

## Hoch die Alm! Das SalzburgerLand Almsommer-ABC

Das kleine „Salzburger Almsommer“-Lexikon zum Nachblättern

**Wer im SalzburgerLand auf die Alm wandert, merkt schnell: Da werden andere Worte gebraucht als im Tal. Da spricht man von Föhnfischen und Leitkühen, von Mankei und Quendel. Was es mit diesen Begrifflichkeiten auf sich hat, wofür sie stehen und was sie bedeuten, erklärt das SalzburgerLand Almsommer-ABC. Die Alm ist eine kleine Welt für sich und das Almsommer-ABC eine humorvolle Annäherung an Naturphänomene, kulinarische Besonderheiten und heitere Anekdoten, die sich um das Almleben ranken. Dabei umfasst es hilfreiches Wissen und spannende Hintergründe. Nach der Lektüre ist man bestens gerüstet für den Salzburger Almsommer 2025.**

### A wie Almsommer

Einladende Almhütten, aus deren Schornstein Rauch aufsteigt und darauf hindeutet, dass der Holzofen eingeheizt ist. Bauernkrapfen, die unter dem Leinentuch „gehen“, bevor sie ins heiße Fett wandern, und Kühe, die gemächlich in der Sonne wiederkäuen: Der Almsommer ist Idylle pur und im SalzburgerLand eine uralte Tradition. Seit Jahrhunderten treiben die Bauersleute ihre Weidetiere im Frühsommer 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 – rund 25 Prozent des Landes sind Almfläche – und seit 2004 wird der „Salzburger Almsommer“ touristisch beworben. Die Almwirtschaft erhielt dadurch neue Impulse und Wanderer und Wanderinnen haben die Möglichkeit, eine traditionsreiche Kulturlandschaft auf bestens markierten Wegen wie etwa dem 350 Kilometer langen „Salzburger Almenweg“ zu entdecken: Er verbindet auf 25 Tagesetappen alle 25 Orte des Salzburger Pongaus und führt zu über 120 bewirtschafteten Almen. Vor allem die 165 zertifizierten Almsommerhütten werden nach wie vor sehr authentisch bewirtschaftet.

Gut hundert Tage dauert der Almsommer: Rund um die Sommersonnenwende im Juni wird er mit einem großen Fest eröffnet. Dieses Jahr wird am 15. Juni auf der Lärchenhütte am Zwölferhorn zwischen Wolfgangsee und Fuschlsee gefeiert. Zum Rupertitag am 24. September wird der Almsommer mit 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.

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

### PRESEKONTAKT

Andrea Bodner, BA  
Lead PR &  
Medienmanagement  
a.bodner@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 35  
M +43 664 8066 8835

Mag.a Miriam Rappitsch  
PR & Medienmanagement  
m.rappitsch@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 52  
M +43 664 8066 8852

Alexandra Koncar, MA  
PR & Medienmanagement  
a.koncar@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 22  
M +43 664 8066 8822

