



**Munggn hat neben einem hohen Mineralstoffgehalt auch eine beträchtliche Menge an ungesättigten Fettsäuren, die u.a. wichtig sind für das Gehirn und sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Darüber hinaus hat die Munggn eine lange Lagerfähigkeit (vergleichbar mit Mehl).**

Wissenswert!

**Kontakt: KLAR! Büro**

KLAR! Nationalparkgemeinden Oberes Mölltal  
Winklern | Mörtschach | Großkirchheim

Mag.a Dr.in Sabine Seidler / KLAR! Managerin  
klar.office@alpine-nature-campus.com  
Tel.: +43 664 4509513

Döllach 71/72, 9843 Großkirchheim  
Geöffnet Montag von 9.00 – 13.00 Uhr  
oder nach Vereinbarung

Unsere KLAR! Webseite:

[www.alpine-nature-campus.com](http://www.alpine-nature-campus.com)

Fotos: Anita Gössnitzer, Rene Kerschbaumer, Gabriele Pichler (Archiv),  
Theresia Plössnig, Heidi Schober, Max Seibald, Sabine Seidler,  
Christian Senger, Adobe Stock

Grafische Gestaltung: gp@gabrielepichler.com



ALPINE NATURE CAMPUS



## MUNGGN mit Hollersulzn

von Anita Gössnitzer

Munggn mit Hollersulzn ist doppelt gesund, denn die Hollersulzn war in früheren Zeiten als Hausmittel gegen grippale Infekte, Fieber, usw. bekannt und wurde deshalb in vielen Haushalten selbst gemacht.

Wurden früher die schwarzen Hollunderbeeren durch ein Tuch und durch ein Sieb gedrückt (was manchmal zu schwierig zu entfernende Flecken führte), wird der ganze Vorgang heute abgekürzt, indem die Beeren im Entsafter entsaftet und mit Geliermittel eingekocht werden.

Munggn ins heiße Wasser einrühren, in der Mitte einen Tumpf machen, erwärmte Hollersulzn und braune Butter dazu. Fertig, Mahlzeit!



## BREIN (Talggensuppe a la Munggn) mit Lammwürstel auf Trevisio-Radicchio

von Hans-Peter Sander

Gibt es hauptsächlich im Oberen Mölltal die Munggn, so heißt in anderen Regionen ein ähnliches Gericht, die Talggen.

Der Haubenkoch Hans-Peter Sander hat daher die Brein, für die er sonst Talggen verwendet, mit Munggn zubereitet. Die Brein wird dabei mit köstlichen Lammwürsteln aus der Region auf einem Trevisio-Radicchio serviert.

Zu dieser Munggn-Speise gibt es eine Weinempfehlung vom Haubenkoch: Blaufränkisch Rose 2020 vom Weingut Pia Strehn



## MUNGGN und „Koch“

von Theresia Plössnig

Bei diesem Rezept erfahren wir ursprüngliche Sprachbezeichnungen zur Munggn-Zubereitung: So sind „Farfalan“ kleine Klümpchen, die entstehen, wenn in einer Schüssel die Munggn mit heißem Wasser und Salz mit Hilfe einer Gabel zu einem trockenen, kleinbröckeligen Teig vermengt wird.

Beim „Koch“ werden kalte Milch und Mehl gemischt und unter ständigem Rühren aufgekocht, bis ein dicker Brei entsteht (so wie bei der Puddingherstellung).

Neu interpretiert kann das Rezept, anstatt mit „Koch“, auch mit Vanillepudding serviert werden.

Alle Rezepte zum Nachkochen gibt's auf unserer KLAR! Webseite



## MUNGGN-Kuchen

von Heidi Schober

Der Munggn-Kuchen besticht durch sein Beeren-Nussgemisch (Aroniabeeren, Cranberry und Walnüsse), das dem Teig (1/2 Munggn, 1/2 Mehl) beigemengt wird.

Noch heiß aus dem Backrohr, wird der Teigboden mit Preiselbeermarmelade bestrichen und mit einer Schlagobers-Munggn-Mischung gekrönt, der noch Preiselbeeren hinzugefügt werden können.

Alle Rezepte zum Nachkochen gibt's auf unserer KLAR! Webseite



KLAR! Massnahme 11



# Munggn - Klimafitte Kulinarik & Anbau



## KLAR!

Nationalparkgemeinden Oberes Mölltal

WINKLERN | MÖRTSCHACH | GROSSKIRCHHEIM

*Munggen Mölltaler Frühstück.  
gekochte Saubohnen, Gerste, Roggen,  
Hafer, kaltgestellt, geröstet, in Mühle  
zu Mehl zermahlen, mit heißen  
Wasser angerührt u. mit zerlassener  
Butter übergossen.*

## Ein traditionelles Superfood lebt auf

Durch die Klimaveränderung steigen Temperaturen und bringen längere Vegetationsperioden mit sich. Diese Möglichkeit will die Region als Chance nutzen und ein beinahe in Vergessenheit geratenes, traditionelles Nahrungsmittel – die Munggn – wieder aufleben lassen, deren Zutaten wieder anbauen und als Produkt etablieren.

