

Das SalzburgerLand-Almsommer-ABC

Das kleine „Salzburger Almsommer“-Lexikon zum Nachblättern

Es gibt Begriffe, die gibt es nur auf der Alm. Und es gibt Dinge, die gibt es nur auf der Alm. Die Brettljause zum Beispiel oder den Unterstand oder die Wettertanne. Die Alm und der Salzburger Almsommer sind eine kleine Welt für sich: Klar, dass man nicht alles versteht, wenn man nicht hier aufgewachsen ist. Das kleine Almsommer-ABC ist eine humorvolle Annäherung an Begriffe und Umstände, die es nur auf der Alm im SalzburgerLand gibt: Es umfasst hilfreiches Wissen und spannende Hintergründe. Nach der Lektüre ist man bestens gerüstet für den bevorstehenden Salzburger Almsommer 2023.

A wie Almsommer

Idyllische Almhütten, aus deren Schornstein sich der Rauch kräuselt und darauf hindeutet, dass der Holzofen schon eingehetzt ist. Bauernkrapfen, die unter dem Leinentuch rasten und Kühe, die gemächlich in der Sonne widerkauen: Der Almsommer ist Idylle pur und im SalzburgerLand eine uralte Tradition. Schon immer trieben die Bauern ihre Weidetiere auf die Alm. So konnte im Tal das Heu für den Winter gemacht werden, die Milch der Tiere wurde hingegen von den Sennleuten oben auf dem Berg zu Butter und Käse verarbeitet. Nirgendwo gibt es mehr Almen als im SalzburgerLand und seit 2003 wird der „Salzburger Almsommer“ auch touristisch beworben. Die Almwirtschaft erhielt dadurch neue Impulse und die Wanderer haben eine traditionsreiche Kulturlandschaft neu entdeckt. Vor allem die 163 zertifizierten Almsommerhütten werden nach wie vor ganz authentisch bewirtschaftet. Gut hundert Tage dauert der Almsommer: Rund um die Sommersonnenwende im Juni wird er mit einem großen Fest eröffnet – dieses Jahr am **25. Juni auf der Branntweinerhütte und der Kösslbacheralm am Aineck oberhalb von St. Margarethen im Salzburger Lungau** –, zum Rupertitag am 24. September wird er mit prachtvollen Almabtrieben beendet.

B wie Bergseenwandern

Nirgendwo in Europa gibt es mehr Bergseen als im Salzburger Lungau: Rund 60 sind es insgesamt und einer ist schöner als der andere. Am Prebersee etwa wird seit Jahrzehnten das traditionsreiche „Preberschießen“ – ein Wasserscheibenschießen – ausgeübt: Ein einzigartiger Brauch, der schon von Walt Disney mit großem Interesse verfolgt wurde. Krummschnabelsee, Wirpitschsee oder Esser See: Die Seen können allesamt individuell oder gemeinsam mit den Biosphärenpark-Fex'n erwandert werden. Seit 2012 trägt der Salzburger Lungau die Auszeichnung UNESCO Biosphärenpark. Dieses Gütesiegel bezieht sich auf die besonderen Qualitäten des Salzburger Lungaus als Naturregion ebenso wie auf die Lebensqualität, auf die Erhaltung alter Traditionen und auf die Pflege der überlieferten Kultur. Beim Lungauer „Bergseensammeln“ erhalten eifrige Wanderer für jeden erwanderten Bergsee einen Stempel und am Ende eine Überraschung.

C wie Cilli

Wer kennt Cilli? Oder Edelweiß? Oder Zenzi? Oder Resi? Damit hätten wir auch schon die beliebtesten Kuhnamen aufgezählt! Salzburgs Bauernbetriebe sind so klein, dass tatsächlich jedes Tier noch einen Namen hat: Im Durchschnitt hat ein Salzburger Hof rund 16 Kühe im Stall stehen. Je höher die Berge und umso enger die Täler, umso kleinstrukturierter sind aber auch die Bauerhöfe.