### **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 jedes Tier noch einen Namen hat: Im Durchschnitt hat ein Salzburger Bauernhof rund 16 Milchkühe im Stall stehen. Je höher die Berge und je enger die Täler, umso kleinstrukturierter sind die Höfe. Bettina und Manfred Huber von der Filzmoosalm im Großarlal haben zum Beispiel nur sieben Pinzgauer Rinder im Stall stehen, Sophie und Sepp Ennsman von der Gainschniggalm im Raurisertal nennen vier Milchkühe ihr Eigen. Insgesamt gibt es im SalzburgerLand rund 61.000 Milchkühe. Um die 8.500 von ihnen verbringen mit etwa 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, im Almsommer ebenso wie im Bauernherbst 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 zur 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. Als Föhnfische werden schmale, fischförmige und manchmal recht spektakuläre Wolken des Typs Altocumulus Lenticularis bezeichnet, die sich auf der windabgewandten Seite des Gebirges und größtenteils 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: die höchsten Gipfel befinden sich im Nationalpark Hohe Tauern. Das Große Wiesbachhorn ist mit 3.564 Metern der höchste Salzburger Berggipfel, dessen gesamtes Massiv auf Salzburger Boden steht: seine 2.400 Meter hohe Steiflanke ist die höchste in den Ostalpen. Auf dem Hohen Sonnblick (3.106 m) steht mit dem Sonnblick Observatorium Europas älteste Gipfelwetterwarte und das höchstgelegene, ganzjährig besetzte Observatorium, Salzburgs höchster Gipfel (jedoch ein Grenzberg zu Kärnten und Osttirol) ist der 3.657 Meter hohe Großvenediger, auch die „weltalte Majestät“ genannt. Auf fast jedem Gipfel 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 Schönfeldspitze (2.653 m) im Steinernen Meer. Ebenfalls am Gipfel findet sich das traditionelle Gipfelbuch in einer wetterfesten Box: Alle Wanderer und Wanderinnen 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 Wanderbegeisterte 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 Innergebirg wächst der Strauch nur in den Tallagen, und war, wie etwa in der Nationalparkgemeinde Hollersbach, namensgebend. Die wunderschön weißen, sternförmigen Hollerblüten werden im Juni geerntet, mit Palatschinkenteig umhüllt und in Fett zu „Hollerküchlein“ herausgebacken: Sowohl die Blüten als auch die dunkelvioletten Beeren werden zu Sirup, Gelee und Saft verarbeitet. Eine Besonderheit ist der „Glüholler“, der aus den Beeren gekocht wird und noch im Winter an den Almsommer erinnert. Auch im Baumkreis des Keltendorfs am Stoanabichl in Uttendorf/Weißsee in der Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern wächst ein Holunderbaum: Die Kelten hielten Bäume für beseelt. Und noch heute hält man sich im SalzburgerLand, beziehungsweise auf die vielfältigen Heilwirkungen des Baumes, 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 – zwischen dem Tennengau im Norden und dem Pongau im Süden – die Grenze zum Innergebirg. 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**

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, 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 ein urtypischer Vertreter der Alpen Küche im SalzburgerLand. Von daher ist es kaum verwunderlich, dass es hier so viele ausgezeichnete Käser\*innen gibt. Zu ihnen zählen unter anderem Niki Rettenbacher vom Fürstenhof in Kuchl, der preisgekrönte Käsesorten aus der Milch seiner Jersey-Rinder herstellt, Familie Eisl, die am Wolfgangsee feinste Schafkäsesorten produziert, sowie Gunter und Margarethe Naynar mit dem vielfach ausgezeichneten Rohmilchkäse von ihren Kühen und Bergziegen. Auf den Almen kann der Käse direkt verkostet werden: So etwa bei Käse-Sommelière Marianne Lanner auf der Spießalm im Lammertal, bei Helga und Willi Gruber auf der Karseggalm im Großarlal oder bei Sabine Lerchner auf der Brantweinerhütte im Lungau. 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. 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 ca. 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 beobachtet 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, Steinböcke und Gämsen 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. Die Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern im SalzburgerLand umfasst 18 Orte und 13 Täler. Der 3.798 Meter hohe Großglockner, der höchste Berg Österreichs, der von 265 Dreitausendern umringt ist, bildet das magische Zentrum des Naturschutzgebietes. 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 erfahrener Nationalpark-Ranger\*innen, die interessierten Besucher\*innen die Augen für eine der faszinierendsten Naturlandschaften der Erde und ihre Schönheiten öffnen. Den perfekten Einstieg für alle, die den Nationalpark erkunden möchten, bieten die Nationalparkwelten in Mittersill. In zehn verschiedenen Themenwelten, dem 360°-Grad-Kino und beim Adlerflugpanorama erhält man spannende Einblicke in das größte Schutzgebiet der Alpen. Ein weiteres 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\*innen 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 autochthone 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 sind Klassiker 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. Ebenfalls eine kulinarische Tradition des Pongaus und Pinzgaus ist das „Hut-Essen“, bei dem – ähnlich dem Fondue – Fleisch- und Gemüsestücke auf einem heißen Metallgestell direkt am Tisch gegart werden.

