

Salzburg

schmeckt

Das Magazin für Salzburger Lebensmittel
und echtes Genuss-Handwerk

**NOCH
MEHR
GENUSS
AUF**

www.salzburgschmeckt.at



GUTES GENIESSSEN

Hochwertige Lebensmittel und Spezialitäten
aus dem Land Salzburg

Süße Früchtchen
Lehner Beerenstadt
Seite 50



Regional gekocht
Vielseitige Rezepte
ab Seite 86

SalzburgMilch

DIE PREMIUM MILCHMACHER

WIR VERSPRECHEN NACHHALTIGKEIT NICHT NUR.

WIR LEBEN SIE SEIT GENERATIONEN.

Nachhaltigkeit leben. Tiergesundheit schmecken.

Unsere Bauernfamilien bewirtschaften ihre Höfe seit vielen Generationen. Dieses nachhaltige Denken und ihre Liebe zu den Tieren und der Natur macht ihren Beruf zu einer Berufung. Unsere einzigartige Tiergesundheitsinitiative beinhaltet Gesundheits-Checks, bestes Futter, frisches Wasser und reichlich Auslauf für unsere Kühe.



milch.com



Regionalität lebt

Liebe Leserinnen und Leser,

fast genau vier Jahre ist es her, dass wir gemeinsam mit LK-Präsident Rupert Quehenberger das SalzburgerLand

Herkunfts-Zertifikat ins Leben gerufen haben. Ein rundes Siegel, das gemeinsam mit den vielseitigen Serviceangeboten des Salzburger Agrar Marketing vieles bewirkt hat und immer noch bewirkt. Es ist Bewegung in Salzburgs Landwirtschaft gekommen und die ist vielerorts stark spürbar.

Denn der steigende Wunsch der Konsument:innen nach dem „Wissen, wo's herkommt“ schafft echte Perspektiven. Mittlerweile wurden bei 308 Produzent:innen 2.100 Lebensmittel und Produkte zertifiziert, 148 Gastronomiebetriebe sind beim SalzburgerLand Herkunfts-Zertifikat bereits dabei und 38 Gemeinschaftsküchen – mit rund 28.000 Essen pro Tag – wurden ausgezeichnet. Und das Erfreuliche: Täglich werden es mehr!

In dieser Ausgabe von „Salzburg schmeckt“ stellen wir deshalb wieder Menschen vor, die Regionalität ganz selbstverständlich leben. Ob am Hiasnhof, der als Pionierbetrieb für Ziegenkäse in Salzburg gilt, auf Feli's Hof, wo nun Biogemüse in regenerativer Landwirtschaft wächst oder am Zieferhof, auf dem seit jeher mutig Ideen verwirklicht werden. Dass es mit heimischen Lebensmitteln natürlich besonders gut schmeckt, erleben wir unter anderem im Rechenwirt.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die Salzburgs Genuss-Vielfalt möglich machen!

LR Sepp Schwaiger und Günther Kronberger



Coverfoto:
Feinster Käse
vom Hiasnhof aus Göriach
(Pionierschicht Seite 18)



IMPRESSUM

HERAUSGEBER UND MEDIENINHABER: Salzburger Agrar Marketing (SAM) **VERLAGSORT:** Winklhofstraße 10, 5411 Oberalm **FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH:** Günther Kronberger, SAM **REDAKTION, ARTDIREKTION, GRAFIK UND PRODUKTION:** blümkemotzko., Gesellschaft für Werbung und Kommunikation mbH, Pannzaunweg 1a, 5071 Wals, bluemkemotzko.at **MITARBEITER:INNEN DIESER AUSGABE:** SAM-TEAM: Martina Egger, Ulrike Hammerl, Sonja Schnöll, Gertraud Schober, Lukas Wiesinger **REDAKTIONSLEITUNG:** Sonja Blümke **CHEFIN VOM DIENST:** Erika Leitinger **KREATIVDIREKTION:** Hannes Wagenhofer **ARTDIREKTION:** Angelika Jessner **REDAKTIONS-TEAM:** Günter Baumgartner, Margret Hörl, Angelika Pehab, Rudolf Stadler, Anna T. Wieser, Peter Zeithofer **FACHLICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG:** Maria Anna Benedikt **LEKTORAT:** Ute Maria Hauber, Elisabeth Skardarasy **FOTOGRAFIE:** Manuel Horn, Chris Rogl, Salzburger Agrar Marketing, SalzburgerLand Tourismus **ANZEIGENVERKAUF:** Gerhard Pemberger, Gerald Scheutz **DRUCK:** Druckerei Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H, 3580 Horn **HINWEIS:** Geringfügige Farbabweichungen sind aus drucktechnischen Gründen möglich.

BODENSCHÄTZE

Ist gut.
Schmeckt gut.
Tut gut.

Dass regionale Lebensmittel auch zum Wohlbefinden beitragen, zeigt uns Diätologin Maria Anna Benedikt in ihren vielen Tipps. Einfach auf das pinke Kästchen achten!

11

Familie Manglberger von Feli's Hof in Obertrum setzt auf regenerative Landwirtschaft.

06

**ERFOLGS-
GSCHICHT
REGIONALITÄT**

Perspektiven schaffen

11

BODENSCHÄTZE

Bio-Gemüse von Feli's Hof

16

**KLEINES
BODEN-ABC**

Gastbeitrag Verein „Land schafft Leben“

18

GENAU SO

Zu Besuch am Hiasnhof im Lungau

24

**WISSEN, WO'S
HERKOMMT**

Feine Spezialitäten aus der Region

28

**BLUMEN
UND KRÄUTER**

zu 100 % aus dem Land Salzburg

32

**ES MUSS EIN
BISSERL MEHR
SEIN**

Metzgerei Wimmer

38

**NEUES AUS DER
SPEZIALITÄTEN-
KÜCHE**

Vielfältiger Genuss

42

**HEIMISCHES
SUPERFOOD**

erklärt von Diätologin Maria Anna Benedikt

48

**DAS GUTE LIEGT
SO NAH**

Salzburgs Märkte, und Regionalläden

50

BEEERIG!

Süße Früchte von Lehner Beeren

54

**CAMPUS
OBERRAIN**

Hier kocht Anna



74



50



70



59

Salzburg  schmeckt
**MEHR REGIONALE
 GSGHICHTN
 AUF DER WEBSITE
 ENTDECKEN!**
www.salzburgschmeckt.at

59

HABE DIE ÄHRE
 heißt es am Hof von
 Familie Perwein

74

**GEMMA ZUM
 WIRTN**
 Landgasthaus
 Rechenwirt

66

**LEBENSMITTEL
 SIND KOSTBAR**
 Tipps und Rezepte
 gegen Food Waste

78

**AUSGEZEICHNET
 AUFGETISCHT**
 Mit echten
 Spezialitäten

70

SCHÖN DA ...
 auf der Bürglalm
 am Hochkönig

82

URLAUB DAHEIM
 machen wir beim
 Hinterkellaubauer

REZEPTE 101

**86
 GASTLICH
 AUFGETISCHT**
 Rezepte vom
 Winterstellgut

**DA STECKT
 SALZBURG DRIN**
 Alle Betriebe mit
 SalzburgerLand
 Herkunfts-Zertifikat

**92
 EINFACH
 REGIONAL**
 Gekocht mit Zutaten
 aus Salzburg

**110
 GEWINNSPIEL
 „SALZBURG
 SCHMECKT“**
 mit tollen Preisen aus
 der Region

**96
 TÄGLICH FRISCH
 GEKOCHT**
 Sommer-Rezepte der
 Seminarbäuerinnen



Das Österreichische Umweltzeichen
 für Druckerzeugnisse, UZ 24, UW 686
 Ferdinand Berger & Söhne GmbH.

So kommt
Regionalität
ins Leben





**Regionalität ist längst mehr als ein Trend.
Regionalität ist ein Lebensmodell, das mehr und
mehr zur Selbstverständlichkeit wird. Dass heimische
Lebensmittel und Produkte seit Jahren so erfolgreich
sind, ist die Summe vieler Teile.**

Von Regionalität profitieren alle: Die Konsument:innen, die Frische und Qualität schätzen, die Gastronomie, die mit heimischen Spezialitäten echte Geschmackserlebnisse kreiert, und natürlich die Salzburger Landwirtschaft, die so marktwirtschaftlich und rentabel arbeiten kann. Sie ist zugleich das feste Fundament, auf dem das Prinzip einer regional eigenständigen Versorgung aufbaut. „Unsere Landwirt:innen sorgen mit viel Einsatz, Mut und Pioniergeist dafür, dass das Angebot an Salzburger Lebensmitteln und Produkten laufend größer wird“, erklärt Agrar-LR Sepp Schwaiger, der zugleich Obmann des Salzburger Agrar Marketing ist. „Mit individuellen Beratungsangeboten und tatkräftiger Unterstützung möchten wir unseren Beitrag dazu leisten, dass auch junge Menschen oder Quereinsteiger:innen eine Perspektive in der Landwirtschaft sehen. Und das ist bisher sehr gut gelungen“, so Schwaiger.

Gleichzeitig wird dadurch der Kreislauf zwischen regionalem Angebot und Nachfrage in Schwung gehalten. Denn wer beim Einkaufen auf die Salzburger Herkunft achtet, sorgt dafür, dass es den heimischen Betrieben wirtschaftlich gut geht. „Höhere Einnahmen bedeuten mehr Investitionen, neue Produktionsmöglichkeiten und eine noch höhere Qualität. Zudem schaffen wir damit Arbeitsplätze und halten die Wertschöpfung in der Region“, ist Landesrat Schwaiger von dem Erfolgsmodell Regionalität überzeugt.



Spezialitäten direkt ab Hof

Einer der Landwirte, die wieder in den Vollerwerb eingestiegen sind, ist Sepp Mayer vom Biobauernhof Schreckgut im Bischofshofener Gainfeldtal. Zusätzlich zur Schafzucht, Rinder- und Schweinemast schlachtet und verarbeitet er das Fleisch selbst: „Ich wurde bei rechtlichen Fragen und auf meinem Weg ins Metzgergewerbe vom Team des Salzburger Agrar Marketing intensiv unterstützt. Wir sind im ständigen Austausch und tüfteln gemeinsam an unserer Weiterentwicklung. Zudem haben sich durch die Zusammenarbeit viele nützliche Kontakte ergeben.“ Dass Salzburger Lebensmittel und ihre Produzent:innen vor den Vorhang geholt werden, findet er eine gute Sache. „Die Bewerbung finde ich wichtig, denn das schafft mehr Bewusstsein für den Wert unserer Lebensmittel“, so Mayer.