**SalzburgerLand
Tourismus GmbH**
Wiener Bundesstraße 23
Postfach 1
5300 Hallwang | Salzburg
AUSTRIA
T +43 662 6688 0
F +43 662 6688 66
info@salzburgerland.com
www.salzburgerland.com

PRESSEKONTAKT

Michaela Obernosterer
Chefredaktion PR und
Medienmanagement DACH
m.obernosterer@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 77
M +43 664 8066 8877

Andrea Bodner, BA
PR und Medien-
management DACH
a.bodner@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 35
M +43 664 8066 8835

Magdalena Putz, BA
PR- & Medienmanagement,
Themenmanagement
Genuss & Kulinarik
m.putz@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 76

Bettina und Manfred Huber von der Filzmoosalm im Großarlal haben zum Beispiel nur sieben Pinzgauer Rinder im Stall stehen, Sophie und Sepp Ennsmann von der Gainschniggalm im Raurisertal nennen vier Milchkühe ihr Eigen. Insgesamt gibt es im SalzburgerLand knapp 60.000 Milchkühe. Rund 9.000 von ihnen verbringen mit ca. 60.000 Jungtieren sowie Schafen, Ziegen und Pferden die Sommermonate auf der Alm. Gemeinsam sorgen sie dafür, dass die Almweiden gepflegt und vor Verbuschung und Verwaldung geschützt werden.

D wie Dirndl

Das Dirndl ist ein fixer Bestandteil des Salzburger Lebensalltags: Sowohl in der Stadt als auch auf dem Land und auf der Alm wird Dirndl getragen – und zwar mit Stolz und Selbstbewusstsein. Zu früheren Zeiten war das Dirndl ausschließlich die Kleidung einfacher Leute und wurde von Mägden und Bäuerinnen zur Stall- und Feldarbeit getragen. Die Schürze wurde als Handtuch oder Schweißstuch genutzt und ein „nur“ wadenlanger Rock galt bereits als anzüglich. Heute wird das Dirndl nicht nur von Einheimischen getragen, sondern auch von Gästen und sogar zu den Salzburger Festspielen. Vor allem beim „Jedermann“ sieht man viele Frauen im Publikum, die Dirndl tragen. Das Alltagsgewand ist salonfähig geworden – Marlene Dietrich hat es vorgemacht – und gehört in der „Welthauptstadt der Tracht“ zum Straßenbild. Zu den großen Traditionshäusern in Salzburg zählen Gössl und Lanz. Das Pendant zum Dirndlkleid ist die Lederhose, die jedoch – so sagt es die Tradition – nur von Männern und niemals von Frauen – auch nicht zum Spaß – getragen wird.

E wie Enzian

Blauer Enzian, Gelber Enzian oder Tüpfel-Enzian: Keine andere Blume versinnbildlicht so sehr die Liebe für die Alm wie der streng geschützte Enzian in all seiner Artenvielfalt. Sein kleinerer Bruder ist der Frühlings-Enzian, der im SalzburgerLand „Schusternagerl“ genannt wird. Der Blaue Enzian ist auch Wegweiser am „Salzburger Almenweg“, der auf 25 Etappen durch den gesamten Salzburger Pongau führt. Dass der Enzian nicht nur schön anzuschauen ist, sondern auch gut schmecken kann und dabei noch gesund ist, weiß Walter Trausner von Trausners Genusswerkstatt in Mauterndorf. Er stellt seit Jahren aus dem Gelben Enzian Limonaden und Sirup her: Der im Gelben Enzian enthaltene Bitterstoff Amarogentin ist einer der bittersten Naturstoffe der Welt.

