

Genussführer durch die Sonnenregion Hohe Tauern

SAISONKALENDER MIT REGIONALEN SPEZIALITÄTEN

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser,

Sie halten einen ganz besonderen Kalender in Ihren Händen. Wir wollen hiermit einerseits regionale Lebensmittelerzeuger vor den Vorhang holen und andererseits Informationen zu nachhaltigen, regionalen Konsum- bzw. Kaufentscheidungen aufzeigen. Außerdem legen wir Ihnen passende Rezepte zum Nachkochen parat.

In der Klima-Energie-Modellregion (KEM) Sonnenregion Hohe Tauern werden proaktiv und gemeindeübergreifend (Prägraten am Großvenediger, Virgen, Matrei in Osttirol und St. Johann im Walde) Klimaschutzmaßnahmen umgesetzt. Basierend auf unserem Leitbild 'Umwelt schützen, Ressourcen nützen, Lebensqualität steigern', werden in der KEM (2020-2023) zehn selbst gewählte Maßnahmen (u.a. nachhaltiger Lebensmittelkonsum, energieeffiziente Gebäude, ökologische Beschaffung und Green Events, Vielfalt im Garten, multimodale Mobilität und E-Carsharing,...) zentral koordiniert und umgesetzt. Wir geben auch Förderauskunft und suchen laufend interessierte und engagierte Gemeindebewohner:innen, die unterstützend tätig sind und ihre Ideen einbringen möchten.

Der Kalender wurde im Rahmen der Maßnahme 'Nachhaltiger Lebensmittelkonsum' und innerhalb der dritten Weiterführungsphase der KEM (2020-2023) gefertigt. Alle Bilder wurden vom Photograph Nikola Milatovic aufgenommen (Danke! Nikola) und entstanden bei gemeinsamen Betriebsbesuchen mit KEM Manager Thomas Steiner im Juni 2022. Innerhalb der Planung und Umsetzung der Maßnahme war außerdem Anna Strobach, Expertin für nachhaltige Ernährung, unterstützend tätig. Ein großes Dankschön für die durchwegs positive Zusammenarbeit, möchten wir an alle teilnehmenden Betriebe aussprechen. Donkschian! - und wir freuen uns auf weitere tolle gemeinsame zukünftige Projekte.

Besuchen Sie uns auch auf unserer Webseite (www.sonnenregion-hohetauern.at) und auf Facebook (www.facebook.com/sonnenregionhohetauern) und kontaktieren sie uns gerne per Email oder Telefon.

Dieser Kalender ist immerwährend. Wenn er Ihnen gefällt, kann er Sie auch mehrere Jahre kulinarisch durchs Jahr begleiten. Er wird Ihre Augen für den Reichtum unserer landwirtschaftlich geprägten Region öffnen. Wir wollen Ihnen Lust auf heimische Lebensmittel und eine nachhaltige Küche machen. Wissen Sie, was eine zukunftsfitte Ernährungsweise ausmacht?

1. Hochwertige, regionale Lebensmittel

In diesem Kalender ist jedes Monat einem Lebensmittel eines regionalen Bauernhofs gewidmet. All diese pflanzlichen und tierischen Nahrungsmittel kommen aus unserer Region. Fotograf Nikola Milatovic hat sich mit uns auf eine Reise zu 12 Betrieben in der Sonnenregion begeben.

2. Informiert einkaufen

Fleisch, Milch und Eier haben einen Fixplatz im Speiseplan der meisten Menschen. Wichtig ist, dass die Tiere artgerecht gehalten werden und mit österreichischem (Bio-)Futter großgezogen werden. In den Infoboxen finden Sie Wissenswerte über die Herstellung der Lebensmittel, die Haltung der Tiere und darüber, worauf man beim Einkaufen achten soll.

3. Die guten Bauern kennen

Wissen Sie, wo es den besten Bio-Graukäs' gibt. In unserer Region (KEM Sonnenregion Hohe Tauern) gibt es wunderbare Betriebe! Wir haben für Sie gemeinsam mit unserem Photographen Nikola Milatovic 12 Betriebe besucht, die wir Ihnen Monat für Monat vorstellen. Sie sind herzlich eingeladen, auf unseren Spuren zu wandeln und die Höfe und deren Produkte für sich zu entdecken.

4. Eine Küche, in der es dampft und brutzelt

Sie brauchen Inspiration? Zu bestimmten Lebensmittel/Monaten haben wir ein Rezept oder Tipps für Sie gesammelt, die wir Ihnen auf der letzten Seite des Kalenders vorstellen. Wir wünschen viel Vergnügen beim Nachkochen oder -backen!

5. Pflanzen sind die Basis unserer Ernährung

Es macht Sinn, die Erdbeeren dann zu essen, wenn sie bei uns reif sind. Das nennt man saisonal einkaufen. Saisonale Lebensmittel sind nicht nur nachhaltiger, sondern auch frischer und preiswerter. In der Fußzeile sind Obst- und Gemüsesorten angeführt, die in diesem Monat Saison haben. Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie auch mal was ganz neues aus!

