



piroth. **kommunikation**

PRESSEINFORMATION

Die Pfrontener Kässpatzen-Gleichung

Winterwanderungen bringen Hütten-Schmankerl, Höhenmeter und Wohlbefinden ins Gleichgewicht

Pfronten/München – 9. Dezember 2025. Wenn es draußen so kalt ist, dass der Atem weiße Wölkchen in die Luft malt, wächst in uns der Wunsch nach etwas richtig Warmem – nach einem Essen, das nicht nur sättigt, sondern irgendwie auch unsere Seele streichelt. Soulfood eben. In den Alpen bedeutet das oft: geschmolzener Käse. Im Allgäu wird der Käse gerne mit einem weiteren kulinarischen Seelenschmeichler kombiniert: Spätzle, die man hier übrigens Spatzen nennt. Diese Allgäuer Kässpatzen gehören eindeutig zu jener Sorte Wintergericht, das schon beim Anblick wärmt. Der einzige Nachteil: Sie schmecken einfach zu gut. Und was gut schmeckt, hat meist auch viele Kalorien. Wie gut, dass Pfronten direkt am Fuße der Berge liegt und man nicht nur Kässpatzen sondern auch die herrliche Natur aktiv genießen kann. So entsteht eine ganz eigene Winterrechnung – mit den Variablen Wander-Kilometer, Höhenmeter und Käse-Kalorien. Damit diese Gleichung am Ende aufgeht, müssen die Wanderrouten auf die Kässpatzen-Portionen abgestimmt werden. Die folgenden vier Touren zeigen, wie man die Kalorien der Allgäuer Spezialität auf schönste Weise wieder wettmachen kann, denn glücklich macht beides: Genuss und Bewegung.



Egal, ob man im Winter in Pfronten am Berg oder im Tal wandert, Ziel ist meist eine Hütte, auf der man die Allgäuer Spezialität „Kässpatzen“ genießen kann © G. Eisenschinck (re und li), © Simon Toplak (mi).

Zur Kässpatzen-Flatrate auf die Edelsberghütte

Etwa eineinhalb Stunden, gut viereinhalb Kilometer durch die winterliche Bergwelt hinauf zur Edelsberghütte – diese schöne Wanderung belohnt nicht nur mit einer herrlichen Aussicht über das Pfrontener Tal, sondern auch mit einem Verbrauch von rund 400 bis 500 Kalorien. Das Beste an der Winterwanderung zur Edelsberghütte ist allerdings die Belohnung: köstliche, hausgemachte Kässpatzen, so frisch aus dem Ofen, dass sich der Käse noch in langen Fäden

zieht. Jeden Freitagabend gibt es hier für nur 25 Euro pro Person sogar ein „all you can eat“-Angebot. Gut, wenn es dann beim Runtergehen richtig kalt ist, denn bei Kälte verbrennt der Körper noch ein paar Kalorien mehr. Immerhin bietet eine normale Portion Kässpatzen rund 1.200 Kalorien pures Käse-Glück.

Kappeleralp und Hündleskopfhütte: eine lange Wanderung für große Portionen

Die Winterwanderung zur Hündleskopfhütte und weiter zur Kappeleralp ist genau richtig für all jene, die beim „all you can eat“ auf der Edelsberghütte vielleicht etwas übertrieben haben. Der Weg führt zunächst gemütlich durch verschneite Wälder, dann über offene Hügel, von denen man weit hinaus ins Alpenvorland bis zum Schloss Neuschwanstein schauen kann. Insgesamt kommen auf dieser rund neun Kilometer langen Strecke etwa 1000 Kalorien zusammen. Allerdings ist die Versuchung groß, denn auf beiden Hütten stehen natürlich ebenfalls köstliche Kässpatzen auf der Karte. Übrigens: In echte Allgäuer Kässpatzen gehören eine ausreichende Menge reifer Bergkäse und der typische Allgäuer Weißblacker – für den Geschmack – sowie etwas junger Bergkäse und Emmentaler – damit sich der Käse beim Essen so schön zieht. Wer nach der Hütteneinkehr lieber weiterhin sitzen als bergab gehen möchte, kann auf dem Schlitten ins Tal sausen. Das verbraucht zwar weniger Kalorien, aber die hat man ja schon vorab verbraucht, beim Hinaufziehen des Schlittens.

Kurz, aber mhmm: Wanderung zur Ostlerhütte auf dem Breitenberg

Der Winterwanderweg zur Ostlerhütte startet an der Bergstation der Hochalpbahn auf dem Breitenberg, dem Pfrontener Hausberg. Nach rund 40 Minuten in Richtung Gipfel steht man vor der Ostlerhütte auf 1.838 Metern. Diese Wanderung ist ideal mit kleinen Kindern, die entlang des Wegs im Schnee spielen und dann in der Hütte mit Kässpatzen belohnt werden können. Zwar ist der Kalorienverbrauch auf dieser eher kurzen Strecke nicht besonders hoch, aber der 360-Grad-Panoramaausblick vom Gipfel in die Allgäuer und Tiroler Alpen lässt jede neue Kalorie schnell vergessen.