Für mehr Wertigkeit

„Ziel des SalzburgerLand Herkunfts-Zertifikats ist es, regionale Lebensmittel einfach als solche erkennbar zu machen. Von Anfang an war das Herkunfts-Zertifikat ein Erfolgsmodell, das sich laufend weiterentwickelt“, freut sich Agrar-Landesrat Sepp Schwaiger über die wachsende Familie der Genuss-Handwerker:innen. Von der Wichtigkeit einer kontrollierten Herkunftsauszeichnung ist auch Hermann Frauenlob, Obmann der Heumilchkäserei Elixhausen, klar überzeugt: „Das Zertifikat hat uns Produzent:innen in den Mittelpunkt gerückt und ein starkes Zeichen für Regionalität gesetzt. Es hat die Wahrnehmung unserer hochwertigen Produkte in der Bevölkerung erhöht und neuen Schwung in das Thema Regionalität gebracht. Wir spüren alle, dass Transparenz und regionale Herkunft immer wichtiger werden. Das merken wir auch bei uns im Käseladen. Menschen greifen gerne zu Produkten, zu denen es ‚ein Gesicht‘ gibt, wodurch das Produkt ‚erlebbar‘ wird.“

Salzburg schmeckt uns

Auch aus der heimischen Gastronomie ist das runde Siegel nicht mehr wegzudenken, im Gegenteil – die Gastgeber:innen sind stolz darauf, die Auszeichnung tragen zu dürfen. So wie beim Gasthaus Löckerwirt in St. Margarethen im Lungau. „Wir verwenden in der Küche seit jeher Zutaten von unserem eigenen Hof und aus der Region. Durch das SalzburgerLand Herkunfts-Zertifikat, können wir das nochmals unterstreichen“, so Tina Löcker. „Der persönliche Kontakt war uns dabei schon immer wichtig und unsere Gäste sind auch in unserer Bio-Landwirtschaft willkommen. So sehen sie, woher die Produkte kommen. Dazu brauchen wir gar nicht mehr viel erklären. Sie erleben aus direkter Nähe, wie Regionalität aus dem Land Salzburg schmeckt.“



Foto oben: Familie Mayer, Foto unten: Familie Löcker



**Eine Partnerschaft,
die Früchte trägt**

Zierpflanzen können wir zwar nicht essen, ihre regionale Herkunft ist uns aber genauso wichtig – denn auch hier tragen kurze Transportwege zum Klimaschutz und die Produktion in den heimischen Gärtnereien zur regionalen Wertschöpfung bei. Damit Konsument:innen bei der Auswahl der

bunten Schnitt- oder Balkonblumen, Kräuter und Jungpflanzen auf die Salzburger Herkunft vertrauen können, gibt es seit Kurzem das runde Siegel auch für Produkte. Einer der Ersten, die diese Auszeichnung genutzt haben, ist Josef Lindner, Vereinsobmann der „Salzburger Gärtner und Gemüsebauern“ und selbst Gärtnereibesitzer in Siezenheim. „Durch das Herkunftszertifikat haben wir gesehen, wie wichtig Regionalität für unsere Kund:innen ist. Erst waren es unsere Kräuter und nun sind es auch unsere Blumen aus dem Eigenanbau, die sich größter Beliebtheit erfreuen. Das Salzburger Agrar Marketing ist für uns zudem ein starker Partner in der Erschließung neuer Absatzmärkte. Eine gelungene Partnerschaft, die im wahrsten Sinn des Wortes Früchte trägt“, zeigt sich Lindner von der Bedeutung des Siegels überzeugt.

Pionier:innen unter sich

Dass ein gemeinsames Verständnis über Qualität und Herstellung sowie die Wertschätzung von Mensch, Natur und Tier als verbindendes Element Vorteile für alle hat, davon ist Josef Quehenberger von der Bioarche Rocherbauer in Abtenau überzeugt. „Von der Produktentwicklung unserer Schafwollpellets bis hin zum österreichweiten Vertrieb war und ist mir das Salzburger Agrar Marketing-Team extrem behilflich“, so der innovative Biobauer. „Besonders positiv überrascht bin ich von dem unbürokratischen und direkten Kontakt. Ich erhalte Zugang zum gesamten Netzwerk und das beschleunigt den Zugang zu neuen Vertriebskanälen. Für

mich ist diese Zusammenarbeit ein wertvoller Türöffner und ein echter Gamechanger, für den ich sehr dankbar bin.“



Nachhaltiges Zukunftsmodell

Landwirtschaftliche Betriebe wie diese fünf Leuchtturm-Beispiele sind es, die dazu beitragen, dass Salzburgs Genussvielfalt weiterwächst und auch in Zukunft Bestand haben wird. „Die Bauernhöfe in Salzburg werden wieder mehr“, erklärt Landesrat Schwaiger. „Und diese Zunahme zeigt auch, wie gut unsere Landwirtschaft aufgestellt ist. Unsere bäuerlichen Familienbetriebe sind innovativ und sichern mit ihrem Einsatz und der Leidenschaft für ihr Tun die Lebensmittelproduktion und die Naturlandschaft in unserem Bundesland.“

Bauernhöfe im Land Salzburg: **7.5PS**

38% davon werden von Frauen geführt

80% Viehhaltung und Milchbetriebe

20% Gemüse-Gartenbau- oder Forstbetriebe

MIT SALZBURGERLAND HERKUNFTS-ZERTIFIKAT:

308 Produzent:innen

2.100 Lebensmittel und Produkte

148 Gastgeber:innen

38 Gemeinden und Gemeinschaftsverpflegungen



OB PRAKTISCH,

VIELSEITIG

ODER MARKANT.



Bei uns ist
wirklich alles drin.

Wir sind Ihr verlässlicher Komplettanbieter für die Verpackung von Selbstgemachtem. Ob verschiedenste Flaschen und Verschlüsse, Trinkgläser, Einmachgläser und Utensilien, Kartonverpackungen oder sonstiges Zubehör – bei uns ist wirklich alles drin. Das gilt auch für die Bedruckung, Zustellung, fachkundige Beratung und viele weitere Services.

muellerglas.at

DIE NEUE
MULTI
FLASCHE

MEHR INFOS: 
MUELLERGLAS.AT/MULTI



Müller Glas
Verpackung für Selbstgemachtes

BODEN SCHÄTZE

Tippawan und Robert Manglberger sind Teil von Salzburgs junger Landwirtschaft, die sich auf neue Wege begibt. Nach dem Prinzip der Marktgärtnerei vermarkten sie im Direktverkauf ausschließlich Biogemüse, das auf ihren Feldern wächst. Und das ist jede Menge!

Text: Günter Baumgartner, Fotos: Chris Rogl



Seit einigen Jahren erlebt die Landwirtschaft ein Revival – und das in zeitgemäßer Form. Die junge Generation oder auch Quereinsteiger:innen sorgen dabei mit neuen Ideen für Aufbruchstimmung. So wie Tippawan „Puki“ und Robert Manglberger von Feli’s Hof. Die beiden haben sich 2020 mit dem Anbau von Biogemüse selbstständig gemacht und achten dabei auf regenerative Landwirtschaft, welche die Bodengesundheit und den Humusaufbau in den Mittelpunkt rückt. Dafür ist Robert, nachdem er als Großhandelskaufmann gearbeitet hat und viel in der Welt herumgekommen ist, gemeinsam mit seiner Frau an den elterlichen Hof nach

Obertrum zurückgekehrt. Rund um die Geburt von Tochter „Feli“ Felicia, die auch Namensgeberin für den Hof ist, hat der 39-Jährige mit dem Gemüseanbau begonnen – obwohl ihn die Landwirtschaft in seiner Jugend eigentlich gar nicht interessiert hat. 2019, nach dem Studium Agrarwissenschaften und Nutzpflanzenwissenschaften an der BoKu Wien, „haben wir uns entschlossen, den Hof zu pachten und unsere eigenen Ideen umzusetzen“, so Robert. Nämlich Gemüse biologisch und möglichst naturnah anzubauen. Dabei setzen die beiden ausschließlich auf samenfestes Biosaatgut, ziehen alle Pflanzen selbst vor und kaufen nichts zu.

Für Puki und Robert ist die Liebe zur Natur Grundlage ihrer kleinen, aber feinen Biolandwirtschaft.



Violette Fiolen sind eine der Überraschungen, die wir auf Feli's Hof entdecken können. Kochhinweis inklusive!

*Ist gut.
Schmeckt gut.
Tut gut.*



Violette Fiolen enthalten eine Menge von Vitaminen wie B1, B2 und Folsäure sowie Mineralstoffe, allem voran Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen. Wichtig dabei: Fiolen nicht roh essen! Erst durch die Kochzeit von 10 bis 15 Minuten wird das Phasin, eine für unseren Körper giftige Eiweißverbindung, vollständig zersetzt und somit für uns erst verträglich.

Konzept der Marktgärtnerei

Ansätze wie diese bringen auch frischen Wind in die Landwirtschaft. Regionalität, Saisonalität, Zukunftsfähigkeit oder Permakultur rücken dabei immer stärker in den Mittelpunkt. „Uns war klar, dass wir auf Qualität statt Quantität setzen“, betonen Puki und Robert. „Zudem wollen wir die Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen so weit es geht minimieren und setzen daher fast zu 100 Prozent auf Handarbeit.“ Feli's Hof wird klar nach dem Konzept der Marktgärtnerei geführt. Dabei handelt es sich um biointensiven, ressourcenschonenden Gemüseanbau auf kleiner Fläche im Rhythmus der Jahreszeiten.

Die eigene Ernte wird dabei ohne Zwischenhandel selbst am Markt oder direkt ab Hof verkauft. „Das unterscheidet uns von vielen Standlern auf den Märkten“, so Robert. „Wir verkaufen wirklich nur Gemüse, das auf unserem Hof angebaut wurde. Dabei stecken wir viel Arbeit und Liebe in unsere Produkte, ernten immer frisch und das schätzen unsere Kund:innen sehr.“ So wird das Gemüse für den kleinen Stand am samstäglichen Grünmarkt in der Stadt Salzburg am Vorabend geerntet. Diese feldfrische Qualität zeigt sich nicht nur im besonders guten Geschmack, sondern auch in der wesentlich längeren Haltbarkeit zu Hause.



Am Hof helfen alle mit, ob beim Jungpflanzen-Setzen, Ernten oder Frühlingzwiebel-Binden für den Marktverkauf.

Immer Neues zu entdecken

Erbsschoten, Karotten im Bund, verschiedenste Tomatensorten, Schnittknoblauch, Snack-Gurken und Blattsalate wie der seltene Forellenschluss zählen zum sommerlichen Sortiment von Feli's Hof. Im Herbst gibt's dann frischen Ingwer – auch das Grün der Pflanzen für den Tee, rote Rüben oder Sellerie. Ganz nach saisonaler Verfügbarkeit können wir hier wöchentlich Neues entdecken. Ein Faible haben die beiden auch für Chili in unterschiedlichen Schärfegraden, die sie selbst zu pikanten Saucen verarbeiten. Zudem lässt Tippawan ihre thailändischen Wurzeln einfließen und so finden sich zum Beispiel Pak Choi, Thai-Basilikum oder Asiasalat im Angebot des kleinen Gemüsebetriebs. Und wer nicht weiß, was er damit kochen soll, bekommt von Robert den passenden Rezept-Tipp gleich mit dazu (siehe Wok-Rezept Seite 93).