P.S.: Sie haben auch Platz, Geburtstage Ihrer Liebsten einzutragen.

Die Gemeinden der KEM, vertreten durch Thomas Steiner (KEM-Manager)

Jänner



1

Die Kühe am Friesenhof bekommen im Winter duftendes Heu.

KLIMAKILLER KUH, ODER GUTER GRAS-VERWERTER?

Kühe haben einen schlechten Ruf. Die Haltung von Weidetieren ist 60 % der landwirtschaftlichen Wiederkäuer verursachen 20 % des Treibhauseffekts. Ein großer Teil der Kühe in Österreich sind in der Weide. Daher: Greifen Sie zu einer lokalen Bio-Weide mit Weidewirtschaft an 200 Tagen im Jahr Pflicht.

2



3

Graukäs-Suppe finden Sie im hinteren Teil des Kalenders.

4

MIE WIBMER

Der Hof liegt auf ca. 1.000 Meter Seehöhe in Prosenegg, Matrei. Familie Wibmer bewirtschaftet den Hof mit neuen Milchkuh. Die Tiere verbringen den Sommer auf der Alm. Die frische Heumilch verarbeitet Matthias Wibmer in der Hofkäserei unter anderem zu einem herrlichen Bio-Graukäs.

Prosenegg 4, 9973 Matrei in Osttirol
Produkte: 'Graukäs', 'Suerrühmbutter' (Lebensmittel aus zertifiziert biologischer Produktion)
Produkte können am Talmarkt Matrei erworben werden.

5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					

Sonneregion Hohe Tauern | Prosenegg 4, 9973 Matrei in Osttirol | Tel. +43 (0) 4702 2000 | www.sonnenregion-hohetauern.at | info@sonnenregion-hohetauern.at

SONNENREGION HOHE TAUERN

Jänner



Die Kühe am Fröserhof bekommen im Winter duftendes Heu.

💡 KLIMAKILLER KUH, ODER GUTER GRAS-VERWERTER?

- ✓ Kühe haben einen schlechten Ruf als besonders klimaschädliche Nutztiere.
- ✓ Die Haltung von Weidetieren ist im „Grünland“ Österreich durchaus nachhaltig.
- ✓ 60 % der landwirtschaftlichen Fläche in Österreich ist Grünland.
- ✓ Wiederkäuer verwandeln Gras, das wir Menschen nicht verwerten können in hochwertige Milch oder Fleisch.
- ✓ Ein großer Teil der Kühe in Österreich sieht sein Leben lang keine Weide.
- ✓ Daher: Greifen Sie zu einer lokalen Bio-Milch. Da ist Weidehaltung an 200 Tagen im Jahr Pflicht.

🍷 Ein Rezept für eine Graukäs-Suppe finden Sie im hinteren Teil des Kalenders.



Prosegg 4, 9971 Matrei in Osttirol

Produkte: Graukäs*, Sauerrahmbutter*
(*Lebensmittel aus zertifiziert biologischer Produktion)

Produkte können am Talmarkt Matrei erworben werden.

FRÖSERHOF, FAMILIE WIBMER

Der malerische Fröserhof liegt auf ca. 1.000 Meter Seehöhe in Prosegg, Matrei. Familie Wibmer bewirtschaftet den Biohof mit neun Milchkühen. Die Tiere verbringen den Sommer auf der Alm. Die frische Heumilch verarbeitet Mathias Wibmer in der Hofkäserei unter anderem zu einem herrlichen Bio-Graukäs.

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31									

Februar



Schwein gehabt! Am Hueterhof geht's uns prächtig.

💡 WENN TIERWOHL DIE AUSNAHME IST

- ✓ In konventionellen Betrieben leben Schweine oft auf Vollspaltenböden und haben wenig Platz.
- ✓ Bio-Haltung ist wesentlich artgerechter. Allerdings werden nur 3 % der Schweine in Österreich nach Bio-Kriterien gehalten.
- ✓ Schweine fressen hauptsächlich Getreide und Hülsenfrüchte – also Lebensmittel, die auch wir Menschen essen.
- ✓ Für die Herstellung von einem Kilo Schweinefleisch braucht man 3 Kilo Getreide.
- ✓ Nach wie vor landet bei konventionellen Schweinen in Österreich Gentechnik-Soja im Trog.
- ✓ Daher: Kaufen Sie lieber weniger Schweinefleisch, dafür biologisches.

🍷 Ein Rezept für Tiroler Speckknödel finden Sie im hinteren Teil des Kalenders.



HUETERHOF, FAMILIE TRAGER / HRADECKY

Der moderne Huetahof liegt in Matri in Osttirol. Familien Trager und Hradecky züchten Fleckvieh und betreiben eine Bio-Milchwirtschaft. Auch Pferde, Schweine, Hühner, Wachteln, Katzen und Bienen sind dort zu Haus. Außerdem werden in Hochbeeten, sowie angrenzenden Ackerlandflächen, aber auch im üppigen Kräutergarten im Dorfkern von Matri, biologisch Kräuter- und Gemüsekulturen angebaut. Die vielfältigen Bio-Lebensmittel kann man in ihrem Hotel Hinteregger genießen.

