

DAS MAGAZIN FÜR FRAUEN UND IHRE LIFESTYLES

# Woman

YAY, YAY, YAY – ES IST  
WOMAN DAY!  
GUTSCHEINE IM HEFT

IM TALK: MIRIAM  
BELLER, MATTHIAS  
STROLZ, SOPHIE  
VON KESSEL

TASCHENLIEBE &  
KUCHENREZEPTE,  
NEUE SCHNITTE &  
FRISCHE FARBEN

WAS IST FÜR DICH  
EIN GUTES LEBEN?

# HOT NEW BLUE

28.09.2023 / €5,90

Copyright © 2023 by Woman Day, ISSN 1611-3721  
Verlag: Bauer Media Group, Postfach 10 15 53, 50759 Köln



0 21499 23000 0

Manchmal braucht es Mut zum Ankommen – das weiß auch MARLENE KELNREITER. Die frühere Kommunikationsexpertin verbringt heute ihre Sommer an ihrem einstigen Sehn-suchtsort, der Alm – stellt dort Alpkäse her und schrieb darüber jetzt das Buch „Käseglick“.

REDAKTION: STEPHANIE GISCH

# .. DIE KÄSE- MACHERIN



FOTOS: LIA ELIAS

# K

uhglocken sind im Hintergrund zu hören, als ich mit Marlene Keinreiter telefonierte. Sie sitzt auf der Wiese der Schweizer Ziegenalp Malschüel, in der Perre sei noch der Bodensee erkennbar – erzählt die 39-Jährige. Es ist der vierte Sommer in Folge, den sie als Käserin auf einer Alm verbringt. Circa 100 Tage ist sie dann weit weg von Großstadt, Lärm, Zivilisation. Es war eine Entscheidung, die sie 2020 getroffen hat: raus aus der Komfortzone, aus Ihrem Angstelltenverhältnis im PR-Bereich, rein in ein „freieres“ Leben. „Es wurde immer schwieriger, meinen Tag in Innenräumen zu verbringen“, erzählt sie. „Ich hatte den dringenden Wunsch, in der Welt fester verwurzelt zu sein.“

Und tatsächlich, ihr Almweg hat sie geändert. Und lässt Dinge passieren, die sie zuvor nie zu denken instande gewesen wäre. Die Wienerin bringt heute ihren Alpkäse zu den (Stadt-)Menschen, „aber nicht im großen Stil“, sagt sie. „Es macht mir einfach Freude und ist ein schöner Rückbezug zu dem, was Käseherstellung immer war, nämlich das Halbarmachen des Sommers für die kalte Jahreszeit.“ Dazu gibt sie Workshops. Und schreibt Bücher ... über ihre wunderbare Welt des „KäSENS“.

## „ICH NEHME MICH UND MEIN TUN HIER VIEL BESSER WAHR.“

Ihr Buch ist eine Art Lobeshymne auf Milch und Käse. Woher kommt eigentlich Ihre Liebe für die Käsewelt?

KEINREITER: Die war nicht immer da, die hat sich ergeben. Aber schon als Jugendliche hatte ich einen festen, innigen Wunsch nach Alm und Bergen



FOTOS: LÖWENZAHN VERLAG / LIA ELIAS



1. Marlene Keinreiter mit Hirnin Form auf einer der Almen, die sie im Wechselhalbjahr seinen Sommer besucht. Anfangs war sie Züchtlerin, heute ist sie hauptverantwortliche Käserin. 2. Ich reiche die Wertschätzung und den Genuss gegenüber Produkten erhöhen. Menschen sollen verstehen, welches Wunder dahintersteckt“, so die Ex-PR-Expertin. 3. Der Tag der 39-jährigen beginnt um 5 Uhr. Bis mittags ist sie in der Käseerei, später schlüpft sie in ihre Stiefel und arbeitet im Stall. „Das ist nicht spannend, aber eine Abwechslung.“

in mir, obwohl ich keinen Bezug dazu hatte. Als ich vor zehn Jahren dann auf einer Alm geschnuppert und dem Semmer beim Käsenachen zugehört habe, hatte ich zum ersten Mal hautnahe Kontakt mit der Käseproduktion. Diese kompakten Larbe in der Hand zu halten, war ein tolles Gefühl. Einen Rohstoff dingfest und haltbar gemacht zu haben, hat sich so sinnvoll angefühlt. Da war, glaube ich, der Grundstein gelegt. Lebensmittelproduktion ist einfach so fraglos essenziell.

Lebensmittelherstellung ist für viele wieder ein Thema, auch das Brotbacken. Warum? KEINREITER: Vor allem Brotbacken und Fermentieren von Gemüse ist in. Bei Milch und Käse habe ich allerdings das Gefühl, dass es eine Hemmschwelle gibt. Vielleicht, weil die ungläubliche Auswahl an Sorten auf viele respektlos wirkend wirkt. Da könnte man schnell denken: Das machen die schon. Obwohl man es, genau wie beim Brotbacken oder beim Einlegen von Salzgurken, selbst in die Hand nehmen

## „Einen Rohstoff haltbar zu machen, fühlte sich sinnvoll an.“

MARLENE KEINREITER 39.  
ÜBER DIE KÄSEHERSTELLUNG

kann. Mit dem Buch möchte ich Menschen einladen, sich der Materie wieder anzunehmen. Zeigen, wie man sich proaktiv, tatkraftig, falls nötig, selbst ernähren kann. Und gleichzeitig die Wertschätzung, den Genuss gegenüber Produkten erhöhen. Helden, zu Verstehen, welches Wunder dahintersteckt. Dicklegen, schneiden, austrinken ... Klingt in der Tat respektlos! Auch die Dauer bis zum fertigen Produkt ist enorm.