F wie Föhnfische

Das Wetter spielt in den Bergen und beim Wandern eine wichtige Rolle. Den Himmel im Blick zu haben, ist immer eine gute Weisung. Föhn beispielsweise gibt es nur in den Alpen, so wie es die Bora in Italien oder den Mistral in Frankreich gibt. Föhn entsteht, wenn feuchte Luft vor einem Gebirge aufsteigt. Dabei kühlt sich die Luft zunächst ab und das Wasser kondensiert. Es bilden sich Wolken, die abregnen, wenn sie zu schwer werden. Im SalzburgerLand spricht man auch davon, dass der meist sehr warme Föhn „zusammenbricht“ und damit eine Schönwetterperiode beendet. Für kopfschmerzgeplagte Menschen eine Erleichterung, da Föhn die Beschwerden oft verstärkt. Als Föhnfische werden schmale, fischförmige und manchmal recht spektakuläre Wolken des Typs Altocumulus Lenticularis bezeichnet, die sich auf der windabgewandten Seite des Gebirges und meist parallel zum Gebirgskamm zeigen. Sie sind harmlos, ebenso wie Haufen- oder Quellwolken, die ein Zeichen für stabile Hochdrucklagen sind. Zeigen sich am Himmel jedoch fedrige Cirruswolken oder tiefhängende, durchgängige Stratuswolken, kündigt das meist von einem Wetterumschwung. Bei schwarzen Wolken und fernem Donner heißt es schnellstens: Runter vom Berg!

G wie Gipfel

Im SalzburgerLand gibt es hohe und niedrige Gipfel, leicht zu erreichende und hochalpine: Auf jedem von ihnen steht ein Gipfelkreuz – einige davon sind spektakuläre Meisterwerke. So etwa das Gläserne Kreuz auf der Schartwand (2.339 m) im Tennengebirge oder das Gipfelkreuz in Form einer Pietà auf der Schöfeldspitze (2.653 m) im Steinernen Meer. Ebenfalls am Gipfel findet

sich das traditionelle Gipfelbuch in einer wetterfesten Box: Alle Wanderer sind angehalten, sich hier einzutragen. Nicht nur als schöne Erinnerung, sondern auch aus Sicherheitsgründen. In der Salzburger Sportwelt lädt das Wander-Erlebnis „Salzburger Gipfelspiel“ dazu ein, die sieben schönsten Gipfel der Region zu erwandern. Im Tourenbuch erhalten Wanderer vorab Gedanken für den Weg und einen ersten Hinweis auf das Ritual, das am jeweiligen Gipfel zu absolvieren ist.

H wie Holunder

Holler wird im SalzburgerLand der Holunder umgangssprachlich genannt und er zählt zu den ältesten und beliebtesten Heil- und Genusspflanzen im Alpenraum. Im Flachgau wächst der Holunderbusch sogar noch auf den Almen und so ist es naheliegend, dass es in der Fuschlsee- und Wolfgangseeregion auch die Holleralmen gibt. Im Innergebirg wächst der Strauch nur in den Tallagen, aber auch hier war er wie etwa in der Nationalparkgemeinde Hollersbach namensgebend. Die wunderschön weißen, sternförmigen Hollerblüten werden im Juni in Fett gebacken und ergeben süße Hollerküchlein oder Sirup. Die dunkelvioletten Beeren werden zu Marmelade, Sirup, Saft oder Hollerkoch weiterverarbeitet. Auch im Baumkreis des Keltendorfs am Stoanabichl in Uttendorf/Weißsee wächst ein Holunder: Die Kelten hielten Bäume für beseelt. Und noch heute hält man sich im SalzburgerLand an das Sprichwort: „Vor dem Hollerbusch sollst du den Hut ziehen.“

I wie Innergebirg

Innergebirg – das „Land im Gebirge“ – ist da, wo die Berge höher, die Wiesen steiler und die Täler enger werden. Der historische Begriff „Innergebirg“ bezeichnete den alpinen Teil der Besitzungen des Erzstiftes Salzburg im Mittelalter und in der frühen Neuzeit und umfasste die Alpentäler von Salzach und Saalach. Im SalzburgerLand markiert der Pass Lueg in Golling die Grenze zum Innergebirge ebenso wie zwischen dem nördlichen Tennengau und dem südlichen Pongau. Der Pass Lueg ist ein echtes Nadelöhr im ohnehin schon engen Salzachtal, über dem die Erlebnisburg Hohenwerfen wie ein Bollwerk thront. Die Erlebnisschlucht Salzachklamm direkt am Pass Lueg kann auch per Flying Fox erkundet werden.