Bauernhof: Hildenberg 16, 9971 Matri
Hotel Hinteregger: Hintermarkt 4, 9971 Matri
Tel.: +43 650 862 727 5, **Web:** www.hotelhinteregger.at

Produkte: Eier*, Kartoffel*, Rübe*, Apfel*, Himbeere*, Holunder*, Kräuter*, Gewürze*, Zierpflanzen*, Kräutersalze*, Kräutertee*, Kuhmilch* (*Lebensmittel aus zertifiziert biologischer Produktion)

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28		

März



Diese Henne am Weiferhof geht wohin sie will.

GENTECHNIK KOMMT UNS HÜHNERN NICHT IN DEN TROG

- ✓ In Österreich werden alle Hühner gentechnikfrei gefüttert.
- ✓ Ein Hühnermastbetrieb hält im Schnitt 25.000 Tiere.
- ✓ Die meistverkauften Eier stammen aus konventioneller Bodenhaltung.
- ✓ Bio-Hühner haben fast doppelt so viel Platz im Stall und haben mindestens 8m² Auslauf im Freien.
- ✓ Eine vorbeugende Gabe von Antibiotika ist im Bio-Bereich nicht erlaubt.
- ✓ Daher: Kaufen Sie Hühnerfleisch und Eier bei lokalen Bio-Betrieben.



WEIFERHOF, FAMILIE WEISSKOPF

Der Weiferhof liegt auf 1312m Seehöhe im Ortskern vom Prägraten. Julia Weiskopf betreibt eine Milchwirtschaft mit Rinderzucht. Gäste können bei einem Urlaub am Bauernhof Kühe füttern oder Kälber tränken. Die stolzen Hühner werden nur für den Eigenbedarf gehalten. Sie sind echte Freigängerinnen, ganz ohne Zaun.

St. Andrä 55, 9974 Prägraten am Großvenediger
 Tel.: +43 664 750 123 89, Mail: weifer-erbhof@aon.at
 Web: www.weiferhof-praegraten.com

Produkte: Eier*, Kuhmilch*, Kartoffeln*, Weizen*, Äpfel*
 (*Lebensmittel aus zertifiziert biologischer Produktion)
Öffentlicher Bio-Milchautomat

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31									

April



Am Strumerhof stehen auch Blumen auf der Speisekarte.

FRISCHES GRÜN VON WALD UND WIESE

- ✓ Im April gibt's im Supermarkt kaum saisonales, regionales Gemüse.
- ✓ Was es gibt, liegt seit Herbst im Lager.
- ✓ Konventionelle Kartoffel und Zwiebel sind zu dieser Jahreszeit am stärksten mit Pestiziden belastet.
- ✓ Dafür sprießen jetzt die Wildkräuter: Brennnessel, Giersch, Bärlauch, Löwenzahn und vieles mehr.
- ✓ In Brennnesseln steckt sechs Mal so viel Vitamin C und doppelt so viel Eisen wie in Spinat.
- ✓ Daher: Jetzt Wildkräuter sammeln, denn sie sind gesund und kosten nichts.

 Ein Rezept für das Gericht „Schafgarbe mit Tomate“ finden Sie im hinteren Teil des Kalenders.



STRUMERHOF, FAMILIE HOLZER

Der Strumerhof ist ein Bergbauernhof mit Panoramablick auf 1.451 Metern Seehöhe. Wie ein Schwalbennest klebt der Hof am steilen Hang. Abseits von manchem Geschehen im Tal kocht Familie Holzer in der Kräuterhexenkuchl ihr eigenes Süppchen - erraten: das Unkrautsüppchen! Im Kräuterwirthaus begeistern sie ihre Gäste mit ausgefallenen Kreationen.

Hinteregg 1, 9971 Matriei
Tel.: +43 4875 6310
Web: www.strumerhof.at

Produkte:
köstliche Kräuter-Kreationen und Produkte aus eigener Produktion im Kräuterwirthaus

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

Mai



Die fleißigen Bienen vom Matzen Klaus fliegen ca. 100.000 km für einen Kilo Honig.

UNVERZICHTBARE BESTÄUBER

- ✓ Honigbienen bestäuben ein Drittel aller Nutzpflanzen und bis zu 40.000 Blüten am Tag.
- ✓ Vor allem für Obst- und Gemüseproduktion sind Bienen unverzichtbare Bestäuber.
- ✓ Honigbienen und Wildbienen sind stark bedroht.
- ✓ Pestizide und der Verlust von Blühflächen führen zu einem massiven Bienensterben.
- ✓ Daher: Setzen Sie Bienen-freundliche Pflanzen im Garten oder am Balkon.



