



Weit über den Wald hinaus führen die Mountainbikerouten im Bregenzerwald, mit freiem Blick über Alpwiesen und auf Bergspitzen. Klassische Wälder-Häuser sieht man unter anderem in Bizau (unten). FOTOS: STEPHAN SCHATZ, JOHANNA PFUND



## Die Alpe ist das Ziel

Auf dem Fahrrad durch den Bregenzerwald: Ob sportlicher Mountainbiker oder Genussradler – hier findet jeder das passende Terrain. Und macht am Ende manche spannende kulinarische Entdeckung

VON JOHANNA PFUND

Nach dem Regen ist der Himmel frisch gewaschen an diesem Morgen. Die luftige Holzverkleidung des neuen Supermarkts in Bizau gegenüber von Kirche und Hotel Schwanen leuchtet heller, die Blumen in den Vorgärten der geschindelten Häuser scheinen noch bunter zu sein. Die Felsen des im Süden thronenden Bergstocks Kanisfluh wirken zum Greifen nah. Ein perfekter Tag für eine Radtour im Bregenzerwald.

Bleibt nur die Frage, wohin. Die Vorarlberger haben beim touristischen Ausbau des Radwegenetzes ganze Arbeit geleistet. Eine geteerte Radroute führt über weite Strecken entlang der Bregenzer Ache bis nach Schoppennau. Von dort aus ist es dann Terrain für ambitionierte Rennradler, die hinauf zum Hochtannbergpass treten wollen. Aber das muss ja nicht sein. Zwischen Krumbach, dem Grenzort zum Allgäu, Damüls im Südwesten und Schröcken im Nordosten gibt es 23 ausgewiesene und

beschilderte Mountainbike-Runden für jedes Können und jeden Geschmack. Das bedeutet Strecken, die weitgehend geteert sind, ebenso wie Runden, die hauptsächlich über Schotterwege führen und mit steilen Passagen und Tragestrecken den Radlern einiges an Geschick abfordern.

Apropos Geschmack, hungern muss auf diesen Routen auch niemand, der seine Energieriegel vergessen hat. Es gibt reichlich Alpen, wie die Almen im alemannischen Sprachraum heißen. Die Vorsäße oder Maisäße, also die niedrig gelegeneren Alpen, und auch die höher gelegenen Alpen, auf denen das Vieh im Hochsommer weidet, bieten während der Alpezeit Essen und Trinken an. Zudem gibt es das eine oder andere Gasthaus am Weg. Aber vor dem Genuss stehen ein paar Stunden Radeln an. Ziel ist es, am Nachmittag auf der Vorsäße Schönenbach zu landen. Und dort hin führen mehrere Wege von Bizau aus. Eine Beratung mit dem Seniorchef des Schwanen, Wolfgang Moosbrugger, führt zur Wahl einer Kombitour. Erst hinüber

nach Au, den Ort, der im 17. Jahrhundert bekannt wurde für seine Barockbaumeister, die in Süddeutschland großartige Kirchen schufen, dann hinauf auf den Stoggersattel, hinunter nach Schönenbach. Und von dort aus, je nach Lust und Kondition, weiter Richtung Schreiberesattel.

### Früher war alles bio, sagt die Hotelchefin. Sie selbst kocht nach Hildegard von Bingen

Erst einmal geht es hinauf, über die Anhöhe südlich von Bizau nach Schnepfau. Der Bregenzerwald ist ja nicht nur Wald, wie man annehmen könnte, sondern eine fast schon unwirklich idyllische Mischung aus Wiesen, dicht bewaldeten Vorbergen und richtigen Bergen. Gepaart mit einer augenfälligen Holzarchitektur, wie sie in den Alpen so kein zweites Mal zu finden ist. Vom Bushäuschen bis zum Supermarkt, vom Feuerwehrraum bis zum Einfamilienhaus bestimmt Holz jedes Bauwerk.

Seite an Seite mit wunderbar erhaltenen alten Wälder-Häusern, den traditionellen Bauernhöfen, steht moderner, geradliniger Holzbau.