J wie Jodeln

Wer meint, im SalzburgerLand würde nur auf den Bühnen gejodelt, der irrt: Das Jodeln hat seinen Ursprung auf der Alm und war über die Jahrhunderte der traditionelle Lockruf der Senner und Hirten, wobei jeder seinen eigenen Jodler hatte. An diesem Lockruf erkannten die Tiere, dass nach ihnen gesucht wurde und es Zeit war, um in den Stall zurückzukehren. Heute ist das Jodeln Teil der Volkskultur und der Volksmusik. Beim sogenannten „geschlagenen“ Jodler ist der Wechsel zwischen Brust- und Kopfstimme ganz typisch und erfordert echte Stimmakrobatik. Einfache Jodler sind hingegen schnell erlernt: Jodelkurse werden zum Beispiel auf der Schmittenhöhe in Zell am See-Kaprun angeboten. In Königsleiten im Nationalpark Hohe Tauern gibt es den unterhaltsamen Jodel-Wanderweg.

K wie Käse

Der Käse ist vielleicht der urtypischste Vertreter der Alpinen Küche im SalzburgerLand. Von daher ist es gar nicht verwunderlich, dass es hier so viele ausgezeichnete Käser gibt. Zu ihnen zählen unter anderem Niki Rettenbacher vom Fürstenhof in Kuchl, der preisgekrönte Käsesorten aus der Milch seiner Jersey-Rinder herstellt, oder die Dorfkäserei Pötzensberger in Adnet. Familie Eisl in Abersee am Wolfgangsee produziert feinste Schafkäsesorten, Gunter Naynar im Lungau vielfach ausgezeichneten Rohmilchkäse aus Ziegenmilch. Dass diese allesamt biologisch sind, muss im BioParadies SalzburgerLand gar nicht extra erwähnt werden. Zu den regionalen Besonderheiten zählen unter anderem der Pinzgauer Bierkäse, der Radstädter Kas, Kugerlkäse, Graukäse oder Großarler Knetkäse. Auf fast allen Almen wird die Milch an Ort und Stelle zu Käse verarbeitet: Also unbedingt ausprobieren!

L wie Leitkuh

Woran erkennt man die Leitkuh? Richtig! An der großen Glocke. Die Glocke verrät nicht nur den Sennleuten, wo sich ihre Tiere gerade aufhalten, sondern bietet auch den jüngeren, noch unerfahrenen Tieren Orientierung. Da, wo die Leitkuh ist, ist man sicher und geborgen: Die Leitkuh gibt mit der Glocke den Ton an. Die Tiere bewegen sich auf der Alm frei, daher ist es auch wichtig, das Almgatter immer zu schließen und sich an die Regeln zu halten: Hunde an die Leine zu nehmen, den Tieren grundsätzlich nicht zu nahekommen, da vor allem Muttertiere ihren Nachwuchs beschützen. Durchschnittlich gibt eine Salzburger Milchkuh rund 16 Liter Milch pro Tag. Dazu muss sie wiederkäuen: Beim Wiederkäuen werden rund 60 Liter Speichel produziert, daher benötigt eine Kuh auch über 100 Liter Wasser am Tag. Die wiedergekäuten Fasern sorgen im Vormagen der Kuh, dem Pansen, dafür, dass sich die Mikroorganismen vermehren. Diese Magenbakterien verwandeln Gras in Eiweiß, das die Kuh verdaut und so Milch produziert.