IMKEREI MATZEN, KLAUS STEINER

Klaus Steiner ist Imker aus Leidenschaft. Der Imkermeister weiß viel über Bienen zu berichten. Zehn Jahre lang war Steiner Obmann der Osttiroler Imker. Die von ihm hergestellten Honigsorten wurden vielfach ausgezeichnet. Sein buntes Bienenhaus in Matriei (Ganz) beheimatet 25 Bienen-völker. Im Sommer laben sich seine Bienen zusätzlich an der reichen Blütentracht im Tauerntal und im Moser Wald in Huben.

Seblas 42, 9971 Matriei
Mail: klaus.steiner@tirol.com

Produkte: Honig in verschiedenen Sorten, Bienenwachs-kompressen, Propolis-Tropfen und Creme

Produkte können am Talmarkt Matriei erworben werden.

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31									

Gemüse: Bohnen, Erbsen, Brokkoli, Salat, Fenchel, Gurke, Kohl, Kraut, Paprika, Paradeiser, Zucchini, Stangensellerie, Karfol, Spargel, Spinat, Kohlrabi, Mangold, Radieschen, Rucola, Erdäpfel, Karotten, Sellerie, rote Rübe, Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Champignons
Obst: Himbeeren, Kirschen, Stachelbeeren, Erdbeeren, Rhabarber, Äpfel

Juni



Stolz zieht Gottfried Joven die fangfrischen Forellen aus seinem Fischteich.



HEIMISCHER FISCH RETTET DIE FISCHE DER MEERE

- ✓ 94 % des in Österreich gegessenen Fisches wird importiert.
- ✓ Im Mittelmeer sind bereits 80 % der Bestände überfischt.
- ✓ Für 800 Millionen Menschen ist Fischfang die wichtigste Nahrungsquelle.
- ✓ Überfischung bedeutet für sie Hunger und Armut.
- ✓ Daher: Fisch aus heimischer Teichwirtschaft bevorzugen.
Süßwasserfisch ist übrigens genauso gesund wie Meeresfisch.



Tipps zur Zubereitung von einer Forelle im Backrohr finden Sie im hinteren Teil des Kalenders.



FISCHTEICH GOTTFRIED JOVEN

Der Fischteich Joven wird vom glasklaren Nillbach gespeist. Das ganze Jahr über kann man dort frische Fische kaufen. Die Forellen werden täglich frisch gefangen. In den warmen Monaten verwöhnt Gottfried mit seinem Team die Gäste kulinarisch. Und mit etwas Glück erfährt man von dem erfahrenen Teichwirt mehr über heimischen Fisch.

Niedermauern-Gries 2, 9972 Virgen
Mail: fischteich.gottfried@gmail.com
Web: www.fischteich-joven.business.site

Produkte: Räucherfisch, Frischfisch
Ganzjähriger Fischverkauf & Warme Küche
von Mai bis Ende September

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

Juli



So prachtvoll blüht die Zucchini im Garten von Familie Oppeneiger.



OHNE REGEN KEIN GEMÜSE

- ✓ Zwei bis drei Portionen Gemüse pro Tag werden empfohlen.
- ✓ Nur jedes 3. Kind in Österreich isst täglich Gemüse.
- ✓ Der Klimawandel macht Gemüseanbau in unseren Breiten immer schwieriger.
- ✓ Trockenheit und Hitze lassen Ernten schwinden.
- ✓ Arbeiten am Feld und im Gewächshaus sind an Hitzetagen kaum zumutbar.
- ✓ Daher: So viel wie möglich selber anbauen und Kinder oder Enkelkinder mitmachen lassen.



Ein Rezept zum Einmachen von süß-sauren Zucchini finden Sie im hinteren Teil des Kalenders.



KLAMPERER HOF, FAMILIE OPPENEIGER

Am Gesundheitsbauernhof Klamperer ist der Sommer eine Zeit bunter Farbenpracht. Im Gemüsegarten gedeiht es prächtig. Neben Gemüse aller Art wachsen dort über 100 verschiedene Sonnenkräuter und Blumen. Agnes Oppeneiger stellt aus den Blüten viele gesunde Naturprodukte wie Tee, Seifen und Salben in Handarbeit her.

Mitteldorf 105, Virgen, Tel.: +43 4874 5840

Produkte: Tee, Seifen, Salben, Butter, Käse, Topfen, Joghurt, Marmelade, Säfte, Beeren

Produkte können im Bauernladen Virgen und Talmarkt Matrei erworben werden.

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31									

Gemüse: Aubergine, Zuckermais, Waldpilze, Bohnen, Erbsen, Brokkoli, Salat, Fenchel, Gurke, Kohl, Kraut, Paprika, Paradeiser, Zucchini, Stangensellerie, Karfiol, Spinat, Kohlrabi, Mangold, Radieschen, Rucola, Erdäpfel, Karotten, Sellerie, rote Rübe, Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Champignons

Obst: Brombeeren, Birnen, Heidelbeeren, Marillen, Pfirsiche, Ribisel, Himbeeren, Kirschen, Stachelbeeren, Erdbeeren

August



Bei der Brettljaus'n am Redlerhof ist alles hausgemacht.