Flach, lang und voller Einkehrmöglichkeiten: die Pfrontener Dörfer-Runde

Die Pfrontener Dörfer-Runde ist die flachste, dafür aber auch die längste Winterwanderung. Auf rund zehn Kilometern führt sie durch acht der insgesamt 13 Ortsteile. Im Hochmittelalter entstanden die kleinen Dörfer, die heute die Gemeinde Pfronten bilden, in Rodunginseln mitten im Wald. Auf dem Weg genießen Wanderer immer wieder schöne Ausblicke auf die Pfrontener Hausberge und die auf einer Anhöhe thronende Kirche. Je nach Geschwindigkeit können Wanderer auf dieser Runde bis zu 900 Kalorien verbrauchen. Auch wenn das immer noch nicht der Gegenwert einer Portion Kässpatzen ist, sollte man sich in einem der vielen Gasthäuser am Wegesrand doch damit belohnen. Denn schließlich machen Kässpatzen vor allem glücklich – und darum geht es ja im Urlaub.

Verbrauch-Berechnung

Wie viele Kalorien eine Portion Kässpatzen genau hat, hängt vor allem von der Menge an Käse ab, die bei der Zubereitung verwendet wurde. Gängige Rezepte rechnen für eine Portion mit rund 100 Gramm Käse, dazu kommen pro Person 100 Gramm Mehl und ein Ei für den Teig und natürlich die in Butter gebratenen Zwiebeln.

Auch beim Verbrauch der Kalorien spielen verschiedene Faktoren eine Rolle: Alter, Geschlecht, Körpergröße, Gewicht, Fitnesslevel, Steigung und Außentemperatur. Im Durchschnitt verbraucht man beim moderaten Wandern

mit wenig Steigung etwa 300 Kalorien pro Stunde. Wer es genauer wissen möchte, kann etwa auf der Seite Bergfreunde.de die eigenen Daten angeben und den individuellen Verbrauch berechnen.

BILDMATERIAL

Bilder zum Download, Hintergrundinformationen und zusätzliche Pressetexte im Online Media-Center unter www.piroth-kommunikation.com sowie im Pressebereich von Pfronten.Tourismus.

ÜBER PFRONTEN TOURISMUS

Ideal am Fuße der Allgäuer und Tiroler Alpen gelegen, erstreckt sich Pfronten mit seinen 13 Ortsteilen über drei Höhenlagen und öffnet somit das Tor zu einer der schönsten und bedeutendsten Landschaften Europas. Umgeben von Burgen und Schlössern – darunter auch die bekannten Bauwerke Neuschwanstein und Linderhof – wirkt die Region mit ihren zahlreichen Seen, Flüssen, Wiesen und Wäldern, sowie Deutschlands höchstgelegene Burgruine Falkenstein selbst wie ein groß angelegter Schlosspark. Outdoor-Freunde und -Neulinge erkunden die umliegende Berg- und Talwelt auf verschiedenen Wander-, Rad- und Themenwegen: Sei es nun mit etwas Starthilfe durch die Breitenbergbahn, die auf den 1.838 Meter hohen Hausberg fährt, oder zu Fuß direkt auf die Gipfel der Region. Mit den zahlreichen Erlebnispaketen geht es in Pfronten gemeinsam mit ausgebildeten Tourguides sowohl im Sommer wie auch Winter raus in die Natur. Neben der spektakulären Kulisse erwartet Urlauber eine leckere, traditionelle Küche und ein authentisches Allgäuer Lebensgefühl. Kulturinteressierte erfahren auf der Ortswanderung „Pfronten früher und heute“, bei der jährlichen Pfrontener Viehscheid oder auf dem Trachtenmarkt alles über die Traditionen Pfrontens. Im sogenannten „Kreativstadel“ üben sie sich auch in alten Handarbeitskünsten wie Filzen und Glasperlendrehen. Übernachtet wird in exklusiven Hütten-Suiten, im selbstgebauten Iglu, direkt an der Felswand oder in urigen Gasthöfen. Die Pfronten Outdoor-App ist optimaler Wegbegleiter mit beweglicher Karte zur Offlinenutzung und einer Auswahl an den schönsten Berghütten, Sehenswürdigkeiten, Tourenvorschlägen sowie verschiedener Erlebnisangebote mit den Outdoor-Experten.

PRESSEKONTAKT

piroth.kommunikation GmbH | Susanne Strätz
Bavariaring 38 | D-80336 München
Tel.: +49 151 57485027
E-Mail: sst@piroth-kommunikation.com
Internet: www.piroth-kommunikation.com