**So isst die Region Innsbruck: Fünf Tipps für Genuss zwischen Stadt und Berg**

**Innsbruck und Umgebung bitten zu Tisch und kredenzen ein geschmackvolles Crossover aus alpiner Küche und einer jungen kulinarischen Szene, die neue Trends aufgreift. Ob in der Stadt oder in den Dörfern und den Bergen rundherum: Hier treffen Feinschmecker:innen auf eine Gastrolandschaft, die sowohl mit authentischen Gerichten als auch mit Innovationen begeistert. Fünf Tipps für alpin-urbane Vielfalt auf dem Teller.**

**1. Naturverbunden & regional**

Für alle, die im Urlaub Land und Leute kennenlernen möchten, empfiehlt sich der Besuch eines Tiroler Wirtshauses. Solche Betriebe erkennt man leicht an einem grünen Wirtshausschild im Eingangsbereich. Vor allem in der Umgebung von Innsbruck finden sich viele dieser Gaststätten, aber auch in der Stadt genießt man geschmackvolle Hausmannskost, so etwa in der Altstadt im Goldenen Adler. Der Großteil der Tiroler Wirtshäuser setzt auf die „Bewusst Tirol“-Initiative, die regionale Produkte aus nachhaltigerem Anbau in den Mittelpunkt rückt. Ein Paradebeispiel dafür stellt der Landgasthof Stern in Obsteig dar, wo selbst „Butz und Stingl“ in den Kochtopf kommen – dies bedeutet, dass beim Zubereiten der Speisen alles verwertet wird, was der Garten hergibt. Eines der höchstgelegenen Tiroler Wirtshäuser ist der Alpengasthof Praxmar auf 1.600 Metern Seehöhe: Hier überzeugt die Küche insbesondere mit Delikatessen aus eigener Jagd und Fischerei.

**2. Exquisit & engagiert**

„Frisch Gefischtes“ kommt auch im Restaurant Schwarzfischer auf den Tisch. In der Schauküche wird der Fang des **–** mit zwei Gabeln von Falstaff und einer Haube von Gault&Millau **–** prämierten Lokals in Stams zubereitet. Ausgezeichnetes Essen, mit einem ehrlichen Konzept dahinter, wird ebenso in der Wilderin in der Innsbrucker Altstadt geboten. Hier werden ausschließlich Lebensmittel aus der Umgebung verwendet, die von der Chefin höchstpersönlich ausgewählt werden. Da kann es schon mal passieren, dass der Name des Rinds, dessen Fleisch den Gästen serviert wird, auch auf der Speisekarte steht. Wer es gediegener mag, wird sich im Restaurant 141 by Joachim Jaud im Alpenresort Schwarz in Mieming wohlfühlen: Die ausgefeilte Kochkunst Jauds verbindet die österreichische Küche mit Elementen französischer und japanischer Gaumenfreuden und darf sich neben anderen Preisen seit kurzem sogar mit zwei Michelin-Sternen schmücken.

**3. Alpin & gehaltvoll**

Ob gemütlich hinaufgewandert oder sportlich mit dem Rad erreicht: Die Almen rund um Innsbruck sind Genussplätze mit Aussicht, die zum Schlemmen, Verweilen und Durchatmen einladen. Dazu gehören etwa die Aldranser Alm sowie die Rinner Alm, die beide besonders bei (E-)Biker:innen beliebt sind. Erstere tischt einen fantastischen Kaiserschmarrn auf, letztere punktet mit herrlich flaumigen Knödeln. Jene, die deftige alpine Küche schätzen, werden auch die urige Buzihütte in Innsbruck lieben: Bereits im Wald gelegen, aber trotzdem gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar, werden Hungrige hier mit Tiroler Schmankerln verwöhnt. Und wer einmal die berühmte „Eiterbeule“ **–** ein mit Käse, Wurst und einigen Geheimzutaten gefülltes Schnitzel **–** verspeist hat, dessen Magen wird so schnell nicht wieder knurren. Am nächsten Tag ist dann ein spätes Frühstück mit vorheriger sportlicher Betätigung genau das Richtige: Brunchliebhaber:innen kommen zum Beispiel auf der Adolf-Pichler-Hütte oder der Birgitzer Alm auf ihre Kosten (nur mit Reservierung).