Nach der ersten Abfahrt erreicht man den kleinen Ort Schnepfau. Ein Bilderbuchdorf wie so viele im Bregenzerwald, aber kein Museum. Die ersten Radfahrer trifft man auf dem Radweg, der von Schnepfau an der Bregenzer Ache entlang bis Au führt. Und jetzt geht es richtig den Berg hinauf. Eine immer schmaler werdende Teerstraße zieht sich unerbittlich den Hang hinauf und endet als Schotterstraße. Viel Platz hatten die Bregenzerwälder nie in ihren Bergen – und offensichtlich auch nicht immer Lust, unnötig flache Wege anzulegen. Das letzte Stück zum Stoggersattel führt also unmissverständlich geradeaus hinauf. Als Entschädigung gibt es einen herrlichen Ausblick über Blumenwiesen hinüber auf die Kanisfluh, in der Ferne schimmert das Blau des Lechquellengebietes.

Auf der Osterguntentalpe kurz unterhalb des Sattels ist schon eine Familie eingezogen. Ein kleines Mädchen genießt den Sonntag in ihrem Badewännchen und grüßt freundlich alle Radfahrer. Viel hat sie da nicht zu tun, die Radler kann man an einer Hand abzählen.

Runter geht es genauso steil wie hinauf, bis schließlich die weit gestreckte Maisäße Schönenbach erreicht ist. Im Jagdgasthaus Egender soll es die besten Käsknöpfe weit und breit geben. Das hat sich herumgesprochen, die Terrasse ist gut besetzt, was auch daran liegt, dass eine Mautstraße hinaufführt. Egal, die Lage ist idyllisch,

und nach den verbrauchten Kalorien schmecken die Knöpfe umso besser.

Wer noch Kondition hat, kann weitertreten, hinüber zur Iferalpe, Richtung Sibratsgfall oder Schreiberesattel oder direkt hinunterfahren nach Bizau, den Ort, an dem die Mautstraße beginnt. Dort, gleich neben der Kirche, liegt das Biohotel Schwanen. Es ist das einzige seiner Art weit und breit und vereint viel in sich, was den Bregenzerwald ausmacht. Das 500 Jahre alte Gasthaus ließ die Familie Moosbrugger 2009 neu gestalten – von Hermann Kaufmann, Professor für Holzbau an der TU München, Bregenzerwälder und Freund der Familie. Im selben Jahr stellte die Küche komplett um auf Bio, was durchaus belächelt wurde, wie Antonia Moosbrugger erzählt. Dabei hatte Bio Tradition im Haus. „Wir haben schon immer regional, saisonal und frisch gekocht“, sagt die 58-Jährige. Vor 20 Jahren schon war sie auf die Küche von Hildegard von Bingen gestoßen. Ein Vortrag über die Klosterfrau, die im Mittelalter all ihr Wissen über Kräuter und Ernährung niedergeschrieben hatte, weckte das Interesse der Hotelchefin.

„Mir kam es so vor, als ob meine Mutter das auch immer so gemacht hätte.“ Sprich, Lebensmittel zu verwenden, die ein gutes Leben hatten – ob Tier oder Pflanze. Jede Pflanze hat ihre Wirkung. Die Teeauswahl zum Frühstück spricht Bände. Harmonietee etwa oder Energietee. Tee wie Lebensmittel bezieht Moosbrugger so viel wie möglich aus der Umgebung. Fleisch, Käse – das gibt es ja hier. Auf der Speisekarte sind die Hildegard-von-Bingen-Gerichte

grün gekennzeichnet. „Wir bieten das an, aber es wird keiner zwangsbegeistert“, sagt Antonia Moosbrugger. Graues Vollkorn muss hier niemand mehr fürchten. „Wenn etwas gesund ist, muss es auch schmecken“, betont sie. Und Hildegard von Bingen hätte wohl auch ihre Freude am Bregenzerwald gehabt, mit Radeln, Landschaftsgenuss und Einkehr. Denn wer sich mit ihr beschäftigt, sagt Moosbrugger, erfahre: Das Leben muss schön sein, man sollte nicht in Verzicht denken.