💡 BAUERNHÖFE SIND LEBENS-MITTEL-PUNKTE

- ✓ Bauern und Bäuerinnen produzieren mehr als Lebensmittel.
- ✓ Sie prägen Landschaft, Geschmack, Kultur, Tradition und Identität.
- ✓ Die Nähe zur Natur wird für die Landwirtschaft zunehmend zum Problem.
- ✓ Die Klimakrise hat dramatische Auswirkungen auf die Lebensmittelproduktion (z.B. Niederschlagsverteilung: ausbleibender Regen im Frühjahr, zunehmende Gewitterereignisse im Sommer,...).
- ✓ Daher: Ökologische Landwirtschaft unterstützen, denn sie kann u.a. durch Humusaufbau CO₂ im Boden speichern und so dem Klimawandel entgegenwirken.



REDLERHOF, FAMILIE BERGER

Familie Berger bewirtschaftet den 200 Jahre alten, stilvoll renovierten Redlerhof in Prägraten im Vollerwerb. Am Bauernhof, der mitten im Ort liegt, leben drei Generationen. Die Kühe werden täglich gemolken und tragen allesamt Hörner. Am Redlerhof wird alles hergestellt, was es für eine zünftige Bio-Jause braucht. Diese kann man z.B. als Gast beim Urlaub am Bauernhof genießen.

St. Andrä 56, 9974 Prägraten, Mail: redlerhof@aon.at
Web: www.urlaubambauernhof.at/de/hoefe/redlerhof

Produkte: Brot, Butter*, Topfen*, Marmelade, Milch*, Tee, Speck, Graukäse*, Gemüse, Kartoffel*, Äpfel* (*Lebensmittel aus zertifiziert biologischer Produktion)

Eigenproduktion - Produkte für Hausgäste.

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31									

Gemüse: Chinakohl, Kürbis, Rettich, Aubergine, Zuckermais, Bohnen, Erbsen, Brokkoli, Salat, Fenchel, Gurke, Kohl, Kraut, Paprika, Paradeiser, Zucchini, Stangensellerie, Karfiol, Spinat, Kohlrabi, Mangold, Radieschen, Rucola, Erdäpfel, Karotten, Sellerie, rote Rübe, Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Champignons, Waldpilze

Obst: Zwetschgen, Brombeeren, Birnen, Heidelbeeren, Marillen, Pfirsiche, Ribisel, Himbeeren, Stachelbeeren, Äpfel

September



In Apfeljahren biegen sich im September die Äste bis zum Boden.

LIEBER STREUOBST ALS PESTIZIDRÜCKSTÄNDE

- ✓ Streuobstwiesen zählen zu den artenreichsten Lebensräumen in Europa.
- ✓ Bis zu 5.000 Tier- und Pflanzenarten leben in einer Streuobstwiese.
- ✓ Allzu oft landen die kostbaren Früchte der Streuobstwiesen nicht am Teller sondern verkommen.
- ✓ 90 % des konventionellen Obstes weist Rückstände von Pestiziden auf, jeder zweite Wirkstoff ist gesundheitsschädlich.
- ✓ Daher: Streuobstwiesen erhalten – Obst ernten, wenn es reif ist – haltbar machen und genießen.

 Ein Rezept für einen gedeckten Apfelkuchen finden Sie im hinteren Teil des Kalenders.



Kaltenhaus 12, 9971 Matrei in Osttirol

Produkte: Kuchen, Brot, Germgebäck (Reindling), Kuhmilch* (Milchlieferant Berglandmilch) (*Lebensmittel aus zertifiziert biologischer Produktion)

Produkte können am Talmarkt Matrei erworben werden.

MOARHOF, FAMILIE STEINER

Seit über 300 Jahren schon steht der imposante Moarhof in der Matreier Hinterau. Die ganze Familie Steiner ist in der Bio-Milchwirtschaft im Einsatz. Die frische Bio-Milch kommt unter anderem in die köstlichen Mehlspeisen, die Karin Steiner mit viel Liebe bäckt. Auf der Streuobstwiese leuchten um diese Jahreszeit die Äpfel. Das Rezept für Karin Steiners gedeckten Apfelkuchen finden Sie im hinteren Teil des Kalenders.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

Gemüse: Bohnen, Erbsen, Chinakohl, Broccoli, Salat, Erdäpfel, Pastinaken, Fenchel, Kohlsprossen, Karfiol, Kürbis, Karotten, Knoblauch, Kohl, Kohlrabi, Kraut, Vogelsalat, Mangold, Aubergine, Paprika, Paradeiser, Porree, Radieschen, rote Rüben, Rucola, Sellerie, Petersilienwurzel, Spinat, Radicchio, Stangensellerie, Zucchini, Rettich, Zuckermais, Zwiebel, Pilze

Obst: Äpfel, Himbeeren, Birnen, Brombeeren, Heidelbeeren, Pfirsiche, Holunderbeeren, Preiselbeeren, Weintrauben, Zwetschgen

Oktober



Geräuchertes Wild-Henkele ist die Spezialität des Gasthof Isplitzer.