Die Munggn zählte ursprünglich zu den kulinarischen Besonderheiten im Oberen Mölltal. Es war ein heimisches Leibgericht, das als gesunde Kraftnahrung den Bergleuten, Bauern und Bäuerinnen und Holzfällern zu jener Zeit die erforderliche Energie für ihre schwere körperliche Arbeit garantierte.



*Für die Munggn wird Getreide (meist Gerste, Roggen und Hafer) sowie Saubohnen in unterschiedlichen Anteilen verwendet. Alle Zutaten werden gekocht, getrocknet, geröstet und dann fein gemahlen. Das fertige Mehl heisst Munggn.*

Damals war es in vielen Haushalten üblich, Munggn selbst herzustellen. Heute machen das nur noch wenige, da dies ein sehr arbeitsintensiver und zeitaufwändiger Prozess ist.

Das Munggnmehl wird nach traditioneller Art mit heissem Wasser angerührt und mit zerlassener Butter übergossen.

Einige wenige Bauern und Bäuerinnen der Region vermarkten die Munggn in kleineren Mengen ab Hof oder auf lokalen Bauernmärkten.



## Getreideanbau im Mölltal

Herausforderung in der Berglandwirtschaft

Die Munggn-Getreidesorten werden zur Zeit nicht im Oberen Mölltal angebaut. Nur wenige Bauern und Bäuerinnen experimentieren mit dem Anbau von Roggen.

Saubohnen (Favabohne - lat. Vicia faba) werden vereinzelt in Gärten angebaut. Verwendet wird dabei ein (altes) Saatgut, das selber gewonnen wird.

Im Rahmen der KLAR! Maßnahme 5 Klimafitte Berglandwirtschaft, wird derzeitiges Grünland darauf untersucht, ob dort Getreideanbau, wie z.B. Roggen, wieder möglich ist.



Historische Aufnahme im Oberen Mölltal mit Getreide auf der „Harpfen“.



Anbauexperimente mit Roggen im Mittleren Mölltal

## MUNGGN-Keramik Kollektion

von Marie Kainz

Marie Kainz studierte an der Universität für angewandte Kunst in Wien und entwarf extra für die KLAR! Region praktische Munggn Geschirrssets aus Keramik.



In der Schale wird die Munggn angerührt und mit zerlassener Butter verfeinert. Die Hängeschälchen sind für Beilagen gedacht, wie z.B. Honig, Marmelade und Früchte.

Siehe KLAR! Webseite

Alle Rezepte zum Nachkochen gibt's auf unserer KLAR! Webseite



## Experimente, die begeistern

Die Munggn inspiriert auch heute noch. So werden gerne traditionelle Gerichte auf den Tisch gebracht, wie die Munggn mit Hollersulzn, Munggn mit „Koch“ oder mit Schmelztumpf. Die Munggn eignet sich aber auch für neuzeitliche Interpretationen und Experimente. Mit dem aus Großkirchheim stammenden Haubenkoch Hans-Peter Sander wurde an einem **Munggn-Menü** experimentiert.

- *Brein (Talggensuppe al la Munggn) mit Lammwürstel auf Trevisio-Radiccio*
- *marinierte Graupen (Munggn im Ganzen) mit Osttiroler Forelle nature & gebraten, auf gebratener Sellerie mit Senfkaviar und Tomatenmarmelade*
- *Munggn-Koch (Munggn im Wasserbad – die Franzosen würden Souffle dazu sagen) mit Rindsbackerl in Rotweinsauce und Dörrzwetschken und Zuckerschoten*
- *Munggn-Karotte-Torte mit Zitronen-Zucker Glasur mit Vanille-Eis aus eingedickter Sigg (Bregenzer Schokolade) und Schwarzbeer-Röster und Zitronenzesten*



## MUNGGN traditionell

von Rene Kerschbaumer

Wie Munggn traditionell zubereitet wird, weiß nicht nur die ältere Generation, die mit der „Munggn“ aufgewachsen ist. Wir haben Rene Kerschbaumer, einen Vertreter der jungen Mölltaler:innen befragt:

*„Wir haben Wasser heiß gemacht. In einer Schüssel hatten wir schon das Munggnmehl. Dann haben wir mit einem Schöpfer schön langsam das heiße Wasser unter Rühren zugegeben, also Wasser auf Munggn. Zum Schluss, als der Brei die richtige Konsistenz hatte, haben wir dann mit dem Schöpfer in der Mitte dieses Loch gemacht, wo wir dann sehr heiße Butter reingeschüttet haben.“*



## Kohlbarren MUNGGN-Kuchen

Rezept: Renate Brandstätter / Backform: Max Seibald

Der „Kohlbarren“ in Döllach, ein restauriertes Gebäude aus der Ära des Goldbergbaus in den Hohen Tauern, ist nach heutigem Wissensstand die „letzte Zinkhütte Europas dieser Art und wahrscheinlich der ganzen Welt“ (Initiative Denkmalschutz). Der neue „Kohlbarren-Kuchen“ (Backformdesign in Silikon: Max Seibald), symbolisiert die Topografie des Glockner-Gebietes und die damit verbundene Besonderheit der regionalen Lebenskultur.

Die Munggn wird von Renate Brandstätter verfeinert und zu einem süßen Stück Kulturgut gemacht, das sich bestens mit einem Nachmittagskaffee verbinden lässt.

