



BARANGOLÓ

FŐOLDAL / TERMÉSZETESEN / BARANGOLÓ /



Olvasási idő: 6 perc

A LEGELÉSZŐ TEHENEKTŐL AZ ÍZLETES SAJTOKIG KARINTIÁBAN

Halmos Monika | fitoterapeuta, virág- és borsommelier, író

Olvastad a Heidi című lányregényt? Nekem az egyik kedvencem volt, rongyosra nyűttem, pedig vigyáztam ám rá, nagyon. Amikor először volt lehetőségem megpillantani az Alpok hegyeit, repesett a szívem az örömtől, hogy láthatom a hegyi legelőket, a fenyveseket, ahol a főszereplők a mindennapjaikat élték. Csuda boldogság volt minden alkalommal, mert a táj és a hegyi kunyhók olybá tűntek, mint amit a képzeletem nekem lefestett. Most viszont olyan hely tárult elém, ami szinte teljes valóságában fedte fel Heidi és a nagypapája kis hegyi birodalmát.

Nem is jutott különösen eszembe, amikor reggel felhúztam a bakancsomat, hátamra kanyarítottam a hátizsákomat, és aggodalommal fürkésztem az eget, mert baljós fellegek vonultak csatasorban.

Sepp, a hegyi vezetőm örömmel üdvözölt, és nekivágtunk az előttünk magasodó hegyóriásnak.

Finoman érdeklődött, gyakran túrázom-e, jól bírom-e 2000 méter felett a gyaloglást.

Jogos volt a kérdés, hiszen aki síkságon, esetleg középhegységben koptatja bakancsait, bizony olykor meglepetésekkel találja szemben magát, amikor egyre magasabbra ér, és kezd elfogyni a levegő!



Hegyi túrárn a túravezetővel – Fotó: [Halmos Monika](#) / [Rózsakunyhó Alkotóműhely](#)

Éppen ezért is fokozott óvatosságra intek mindenkit, aki az Alpokba, a Kárpátokba indul túrázni. Sokkal nagyobb körütekintés szükséges a felkészüléshez, mert sokszor sok-sok kilométeren át nem találkoznunk senkivel, az időjárás olykor pillanatok alatt gyökeresen megváltozhat. Leereszkdhet köd, ami nehezíti a tájékozódást, és arra is kell ügyelni, milyen lábbeliben indulunk útnak, és mi mindent pakolunk be a hátizsákba! Az utóbbi időben sok túrabalesetről hallani, amelyek jó része elkerülhető lett volna nagyobb elővigyázatossággal, és kisebb hősködéssel, kellő odafigyeléssel.

Én szeretek biztosra menni, így volt nálam, esőkabát, ivóvíz, élelem, egy kisebb túlélő-készlet, ami nélkül nem indulok útnak.



Vízmosások szelik át az utat – Fotó: [Halmos Monika](#) / [Rózsakunyhó Alkotóműhely](#)

Papír alapú térképpel is felszerelkeztem, minden eshetőségre, de ezúttal útközben erre nem volt szükség, hiszen az aznapi útitársam a környező hegyekben született, negyven éve járja nap mint a hegyi ösvényeket, festi a turistajeleket, szinte személyesen ismer minden bokrot fát. Szeme van minden változásra, élete a karintiai hegyek világa – élmény volt vele a kirándulás.

Zúgó fenyvesen át értünk fel 1600 méterre, egy kisebb házcsoporthoz. Meggyérültek a fák, virágokkal pettyezett tisztások szegélyezték az utat.

Pompás virágzásában hullámozott a gyapjúsás, finom kakukkfű
illatot lebbentett a szél, amikor pár percre előbújt a nap.

Itt a hegyi legelők szintjére érkeztünk, időnként kapun keltünk át, egyik legelőről a másikra.



A mögöttünk hagyott emelkedő a virágos rétről – Fotó: [Halmos Monika](#) / [Rózsakunyhó Alkotóműhely](#)

Békés tehenek néztek ránk bociszemeikkel, a lustán legelték a fűvet, idilli kolompolással kísérték az addigi csendet.

Ezek a szarvasmarhák a nyári időszakot itt fenn töltik a legelőn, és majd csak az őszi havazás előtt térnek vissza a faluba.