FLEISCH AUS UNSEREN WÄLDERN

- ✓ *Echtes Wild ist das nachhaltigste Fleisch das es gibt.*
- ✓ *Jagd nach ökologischen Kriterien kann zum Schutz des Wildes und des Waldes beitragen.*
- ✓ *Ökologische Jagd bedeutet unter anderem keine Fütterung des Wildes, Ruhezeiten für das Wild und Fokus auf Artenvielfalt.*
- ✓ *Fleisch von Damwild hat einen wesentlich größeren ökologischen Fußabdruck.*
- ✓ *Daher: Fleisch von Jägern aus der Region kaufen.*

 Ein Rezept für das traditionelle Henkele finden Sie im hinteren Teil des Kalenders.



GASTHOF ISPLITZER, FAMILIE BERGER

Das urige Gasthaus Isplitzer der Familie Berger bietet exzellente Küche und Gästezimmer in malerischer Umgebung. Im Restaurant wird mit regionalen Zutaten frisch gekocht. Vor allem für die Wildgerichte ist der Gasthof bekannt. Das Wild-Henkele von Chef Bernhard Berger ist die Spezialität des Hauses.

Hinterbichl 15, 9974 Prägraten am Großvenediger
Tel.: +43 4877 520 60
Mail: gasthof@isplitzer.at

Gasthof mit Gästezimmern und Restaurant.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

Gemüse: Chinakohl, Broccoli, Salat, Erdäpfel, Pastinaken, Fenchel, Kohlsprossen, Karfiol, Kürbis, Karotten, Knoblauch, Kohl, Kohlrabi, Kraut, Topinambur, Vogerlsalat, Mangold, Aubergine, Paprika, Paradeiser, Schwarzwurzel, Porree, Radieschen, Rote Rüben, Rucola, Sellerie, Petersilienwurzel, Spinal, Radicchio, Stangensellerie, Zucchini, Rettich, Zwiebel, Zuckerhut, Pilze

Obst: Äpfel, Himbeeren, Birnen, Brombeeren, Holunderbeeren, Quitten, Weintrauben

November



Ortsbäuerin Elisabeth Wibmer bäckt aus Leidenschaft.

💡 GETREIDE - UNSER TÄGLICH BROT, BITTE OHNE GLYPHOSAT

- ✓ Beim Brot lohnt es sich, auf (Bio-)Qualität aus Österreich zu achten.
- ✓ In Österreich ist das gesundheitsschädliche Pestizid Glyphosat beim Getreideanbau verboten.
- ✓ Bei importiertem Getreide kann Glyphosat enthalten sein.
- ✓ Nur jedes Dritte Brot besteht nachweislich aus heimischem Getreide.
- ✓ Daher: (Bio-)Brot beim Bauern oder Bäcker des Vertrauens kaufen und alles verwerten.

🍞 Ein Rezept für ein Bauernbrot finden Sie im hinteren Teil des Kalenders.



LUKASSER HOF, FAMILIE WIBMER

Auf 1.180 m Seehöhe liegt der Erbhof der Familie Wibmer auf der Matrier Schattseite. Peter und Elisabeth betreiben eine Rinder- und Schafzucht im Vollerwerb. Die Ortsbäuerin ist für ihr duftendes Bauernbrot bekannt. Das Rezept dazu finden Sie im hinteren Teil des Kalenders.

Ganz 11a, 9971 Matri in Osttirol
Tel.: +43 664 43 93 201, Email: wibmer.peter@aon.at

Produkte: Almbutter, Brot, Kuchen, Fruchtaufstriche, Gemüse, Zelten und Weihnachtsbäckerei

Produkte können nach tel. Absprache vor Ort erworben werden.

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	

Gemüse: Chinakohl, Salat, Erdäpfel, Pastinaken, Kohlsprossen, Kürbis, Karotten, Knoblauch, Kohl, Kraut, Topinambur, Vogerlsalat, Mangold, Schwarzwurzel, Porree, Rote Rüben, Rucola, Sellerie, Spinat, Zwiebel, Pilze

Obst: Äpfel, Birnen

Dezember



So lange sie wollen dürfen die Kälber bei der Mutterkuh Milch trinken.

GIBT ES NACHHALTIGES FLEISCH?

- ✓ Mutterkuhhaltung in den Alpen ist die nachhaltigste Form, Fleisch zu produzieren.
- ✓ Das Kalb lebt ca. 10 Monate lang bei seiner Mutter. Dann wird es als Jungrind geschlachtet.
- ✓ Die Kuh wird nicht gemolken, die Milch ist für das Kalb.
- ✓ 38 % der Kühe in Österreich sind Mutterkühe.
- ✓ Daher: Jungrind oder Weiderind aus Mutterkuhhaltung kaufen. Am besten in Bio-Qualität.