M wie Mankei

Mankei werden die Murmeltiere im SalzburgerLand liebevoll genannt: Sie haben ihren Lebensraum zwischen 900 und 2.500 Metern Seehöhe und können auf vielen Almen und Wanderungen entdeckt werden. Dazu heißt es aber, schnell sein. Denn Murmeltiere verstecken sich vor potenziellen Feinden und warnen sich gegenseitig mit lauten Warnpfeifen. Diese sind das erste Signal dafür, dass Murmeltiere in der Umgebung sind und man die Augen offenhalten sollte. Die Mankei gehören wie Bartgeier, Steinadler, Steinbock und Gämse zu den „Big 5“ im Nationalpark Hohe Tauern. Auch entlang der Großglockner Hochalpenstraße können Murmeltiere aus nächster Nähe beobachtet werden. Murmeltiere halten zwischen sechs und neun Monate Winterschlaf, erwachen aber pünktlich zum Almsommer.

N wie Nationalpark Hohe Tauern

Der Nationalpark Hohe Tauern entstand ab 1981 und gilt heute als das größte Naturschutzgebiet Zentraleuropas. Er umfasst 18 Orte und 13 Täler allein im SalzburgerLand, erstreckt sich aber auch über Teile Kärntens und Tirols. Sein magisches Zentrum ist der 3.798 Meter hohe Großglockner, der höchste Berg Österreichs, der von 265 Dreitausendern umringt ist. Rund 15.000 Tierarten und 3.500 Pflanzenarten haben hier ihren geschützten Lebensraum. Das Wander- und Aktivangebot reicht von familienfreundlichen Almospaziergängen über naturkundliche Exkursionen bis hin zu hochalpinen Bergtouren in die Gletscherzone. Gewandert wird individuell oder in Begleitung eines erfahrenen Nationalpark-Rangers, der interessierten Besuchern die Augen für eine der faszinierendsten Naturlandschaften der Erde und ihre Schönheiten öffnet. Ein besonderes Ausflugserlebnis ist „Top of Salzburg“ mit der Gipfelwelt 3000 auf dem Kitzsteinhorn. Hinauf geht es mit einer der modernsten Bergbahnen der Ostalpen, der 3K K-ONNECTION vom Ortszentrum Kaprun. Oben erwartet Besucher das höchstgelegene Restaurant Salzburgs, die Nationalpark-Gallery, Aussichtsplattformen und ein Kino.

O wie Orchideen

Wer hätte gedacht, dass es im SalzburgerLand Orchideen gibt und das nicht zu knapp? Zu ihnen zählen das unscheinbare Zweiblatt, das lilafarbene Fuchsknabenkraut, der Gelbe Frauenschuh und die Grünliche Waldhyazinthe. Wo man sie findet? In Höhenlagen, auf Almweiden, an Wegesrändern und rund um Feuchtwiesen: Man muss nur die Augen offenhalten. In Filzmoos werden sogar geführte Orchideenwanderungen angeboten. Zwischen Hofalm und Hopfürglhütte wachsen rund 25 verschiedene Orchideensorten, darunter botanische Kostbarkeiten wie das stark gefährdete Erzherzog-Johann-Kohlröschen und das Steiermark-Kohlröschen, das nur an elf weiteren Standorten in Österreich wächst. Neben Orchideen gibt es im SalzburgerLand auch Lilien: Dazu zählt etwa der spektakuläre Türkenbund, der an der Großglockner Hochalpenstraße und an den Hochgebirgsseen Kaprun wächst.

P wie Pinzgau und Pongau

Die Alpine Küche erkennt man nicht nur an ihren regionalen Zutaten, sondern auch an ihren Bezeichnungen. Das Pongauer Wild etwa oder die Pongauer Fleischkrapfen ebenso wie die Pinzgauer Kasnocken oder das Pinzgauer Rind. Diese autochtone Rinderrasse ist perfekt an die alpinen Gegebenheiten angepasst; das feine Fleisch bildet die Basis für köstliche Rindssuppe, Zwiebelrostbraten oder Tafelspitz. Zum Pongauer Wild zählt das Rotwild ebenso wie Rehwild oder Gämsen: Rehrücken, Hirschmedaillons oder Gamsragout zählen zu den Klassikern im Herbst, wenn im SalzburgerLand zum Halali geblasen wird. Die Pinzgauer Kasnocken werden ganz traditionell im gusseisernen Pfandl serviert und damit sich der Käse so richtig schön zieht, wird der magere Pinzgauer Bierkäse verwendet. Braune Zwiebel und frischer Schnittlauch runden das Gericht ab.