Akárcsak Erdélyben, itt is a havason „nyaralnak” a tehenek – Fotó: [Halmos Monika](#) / [Rózsakunyhó Alkotóműhely](#)

Árnikák sárgállottak szerteszét: ezeket nem eszik meg a tehenek – tudtam meg. Érdekes szimbiózis ez, ahogyan Karintia védett virága, a **tehénnyom virág** sem élhet tehenek nélkül. A törpefenyők alatt harangvirág kukucskált, a szépen aláereszkedő ködből kiviláglott a borzas havasszépe.

3 / 5





Megcsodáltuk a Leppner Knappensee-t, amely tükrében épp nem nézegette magát egyetlen csúcs sem, ellenben a felhő földte háttér egészen misztikus hangulatot kölcsönzött a béka formájú tavacskának.



A Leppner Knappensee – Fotó: [Halmos Monika](#) / [Rózsakunyhó Alkotóműhely](#)

A kedvelt turistacélponttól meredek ösvényes ereszkedtünk lejjebb, olykor a nap is kikukucsált, mire elértük a hegyi házikót, ami az igazi célpontunk volt.

Az Ochsnerhütte úgy bújtt elő a fenyők öleléséből, mintha éppen Heidi és nagypapája házát pillantottuk volna meg!

Nagyot dobbant a szívem, mert láttam már sok-sok hegyi kunyhót, aprócska alpesi gazdaságot. De ez a ház a sziklaszegleten, erős fakerítésével, muskátlis ablakaival, tisztára súrolt asztalaival, a száradó tejeskannákkal épp olyannak tűnt, mint amilyennek egykor elképzeltem Johanna Spyri leírása alapján.



Az Ochsnerhütte – Foró: [Halmos Monika](#) / [Rózsakunyhó Alkotóműhely](#)

De itt nem ők laktak, ez a kunyhó egy fiatal sajtészítő hölgy otthona. Ő, és a hasonló hegyi sajtészítők áprilisban, amikor már az időjárás engedi, felköltöznek ide, és egészen szeptemberig töltik itt a napjaikat sajtészítéssel. Reggel ötkor kelnek, megfejjik a teheneket, elvégzik a ház körüli szükséges teendőket, napközben kiszolgálják az arra járókat étellel és itallal. Este újból a szarvasmarhák körül forog a világ, és ez így ismétlődik 4-5 hónapon át, a hét minden egyes napján. A természetben és a természettel való tevékenység inspiráló,

itt az állatokkal és a termékekkel való foglalatosság határozza meg a nap ritmusát, nem az ember.



Mire ide felér az ember, egy ilyen pihenő kincset ér – Fotó: [Halmos Monika](#) / [Rózsakunyhó Alkotóműhely](#)

A friss hegyi sajtok készítése a mini üzemben történik, teljesen kézi munkával. Itt melegíti elő a Sennerin, a sajtkészítő hölgy a tejet, adagolja hozzá az oltót, szűri, fűszerezi, formázza, darabolja. A sajtok a legjobb minőségű szénatejből készülnek, ami azt jelenti, hogy a tehenek nem esznek mást, csak a legelő füveit és más zöld növényeit.

Ez a nyári szénatej nem csak különlegesen jóízű, de sokszor több Omega 3 zsírsavat és más fontos összetevőt tartalmaz,

mint a silótakarmányt fogyasztó állatok teje.



Sajtreggelihez terítve – Fotó: [Halmos Monika](#) / [Rózsakunyhó Alkotóműhely](#)

Ez az alapja a jó sajtnak, az ízesítést pedig szintén a hegyi rétek aromás növényeinek köszönheti. Minden sajtkészítőnek megvannak a saját titkos receptjei ki, milyen növényeket ad a

sajtmasszához, és az is a sajátos receptúra része, hogy melyek kerülnek bele frissen, és melyek megszárítva.

Hosszas kísérletezés és kóstolás alakítja ki a legízletesebb, természetes fűszerszámokkal bűvölt sajtféléket.



Sajtkóstoló – Fotó: [Halmos Monika](#) / [Rózsakunyhó Alkotóműhely](#)

Itt csak friss sajtok készülnek, amelyeket helyben lehet megvásárolni, vagy elfogyasztani. Kérhetünk kóstolótalat, ahol apró falatokban vonulnak fel a különféle ízek, vagy nagyobb sajtos uzsonnát sajttal, vajjal, zöldségekkel.