TRINHOF, FAMILIE STALLER

Jungbauer Simon Staller betreibt mit seiner Familie einen Bio-Betrieb mit Mutterkuhhaltung. Der von dichtem Wald umgebene Hof mit einer malerischen Hauskapelle liegt in Huben. Staller betreibt seit 2020 den Betrieb im Nebenerwerb.

Kienburg 16, 9971 Matrei in Osttirol
 Email: simon.staller@gmx.at Tel.: +43 650 993 08 13

Produkte: Jungrind aus biologischer Haltung

Produkte können nach telefonischer Absprache vor Ort erworben werden.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

GRAUKASSUPPE



Zutaten

- ✓ 2 EL Bio Butter
- ✓ 1 Schalotte
- ✓ 150 ml Schlagobers
- ✓ 200 g Bio Graukäse
- ✓ 30 g Mehl
- ✓ 1 l Gemüsesuppe oder Rindsuppe
- ✓ Salz, Pfeffer, Kümmel, Petersilie
- ✓ Schwarzbrot

Zubereitung

- Schalotte fein schneiden und in Bio-Butter anschwitzen.
- Mit Mehl stauben, der Suppe aufgießen und aufkochen lassen. Etwa 5 Minuten kochen lassen, Schlagobers und Graukäse beimengen und circa weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis der Graukäse geschmolzen ist. Die Suppe gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.
- Dünne Schwarzbrotwürfel anrösten. Die köstliche Tiroler Graukassuppe in Suppentellern oder schönen Gläsern mit dem gerösteten Schwarzbrot und frischer Petersilie garnieren und heiß servieren.

Quelle: leicht verändert nach Tirol Milch.
https://www.tirolmilch-kochbuch.at/rezepte/details/news/graukasuppe/?no_cache=1&cHash=0a8556b0e71e50094e71084c78c6bf,
Zugriff: 14.10.2022

TIROLER KNÖDEL



Zutaten

- ✓ 5 alte Semmeln oder 250 g Knödelbrot
- ✓ Salz
- ✓ ¼ l Bio-Milch
- ✓ 2 Bio-Eier
- ✓ 3 EL Semmelbrösel
- ✓ 80 g Bio-Speck, sehr fein gewürfelt
- ✓ 30 g Butter
- ✓ Schnittlauch
- ✓ Salzwasser
- ✓ 1½ l Fleischbrühe oder Gemüsebrühe

Zubereitung

- Etwas warme Milch über die gewürfelten Semmeln oder das Knödelbrot gießen und ein paar Minuten einziehen lassen. Inzwischen den Speck in Butter anrösten.
- Die restliche Milch, Eier und die Speckwürfel zum Brot geben, salzen und alles von Hand vermischen. Die Semmelbrösel darunter mischen. Wenn der Teig zu nass ist, noch mehr Brösel hinzufügen.
- Mit nassen Händen 8-12 gleich große Knödel formen und diese 10-15 Minuten in leicht köchelndem Salzwasser ziehen lassen. Immer wieder umrühren.
- Die Tiroler Speckknödel in eine große Schüssel geben, mit Brühe übergießen und mit Schnittlauch bestreuen. Dazu passt Kraut-salat.

FORELLE ODER SAIBLING IM GANZEN



Zutaten

- ✓ 1 Forelle oder Saibling (ca. 350 g) pro Erwachsenen, ½ Fisch pro Kind
- ✓ 1 EL Olivenöl pro Fisch
- ✓ Ein frischer Zweig Rosmarin und Thymian
- ✓ 1 Knoblauchzehe pro Fisch
- ✓ Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Kräuter waschen, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- Den ausgenommenen frischen Fisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Die Haut des Fisches auf beiden Seiten mit einem Messer einschneiden.
- Fisch innen und außen salzen und pfeffern.
- Den Bauch des Fisches mit Kräutern und Knoblauch füllen.
- Olivenöl in einen Bräter geben und die Fische hineinlegen.
- Ca. 20 Minuten bei 200 Grad im Backrohr braten (ohne Deckel).
- Zu Fisch passen Petersil-Kartoffeln.

Woran erkennt man einen frischen Fisch?

- Hält man einen Fisch am Kopf und kann seinen Körper in die Horizontale bewegen, ohne dass der Fisch durchhängt, ist dies ein wichtiges Merkmal für seine Frische.
- Frischer Fisch ist an seinen klaren Augen und den rötlichen Kiemen erkennbar.
- Sein Fleisch ist fest und elastisch, drückt man es mit dem Daumen ein, so verschwindet die Delle fast sofort wieder.