Feli's Hof Gemüse-Abo

Das erntefrische Gemüse gibt's übrigens auch praktisch im Abonnement. „Unsere Kunden können zwischen ‚Normal‘ und ‚Klein‘ wählen und bekommen von Ende April bis Ende November wöchentlich bis zu acht Gemüsesorten, die sie mittwochs am Hof abholen können. Und das kommt gerade in der nahen Umgebung sehr gut an“, freut sich Robert.



Alle Gemüse, Kräuter sowie Honig und Eigenprodukte sind mit dem SalzburgerLand Herkunfts-Zertifikat ausgezeichnet.

Feli's Hof
Familie Manglberger
 Ausserwall 23
 5162 Obertrum
 T +43 664 9211 120
 info@felishof.at
 www.felishof.at.at

Gutes für daheim

MIT FEINSTEN ZUTATEN UND VIEL LIEBE ZUM PRODUKT

Bezahlte Anzeigen



KULINARISCHE ENTDECKUNG

Die Fleischerei Urban in St. Johann im Pongau ist für ihre feinen Spezialitäten bekannt, wie zum Beispiel für die traditionellen Pongauer Fleischkräpfen. Hergestellt aus hochwertigem Fleisch aus der Region und liebevoll von Hand zubereitet, sind sie besonders saftig und aromatisch. Ganz ohne Zusatzstoffe, auch für Menschen mit Allergien und Unverträglichkeiten geeignet.



NEUER MEATING-POINT

Für alle, bei denen Rind an erster Stelle steht, ist BEEF & more der richtige Treffpunkt. Der neue Frische-Abholmarkt in Salzburg-Maxglan punktet mit einem saisonalen und möglichst regionalen Sortiment an Fleisch- und Genuss-Produkten zu Großhandelspreisen. Direkte Bezugsquellen zu besten Lieferant:innen sorgen dabei für hochwertige Qualität. Ideal auch für den sommerlichen Grillabend!



SAUGUAD

Die Saumeiserl sind eine der vielen regionalen Köstlichkeiten, welche die Dorfmetzgerei Karl in Salzburg-Liefering seit mehr als 50 Jahren in bester Handwerkskunst herstellt. Den besonderen Geschmack erhält das magere Krainerbrät im Schweinenetz durch das Buchenholz, über dem es mild geräuchert wird. Servier-Tipp vom Profi: Mit grünem Salat und Kartoffelpüree ein echter Genuss.



KLEINES BODEN-ABC



DER BODEN IST IM WAHRSTEN SINNE DES WORTES DIE GRUNDLAGE UNSERES LEBENS. KEIN WUNDER ALSO, DASS THEMEN WIE NÄHRSTOFFGEHALT, EXTENSIVE LANDNUTZUNG ODER MONOKULTUR IN ALLER MUNDE SIND. DOCH WAS HAT ES MIT BEGRIFFEN WIE DIESEN EIGENTLICH GENAU AUF SICH? DER VEREIN LAND SCHAFFT LEBEN ERKLÄRT DIE WICHTIGSTEN BASICS.

D

Dünger versorgt Pflanzen mit Nährstoffen, die diese zum Wachsen brauchen. Wirtschaftsdünger sind organische Substanzen, die unter anderem in der Landwirtschaft anfallen – wie Mist oder Kompost. Sie verbessern die Bodenstruktur sowie den Luft- und Wasserhaushalt. Mineraldünger hingegen sind anorganisch und werden in Lagerstätten abgebaut oder in Fabriken hergestellt. In der biologischen Landwirtschaft sind synthetische Mineraldünger nicht zugelassen. Die Gründüngung, also der Anbau von Pflanzen, die den Boden begrünen und das Erdreich lockern, ist in der Bio- und konventionellen Landwirtschaft verbreitet. Das Liegenlassen der gemähten Pflanzen wirkt dabei wie eine Mulchschicht.

F

Bei der **Fruchtfolge** werden verschiedene Nutzpflanzen abwechselnd auf derselben landwirtschaftlichen Fläche angebaut. Vielfältige Fruchtfolgen sowie der Anbau von Zwischenfrüchten mindern die Nährstoffauswaschung des Bodens und fördern dessen Fruchtbarkeit. Zudem sind die Pflanzen weniger anfällig für Schädlinge und Krankheiten. So wachsen zum Beispiel Erbsen, Hafer und Erdäpfel nacheinander an einem Ort.

H

Humus heißt lateinisch Erde und beschreibt die abgestorbene, organische Substanz im Boden. Er ist ein wichtiger Bestandteil, da er die Pflanzen mit Nährstoffen wie Stickstoff versorgt sowie den Luft- und Wärmehaushalt des Erdreichs reguliert. Zudem bietet er eine wichtige Lebensgrundlage für viele Bodenlebewesen. Standortfaktoren und landwirtschaftliche Maßnahmen beeinflussen den Humusgehalt. So wirken sich vielfältige Fruchtfolgen und bedarfsgerechte Düngung positiv aus.



**Land
sCHAFFT
Leben**

Podcast-Tipp

„Land schafft Leben“

In dem spannenden Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“ diskutieren Vereinsgründer Hannes Royer und Vorstandskollegin Maria Fanning mit ihren wechselnden Gästen über den Wert von Lebensmitteln, Konsum und Nachhaltigkeit, bewusste Ernährung oder die Zukunft der Landwirtschaft.

Zum Reinhören und Nachhören auf allen gängigen Kanälen kostenlos abrufbar!



www.landschaftleben.at/podcast

M

Mono-, Rein- und Mischkultur:

Bei Ersterer wird auf einem Feld über aufeinanderfolgende Jahre hinweg die gleiche Nutzpflanze angebaut. Nicht zu verwechseln mit der Reinkultur. Das ist der Anbau einer Pflanzenart auf demselben Feld zu einem bestimmten Zeitpunkt. Wenn über mehrere Jahre hinweg also zum Beispiel ausschließlich Mais angebaut wird, handelt es sich um eine Monokultur. Bei der Mischkultur wiederum wachsen auf einer Fläche verschiedene Nutzpflanzen gleichzeitig. Damit können auch synergistische Wirkungen der Pflanzen untereinander genutzt werden. Ob Licht- oder Windschutz oder positive mikrobiologische Prozesse.

P

Beim Pflanzenschutz

können Landwirtschaften neben chemisch-synthetischen Wirkstoffen vielfältige Möglichkeiten nutzen, um Obst, Getreide oder Erdäpfel vor Schimmel, Schadinsekten oder Unkraut zu schützen. So tragen die Fruchtfolge, die Auswahl geeigneten Saatguts oder die Bodenfruchtbarkeit zur Widerstandsfähigkeit bei. Schutz gegen Schädlinge bieten auch sogenannte Nützlinge wie Marienkäfer, Schwebfliege & Co., da sie deren natürliche Feinde sind.

I

Intensive oder extensive Nutzung?

Wird die landwirtschaftliche Fläche intensiv bewirtschaftet, steht meist die Ertragsmaximierung im Vordergrund. Die gegebene Fläche soll also möglichst viel Ertrag abwerfen. Das Gegenteil davon ist die extensive Landnutzung, die zwar weniger ertragreich, dafür aber schonender für den Boden ist. Wie bewirtschaftet wird, hängt auch von den jeweiligen Gegebenheiten ab. So werden ertragreiche Böden intensiver genutzt, um einen hohen Output an Lebensmitteln zu erzielen. Steile Wiesen in alpinen Regionen hingegen werden eher extensiv genutzt, also seltener gemäht als eine Wiese im Flachland.



GENAU

Familie Naynar-Lanschützer ist im Lungau und weit darüber hinaus für ihren Ziegenkäse bekannt. Doch der Hiasnhof in Göriach steht für weit mehr als das. Hier wird mit viel Idealismus ein Lebensentwurf gelebt, der zeigt: Es geht auch anders.

SO

*Text: Margret Hörl
Fotos: Chris Rogl, SLT/Marco Riebler*





Wir sind zum größten Teil Selbstversorger. Nur manche Lebensmittel wie Kaffee und hochwertige Öle kaufen wir zu“, erzählen Grete und Gunther

Naynar-Lanschützer nicht ganz ohne Stolz. Milch und Milchprodukte stammen von den eigenen Ziegen und Kühen. Roggen, Weizen, Dinkel und Erdäpfel bauen sie auf den Feldern rund um den Hof auf 1.230 Meter Höhe an. Gemüse, Obst und Kräuter werden zudem in zwei Glashäusern sowie den Beeten im großen Garten gezogen. Alles bio, wohlgeerntet.

Fleisch kommt, wenn überhaupt, nur von den eigenen Tieren oder von Biohöfen aus der Nähe auf den Tisch. „Für uns ist es selbstverständlich und sehr wichtig, uns mit der eigenen Landwirtschaft, mit unserem Grund und Boden, bestmöglich selbst zu versorgen“, erläutert das eingespielte Ehepaar die Beweggründe der Selbstversorgung. Auch wenn damit lange Arbeitstage einhergehen und die vielen Stunden im Gemüsegarten einer Wirtschaftlichkeitsprüfung kaum standhalten

würden. Und die Freude am Tun ist das, was am Hiasnhof eigentlich zählt. „In erster Linie machen wir’s ja für uns“, sagt Grete mit leuchtenden Augen und leichtem Schmunzeln.

Den Dingen Zeit geben

Familie Naynar-Lanschützer ist keine, die ihre Tätigkeit in die Welt hinausposaunt, die modernsten Maschinen vorführt oder ihre Produkte anpreist. Langsam ist der Betrieb gewachsen, den Grete 1993 von ihren Eltern übernommen hat und in den Gunther nach einem Kunststudium in Wien sowie mit Alm- und Käseerfahrung eingestiegen ist. „Langsam, denn das ist gesünder“, ist er sich sicher und setzt seine Überzeugung für regionale und langsam gewachsene Lebensmittel auch als Obmann der örtlichen „Slow Food“-Bewegung und Mitgründer der Arche Lungau ein.

Käse wie in Frankreich

Die Bekanntheit des Hiasnhofs hat mit dem Ziegenfrischkäse begonnen, den Gunther vor mehr als 30 Jahren als einer der Ersten im Land Salzburg hergestellt hat. Nach französischer Handwerksart und mit Biorohmilch einer gefährdeten Rasse: der gemsfarbigen



Zwei, die den Sinn fürs Gute teilen: Käser Gunther Naynar und Koch Rudi Obauer.