**4. Jung & innovativ**

Die junge Szene bringt frischen Wind in die Innsbrucker Gastronomie und zeigt, dass auch ein schnelles Mittagessen umweltfreundlich stattfinden kann: Denn Speisen „to go“ müssen nicht unbedingt Plastikmüll verursachen. Dies beweisen in der Tiroler Landeshauptstadt etwa Georg Waldmüller und Martin Schümberg vom Futterkutter: Von einem Lastenrad aus servieren die beiden ihre von Rezepten aus der ganzen Welt inspirierten Topfgerichte in einem Pfandglas. Döner mal anders kredenzt hingegen das D-Werk: Die Wraps werden nicht in Alufolie, sondern in Papier und die Dönergerichte auf einem biologisch abbaubaren Bambustablett gereicht. Übrigens gibt es die Döner auch in einer fleischlosen Variante oder ganz ohne tierische Produkte. Fantastische vegetarische oder vegane Leckerbissen verzehrt man auch im One Green Table: Dort kreiert Köchin Sonja Kapplmüller ein Überraschungsmenü aus einfallsreichen Geschmackskombinationen, welches die Gäste alle gemeinsam am einzigen Tisch des Mini-Lokals einnehmen.

**5. Lokal & frisch**

Ein wahres Fest für die Sinne erleben Besucher:innen der Innsbrucker Markthalle: Hier warten nämlich duftende Kräuter und Gewürze sowie aromatische Leckerbissen in den buntesten Farben. Vormittags wird frisches Obst und Gemüse von den umliegenden Bauernhöfen direkt verkauft, aber auch später geht es noch lebendig zu. Vom Käse-Kulinarium über eine Fischzucht mit Alpengarnelen bis hin zur Brotschmiede reicht die Bandbreite der fixen Stände. Wer es lieber klein und fein mag, sollte bei einem der zahlreichen Bauernmärkte vorbeischauen – so etwa am Samstag am Wiltener Platzl, wo man ringsherum zudem auf originelle Lokale trifft. In der Umgebung von Innsbruck ist jeden Tag Markttag – dank zahlreicher Hofläden, die rund um die Uhr Produkte aus eigenem Anbau anbieten. Vor allem im westlichen Inntal und auf dem Mieminger Plateau wird man schnell fündig: Auf den sogenannten Genussradwegen lassen sich diese Ecken gemütlich vom Fahrradsattel aus erkunden. Hofschenken laden zur Einkehr ein, und in den Bauernläden kann man sich mit Tiroler Käse, Speck und anderen Köstlichkeiten eindecken.

**Bonustipp: Kochkurs im Genusswerk**

Selbst einmal den Kochlöffel schwingt man bei den Kursen des Genusswerks in Innsbruck. Gemeinsam mit Küchenprofis und Bäuerinnen aus der Umgebung lernt man hier etwa, Tiroler Schlutzkrapfen zuzubereiten oder sein eigenes Brot zu backen.

***Über die Region Innsbruck***

*Die Region Innsbruck ist eine einzigartige Symbiose von pulsierendem urbanem Raum und faszinierender alpiner Bergwelt. Sie erstreckt sich von der Tiroler Landeshauptstadt über 40 Orte in ihrer Umgebung und umfasst insgesamt sechs Erlebnisregionen: City, Inntal, Kühtai-Sellraintal, Mieminger Plateau, Süden und Westen. Vielfältiges Stadtflair und Sightseeing sind hier stets nur einen Atemzug von sportlichen Abenteuern und dem nächsten Gipfelsieg entfernt. Den Schlüssel zu dieser Vielfalt stellt die kostenlose Gästekarte Welcome Card dar, die zahlreiche Erlebnisse und die freie Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel beinhaltet. Offizielle Destinationsmanagementorganisation der Region ist Innsbruck Tourismus. Die rund 100 Mitarbeiter:innen und elf Tourismus Informationen des Verbandes bereiten unvergessliche Urlaubserinnerungen im Einklang mit Mensch und Natur.*

***Weiterführende Links:***

*Website:* [*www.innsbruck.info*](http://www.innsbruck.info)

*Blog:* [*www.innsbruck.info/blog*](http://www.innsbruck.info/blog)

*Facebook:* [*www.facebook.com/Innsbruck*](http://www.facebook.com/Innsbruck)

*Instagram:* [*www.instagram.com/innsbrucktourism*](http://www.instagram.com/innsbrucktourism)

*X:* [*www.twitter.com/InnsbruckTVB*](http://www.twitter.com/InnsbruckTVB)

*YouTube:* [*www.youtube.com/user/InnsbruckTVB*](http://www.youtube.com/user/InnsbruckTVB)

*Pinterest:* [*www.pinterest.at/innsbrucktvb/\_created*](http://www.pinterest.at/innsbrucktvb/_created)

**Rückfrage-Hinweis**

Innsbruck Tourismus

Fiona Triendl, BA

Marktmanagement Deutschland, Österreich, Schweiz

Burggraben 3

A-6020 Innsbruck

+43 512 / 53 56 502

[www.innsbruck.info](http://www.innsbruck.info)

[f.triendl@innsbruck.info](mailto:f.triendl@innsbruck.info)

**Bildarchiv (Material zur kostenfreien Verwendung):**

[www.innsbruckphoto.at/extern](http://www.innsbruckphoto.at/extern)

[www.innsbruck.newsroom.pr](http://www.innsbruck.newsroom.pr)