Q wie Quendel

Wer über grüne Almwiesen wandert, befindet sich – wissentlich oder unwissentlich – mitten in einem wilden Kräuterparadies. Es lohnt sich, das satte Grün unter den eigenen Füßen einmal genauer zu betrachten und man wird tolle Entdeckungen machen. Hier wachsen Alpenminze, Frauenmantel und Schafgarbe, aber auch Thymian, der im SalzburgerLand Quendel genannt wird und Oregano, der als Dost bezeichnet wird. Typisch für all diese alpinen Wildpflanzen und Kräuter ist, dass sie kein kühlendes Menthol, dafür aber viele Bitterstoffe enthalten, die wärmend wirken. Die Pflanzen bilden nämlich genau jene Inhaltsstoffe, die sie selbst gegen die Kälte in den Bergen brauchen. Einer, der sich aufs Beste auf Kräuterkunde versteht, ist 4-Hauben-Koch Vitus Winkler vom Sonnhof in St. Veit. Sowohl sein neuestes Kochbuch als auch sein Gourmetrestaurant tragen den Namen „Kräuterreich“. Wer sich selbst intensiver mit der traditionellen Heilkräuterkunde auseinandersetzen möchte, der kann in Unken im Salzburger Saalachtal eine Ausbildung in „Traditioneller Europäischer Heilkunde“ (TEH) absolvieren. TEH-Praktikerinnen haben im ganzen SalzburgerLand auch wunderbare Gärten angelegt, die man besuchen kann.

R wie Rucksack

Ein Rucksack gehört zu einem Wandertag ebenso wie gute Schuhe. Was aber packen versierte Wanderer in ihren Rucksack? Wir verrate es! In jedem Fall gehören in einen Rucksack eine oder mehrere Trinkflaschen, gefüllt mit Wasser oder isotonischen Getränken. Das Handy ist ebenso unerlässlich wie eine Powerbank. Verbandszeug, Blasenpflaster, Lippen- und Sonnencreme, Taschentücher, Sonnenbrille, Sonnenkappe und Regenschutz sollen ebenfalls in den Rucksack. Dazu ein Müsliriegel für die schnelle Energiezufuhr unterwegs, eine Jause und Wechselkleidung bzw. Mütze, Handschuhe und eine Windjacke. Wenn man tiefer gräbt, findet man in Rucksäcken auch Taschenmesser, Geld, Kopfschmerztabletten (s. F wie Föhnfische) und klein gefaltete Biwaksäcke (für Notfälle). Manche schwören auf Stirnlampen und Trillerpfeifen (ebenfalls für Notfälle), Sitzkissen und einen Flachmann für das Gipfelschnapsperl. Eine Wanderkarte ist hilfreich, wenn man wissen will, wie all die umliegenden Gipfel heißen und wie weit es noch bis zur nächsten Hütte ist.

S wie Salzburger Sommer-Bergbahnen

Hängebrücken, Spielplätze, Aussichtsplattformen, Themen-, Lehr- und Rutschenwege, Hütten, Erlebnisparks und vieles mehr: Sage und schreibe 14 Erlebnisberge gibt es im SalzburgerLand, die mit den qualitätsgeprüften „Besten Salzburger Sommer-Bergbahnen“ erreicht werden können. Die topmodernen Seilbahnen haben sich der Mission „Qualität auf höchstem Niveau“ und den erlebnisreichen Themen „Abenteuer“, „Family“, „Genuss“ und „Panorama- und Naturerlebnis“ verschrieben. Nur die besten Bergbahnen erhalten das Gütesiegel und müssen 100 Qualitätskriterien und ein spezielles Erlebnisangebot erfüllen.