Gebirgsziege. Nach französischer Art bedeutet unter anderem eine sehr lange Dicklegungszeit – der Zeitraum, in der sich die Milch verfestigt – und der Einsatz von wenig Lab. Das führt zur feinen Konsistenz und dem unvergleichlichen Geschmack. Für die Verwendung von Rohmilch spricht für die Biobauern ihre Natürlichkeit.

großem Ergebnis. Prominenteste Abnehmer dafür sind wohl die Brüder Obauer in Werfen, die in ihrem 5-Hauben-Restaurant in Werfen, das als eines der besten Salzburgs gilt, bereits jahrzehntelang Käse vom Hiasnhof anbieten.

Grete, Gunther und Tochter Klara mit den Ziegen Lisl und Rosl im kunstvoll gestalteten Stall.

Ist gut.
Schmeckt gut.
Tut gut.

Ziegenmilch ist eine gute Alternative zur Kuhmilch und macht die Ernährung vielseitiger. Je nach Fettgehalt enthält der Käse wertvolle ungesättigte Fettsäuren bzw. hochwertiges Eiweiß. Für unsere Knochen ist wichtiges Kalzium enthalten und der Gehalt an Vitamin A, B-Vitaminen und Mineralstoffen wie Selen, Kalium, Zink ist beachtlich. „Nein“ zu Rohmilchkäse heißt es allerdings in der Schwangerschaft und bei Immunschwäche.

Überm Holzfeuer

Schonend, ohne technische Hilfen und große Maschinerie, in einer einfachen Käserei, in der die Milch über Holzfeuer erhitzt wird, entstehen die verschiedenen Sorten Ziegen- und auch Kuhkäse, vom Frisch- über Weich- bis zum Bergkäse. Mit bescheidenen Mitteln, aber mit

Eine eigene Welt

Ansonsten findet man die Produkte von Familie Naynar-Lanschützer kaum in der Gastronomie, sondern in vielen Haushalten im Lungau und darüber hinaus. Durchaus bewusst, wie Gunther erklärt:

„Unser Käse soll Teil der Alltagskultur sein. Wir möchten keine elitären Lebensmittel produzieren, sondern durch faire Preise möglichst allen Menschen den Kauf unserer Käse ermöglichen.“

Dafür steht er gerne jeden Freitag mit am Bauernmarkt in Tamsweg. Seit wenigen Jahren finden sich die feinen



Klara wird den Hof bald übernehmen. Die Handwerkskunst des KäSENS hat sie über Jahre bereits beim Vater erlernt.

Hiasnhof-Produkte auch im örtlichen Bauernladen „Kemmts einä“. Der Käse – rund 15 verschiedene Sorten! –, aber auch Kräutertee oder Getreide, wie der Lungauer Tauernroggen, kommen gut an. Gerade die Begegnungen am Markt, die Möglichkeit, die Herstellung zu erläutern, und die Wertschätzung, die er dabei erfährt, sind für Gunther immer wieder eine schöne Erfahrung. Das ist sein Leben, wie auch der Hiasnhof eine eigene Welt ist. Für Gunther und Grete eine, die ihnen die große Freiheit bietet, sie genau so zu gestalten, wie sie es möchten. Und für die vier Töchter, die aktuell in Wien sind, eine Welt, in die sie immer wieder gerne zurückkehren. Die jüngste Tochter, Klara, wird diese Welt in den nächsten Jahren weitergestalten – auf jeden Fall mit Käse – und, wenn sie die Kreativität und den Idealismus ihrer Eltern geerbt hat, bestimmt noch mit vielem mehr.



Ob Frischkäse mit Wachholdernadeln, Göriacher Bergkäse oder gereifter Ziegenkäse, hier fügen sich innere Ruhe, frische Bergluft und beste Biomilch zu echtem Genuss zusammen.



Das Herausfassen des Bergkäsebruchs aus dem großen Kessel erfordert Geschick und Körpereinsatz.

Hiasnhof
Familie Naynar-Lanschützer
 Fern 31, 5574 Göriach
 T +43 6483 219
 hiasnhof@sbg.at
 instagram.com/hiasnhof/



WOERLE-Käsespezialitäten
werden aus hochwertiger
Heumilch hergestellt.



Bezahlte Anzeige

Beste Heumilchkäse

IN DER PRIVATKÄSEREI WOERLE WIDMET MAN SICH SEIT
FÜNF GENERATIONEN MIT VIEL LEIDENSCHAFT DER HERSTELLUNG
BESTER HEUMILCHKÄSE-SPEZIALITÄTEN.

Im Henndorfer Familienunternehmen WOERLE hat man sich zum Ziel gesetzt, besten Käse aus nachhaltigem Kreislauf zu produzieren. Hier werden traditionelles Handwerk und innovative Technik perfekt in Verbindung gesetzt. „Mit unserer Naturkäserei, die wir im Vorjahr in Betrieb genommen haben, sind wir in der Lage, unsere Käsespezialitäten unter Einsatz modernster Technik und gleichzeitig so ressourcenschonend und nachhaltig wie möglich zu erzeugen“, betont Geschäftsführer Gerrit Woerle. Als Rohstoff dient die hochwertige, naturbelassene Heumilch von glücklichen Kühen aus der Region, die im Sommer auf saftigen Wiesen weiden und im Winter mit duftendem Heu gefüttert werden. Diese Natürlichkeit spiegelt sich nicht nur in der Qualität der Milch wider, sondern natürlich auch im besonderen Geschmack des Käses.



Beste Käse aus nachhaltigem Kreislauf, nach diesem Motto arbeiten Gerrit Woerle (re.) und Käsereileiter Stefan Mayerhofer mit ihrem Team.

Bei WOERLE ist man sich auch der Verantwortung für Umwelt, Region und Mensch bewusst. Im Rahmen der umfassenden Nachhaltigkeitsstrategie setzt man auf Energieeffizienz durch Wärmerückgewinnung, Eigenstromerzeugung durch Solarenergie sowie auf die Verwendung neuer, umweltfreundlicher Verpackungsmaterialien.

Gemeinsam mit den Heumilchbauern

Eine besondere Rolle nimmt die wertschätzende Partnerschaft mit den rund 500 Heumilchbauern der Region ein. Diese werden auch beim Thema Nachhaltigkeit aktiv miteinbezogen – von der Förderung der Artenvielfalt bis zum Klimaschutz. Dabei werden die Landwirt:innen für jede Tonne eingespartes CO₂ mit einer Prämienzahlung belohnt. „Als Unternehmen haben wir die Möglichkeit, beim Thema Nachhaltigkeit mit positivem Beispiel voranzugehen und andere zum Umdenken zu bewegen – denn jede und jeder kann dazu beitragen“, erklärt Gerrit Woerle das Engagement.





Wissen, wo's herkommt

Ob für „a guade Jausn“ oder das sommerliche Picknick, mit den vielen herkunftszertifizierten Produkten unserer Genuss-Handwerker:innen wird jeder Ausflug zum besonderen Genuss. Und an der frischen Luft schmeckt's gleich nochmal so gut.



Knusprig GUT

Mehr Regionalität, mehr Zeit, mehr Geschmack: Das ist das Geheimnis der Brotvielfalt von Ederbrot in Faistenau. Dass David Eder Bäcker mit „Laib“ und Seele ist, können wir mit jedem Bissen schmecken. Zum Beispiel bei den backfrischen Ciabattaweckerln, die in den Picknickkorb oder Rucksack wandern. Mit dem leicht nussigen Geschmack des Laufener Landweizens passt das Klein Gebäck ideal zu jedem Aufstrich. www.ederbrot.at

HERZHAFTER Genuss

Hartwürstel sind die perfekte Jause für jeden Ausflug – wie die würzigen Jausenwürstel vom Lungauer Greilhof. 80 Prozent Fleisch vom Biojunggrind und 20 Prozent Bioschweinefleisch ergeben dabei 100 Prozent Genuss aus Salzburg. Die Rohwürste werden zunächst geselcht und dann an der Luft getrocknet. Dass dabei vom Fleisch bis zum fertigen Produkt alles am Hof selbst erzeugt wird, dafür steht Metzgermeister Philip Wild höchstpersönlich. www.bio-greilhof.at



Foto links: Ederbrot, Foto rechts: Greilhof

Biobert und PEPPONE

Was wie ein Film- oder Buchtitel klingen mag, kommt von „Bio aus dem Tal“ in Wagrain-Kleinarl auf den Jausenteller.

Während sich hinter dem Namen Peppone ein kräftiger Schnittkäse mit grünen Pfefferkörnern verbirgt, ist der Biobert ein seidenweich-cremiger Camembert. Beiden gemeinsam ist eine wachsende Fangemeinde, und zwar schon weit über das Tal hinaus. www.bioausdemtal.at



KNACKIG frisch

Die frischen roten Radieschen sind ein richtiger Blickfang und ergänzen mit ihrem typisch leicht scharfen Geschmack perfekt unser Frühlings-Picknick. Als eine der ersten regionalen Gemüsesorten füllen sie dabei unsere Speicher ebenso wieder auf wie frische Kresse oder zarte Sprossen. Beides gibt's beim Ökohof Feldinger in Wals und im Rochushof in Salzburg. www.oekohof.at



Radieschen-Creme

Zutaten

- 1 Bund Radieschen
- 250 g Topfen
- 3 EL Sauerrahm
- Salz, frisch geriebener Pfeffer

Zubereitung

Gewaschene Radieschen achteln und mit allen Zutaten in einem Multizerkleinerer zu einer Creme mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herrlich auf frischem Brot mit etwas Kresse oder Sprossen verfeinert!



Bio Kas' IM GLAS

Genau das Richtige für den Ausflug ins Grüne: Den feinen Schafsfrischkäse von Kehlbauer Thomas Ließ aus Hof bei Salzburg können wir bereits fertig abgepackt im Glas in den Picknickkorb legen. Eingelegt in Öl mit Knoblauch und bunten Pfefferkörnern ist der würfelig geschnittene Frischkäse ein echter Genuss. schafmilch-liess.at



EI, EI, ist das gut

Eier von glücklichen Hühnern schmecken nicht nur besonders gut, in ihnen stecken auch gute Inhaltsstoffe. Die Hühner von Familie Kreiseder vom Bauer z'Feichten in Berndorf dürfen den ganzen Tag auf den großflächigen Wiesen rund um den Hof picken, scharren und sandbaden. Zu Fressen gibt es dabei nur bestes, ausgewogenes Futter. Erhältlich sind die Freiland-Wieseneier im Hofladen oder rund um die Uhr im Eierautomaten an der Berndorfer Landesstraße. www.kreiseder-wieseneier.at

Eiaufstrich – ideal als Verwertung von harten Eiern!

