Pressemeldung

Erst teilen, dann essen: Warum Genuss im Allgäu glücklich macht

Kempten (Allgäu, Oktober 2026) – Ein Gasthaus im Allgäu, ein Abend im Herbst. Ein rundes Brot liegt in der Mitte des Tisches. Niemand schneidet es an. Es wird gebrochen, weitergereicht, und erst wenn jeder ein Stück in der Hand hält, beginnt das Essen. Wer das Brot bricht, riecht die Kruste, spürt die Krume und teilt, bevor er selbst isst. Das Wort dafür ist alt: Kumpan. Es kommt vom lateinischen *cum panis*, der, mit dem man das Brot teilt. Essen ist sinnlich, es kann heilsam sein oder einfach fröhlich. Im Allgäu ist es vor allem eines: etwas, das man gemeinsam tut. Die Glückskampagne „Dein Glück ruft" nennt diesen Weg Genuss.



Das Besondere im Einfachen: Regionale Produkte, mit Liebe zubereitet machen selbst die Brotzeit im Allgäu zum kulinarischen Erlebnis. (c) Allgäu GmbH, Angel Galán Medina

Warum Teilen glücklich macht

Wer gemeinsam isst, isst langsamer. Man wartet, bis alle sitzen, reicht weiter, nimmt sich aus der Pfanne, die in der Tischmitte steht – auf Allgäuer Höfen bis heute keine Seltenheit. Die Glückskampagne der Allgäu GmbH beschreibt acht Wege zu mehr Wohlbefinden, wissenschaftlich fundiert und im Allgäu erlebbar. Genuss ist einer davon. Warum, erklärt Barbara Weissinger, Initiatorin der Kampagne bei der Allgäu GmbH: „Auch beim Essen kann man Achtsamkeit praktizieren und dadurch ein ganz neues Geschmackserlebnis erfahren. Frag dich vor dem ersten Bissen einmal: Woher

kommt das, was gleich auf meinem Teller liegt – und wer hat daran mitgewirkt? Und noch schöner: Mit wem teilst du diesen Moment? Manchmal genügt es, ein Essen bewusst nicht allein und nicht nebenbei zu genießen, um zu merken, wie viel Glück in einer geteilten Mahlzeit steckt."

Herbst: Wenn das Allgäu Vorräte anlegt

Im Herbst zeigt sich das besonders deutlich. Die Kräuterboschen, an Mariä Himmelfahrt gebunden und gesegnet, hängen jetzt getrocknet im Herrgottswinkel oder auf dem Dachboden, in der Mitte die Königskerze – früher die Winterapotheke der Bauernfamilien. In den Wäldern werden Pilze gesammelt, daheim geputzt, aufgefädelt und getrocknet. Auf den Streuobstwiesen fällt das Obst, mobile Saftpressen ziehen durchs Land, und in den Küchen kommen Apfelspatzen auf den Tisch, die süße Schwester der Kässpatzen: Spätzleteig, Apfelstücke, Butter, Zucker.

Haltbar machen: Handwerk, das man lernen kann

Dass Vorräte lange Notwendigkeit waren, weiß man im Kleinwalsertal besonders gut. Im Wildental baut Andi Haller seit 2012 auf knapp 1.200 Metern Gemüse und Kräuter an, nach den Prinzipien der Permakultur und auf einem Boden, dem das kaum jemand zugetraut hätte. Ein Teil der Ernte geht an Restaurants im Tal, dienstags führt er Gäste durch den Garten. Was im Herbst nicht frisch auf den Tisch kommt, wird eingelegt, gesalzen, fermentiert – wie früher in jedem Walser Haushalt und heute wieder aus Überzeugung.

Weiter nördlich, in Ofterschwang, reifen im Naturkeller des Busche Berta bei 95 Prozent Luftfeuchtigkeit und elf Grad Käse, Wild- und Rinderschinken. Das über 200 Jahre alte Bauernhaus, das älteste der Gemeinde, wurde 2017 saniert und beherbergt heute eine Bergbrennerei im ehemaligen Stall, den Reifekeller und in der Tenne die Töpferei s'Alpgfihl. Zu sehen und zu kosten gibt es das bei den Führungen der Gästeinformation Ofterschwang. Wer Käse, Schinken oder Keramik mitnehmen möchte, geht ein paar Schritte weiter in den Dorfladen Ofterschwang, wo auch der Honig der Ofterschwanger Imker und die Kräuterprodukte vom Hof Bächle-Waibel im Regal stehen.

Drei Gänge, ein Tal

Manchmal ist der Tisch auch kein fester Ort. Bei der kulinarischen Talwanderung im Kleinwalsertal gibt es den Aperitif und die ersten regionalen Vorspeisen im Hotel Tradizio, dann bricht die Gruppe auf – über Wiesen, am Wasser entlang, ein Stück durch den Wald – bis in der Birkenhöhe die hausgemachten Maultaschen auf dem Tisch stehen. Die letzte Etappe führt zur Sonnenburg und zum Kaiserschmarrn nach Omas Rezept. Zwischen den Gängen liegt genug Weg, um wieder Appetit zu bekommen und genug Zeit, um aus Mitwanderern Kumpane zu machen – Menschen, mit denen man das Brot geteilt hat.

Weitere Informationen zu Angeboten, Gastgebern und den weiteren Bausteinen der Glückskampagne finden sich unter allgaeu.de/genuss-gesundheit/glueck.

Über die Allgäu GmbH:

Die Allgäu GmbH ist die offizielle Destinationsmanagementorganisation der Tourismusregion Allgäu. Sie steht für nachhaltige Regionalentwicklung, sanften Tourismus und authentische Erlebnisse rund um Natur, Kultur, Gesundheit und Genuss.

Für weitere Presseinformationen und Bildmaterial:

Simone Zehnpfennig
Leitung Kommunikation
Allgäu GmbH
Allgäuer Straße 1
87435 Kempten, Deutschland
T +49(0)831/57537-37
zehnpfennig@allgaeu.de
allgaeu.de