T wie Tappenkarsee

Der Tappenkarsee im hinteren Kleinarltal ist der größte Bergsee der Ostalpen: Er liegt auf rund 1.800 Meter Seehöhe, eingebettet zwischen den Groöarler Grasbergen und den felsigen Gipfeln

der Radstädter Tauern und beherbergt – so will es die Sage – ein gefräßiges Ungeheuer. Der Lindwurm, der am Grunde des Sees haust, nagt unaufhörlich an den Felsen und soll schon so manches Weidetiere und auch Menschen verschlungen haben. Abgesehen davon ist der Tappenkarsee ein wahres Juwel: er liegt auf der Etappe 12 des „Salzburger Almenweges“ und in unmittelbarer Nähe von Tappenkarseehütte und Tappenkarseealm. Auf der Tappenkarseehütte wird „Dreifarbiger Kaiserschmarrn“ serviert. Zu dieser farnefrohen Variante des Mehlspeisenklassikers tragen Apfelmus, Preiselbeer- und Schwarzbeermarmelade bei.

U wie Unterstand

Als Unterstand bezeichnet man auf Salzburgs Almen offene Ställe oder Scheunen, in denen nicht nur das Weidevieh, sondern manchmal auch Wanderer Schutz suchen. Vor allem Gewitter können in den Bergen schnell aufziehen und wahre Sturzbäche aus Regen mit sich bringen: Da ist ein Unterstand höchst willkommen. Auf vielen Almflächen gibt es auch große „Wettertannen“, unter denen sich Kühe bei Regengüssen oder Hagel versammeln.

V wie Vogelbeere

Lange hielt sich das Gerücht, Vogelbeeren wären giftig. Sind sie nicht! Die leuchtend roten Beeren der Eberesche sind sowohl bei Vögeln als auch bei Menschen gleichermaßen beliebt. Vor allem Edelbrenner und Kenner von Edelbränden schätzen das feine Marzipan Aroma eines Vogelbeerschnapses, der kurz auch „Vogel“ genannt wird. Vielfach prämierte Edelbrenner wie Siegi Herzog aus Saalfelden, das Primushäusl am Wolfgangsee, Gabi und Matthias Moser aus Zederhaus, Bartl Enn in Saalbach Hinterglemm, der Guglhof in Hallein oder Familie Warter vom Mandlberggut stellen Vogelbeerschnaps her. Wer es nicht ganz so hochprozentig möchte, kann Vogelbeeren auch einlegen. 3-Hauben-Koch Emanuel Weyringer vom Wallersee empfiehlt dieses Rezept: 50 g Vogelbeeren mit 20 g Zucker vermischen und eine Stunde ziehen lassen. Dann 5 ml Soyasauce, ein paar Tropfen Zitronensaft und eine Prise Salz dazugeben und die Mischung zwei Tage lang stehen lassen. Dann servieren, etwa zu heimischem Fisch.

W wie Weitwandern

Weitwandern liegt im Trend: Weit weg vom Trubel des Alltags geht man täglich so weit, wie einen die eigenen Füße tragen: mit kleinem Fußabdruck, nachhaltig und im individuellen Tempo. Im SalzburgerLand bieten sich zahlreiche Weitwander- und Pilgerwege an: So etwa der Salzburger Almenweg, der auf 25 Etappen und 350 Kilometern einmal quer durch den Salzburger Pongau führt. Am besten legt man den Salzburger Almenweg in Teilstücken zurück, geschlafen wird wechselweise am Berg und im Tal.

17 Tagesetappen umfasst der „Hohe Tauern Panorama Trail“. Wanderer legen vom Startpunkt am Fuße der Krimmler Wasserfälle bis ins Bergsteigerdorf® Hüttschlag im Großarlal 270 Kilometer zurück. Der Trail führt quer durch die Nationalparkregion Hohe Tauern und eröffnet atemberaubende Ausblicke auf die höchsten Berge Österreichs. Auf dem Weg liegen Naturschauspiele, sehenswerte Ausstellungen, gepflegte Nationalpark-Orte und attraktive Ausflugsziele.