Zutaten

5 harte, geschälte Eier
3 EL Sauerrahm
1 rote gehackte Zwiebel
1/2 TL scharfer Senf
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Varianten: mit frischem Schnittlauch oder geriebenem Kren

Zubereitung

Gekochte Eier in sehr kleine Würfel hacken. Sauerrahm, Zwiebel und Senf unterrühren. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und kühl stellen. Ganz nach Wunsch verfeinern!





Das SalzburgerLand-Ei
trägt das runde Herkunftssiegel



SPAR-Geschäftsführerin Patricia Sepetavc (rechts) freut sich mit Familie Kreiseder aus Lamprechtshausen und Christoph Buttenhauser, Geschäftsführer SalzburgerLand-Ei (links) über die erfolgreiche Partnerschaft.

MACHT ALLE GLÜCKLICH

MEHR ALS 16.000 EIER VON GLÜCKLICHEN HÜHNERN WERDEN PRO WOCHE AN SPAR GELIEFERT. DENN DAS SALZBURGERLAND-EI IST BEI DEN KUND:INNEN BESONDERS BELIEBT UND ZÄHLT ZU DEN ERFOLGREICHSTEN REGIONALEN PRODUKTEN BEI SPAR.

Ei ist nicht gleich Ei. Wir sehen und schmecken vor allem den Unterschied. Wie beim SalzburgerLand-Ei, das sich durch seine Qualität und besondere Frische auszeichnet, weil es innerhalb von wenigen Tagen vom jeweiligen Nest in die SPAR-Regale kommt. Hans-Peter Kreiseder, Obmann der Genossenschaft SalzburgerLand-Ei dazu: „Die hohe Qualität basiert auf den sieben Eigenheiten Wohlfühl-Stall, Wohlfühl-Ernährung, Wohlfühl-Heimat, tierärztliche Betreuung, Hygiene, Aufzucht der Hennen und auf der langen Tradition der Eierbauer:innen.“ Diese Bedingungen werden streng kontrolliert und so können die Hühner in aller Ruhe Eier von bester Qualität legen.

Lebensmittel mit Mehrwert

Jede SalzburgerLand-Freilandhenne nennt acht Quadratmeter Wiese ihr Eigen und legt ihre Eier im gut durchlüfteten Stall mit heimischer Einstreu und viel Bewegungsfreiheit. Auf dem Ernährungsplan stehen ausschließlich inländische, gentechnikfreie Futtermittel aus Mais, Weizen, Sojabohnen, Weizenkleie und Gräsern des großzügigen Auslaufs. Auf den Höfen leben zwischen 1.000 und 6.000 glückliche Hühner, die von den Landwirt:innen betreut werden. Pro Woche legen die fleißigen Freilandhennen mehr als 16.000 Eier für SPAR. Diese werden zentral in Seekirchen verpackt und auf kurzem Weg in die Filialen geliefert.

Frische und Tierwohl

„Die SalzburgerLand-Ei-Zahlen sprechen für sich und zeigen klar, wie wichtig unseren Kund:innen lokale Erzeugnisse sind“, freut sich SPAR-Geschäftsführerin Patricia Sepetavc. „Die Menschen achten darauf, dass die Wertschöpfung vermehrt in der Region bleibt und das Frischeangebot ohne lange Transportwege mit viel Tierwohl funktioniert.“ SPAR Salzburg führt 1.600 Produkte von 110 Produzent:innen aus Salzburg dauerhaft im Sortiment – und der Trend zu lokalen Lebensmitteln geht weiter.



Bunte Vielfalt

aus dem Salzburger Land



DANK UNSERER GÄRTNEREIEN KÖNNEN WIR AUCH BEI GEMÜSEPFLÄNZCHEN UND KRÄUTERN, SCHNITT- UND BALKONBLUMEN IMMER ÖFTER AUF HEIMISCHES GRÜN ZURÜCKGREIFEN. DIE GÄRTNEREI PLEITNER IN RIF IST EINER DIESER VORZEIGEBETRIEBE.

Die Glashäuser der Gärtnerei Pleitner, gegründet 1942, sind das ganze Jahr über eine Augenweide. Im Frühjahr strahlen roten Tulpen mit den gelben Märzenbechern und violetten Stiefmütterchen um die Wette und Gemüsejungpflanzen wie Häuptelsalat, Kohlrabi, Tomaten oder Pfefferoni scheinen ungeduldig darauf zu warten, endlich ausgepflanzt zu werden. Seit diesem Jahr finden wir hier auch eine Auswahl an regional gezogenen Kräutern.

Garantiert aus heimischem Anbau
Mehr als 100 Sorten kommen inzwischen aus dem Eigenanbau. Angefangen bei Jungpflanzen über Schnitt-, Beet- und Balkonblumen im Sommer, stimmungsvolle Arrangements für den Herbst bis hin zu farnefrohen Weihnachtssternen im Dezember. Sowohl im Hauptgeschäft in Rif als auch in der Pleitner-Filiale in Hallein beraten uns dabei ausgewiesene Expert:innen. Wer braucht da selbst noch einen grünen Daumen? www.gaertnerei-pleitner.at

Profi-Tipps

- Salat, Tomaten oder Zucchini zu Frühjahrsbeginn auf der Fensterbank vorziehen oder vorgezogen kaufen und dann erst ins Freibeet setzen. Auf Spätfrost achten!
- Im Hochsommer nicht in der prallen Mittagssonne gießen, da zarte Blätter durch die Brennglaswirkung der Wassertropfen Schaden nehmen können.
- Hochwertiger Depotdünger und zwischendurch Flüssigdünger stärkt die Pflanzen gegen Schädlinge und Krankheitsbefall.



Schau aufs runde Siegel!

Pflanzen, die das SalzburgerLand Herkunfts-Zertifikat tragen, wachsen und gedeihen im Betrieb in Salzburg. Nach Möglichkeit kommen auch die Jungpflanzen aus der Region. Mit dem Siegel wird jeweils das einzelne Produkt gekennzeichnet.

Wein zum Wild

FÜR DIE HAUSWÜRSTEL DER TRADITIONSKELLEREI GOBELSBURG KOMBINIERT DIE METZGEREI SCHULTES BESTES SALZBURGER WILD- UND SCHWEINEFLEISCH MIT KAMPTALER BURGUNDERWEIN.

Handwerk, Tradition und Geschmacks-kultur verbinden die Metzgerei Schultes aus Zell am See im Pinzgau mit dem Kamptaler Weingut Schloss Gobelsburg. Eine Verbindung, die sich in den speziell kreierten „Wild & Wein Hauswürsteln“ genussvoll erleben lässt. Mit bestem Fleisch aus dem Salzburger Land und feinen Burgunderweinen der Schlosskellerei hergestellt, werden die Würstel traditionell gewürzt und für den besonders aromatischen Geschmack drei Wochen lang über in Rotwein getränkten Holzspänen geräuchert. Ein feiner Genuss, ideal zum Glaserl Wein oder zur klassischen Jause mit Bauernbrot und Käse. www.metzgerei-schultes.at



Foto: Weingut Schloss Gobelsburg

Vom Grill-Weltmeister

Seit mehr als 50 Jahren versorgt die Dorfmetzgerei Karl im Salzburger Stadtteil Lieferung Genuss-Menschen mit hochwertigem Fleisch und besten Wurstprodukten aus dem Salzburger Land. Dabei hat sich die Metzgerei besonders bei Grill- und Barbecuefans einen Namen gemacht. Denn hier gibt's neben vielfältigen Grillspezialitäten auch hausgemachte Gewürzmischungen und die jeweils passenden Saucen. Erlernen können wir die hohe Grillkunst dabei beim Weltmeister Helmut Karl selbst – Tipps und Tricks inklusive! Infos: www.helmutkarl.at

OB BARBECUE ODER GEMÜTLICHER GRILLABEND: MIT DEN REGIONALEN SPEZIALITÄTEN DER DORFMETZGEREI KARL SCHMECKT'S EINFACH.



Foto: Dorfmetzgerei Karl





ICH LAND-LEBEN



Backerbsen in der Suppe zählen und gewinnen!

Gib uns die richtige Anzahl bekannt und mit etwas Glück genießt du einen traumhaften Familienurlaub im 4**** Hotel Neubergerhof in Filzmoos.

Infos und Teilnahmebedingungen unter www.land-leben.com



JA zu mehr Tierwohl!

MIT DER „FAIR ZUM TIER“-INITIATIVE ENGAGIEREN SICH BILLA UND BILLA PLUS FÜR MEHR TIERWOHL UND ZÄHLEN DAMIT ZU DEN VORREITERN IN ÖSTERREICH. AB OSTERN ERFÜLLT DAS FRISCHFLEISCH IN ALLEN BEDIENTHEKEN ZU 100 PROZENT BESONDERS HOHE TIERWOHL-ANSPRÜCHE.



In den Salzburger BILLA und BILLA PLUS Märkten gibt's zum Beispiel Fleisch von der Fleischerei Urban, das mit dem SalzburgerLand Herkunfts-Zertifikat ausgezeichnet ist.

Genuss mit gutem Gewissen – das möchte BILLA all seinen Kund:innen ermöglichen. Mit der österreichweiten Initiative „Fair zum Tier“ setzt BILLA nun gemeinsam mit engagierten heimischen Betrieben, ob bio oder konventionell, ein starkes Zeichen für mehr Tierwohl. Basis dafür sind Qualitätskriterien, die weit über die gesetzlichen Standards hinausgehen. Damit werden die Gesundheit und das Wohl der Nutztiere in den Mittelpunkt gestellt und laufend ver-

bessert. Zu den Vorgaben zählen unter anderem mehr Platz und Bewegungsfreiheit, die artgemäße, gentechnikfreie Fütterung sowie eine nachhaltige Produktion. Regelmäßige Kontrollen unabhängiger Prüfstellen stellen dabei sicher, dass die strengen Richtlinien auch eingehalten werden.

unsere Kund:innen damit darauf vertrauen, dass die Haltungsbedingungen kontrollierten Qualitätsstandards entsprechen.“ Mit „Fair zum Tier“ wird das bestehende Tierwohl-Sortiment von BILLA erweitert und in Zukunft noch weiter ausgebaut.

Echtes Genuss-Handwerk

In dem traditionellen Handwerksbetrieb von Metzgermeister Bernhard Urban in St. Johann im Pongau wird Kalb-, Lamm- und Rindfleisch aus dem Salzburger Land verarbeitet. Für Urban eine klare Entscheidung: „Wer sich für echten, unverfälschten Genuss aus der Region entscheidet, unterstützt auch die ehrliche Arbeit unserer Bäuerinnen und Bauern.“ Und das ist für alle gut.

