Wurst anbietet. Weiter wandern Sie halbrechts zum Strausbergsattel **3**.

Im weiteren Wegverlauf können Sie das einzigartige Strausbergmoos in seiner Gesamtheit überblicken. Nach dem höchsten Punkt der Wanderung, dem Strausbergsattel, geht es bergab zum Sonthofer Hof **4**. Aus hofeigener Ziegenmilch wird hier Mozzarella hergestellt, der unter Einheimischen ein echter Geheimtipp ist. Folgen Sie der Straße ein kurzes Stück bergab, um dann rechts

in den naturbelassenen Löwenbach-tobel **5** einzubiegen, einem Paradies für Tierfreunde. Weiter bergab erreichen Sie bald den Ortsteil Imberg und den Berggasthof Sonne mit haus-eigenem Bier.

**Strausbergmoos:** Seltene Tier- und Pflanzenarten wie Moorlibellen, Torfmoose, Wollgras und Sonnentau sind nur einige wenige Besonderheiten, die das Hochmoor als Lebensgrundlage haben.

**Löwenbach-tobel:** Im steilen oberen Teil des Löwenbachs sind häufig sonderbare Kohlestückchen zu finden. Vor mehr als 50.000 Jahren wurden Baumstämme durch den Druck der Eis- und Moränenmassen komprimiert und konserviert. In Notzeiten wurde die „Imberger Schieferkohle“ sogar bergmännisch abgebaut. Seilbahn und Grube sind jedoch nicht mehr erhalten.



### Sie haben Fragen, Wünsche und möchten weitere Informationen?

Die Teams der Tourist-Infos freuen sich auf Ihren Anruf oder Ihren Besuch!

#### **Blaichach**

Immenstädter Str. 7 | 87544 Blaichach

Tel.: 08321/6076950

[www.blaichach.de](http://www.blaichach.de) | [tourist-info@blaichach.info](mailto:tourist-info@blaichach.info)

#### **Rettenberg**

Bichelweg 2 | 87547 Rettenberg

Tel.: 08327/92040

[www.retttenberg.de](http://www.retttenberg.de) | [tourist-info@retttenberg.de](mailto:tourist-info@retttenberg.de)

#### **Burgberg**

Rettenberger Str. 2 | 87545 Burgberg

Tel.: 08321/672220

[www.burgberg.de](http://www.burgberg.de) | [tourist-info@burgberg.de](mailto:tourist-info@burgberg.de)

#### **Immenstadt**

AlpSeeHaus Bühl am Alpsee | Seestraße 10

87509 Immenstadt | Tel.: 08323/998877

[www.immenstadt.de](http://www.immenstadt.de) | [info@immenstadt-tourist.de](mailto:info@immenstadt-tourist.de)

#### **Sonthofen**

Rathausplatz 1 | 87527 Sonthofen | 08321/615291

[www.sonthofen.de](http://www.sonthofen.de) | [tourist-info@sonthofen.de](mailto:tourist-info@sonthofen.de)



# Allgäu

## GENIESSERPARADIES



Bei uns im Allgäu genießt man am besten mit allen Sinnen. Die Natur mit ihren duftenden Wiesen, dem Klang der plätschernden Bäche, den Schnee im Winter unter den Füßen. Das Allgäu ist ein wahres Genießerparadies und bietet für jeden Gaumen feine Genüsse. Unvergleichliche Allgäuer Schmankerl sind hochwertige Produkte, die in der Region mit viel Liebe und großer Sorgfalt hergestellt wurden.

Auf unseren Biobauernhöfen erleben Sie Bio hautnah. Sie schmecken und riechen nicht nur die feinen, frischen Produkte, die unsere Biobauernhöfe selbst produzieren, Sie erleben, wie der Kreislauf der Natur funktioniert.



Natur pur – Genießen – Erleben

## mir Allgäuer

Urlaub auf dem Bauernhof

- Urlaub buchen
- Gratiskatalog anfordern
- Urlaubsgutscheine

[www.mir-allgaeuer.de](http://www.mir-allgaeuer.de)



Wählen Sie aus mehr als 500 Ferienhöfen im gesamten Allgäu!  
[www.mir-allgaeuer.de](http://www.mir-allgaeuer.de)



Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit!  
Sie haben auch noch einen Genuss-Tipp, den wir  
noch nicht dargestellt haben? Dann freuen wir uns  
sehr, wenn Sie uns diesen mitteilen!

#### Bildnachweis:

Alpsee-Grünten Tourismus GmbH  
piomarsphotography.com  
Fotograf Dominik Luschtenetz  
Fotografin Christel Pickl  
Fotograf Daniel Fürst  
© Fotolia-grafikplusfoto  
Fotograf Bruno Maul  
© Fotolia - Dozey | © Fotolia- fotografiche.eu  
Stadt Sonthofen  
© Fotolia - Vera Kuttelvaserova  
Fotografin Monika Theuring  
Fotografin Susanne Lang  
© Fotolia-nmelnychuk  
© Fotolia-Martina Osmý  
© Fotolia-Joachim, nipickt, Anna E, Melica, Scisetti Alfio  
Fotograf Siegfried Bruckmeier  
© Fotolia-kostrez  
© Fotolia-kaprikfoto  
Fotohaus Heimhuber  
Icons: © Fotolia-Kudryashka  
Zeichnungen:  
Walter Reitstetter, Maler und Grafiker | Rettenberg

#### Impressum (Stand Mai 2019):

##### Alpsee-Grünten Tourismus GmbH

Hindelanger Str. 35 | 87527 Sonthofen  
www.alpsee-gruenten.de | info@alpsee-gruenten.de  
Tel.: 08321/609200

##### Gestaltung und Text

Agentur Eselsohr | Hindelanger Str. 35 | Sonthofen  
www.agentur-eselsohr.de | Tel.: 08321/6076365  
Ansprechpartner: Mareike Achterberg

##### Titelbild

artandphotography  
www.piomarsphotography.com

##### Druck

Schöler Druck & Medien GmbH | Am Galgenbichl 14  
87509 Immenstadt | www.schoeler-kreativ.de  
Tel.: 08323/96400 | 2. Auflage: 15.000 Stück

##### Gezeichnete Karte

Lidija Reitter | www.lidijareitter.de

##### Haftungsausschluss

Alle Angaben ohne Gewähr. Das Begehen der Touren  
erfolgt auf eigene Gefahr. Für evtl. Unfallfolgen oder  
Nachteile kann die Alpsee-Grünten Tourismus GmbH keine  
Haftung übernehmen.

**Brotzeit - Zeit für  
ein Engelbräu**

**Allgäuer  
Brotzeitbier**

ein typisch, heller  
Exportbier-Klassiker  
süffig, weich und  
leicht malzaromatisch



# Zötler Berglimo

Der pure Geschmack  
des Allgäus.



- ✓ 100 % Allgäuer Früchte
- ✓ Keinerlei Zusatzstoffe
- ✓ Ohne Zuckerzusatz