Im Salzburger Saalachtal kann man „Wandern ohne Gepäck“: Dieses wird von einer Unterkunft zur nächsten gebracht.

Zu den bekanntesten und teils grenzüberschreitenden Pilgerwegen im SalzburgerLand zählen der Arnoweg, der Jakobsweg, die Via Nova, der St. Rupert Pilgerweg und der Leonhardsweg.

X wie Xsund

„Xsund“ sagt man im SalzburgerLand, wenn man anstößt oder „Prost“ oder „Zum Wohl“, niemals aber „Cheers“ oder „Stößchen“. Wo besonders gut und gerne angestoßen wird, ist auf dem „Genussweg für Bier- und Schnapsfreunde“ der Via Culinaria. Wer einen echten Bierbrauer kennen lernen oder einem Schnapsbrenner über die Schulter blicken möchte, der ist in den Brauereien und Schnapsbrennereien im SalzburgerLand gut aufgehoben. Der Via-Culinaria-Genussweg umfasst insgesamt 28 Adressen.

Y wie Yoga am Berg

Yoga wird im SalzburgerLand an den allerschönsten Plätzen praktiziert: In Parks, am Seeufer, auf der Alm und mit Blick auf die Bergriesen des Nationalparks Hohe Tauern. So auch in Zell am See-Kaprun: Von Ende Juni bis Anfang September 2023 finden sich Yogis und Yoginis jeden Mittwoch bei Schönwetter zum „Yoga am Berg“ in Zell am See-Kaprun ein. Um 9 Uhr morgens geht es mit dem trassXpress rauf auf die Schmittenhöhe. Das Bergpanorama mit über 30 Dreitausendern bildet die grandiose Kulisse für entspannte zwei Stunden, die im Rahmen des Wochenprogramms angeboten werden. Dieses bietet auch die Möglichkeit zu einem noch außergewöhnlicheren Yoga-Erlebnis, nämlich am Stand-up-Paddle mitten am Zeller See.

Gastein ist seit vielen Jahren Treffpunkt für begeisterte Yogis aus der ganzen Welt: Der „Yogafrühling“ Gastein „Atme die Berge“ lädt von 19. bis 28. Mai 2023 ins Tal, von 28. August bis 3. September 2023 findet in Bad Hofgastein bereits zum dritten Mal das Yunion Yoga Festival statt.

Z wie Zirbe

Wer schon einmal eine Zirbenstube oder ein Schlafzimmer aus Zirbe betreten hat, weiß, wie herrlich das Holz dieser alpinen Baumart duftet. Der holzig-harzige Geruch hält sich über Jahre und macht die „Königin der Alpen“ zu einem begehrten Material: Mittlerweile ist sogar die beruhigende Wirkung des Duftes wissenschaftlich belegt. Die Zirbe senkt den Herzschlag, macht ausgeglichen und sorgt für ganzheitliche Regeneration. Auch Brot- oder Butterdosen werden aus Zirbenholz hergestellt. Sie sorgen dafür, dass Brot länger frisch und Butter stets streichfähig bleibt. Zirbentischler Thomas Reithofer fertigt im Salzburger Lungau in detailreicher Handarbeit diese Stücke her. Wer lieber im Zirbenwald wandert, der begibt sich auf den Zirbenweg am Graukogel hoch über Bad Gastein oder unternimmt eine Ranger-Wanderung in den „Wiegenwald der Zirben“ in Uttendorf/Weißsee, wo bis zu tausend Jahre alte Zirben wachsen. Auch ein Zirbenschnapslerl auf der Alm ist nicht zu verachten. Zirbenzapfen dürfen gemäß Salzburger Naturschutzgesetz für maximal einen Liter Schnaps gesammelt werden, sofern der Grundbesitzer das erlaubt.