„Fair zum Tier“ jetzt auch in Salzburg
Ausschließlich Frischfleisch aus Österreich, von Rind über Schwein bis Huhn, mit Tierwohl-Qualität ist ab Ostern auch in den Salzburger Märkten verfügbar. Hannes Gruber, Vertriebsdirektor von BILLA Salzburg, dazu: „Wir konnten die Umstellung früher als ursprünglich geplant fertigstellen und bieten nun in den insgesamt neun Salzburger BILLA und BILLA PLUS Märkten an der Bedientheke nur noch Frischfleisch mit dem grünen ‚Fair zum Tier‘-Siegel an. Bei der Auswahl können

BILLA



Für Hannes Gruber, BILLA Vertriebsdirektor Salzburg, ist die Zusammenarbeit mit regionalen Produzent:innen ein wichtiger Beitrag für mehr Tierwohl.

ES MUSS EIN BISSERL MEHR SEIN

Text: Angelika Pehab
Fotos: Chris Rogl

Tipp
Gutes vom Rind
Roman Wimmer hat den
passenden Rezept-Tipp.
Siehe S. 94

ROMAN WIMMER IST METZGER AUS LEIDENSCHAFT. IN DRITTER GENERATION LEITET ER DEN FAMILIENBETRIEB IN DER STADT SALZBURG UND FÜHRT DORT KOMPROMISSLOS DIE PHILOSOPHIE SEINES GROSSVATERS FORT: ÜBER DIE THEKE WANDERN VORRANGIG PRODUKTE AUS EIGENER HERSTELLUNG – ZU 100 PROZENT GEFERTIGT AUS HEIMISCHEM FLEISCH. UND SOMIT HAT SICH DIE FRAGE „DARF’S EIN BISSERL MEHR SEIN?“ SCHON VON SELBST BEANTWORTET. NATÜRLICH DARF ES DAS!

Der Duft von frisch Geselchtem liegt in den umliegenden Gassen in der Luft – und das seit 1916. So lange versorgt der Metzgereibetrieb schon den Stadtteil Maxglan mit besten Fleisch- und Wurstprodukten aus eigener Produktion. Der angeschlossene Verkaufsraum und die „Schmankerlstube“ sind dabei seit jeher ein beliebter Ort für Genussmenschen. Hier gibt’s fachliche Beratung, alles für den Grillabend, das klassische Leberkäsemmerl oder ein vegetarisches Mittagsgeschicht. Denn die Vielfalt in den Vitrinen ist groß und reicht von frischem Fleisch über ein vielseitiges Wurstsortiment bis zur Salatbar.

Mehr als Familientradition

Roman Wimmer schneidet gerade ein Stück fein marmoriertes Rinderfilet herunter. „Das Fleisch kommt bei uns von Landwirtschaften aus dem Flachgau oder dem Mondseeland und wird von meinem Bruder Stephan im Schlachtraum in Obertrum zerteilt. Dadurch bekommen wir immer frischeste Qualität und können uns die schönsten Teile aussuchen“, erklärt Roman Wimmer. Dem passionierten Metzgermeister wurde seine Zunft sprichwörtlich in die Wiege gelegt. Von Opa Roman, der die Metzgerei von Familie Knoll auf Leibrente übernehmen durfte, und von Papa Roman



Die Metzgerszunft ist für Robert Wimmer ein Handwerk mit Zukunft. Denn hohe Qualität hat Bestand: damals, heute und morgen.



Hinter jedem Stück Fleisch, das über die Theke der Feinmetzgerei geht, stehen regionale Landwirtschaften. Familie Wimmer kennt sie alle persönlich.



„Dass wir das wertvolle Wissen über unser Handwerk, die Produktveredelung und das Qualitätsbewusstsein weitergeben können, freut mich besonders.“

Roman Wimmer

hat er das Handwerk von Grund auf gelernt. So wie der Vorname wurde dabei auch die Liebe zur Metzgerskunst von Generation zu Generation weitergegeben.

Family Business

Wie Zahnräder in einem gut funktionierenden Uhrwerk greifen bei Familie Wimmer die Zuständigkeiten ineinander. „Mein Bruder führt neben der Schlachtung einen eigenen Viehhandel. Meine Frau Anja hat alle Fäden in der Administration in der Hand und unsere Schwägerin Carina leitet den

Ladenverkauf“, beschreibt Roman den Familienbetrieb. Der Koch, eine Küchenhilfe, drei Verkäuferinnen, ein Ausfahrer, ein weiterer Metzger und ein Lehrling machen das zwölfköpfige Feinkost-Team komplett.

„Dass wir das wertvolle Wissen über unser Handwerk, die Produktveredelung und das Qualitäts-

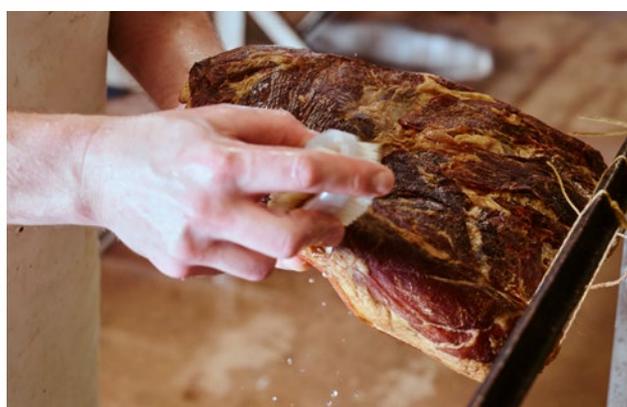
bewusstsein so weitergeben können, freut mich besonders. Schließlich gibt es die Metzgersunft bereits mehr als 2.000 Jahre. Mit dem alljährlichen Metzgersprung am Faschingssonntag, den weihnachtlichen Mettenwürstln oder der klassischen Bratwurst für den 1. Advent gehört die Fleischhauerei zum Kulturgut in Salzburg. „Diese Traditionen müssen wir auf jeden Fall weiterführen“, so Wimmer, der sich sicher ist, dass echtes Handwerk auch in Zukunft weiter an Bedeutung gewinnen wird.

Alles, was gut ist

Roman kocht übrigens gerne selbst – „am liebsten Gulasch“ – und beschäftigt sich auch privat mit dem Thema Lebensmittelqualität und neuen Foodtrends, die er durchaus positiv sieht. Deshalb gibt's beim täglichen Mittagstisch in der Fleischhauerei sowie für Firmen und Seniorenheime, die Familie Wimmer beliefert, immer auch ein vegetarisches Gericht zur Auswahl. „Unter unseren Stamm-



Verschiedene Würste, fein veredelter Speck, Geselchtes, Rindfleischsulze und viele weitere Spezialitäten werden in Handarbeit in der Maxglaner Metzgerei hergestellt.



kund:innen sind auch Flexitarier:innen, die nur selten Fleisch essen. Aber wenn, dann in hochwertiger Qualität, die auch etwas kosten darf“, erklärt der Metzgermeister. „Dadurch gewinnt Fleisch wieder an Wert und wird zu etwas Besonderem, das man nicht jeden Tag isst.“ Von welchen Salzburger Betrieben das Rind- und Kalbfleisch stammt, wird bei Familie Wimmer klar kommuniziert – auch durch das SalzburgerLand Herkunfts-Zertifikat. „Wir wollen zeigen, dass wir ehrlich in und für die Region wirtschaften. Wenn eine Metzgerei dieses Siegel tragen darf, dann ja wohl wir“, lacht Roman.

Gelungene Berufswahl

Was er am Metzgersein besonders liebt? „Bei diesem Handwerk lernt man immer wieder dazu, kann tüfteln und immer wieder Neues entdecken. So kann ich zum Beispiel verschiedenste Rohwurstkreationen machen, selbst Prosciutto herstellen oder Salami ganz nach meinen Ideen veredeln. Es gibt für mich einfach keinen schöneren Beruf“, so Roman Wimmer abschließend.



Das Kalb- und Rindfleisch sowie die Wildspezialitäten sind mit dem SalzburgerLand Herkunfts-Zertifikat ausgezeichnet.

Feinkostmetzgerei Wimmer
Roman Wimmer
 Maxglaner Hauptstraße 14
 5020 Salzburg
 T +43 662 827 825
 info@wimmerfleisch.at
 www.wimmerfleisch.at



Das Tor zum Bioland Salzburg

DAS BIODORF SEEHAM IST GEPRÄGT VOM ENGAGEMENT SEINER BEWOHNER:INNEN – UND RUND 80 PROZENT ALLER LANDWIRT:INNEN IN DER HEUMILCHREGION SETZEN BEREITS AUF BIO. NUN GIBT ES EINEN ORT, DER DIE VIELFALT DIESER BESONDEREN REGION UNTER EINEM DACH ERLEBBAR MACHT: DEN BIOART CAMPUS.



Der BioArt Campus widmet sich als Leuchtturmprojekt für das Land Salzburg gänzlich den Themen Bio, Nachhaltigkeit und vor allem einer lebenswerten Zukunft für Generationen. Neben den 28 Unternehmen, die in den Campus eingezogen sind, wird Bioqualität dabei auch mit allen Sinnen erlebbar. Allein fünf Manufakturen produzieren hier hochwertige Biolebensmittel: von der Salzburger Ölmühle und der Bio Destillerie Farthofer über die Manufaktur T3 für Torten, Trainings und mehr bis hin zur Aufstrich-Manufaktur Wäs Guad's und der Kaffeerösterei Naturkaffee. Im Erdgeschoss befindet sich neben einem großen Biomarkt die BioArt Genusswerkstatt, in der Kochkurse, Produkt-

entwicklungen sowie verschiedenste Degustationen und Verkostungen stattfinden. Das Bio Café & Restaurant Das Seeham rundet ab Mai 2023 das sinnliche Erlebnis ab.

Bio Cluster und Bio Akademie

Ein Herzensanliegen von BioArt-Campus-Initiator Robert Rosenstatter ist es, den Campus als Ort der Kommunikation und Weiterbildung sowie als Inkubator für Ideen und Innovationen im Land Salzburg zu etablieren. „Wir möchten hier einen Begegnungsort schaffen. Für nationale und internationale Expert:innen, für Start-ups und für die Forschung hinsichtlich wichtiger Zukunftsfragen“, erklärt Rosenstatter die Vision.

So soll sich unter dem Dach des BioArt Campus ein lebendiges Netzwerk mit ähnlichen Werten entwickeln – eine Community, die die Zukunft der heimischen Landwirtschaft und der Versorgung mit Biolebensmitteln, den sanften Salzburger Tourismus, aber auch die Themenfelder nachhaltige Energiegewinnung und ökologisches Bauen in den Mittelpunkt stellt.