Informationen unter [www.bregenzerwald.at/mountainbikerouten](http://www.bregenzerwald.at/mountainbikerouten) und [www.walsertal.at](http://www.walsertal.at) sowie [www.vorarlberg.travel](http://www.vorarlberg.travel). Im Großen Walsertal gibt es ausgewiesene Themenwege, etwa den Klangraumweg. Zudem findet dieses Jahr das Kulturfestival Walser Herbst vom 19. August bis 11. September statt. Unterkunft: [www.biohotel-schwanen.com](http://www.biohotel-schwanen.com), [www.dasschaefer.at](http://www.dasschaefer.at), [www.alpenresort-walsertal.at](http://www.alpenresort-walsertal.at) PFD

Jeden Moment genießen in

VORARLBERG



## Ein Kraut für alle Fälle

Unterwegs auf den Bergwiesen im Biosphärenpark Großes Walsertal

Gut 1500 Meter über dem Meeresspiegel, an der Grenze zwischen den beiden Vorarlberger Regionen Bregenzerwald und Großes Walsertal. Hier findet sich allerhand interessantes Gewächs auf den ungedüngten Wiesen, die sich steil hinaufziehen zu den Felsen. Hildegard Sperger kennt sich aus mit dem Lila, dem Gelb, dem Grün, das im Juni auf den Bergwiesen gedeiht. Seit mehr als 20 Jahren beschäftigt sich die Walsertalerin mit Kräutern.

Wer sich dann allerdings eine ältere Dame mit weitem Mantel und wettergegerbtem Gesicht vorstellt, liegt daneben. Hildegard trägt Outdoor-Kleidung und blondes Haar und ist munter unterwegs. Im Hauptberuf ist sie Chef des Hotels Faschina, das zum Alpenresort Walsertal gehört, und mit dem großen Haus auf dem Faschinajoch hat sie genug zu tun. Doch die Beschäftigung mit der Natur ist ihre Leidenschaft, und die hat sie weiterentwickelt. Aufgewachsen ist sie im Großen Walsertal. „Ich komme aus der Landwirtschaft und habe von der Familie viel gelernt.“ Sie ist auch nicht die einzige Frau im Großen Walsertal, die sich mit Kräutern beschäftigt.

Im neu eröffneten Hotel Schäfer in Fontanella etwa wird mit Kräutern gearbeitet. Einige Walsertalerinnen, meist Bäuerinnen, haben sich zudem zur Kräuter-Initiative „Alchemilla“ zusammengeschlossen und bieten den Sommer über geführte Wanderungen an. Und wer nicht mitwandern kann, der kann im Biosphärenparkhaus eine Portion Walsertaler Sommer in Form von Tee oder Honig mitnehmen.

Biosphärenpark ist das Große Walsertal schon seit dem Jahr 2000. Eine Idee des Bürgermeisters Josef Türtscher, der die sechs Gemeinden mit ihren knapp 3500 Einwohnern überzeugen konnte, sich diesem UN-Programm anzuschließen. Dafür muss die Region Kernzonen ausweisen, in denen die Natur sich selbst überlassen wird, dazu Pflegezonen, die nachhaltig bewirtschaftet werden, und schließlich klar umgrenzte Entwicklungszonen. Im Großen Walsertal war dies wohl nur eine logi-

sche Entscheidung. Seit Jahrhunderten bewirtschaften die Walser, die im Mittelalter aus dem Wallis zuwanderten und sich das Recht ertrotzten, als freie Bauern zu leben, die steilen Hänge des V-Tals weitgehend nachhaltig. Die blühenden Frühlingswiesen bezeugen, dass übermäßiges Düngen hier keine Tradition hat.

Das schmeckt man im Tee. Zum Start in den regnerischen Kräuterwandertag serviert Hildegard Sperger erst einmal ihre eigene Mischung. Mindestens sieben verschiedene Zutaten seien darin, erzählt sie, manchmal auch neun, je nach Mischung.