Der Bergkäse reift bis zu 36 Monate. KEINREITER: Natürlich ist die Herstellung von Bergkäse, Tilsiter oder Cheddar zeitaufwendig. Man braucht schon eine Passion für diese Art von

Käse, um sich auf die Reise machen zu wollen, die Milch „zu begleiten“. Aber es gibt auch schnelle Varianten, ohne dass es zum riesigen Projekt wird – etwa die Frischkäse- oder Skyr-Herstellung (Ahn. Skyr-Rezept auf S. 196). Sie beläutern neben den schönen Seiten der Milchproduktion auch deren Schattenseiten – die industrialisierte Verarbeitung – die gegenläufige Wirtschaft. Wie wichtig ist ein kritisches Konsumverhalten?

KEINREITER: Sehr wichtig! Generell finde ich, dass man immer zum Schluss kommt, dass natürliche Rohstoffe und Verarbeitung der Schlüssel zu mehr Gesundheit sind – für Umwelt, Tier und »



**BUCHTIPP.** Marlene Kelnreiters Buch ist eine Hommage an den Käse und seine Herstellung. Inklusiv 40 Rezepte – vom einfachen Frischkäse bis zum tricky Cheddar. „Käseglück“, Löwenzahn, € 29,90.

» Mensch. Wie das jede:r umsetzt, hängt auch von den finanziellen Möglichkeiten und Werten ab, die man vertritt.

*Was kann jede:r Einzelne tun?*

**KELNREITER:** Idealerweise nicht im Supermarkt einkaufen, sondern auf Märkten. Am besten so direkt wie möglich beim Hersteller.

*Welcher Käse ist eigentlich Ihr liebster?*

**KELNREITER:** In Wahrheit wechselt das immer – je nach Verfügbarkeit, Jahreszeit, Lust und Laune. Ich habe aber eine stetige Faszination und Liebe für Mozzarella. Das ist sicher geprägt von den Italienurlaube meiner Kindheit. *(lacht)*

*Sie kommen aus einer ganz „anderen“ Welt, haben im PR-Bereich gearbeitet, bevor es Sie auf die Alm zog. Wie empfinden Sie heute dieses „naturnahe“ Leben?*

**KELNREITER:** Ich habe lange im Kommunikationsbereich gearbeitet und hatte mit Polaroids und Schallplatten zu tun. Dieses Sinnliche und Greifbare, was bei Analogem ja der Fall ist, hat mich schon immer begeistert. So war ich lange damit einverstanden. Doch irgendwann wurde es immer schwieriger, meinen Tag in Innenräumen zu verbringen. Es hat mir physische und psychische Pein bereitet. Hier, jetzt, inmitten dieses ruheausstrahlenden Gesteins zu sein und Lebensmittel herzustellen, vermittelt mir Klarheit

und ein Bewusstsein dafür, dass man auf dieser unglaublichen Erde ist. Ich nehme mich und mein Tun seitdem viel intensiver wahr.

*Eine Alternative war New York, schreiben Sie im Buch. Wie passt das zusammen?*

**KELNREITER:** *(lacht)* Dem Ganzen lag natürlich auch immer eine jugendliche Naivität zugrunde. Generell wollte ich nicht wo sein, was weder Fisch noch Fleisch ist. Ich wollte an einem eindeutigen Ort sein. New York war für mich das Konglomerat an menschlichem, kulturellem, städtischem Treiben. Die Alm der wilde, natürliche Gegenpol.

*Ist Ihre Idealvorstellung vom Leben auf der Alm Wirklichkeit geworden?*

**KELNREITER:** Ich habe es mir gar nicht so toll vorgestellt, wie es jetzt ist. Ich möchte diese Almsommer einfach nie mehr nicht haben! *(lacht)* ■

## SKYR

### Zutaten (für ca. 500 bis 700 g)

1 l Rohmilch oder pasteurisierte Milch, 200 g Topfen, 2 Tropfen Lab

### Zubereitung

Die Milch langsam, unter ständigem Rühren auf ca. 80° erhitzen, Temperatur 5 bis 10 Min. halten. Danach abkühlen lassen. Wenn die Milch nur noch 38 bis 42° hat, einen Teil in ein Gefäß abfüllen und mit Topfen verrühren. Danach mit restlicher Milch vermengen. Dann Lab mit etwas Wasser vermischt unterrühren. Nun Gefäß abdecken und für 20 bis 24 Std. bei Raumtemperatur stehen lassen. Am nächsten Tag den Skyr in ein mit einem Geschirrtuch ausgelegtes Sieb schöpfen und das Tuch bei Raumtemperatur für 3 bis 4 Std. zum Abtropfen aufhängen bzw. alternativ im Sieb über einer Schüssel abtropfen lassen. Danach Skyr im Tuch zum weiteren Abtropfen in den Kühlschrank stellen – je nach gewünschtem Festigkeitsgrad für mind. 4 Std. oder länger. Vor Verwendung Skyr cremig rühren.