BioArt Campus
Biodorfweg 4
5164 Seeham
www.bioartcampus.at

Salzburgs Vielfalt *genießen!*



IN JEDEM SALZBURGERLAND
GENUSS-KISTERL STECKEN ECHE
HANDWERKSKUNST, VIEL LIEBE ZUM
PRODUKT UND BESTE ZUTATEN.
SO GUT SCHMECKT SALZBURG.

Tipp
Ideal als regionales
Mitbringsel, Gast- oder
Firmengeschenk!

Vom Lungauer Speck bis zum
Flachgauer Camembert,
vom Chili-Salz bis zum Bio-
Almkräuterhonig, von Brennnessel-
samen bis zum Aroniatee: Mit den
köstlichen Produkten der Salzburger
Genuss-Handwerker:innen kosten wir
uns abwechslungsreich durchs Land.
Das runde SalzburgerLand Herkunfts-
Zertifikat garantiert dabei echten
Genuss aus der Region.

Feine Spezialitäten ganz nach Wunsch!
Herzhaftes zur Jause, eine Käseauswahl
für den Brunch oder einfach eine bunte
Mischung regionaler Köstlichkeiten:
Die Genuss-Kisterl können individuell
und in verschiedenen Größen bei
unseren Genuss-Kisterl Partner:innen
(siehe S. 109) bestellt werden.

Alle Infos unter
www.salzburgschmeckt.at

Neues aus der Spezialitätenküche



MIT VIEL KREATIVITÄT, IDEENREICHTUM UND LEIDENSCHAFT ÜBERRASCHEN UNS DIE GENUSS-HANDWERKER:INNEN IMMER WIEDER AUF NEUE. UND AUSGEZEICHNET MIT DEM SALZBURGERLAND HERKUNFTS-ZERTIFIKAT GENIEßEN WIR DABEI ECHTE QUALITÄT.



Genuss- BOTSCHAFTER

Bresse-Gauloise-Hühner gelten mit ihren auffallenden blauen Beinen, ihrem weißen Gefieder und leuchtend roten Kamm als das französische Huhn schlechthin. Und sie sind mittlerweile auch außerhalb Frankreichs für ihren hervorragenden Geschmack bekannt. Die gute Nachricht: Seit Kurzem ist diese seltene Rasse am Bio-Bergbauernhof von Johannes Weißenbacher in Krispl-Gaissau mit SalzburgerLand Herkunfts-Zertifikat online bestellbar: www.jobio.at



Lust auf SalzBurger?

Dann sind die Burger-Pattys vom Gaferlgut in Bruck an der Glocknerstraße genau das Richtige. Denn hier steckt 100 Prozent Salzburger Rindfleisch drinnen. Die Tiere wachsen am Biohof von Maria und Hans Hutter im Laufstall, auf den Weiden und dazugehörigen Almen auf. Das Ergebnis: ein fein durchzogenes Bio-rindfleisch, das unter anderem zu geschmackigen Laiberln verarbeitet wird. Perfekt für Grill oder Pfanne. Tiefgefroren ab Hof erhältlich. www.gaferlgut.at



Grill-Tipp!

Wenn's am Grill mal etwas anderes als Fleisch oder Gemüse sein soll, ist der Biogrillkäse der Heu- milchkäserei Elixhausen die ideale Alternative. Im Stück gegrillt, kombiniert am Spieß oder in der Pfanne angebraten – in den Geschmacksrichtungen Natur, Chili, Kräuter der Provence und Mediterran ist er ein echter Allrounder. www.kaeserei-elixhausen.at



Gestatten, Heidi Heidelbeere

Die Fruchtjogurt-Familie aus dem Hause Mattigtaler ist ab sofort um eine Sorte reicher. Das cremige Joghurt aus Seekirchner Bioheumilch trifft dabei auf Salzburger Heidelbeeren, selbstverständlich ebenfalls in Bioqualität. Um Geschmack und Aroma zu erhalten, werden sie tiefgefroren und jeweils frisch verarbeitet. So genießen wir das ganze Jahr fruchtige Abwechslung – und das ganz umweltfreundlich im 250-g-Pfandglas. www.mattigtaler.at



Pilze mal anders

Die neue Flachgauer Biopilzbutter aus getrockneten Bio-Shiitake-Pilzen schmeckt nicht nur als Brotaufstrich wunderbar aromatisch – ein echtes Highlight ist sie auch auf gegrillten

Gemüsescheiben oder Steaks und verleiht damit jedem Grillklassiker eine völlig neue Note. Gibt's derzeit exklusiv im Hofladen von Andreas Eibl in Obertrum. www.flachgauer-biopilze.at

Harmonisch ...

fügen sich Äpfel, Birnen und Zwetschken für den Amadeo Edelbrand zusammen. Das Obst dafür stammt von den traditionellen Streuobstwiesen der Mitglieder des Vereins der Edelbrandsommeliers im Salzburger Land. Sorgsam gebrannt, reift das Destillat im klassischen Eichenfass zu einer ausgewogenen, vielschichtigen Obst-Cuvée. Eine wahre Symphonie der Geschmackssinne! Infos zum limitierten Gemeinschaftsbrand: www.edelbrandsommeliers.at



Nachhaltig gedacht

MIT IDEENREICHTUM UND PIONIERGEIST
IN EINE GENUSSVOLLE ZUKUNFT



Plastikfreies MULTITALENT

Dieser wahre Tausendsassa im lässigen Retro-Look hat Platz für viele Köstlichkeiten. Ob Suppen, Säfte, Saucen oder Shaking Salads – ruckzuck einfüllen, zuschrauben und mitnehmen! Oder einfach Deckel drauf und fertig ist der Inhalt zum Einkochen. Obendrein eignet sich das nachhaltige MULTI-Glas ganz wunderbar zur Aufbewahrung von Pasta, Keksen oder Müsli.



GUT VERPACKT



Erfrischend fruchtig in zwei leckeren neuen Sorten und in bester Bioqualität: Das ist die Bergbauern Bio-Fruchtbuttermilch der Pinzgau Milch! Beste Abkühlung an heißen Tagen garantiert das sommerliche Fruchtsortiment von Heidelbeere und Mango. Der praktische Schraubverschluss der 100 % klimaneutralen Verpackung sorgt für lang andauernden und nachhaltigen Genuss.

100 % wieder VERWENDBAR

Direkt vom Gaisberg gewonnen und umweltfreundlich in Glasflaschen abgefüllt, war das Salzburger Gaisbergwasser von Anfang an nachhaltig produziert. Die neue, stylische „Alu-Edition“-Flasche geht jetzt noch einen Schritt weiter und kann – nach der ersten Befüllung mit Gaisbergwasser – immer wieder selbst aufgefüllt werden. Durch den praktischen Schraubverschluss ideal beim Sport, auf Reisen oder einfach für unterwegs.

Der Salzburger Geschmackssieger



WWW.GAISBERGWASSER.AT

...jetzt in der Alu-Edition

100% wiederverwendbar!



Tipp
 Viele Infos zu den regionalen
 Produzent:innen unter
vondahoamdasbeste.at

AM BESTEN SCHMECKT'S VON DAHOAM

Lebensmittel von Salzburger Produzent:innen sind in aller Munde und erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Kein Wunder, denn die Produkte begeistern durch Frische, ehrliches Handwerk und unvergleichlichen Geschmack. Sie sind „Von dahoam das Beste!“ bei INTERSPAR!



Die Liste der Spezialitäten aus der Nachbarschaft der Salzburger INTERSPAR-Märkte ist lang: Bergbauern-Butter von der Pinzgau Milch aus Maishofen, knackige Gurkerl von Monger Sauergemüse aus Seekirchen am Wallersee, Honig von der Imkerei Mayrhofer aus Bischofshofen oder hochwertiger Kaffee von der Rösterei Service Corner aus der Stadt Salzburg. INTERSPAR liegt die Partnerschaft mit lokalen Betrieben seit Jahrzehnten am Herzen. Damit trägt Österreichs führender Hypermarktbetreiber einen großen Teil dazu bei, die kleinstrukturierte Landwirtschaft zu unterstützen. In den vier Märkten im Land Salzburg wird den Kund:innen so eine riesige Auswahl aus

der kulinarischen Schatzkammer der gesamten Region geboten. Dass die Salzburger:innen regionale Produkte lieben, zeigte zuletzt der große Erfolg der landesweiten Verkostung, bei der die Hersteller:innen aus ganz Österreich persönlich in den INTERSPAR-Märkten ihre Produkte vorstellten.

Lokale Produkte mit Vorteilen für alle
 Durch die Initiative „Von dahoam das Beste!“ haben kleine, meist familiengeführte Manufakturen und Betriebe aus Salzburg die Möglichkeit, ihre Produkte einem größeren Kundenkreis zugänglich zu machen. INTERSPAR ist laufend auf der Suche nach neuen Spezialitäten aus der Region und baut das Sortiment immer weiter aus.

Aktuell sind es bereits mehr als 7.500 Produkte aus ganz Österreich! Die authentischen Schmankerl werden traditionell und oftmals nach alten Rezepturen hergestellt. Kurze Transportwege sorgen für maximale Frische und schonen zugleich die Umwelt. Außerdem wird die Wirtschaftskraft der Region gestärkt, wenn Lebensmittel aus Salzburg gekauft werden.

Schau auf den Herzapfel!

Wer vielseitige Produkte aus der Nachbarschaft entdecken möchte, kann mit „Von dahoam das Beste!“ auf eine kulinarische Reise durch die Heimat gehen: Einfach beim nächsten Besuch bei INTERSPAR auf den roten Herzapfel achten.



Diätologin Maria Anna Benedikt setzt auf frische Kresse, knackige Radieschen und selbst gezogene Sprossen als kleine Vitaminbooster.

Super regional!

Gibt es Superfood wirklich? Sind manche Lebensmittel besser als andere? Und was davon wächst in Salzburg? Diätologin Maria Anna Benedikt weiß, was wo drinnen steckt.