Quelle: biofish.at

SÜSS-SAUER EINGELEGTES SOMMERGEMÜSE



Zutaten

- Gemüse
- ✓ 2 kg Zucchini (es können ruhig zu groß geratene Zucchini sein)
- ✓ 4 bunte Paprika
- ✓ 4 Zwiebeln
- ✓ Knoblauchzehen nach Belieben

Für den Essigsud

- ✓ 750 ml Wasser
- ✓ 750 ml Weinessig oder Apfelessig
- ✓ ½ EL Gürkeneinmachgewürz (Senfkörner, Pfeffer, Fenchelsamen, Koriandersamen, Wacholderbeeren, Piment, Lorbeerblätter)
- ✓ ½ TL Kurkuma
- ✓ 5 TL Salz
- ✓ 250 g Zucker

Zubereitung

- Gläser heiß auswaschen, gebrauchte Deckel abkochen.
- Zwiebel und Knoblauchzehen schälen.
- Paprika waschen und von Stiel und Kernen befreien.
- Wenn die Zucchini etwas größer sind, Kerne mit einem Löffel ausschaben und weggeben.
- Zucchini und Paprika je nach Belieben in Scheiben oder Würfel schneiden.
- Zwiebel in dicke Ringe schneiden.
- Knoblauchzehen längs vierteln.
- Die Zutaten für den Essigsud in einem Topf vermischen und zum Kochen bringen.
- Gemüse vermischen und 5 Minuten dampfgaren.
- Gegartes Gemüse in die Gläser füllen und mit Essigsud übergießen.
- Gläser gut verschrauben und auf den Kopf stellen bis sie ausgekühlt sind.

SCHAFFGARBE MIT TOMATE



Zutaten

- ✓ 250g Topfen
- ✓ 250g Camembert Schafskäse
- ✓ Schaffgarbenblätter und Blüten
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Kleine Tomaten zum Füllen

Zubereitung

- Schaffgarbenblätter und Blüten klein schneiden, Topfen und Schafskäse dazugeben und gut vermischen mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tomaten durchschneiden und aushöhlen (Saft und Fruchtfleisch zur Fülle dazugeben) mit dem Topfenmasse füllen und genießen.

GEDECKTER APFELKUCHEN



Zutaten

- ✓ 780g griffiges Mehl
- ✓ 250g Butter
- ✓ 180g Staubzucker
- ✓ 3 Eier
- ✓ 1 Päckchen Backpulver
- ✓ circa 4-5 EL Milch
- ✓ nach Belieben: Brise Salz, geriebene Bio Zitronenschale, Vanille

Fülle:

- ✓ 2 kg Äpfel
- ✓ 200g Zucker
- ✓ Zitronensaft
- ✓ nach Belieben: ½ TL Zimt, gehackte Nüsse, Mandeln, Rosinen

Zubereitung

- Für den Teig Mehl, Staubzucker und Backpulver vermischen, mit den restlichen Zutaten rasch verkneten und kühl rasten lassen.
- Für die Fülle 2 kg Äpfel schälen und in Scheiben schneiden, mit Zimt, Zucker und Zitronensaft vermischen.
- Den Teig auswalken, die Hälfte aufs Blech legen, mit Marmelade bestreichen, Fülle drauf verteilen. Die zweite Hälfte drüberlegen, mit einer Ei-Milchmischung bestreichen und bei 160 Grad rund 45 Minuten bei Ober- u. Unterhitze im Backofen zubereiten.

OSTTIROLER HENKELE



Zutaten

- ✓ Fleisch
- ✓ Gewürzsalz

Gewürze:

- ✓ Wacholderbeeren
- ✓ Koriander
- ✓ Pfeffer
- ✓ Piment
- ✓ Majoran
- ✓ Lorbeerblätter
- ✓ Kümmel
- ✓ Zucker

Zubereitung

- Pro Portion Fleisch zu Gewürzsalz: 3% (auf 1kg Fleisch 30g Gewürzsalz), 1 Anteil Gewürze zu 10 Anteilen Pöckelsalz Bsp: 1 kg Gewürze auf 10 kg Pöckelsalz
- Den Wildlungenbraten mit Gewürzsalz einmassieren und 20 Tage vakuumverpackt ruhen lassen.
- Dann öffnen, anfeuchtetes Fleisch mit einer Küchenrolle trocken tupfen und einen Tag trocknen lassen.
- Der anschließende zwanzig tägige Räucher- bzw. Selchprozess über Buchenholz verschafft dem Henkele, in Kombination mit der hauseigenen Gewürzsalzmischung, seinen hervorragenden Geschmack.

BAUERNBROT



Zutaten (für 10 Laibe Brot)

- ✓ 2 kg Weizenbrotmehl, 1,5 kg Roggenmehl, 1,5 kg Roggenschrotmehl
- ✓ 100g Sauerteig (oder 1 Päckchen Trockensauerteig)
- ✓ 1 EL Salz
- ✓ 1 EL Brotgewürz
- ✓ 1 Stück Germ
- ✓ ½ l Lauwarmes Wasser

Zubereitung

- Alle Mehle Salz und Brotgewürz zusammenmischen.
- Sauerteig, Germ und Wasser beifügen und alles gut durchkneten.
- Dann Teig circa eine Stunde gehen lassen.
- Dann die Brote formen und wiederum zehn Minuten ruhen lassen.
- Die Brote bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen 45 Minuten resch backen und im Anschluss auskühlen lassen.