### **Q wie Quendel**

Wer über grüne Almweiden 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“, für die Kräuteralmen in der Region Hochkönig hat er Rezepte mit Kräutern entwickelt. 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-Praktiker\*innen haben im ganzen SalzburgerLand auch wunderbare Gärten angelegt, die besucht werden können.

### **R wie Rucksack**

Ein Rucksack gehört zu einem Wandertag ebenso wie gute Schuhe. Was aber packen versierte Wanderer und Wanderinnen in ihren Rucksack? In jedem Fall 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 und -kappe 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, Schmerztabletten und klein gefaltete Biwaksäcke (für Notfälle). Manche schwören auf Stirnlampen und Trillerpfeifen (ebenfalls für Notfälle), Sitzkissen und einen Flachmann für das Gipfelschnapslerl. Eine Wanderkarte ist hilfreich, wenn man wissen will, wie 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, Almhütten, Erlebnisparks und vieles mehr findet sich auf den 14 Erlebnisbergen im SalzburgerLand, die mit den qualitätsgeprüften „Besten Salzburger Sommer-Bergbahnen“ erreichbar sind. 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: Sie erfüllen hundert Qualitätskriterien und bieten allesamt ein spezielles Erlebnisangebot.

### **T wie Tappenkarsee**

Der Tappenkarsee im hinteren Kleinarlital ist der größte Bergsee der Ostalpen: Er liegt auf rund 1.800 Meter Seehöhe, eingebettet zwischen den Großarler 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 und Wanderinnen 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**

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, der Guglhof in Hallein oder Familie Warter vom Mandlberggut stellen Vogelbeerschnaps her. Wer es nicht ganz so hochprozentig möchte, kann Vogelbeeren auch einlegen. 4-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 Sojasauce, 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. Seit 2024 ist der Salzburger Almenweg auch als Arrangement buchbar: Dabei kann aus unterschiedlichen Wanderpaketen ausgewählt werden.

17 Tagesetappen umfasst der „Hohe Tauern Panorama Trail“. Wanderer und Wanderinnen legen vom Startpunkt am Fuße der Krimmler Wasserfälle bis ins Bergsteigerdorf® Hüttschlag im Großarlital 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“: Während man selbst nur mit einem leichten Tagesrucksack in den Bergen unterwegs ist und die imposante Naturkulisse genießt, wird das größere Gepäckstück schon zum nächsten Etappenort transportiert.

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 Schnaps“ der Via Culinaria. Wer einen echten Bierbrauer kennenlernen oder einem Schnapsbrenner über die Schulter blicken möchte, der ist in den Brauereien, Likörmanufakturen und Schnapsbrennereien im SalzburgerLand gut aufgehoben. Der Via-Culinaria-Genussweg umfasst insgesamt 24 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 2025 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 SUP-Brett mitten am Zeller See.

*Veranstaltungstipps:*

- *Von 22. bis 25. Mai 2025 findet in Zell am See-Kaprun die „Yoga Experience zwischen Gletscher, Berg und See“, ein exklusives Yoga-Retreat mit Power Yoga-Lehrer Marcel Clementi, statt.*
- *Gastein ist seit vielen Jahren Treffpunkt für begeisterte Yogis und Yoginis aus der ganzen Welt: Im „Yogafrühling“ wird Gastein von 23. Mai bis 1. Juni 2025 zum Yogahotspot in Europa, der „Yogaherbst“ steht von 17. bis 26. Oktober 2025 im Kalender.*
- *Von 25. bis 31. August findet in Bad Hofgastein zum fünften 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 Zirbenschnapsler auf der Alm ist nicht zu verachten.