A friss túróval gyümölcsös pite, barackkal töltött gombóc készül, a kiéhezett túrázók kortyolhatnak joghurtos-gyümölcsös italokat, vagy egy-egy pohár friss tejet.



barackos, sajtos sütemény – Fotó: [Halmos Monika](#) / [Rózsakunyhó Alkotóműhely](#)

A hagyományos eljárás, a regionális ízek, a szívélyes vendéglátás és a lélegzetelállító táj feledhetlenné teszi a hegyen elköltött uzsonnát. Sokan élnek is a lehetőséggel, hiszen itt meg lehet tapasztalni, hogyan születik az élelmiszer. Lehet beszélgetni a sajt készítővel, megismerni azt a kemény munkát, ami a jóízű és kiváló étel előállításához szükséges.

Aki a gyereke jövőjébe fektet, annak különösen fontos, hogy a cseperedő gyermek meglássa az utat a meredek hegyen legelésző tehenektől a tányéron elrendezett ízletes sajtkölteményig.



A kerítés íve a tájat kontúrozza – Fotó: [Halmos Monika](#) / [Rózsakunyhó Alkotóműhely](#)

Karintiában különösen fontosnak tartják, hogy a megőrizték a helyi ízeket, a kézműves termékek hagyományos, tényleg kézi előállítását. Nem véletlen, hogy

itt alakultak meg Ausztria első Slow Food, vagy „lassú étel” falvai, ahol a hagyományos mezőgazdaság formálja ma is a falusi életet.

Lépten-nyomon megtapasztalhatjuk, hogyan tárják elénk a felelős táplálkozást, miként formálják az étkezési kultúrát, hogyan teszik kézzel foghatóvá és megízlelhetővé a regionális gasztronómiát.



A vadonban épült kerítés azt jelzi: itt csupán vendég az ember – Fotó: [Halmos Monika](#) / [Rózsakunyhó Alkotóműhely](#)

Ilyen élményekért is érdemes bakancsot húzni, és meghódítani egy hegyet. Mert lesz, akit a táj megejtő szépsége fog rabul ejteni, mást a természet bámulatos nagysága fog lenyűgözni. Megint másnak egy szép olvasmány-élmény elevenedhet meg, vagy éppen egy helyi kulináris élmény lesz az, amit örökre a szívébe zár. Nekem most már a lányregényhez társul egy valódi ház és egy feledhetetlen íz, amit ott fogok érezni a számban, ha újraolvasom majd a *Heidit*.



Az erdei út, amin visszatalálunk egy tisztább életbe – Fotó: [Halmos Monika](#) / [Rózsakunyhó Alkotóműhely](#)

Nyitókép: **Halmos Monika** / **Rózsakunyhó Alkotóműhely**

KAPCSOLÓDÓ TARTALOM



HALMOS MONIKA | 2025. JÚLIUS 10

GYÓGY- ÉS FŰSZERNÖVÉNYEK ILLATOS, ÉLTETŐ KERTJE KARINTIÁBAN: IRSCHEN

Irschenben a gyógynövények és a vadnövények fűszerként való használata sok száz éves hagyományokon alapul.

#SAJTKÉSZÍTÉS

#KARINTIA

#PÁSZTORKODÁS

#SZÉNATEJ

#TEHENEK

Cikk megosztása:



Halmos Monika

fitoterapeuta, virág- és borsommelier, író

A konyhában és a kertben érzem jól magam: gyógyító füvek, ragyogó zöldségek, jóízű gyümölcsök és szép virágok társaságában. Sütök-főzök a nekem kedveseknek és népes családom gyönyörűségére, természetes virágdekorációkat komponálok. 1991 óta publikálok magazinokban, írok ételről, italról, utazásokról, világunk apró csodáiról. Cikkeimet, megjelent könyveimet saját fotóimmal illusztrálom. Szeretem járni az ország zegzugait, gyűjteni élményeket, recepteket, ízeket, illatokat, kapcsolatokat. Tapasztalataimat, tudásomat élményszerű oktatás keretében osztom meg másokkal, növénysetákon, kóstolókon, közös örömfőzésen.

A SZERZŐ TOVÁBBI CIKKEI >



UGRÁS AZ OLDAL TETEJÉRE

[Rólunk](#)

[Impresszum](#)

[Kapcsolat](#)

[Partnereink](#)

[Sajtóanyagok](#)

[Médiaajánlat](#)

[KÖVESSEN MINKET](#)

[Adatkezelési tájékoztató](#)

[Felhasználási feltételek](#)

2019-2025 © STRATCOMM KFT. Minden jog fenntartva