

So schmeckt das Aostatal – Zwischen Bergweinen, Fontina und jahrhundertealten Rezepten



Aosta / Frankfurt am Main, 30.09.2026 | Neben klassischer italienischer Küche hat sich im Aostatal über Jahrhunderte eine eigene, alpine Identität entwickelt: Geschmolzener Fontina statt Tomatensoße, ein Glas Fumin statt Chianti. Italiens kleinste Region liegt kulinarisch näher an Savoyen und der Schweiz als mancher erwarten würde. Und genau das macht sie zu einem der spannendsten Genussziele der Alpen.

Das [Aostatal](#) liegt eingeklemmt zwischen Monte Bianco, Matterhorn und Gran Paradiso und ist historisch enger mit Frankreich und der Schweiz verbunden als mit dem restlichen Italien. Steile Hänge, kurze Vegetationsperioden und lange, isolierte Winter zwangen die Menschen hier über Jahrhunderte dazu, mit wenigen Zutaten auszukommen. Käse musste reifen, Fleisch haltbar gemacht, Weinberge mühsam terrassiert werden. Im Oberen Lys-Tal erinnern Gerichte wie die Chnéfflene an die Walser, die im Mittelalter aus dem deutschsprachigen Alpenraum einwanderten und bis heute einen eigenen deutschen Dialekt sprechen. Bis heute zieht sich eine gewisse Eigenständigkeit durch die Küche der Region.

Wein aus 1.200 Metern Höhe

Kaum eine [Weinregion](#) Europas produziert unter derart extremen Bedingungen wie das Aostatal. Die Rebstöcke wachsen auf Terrassen, gehalten von Trockenmauern, teils bis auf über 1.200 Meter Höhe. Die Region gilt deshalb als Beispiel für heroischen Weinbau im Gebirge. Unter der einzigen DOC-Bezeichnung „Valle d'Aosta“ werden sieben Zonen unterschieden. Dort behaupten sich autochthone Rotweinsorten wie der kräftige Petit Rouge oder der würzige Fumin, ebenso Weißweine wie die aromatische Petite Arvine oder der seltene Prié Blanc, eine der wenigen weißen Rebsorten weltweit, die von der Reblaus verschont blieb.

Fontina: Käsetradition aus dem Aostatal

Kein Produkt steht so sehr für das Aostatal wie der [Fontina](#). Der Käse mit geschützter Ursprungsbezeichnung entsteht aus roher Vollmilch und reift mindestens 80 Tage. Dabei entwickelt er

Pressekontakt Aostatal:

one billion voices | Anna Heuer, Marvin Korndörfer | Hanauer Landstr. 136 | 60314 Frankfurt
Tel: +49 69 2 56 28 88 – 31 / 19 | E-Mail: aostatal@onebillionvoices.de



seinen charakteristischen weichen Kern mit vereinzelten kleinen Löchern. Sein Geschmack variiert je nach Reifegrad von mild-süßlich bis würzig und seine Farbe geht je nach Jahreszeit von strohgelb bis intensiv golden – je nachdem, ob die Kühe im Winter mit Heu oder im Sommer auf der Alm ernährt wurden. Neben Fontina zählen weitere Milchprodukte zur reichen Käsetradition der Region: etwa der würzige Fromadzo oder die nur in geringer Stückzahl produzierte Toma di Gressoney. Viele Käsereien im Tal lassen sich besichtigen, mitunter verbunden mit einer Verkostung direkt am Entstehungsort.

So kommt der Genuss auf den Teller

Wer im Aostatal isst, isst Geschichte. Die Carbonada, ein zwölf Tage gesalzenes, langsam geschmortes Rindfleisch, begleitet von einem kräftigen Rotwein wie dem Torrette, erzählt von harten Wintern, in denen Vorrat über Wohl und Wehe entschied. Der Lard d'Arnad, ein Speck mit geschützter Ursprungsbezeichnung, reift mindestens drei Monate in traditionellen Holzbehältern, bevor er hauchdünn geschnitten auf Roggenbrot landet. Und die Seupa à la Vapelenentse, eine überbackene Suppe aus Brot und Fontina, hat es sogar zu einer eigenen DOC-Kennzeichnung gebracht und nur die Variante aus dem Ort Valpelline gilt unter Kennern als echte Seupa. Wie man diese Küche serviert bekommt, ist dabei fast zweitrangig, ob in der rustikalen Almhütte, im eleganten Restaurant mit Panoramablick oder im Agriturismo, auf dem Käse, Fleisch und Gemüse noch vom eigenen Hof stammen. Die Zutaten selbst bleiben immer bodenständig.

Im Herbst zeigt sich diese Küche von ihrer intensivsten Seite. Die Trauben werden eingebracht, in den Kellern reift der neue Wein, und in den Küchen duftet es nach geschmortem Fleisch und gereiftem Käse. Genuss und harte Handarbeit, das war im Aostatal schon in der Bronzezeit kein Widerspruch, und ist es bis heute nicht.

Hinweis für Redaktionen:

Allgemeine Informationen über das Reiseziel Aostatal finden sich unter <https://www.lovevda.it/de>

Bilder zur Pressemitteilung stehen [hier](#) zur Verfügung. Allgemeine Bilder zum Aostatal als Reiseziel gibt es unter https://bit.ly/Aostatal_Allgemein. Copyright bitte stets wie im Dateinamen hinterlegt angeben. Weiteres Bildmaterial auf Anfrage.

Instagram: <https://www.instagram.com/valledaosta/>

Facebook: <https://www.facebook.com/visitdaosta>

YouTube: <https://www.youtube.com/user/lovevda>

Twitter: https://twitter.com/valle_daosta

Pinterest: <https://www.pinterest.de/lovevda/>

@visitdaosta @lovevda #valledaosta

Pressekontakt Aostatal:

one billion voices | Anna Heuer, Marvin Korndörfer | Hanauer Landstr. 136 | 60314 Frankfurt
Tel: +49 69 2 56 28 88 – 31 / 19 | E-Mail: aostatal@onebillionvoices.de