Schön gesund: die Gewächse der Bergwiesen. FOTO: ALPENREGION BLUDENZ TOURISMUS

Schlüsselblumen oder Spitzwegerich zum Beispiel. Letzterer dient auch als jederzeit verfügbares Heilmittel. Wenn die Kinder der Gäste über juckende Mückenstiche klagen, zerquetscht die Hotelchefin Spitzwegerich und gibt die Blattmasse auf den Stich. „Das hilft.“

Das ganze Jahr über sammelt Hildegard Sperger Kräuter, später in der Saison Beeren und Pilze. Für die Kräuternernte gilt: „Es sollte nicht regnen, und am besten ist es, man geht gegen Mittag, wenn die Blüten weit offen sind.“ An diesem Junitag entdeckt sie Schlüsselblumen weiter oben, dort, wo noch vor Kurzem Schnee lag. Wunderbar, denn die Schlüsselblumensaison ist ja eigentlich vorbei. Am Wegesrand weist sie auf eine Besonderheit hin, die aber nicht in den Tee kommt: Lebendgebärendes Rispengras. Winzige Grasbüschel hängen an den Rispenenden. Später werden sie abfallen und direkt wurzeln. „Je

nach Höhenlage“, erklärt sie. Weiter unten vermehrt sich das Rispengras auf andere Weise. Ein eigenartiges Gewächs.

Wie Kräuter im weitesten Sinne verarbeitet werden, das sieht man in der Hütte, die auf dem Weg liegt. „Vielleicht ist der Ludwig da“, meint Hildegard. Tatsächlich, Ludwig ist da. Wenn man ihn denn entdeckt in dem Dampf, der aus den Kupferkesseln aufsteigt. Ludwig käst. Drei Bauern liefern die Milch ihrer Kühe an Ludwig, den Senner, der zudem die Milch seiner eigenen Kühe mitverarbeitet. Das Ergebnis ist ein mehrfach ausgezeichnete Käse. Und wie macht man das? Ludwig sagt, er wisse es nicht. Aber Gefühl brauche man. Zum Beispiel im vergangenen Jahr, an einem warmen Tag, da habe er schon vormittags gewusst, dass das nichts wird. Aber das richtige Gefühl für die Zugabe von Lab und Salz, das spielt wohl auch eine Rolle.

Draußen hat mittlerweile der Regen aufgehört. Hildegard zeigt auf den Frauenmantel, auf dessen muschelförmigen Blättern sich Tropfen sammeln. Ein klassisches Frauenheilkraut, das sich auch gut im Bergkräutertee macht. Ebenso wie Minze. Weiter oben am Berg säumen knospenförmige Alpenrosen den Weg. Ein zweiter Stopp, bei der Hütte von Franz-Josef Konzett. Noch ist Ruhe, die Sommersaison steht ja erst bevor. So gibt es einen Plausch mit Franz-Josef, bevor es wieder runtergeht.

Aber hat eine Hotelchefin Zeit fürs Sammeln? Hildegard lacht. Beim Kräutern bekommen sie oft Hilfe, wenn sie nach dem Mittagessen loszieht, dann schließen sich Gästekinder an oder die eine oder andere Bekannte. „Das ist eher Erholung, das mach' ich gerne.“ Viele Kräuter verwendet der Koch gleich direkt für Forelle im Kräuterteusud oder für gebeizte Saiblingsfilets mit Bergkräutern. Das Trocknen der Teekräuter übernimmt Hildegard selbst. Auch das der Pilze, die sie später im Sommer sammelt. Und wenn die im Hotel getrocknet werden, dann riecht es im Haus intensiv nach Steinpilzen. Man kann ja nicht nur Kräuter sammeln. JOHANNA PFUND

Auf der Alpe Garnera entsteht ein besonderer Schatz: „Sura Kees“. Was das ist und weitere Geschichten übers Genießen in Vorarlberg erzählt das neue Magazin. Einfach anschauen oder bestellen: [www.vorarlberg.travel/magazin](http://www.vorarlberg.travel/magazin)



Hinweis der Redaktion: Die Recherchereisen für diese Ausgabe wurden zum Teil unterstützt von Veranstaltern, Hotels, Fluglinien und/oder Tourismus-Agenturen.

Vorarlberg Verantwortlich: Peter Fahrholz Redaktion: Ingrid Brunner Anzeigen: Jürgen Maukner