Avocado, Chiasamen, Quinoa oder Acai-beeren – der Begriff „Superfood“ geistert immer wieder durch soziale Medien und die Lebensmittelwerbung. Es soll gesund und schlank machen und zudem für jugendliches Aussehen sorgen. Was steckt aber wirklich dahinter? Die Salzburger Diätologin Maria Anna Benedikt kennt die Frage aus ihrer langjährigen Tätigkeit als medizinische Ernährungsberaterin. „Wir bezeichnen Lebensmittel als Superfood, wenn sie eine hohe Dichte an Nährstoffen aufweisen“, erklärt Benedikt. „Also besonders viele Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe wie Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren oder Ballaststoffe enthalten.“ Eine allgemein gültige Definition gibt es dafür allerdings nicht. Das europäische Informationszentrum für Lebensmittel (EUFIC) beschreibt

Superfood zum Beispiel als „Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die aufgrund ihres Nährstoffgehaltes einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Lebensmittel haben.“

Auch der wissenschaftlich fundierte Nachweis, dass bestimmte Nahrungsmittel zum Beispiel das Immunsystem stärken, entzündungshemmend sind oder blutfettregulierend wirken, wurde bisher nicht erbracht. „Aber“ – so die Ernährungsexpertin, „natürlich gibt es Lebensmittel, die nährstoffreicher als andere sind. Das liegt jedoch auch an der Frische und Qualität.“ Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung, bestenfalls mit regionalen Lebensmitteln, trägt dabei maßgeblich zum Wohlbefinden bei. „Wir haben unser Superfood quasi vor der Haustüre“, lacht Benedikt. „Frisch vom Feld, reif geerntet, kurz gelagert und saisonal gewachsen stecken in heimischem Obst und Gemüse von Natur aus mehr Nährstoffe drinnen, als wenn sie zum Beispiel aus Übersee kommen.“ Außerdem schonen sie durch verkürzte Transportwege, Lagerhaltung und weniger Verpackung unsere Umwelt und tragen damit wesentlich zum Klimaschutz bei.



In heimischen Kräutern steckt viel Gutes drinnen – ob frisch, getrocknet oder als Essenz.



Zauberwort bioaktive Substanzen

Die wichtigsten Stoffe in unserem heimischen Superfood sind dabei die bioaktiven Substanzen. Maria Anna Benedikt dazu: „Lange Zeit waren in der Ernährungswissenschaft nur Inhaltsstoffe wichtig, die Energie liefern oder dem Stoffwechsel dienen. Zum Beispiel Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe.“ Forschungen haben inzwischen ergeben, dass auch andere Ernährungsfaktoren für Fitness und Gesundheit mitverantwortlich sind.

„Bioaktive Substanzen, wie sekundäre Pflanzenstoffe, lösliche Ballaststoffe und Milchsäurebakterien leisten einen wesentlichen Beitrag dazu. Und diese finden wir in allen pflanzlichen Lebensmitteln.“

Frühjahrszeit ist Kräuterzeit

Gerade um die Frühjahrszeit erfreuen wir uns an den ersten Garten- und Wildkräutern. Sie versorgen uns in den Anfangsmonaten des Jahres, neben vielen Vitaminen und Mineralstoffen, mit sekundären Pflanzenstoffen wie ätherischen Ölen, Bitterstoffen und Gerbstoffen. Einigen wird sogar eine

pharmakologische Wirkung nachgesagt. „Damit Kräuter ihre wertvollen Inhaltsstoffe behalten, sollten wir sie roh verwenden“, rät Benedikt. „Einfach gut waschen und frisch über Gemüse, Salate, Rohkost oder Suppe streuen.“ Zu den bekanntesten Frühlingsboten zählen unter anderem Bärlauch, Beifuß, Brennessel, Giersch, Gundermann, Kerbel, Vogelmilch, Sauerampfer, Schafgarbe und nicht zu vergessen das Gänseblümchen.

Kleine Früchte mit großer Wirkung

Bei sekundären Pflanzenstoffen spielt auch die Farbe eine Rolle. Zum Beispiel ist ihr Gehalt in blauen, roten und violetten Früchten besonders hoch. So sind Erdbeeren, Himbeeren und Heidelbeeren, rote und schwarze Ribiseln sowie Preiselbeeren reich an Vitamin C und enthalten die sekundären Pflanzenstoffe der Polyphenolgruppe. Aronia- und Holunderbeeren haben zudem einen sehr hohen Anteil an Anthocyanen, die u. a. entzündungshemmend wirken. Zu beachten ist, dass beide Beerenarten roh nicht zum Verzehr geeignet sind, da sie einen zu hohen Gehalt an Blausäure

aufweisen. Durch langes Kochen und die Verarbeitung mit Obst, wie Äpfel und Zwetschken, können jedoch herrliche Fruchtsaucen, Marmeladen und Säfte hergestellt werden.

Klein, aber oho

Leinsamen oder Leinöl können einfach als Ersatz für Chiasamen verwendet werden. Ideal zum Beispiel für Rohkost, Salat oder im Müsli. Die Samen und das daraus gewonnene Öl verfügen über einen hohen Gehalt an alpha-Linolensäure, die wichtig für das Herz und das Immunsystem ist. „In geschroteter Form sind die Powersamen leichter verdaulich, zudem werden die Nährstoffe besser aufgeschlossen und damit vom Körper besser verarbeitet“, so der Tipp von Diätologin Benedikt. Ernährungsphysiologisch zählen übrigens auch die Sonnenblumenkerne zum heimischen Superfood. Als wahre Multikönner enthalten sie viel Aminosäure L-Tryptophan, die auch in Schokolade steckt und die Stimmung aufhellt. Und mit ihrem besonders hohen Gehalt an Magnesium decken sie nahezu unseren Tagesbedarf daran ab.

7x Superfood aus Salzburg

Himbeere

Himbeeren sind reich an roten Farbstoffen, den Anthocyanen, die zu den sekundären Pflanzenstoffen der Polyphenole zählen und der beste Zellschutz für unseren Körper sind. Außerdem zeichnen sich die kleinen Früchtchen durch ihren Gehalt an Kalium, Magnesium, Eisen, Vitamin C und A aus. Erwähnenswert ist auch der hohe Gehalt an Ballaststoffen.



Schwarze Ribisel

Die Schwarze Johannisbeere, auch Ribisel genannt, ähnelt in Farbe und Inhaltsstoffen der Heidelbeere. Sie enthält sehr viel Eisen, Kalium, Magnesium, Phosphor und Kalzium. Besonders der hohe Vitamin-C-Gehalt macht sie dabei zum echten Superfood, ist er doch dreimal so hoch wie der einer Orange.



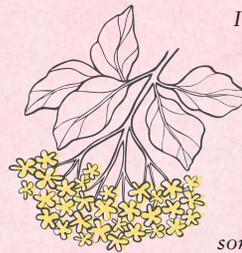
Heidelbeere

Bereits Hildegard von Bingen erwähnte die Heidelbeere und wusste über die gesundheitsfördernde Wirkung Bescheid. Die dunkelblauen Beeren enthalten neben wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen viele Pektine und Gerbstoffe. Heilsam sind sie auch in getrockneter Form, beispielsweise als Tee bei Durchfall.



Hollunder

In der Naturheilkunde gibt es die Redensart: „Vor dem Hollunder zieh den Hut herunter.“ So galt er bereits in der Antike als universales Medizinprodukt und stärkt unser Immunsystem. Für die regionale Küche beginnt die Ernte im Frühsommer mit den duftenden Blüten – und die Beeren gibt es dann im Herbst. Wobei letztere nur gekocht bekömmlich sind.



Kirschen

Die knallroten Früchte enthalten das „natürliche Aspirin“ Salicylsäure, die nachweislich entzündungshemmend und schmerzlindernd wirkt – die Dosis ist bei richtigen Schmerzattacken dennoch zu gering. Erwähnenswert ist der hohe Gehalt an Anthocyanen, Vitamin C, Eisen und Zink sowie die ausreichende Menge an Folsäure.



Sprossen und Keimlinge

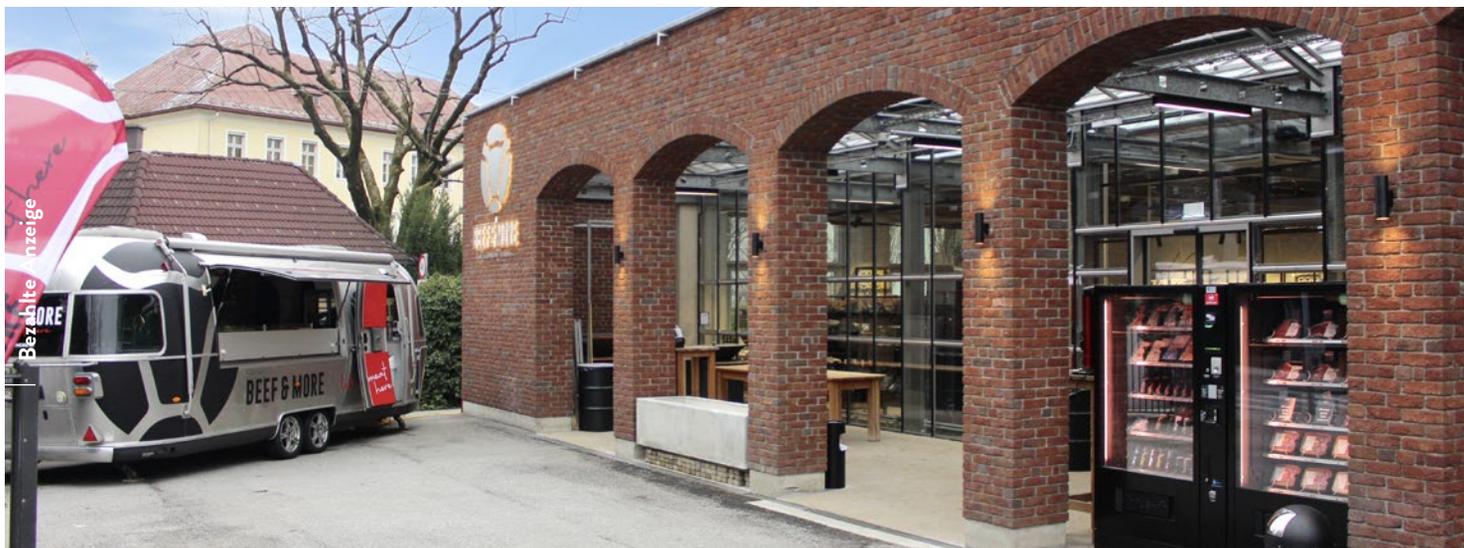
Gekeimte Sprossen können in der Regel mit den Samen verzehrt werden. Kresse hingegen ist eine typische Keimlingsart, die ohne Samen und Wurzeln gegessen wird. Beide sind jedenfalls sehr vitaminreich, enthalten wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe und peppen Salat, Suppe oder das Jausenbrot nährstoffmäßig auf. Ihr Geschmack reicht von feinnüchtern über nussig bis leicht scharf.



Brennnessel

Diese wichtige Wildpflanze findet seit jeher in der Küche Verwendung und ist auch als Heilkraut bekannt. Sie enthält über 20 Prozent an wichtigen Mineralstoffen, wie Kalium, Kalzium, Eisen und Silizium. Als Tee verwendet wirkt sie harntreibend. Die Samen sind wiederum kleine Powernüsschen, die unseren Körperzellen guttun.





Der neue MEATing-Point

IN MAXGLAN GIBT ES EINEN NEUEN FRISCHE-ABHOLMARKT FÜR REGIONALE FLEISCHPRODUKTE. TOP-QUALITÄT ZU GENUSS-PREISEN LAUTET DER LEITSATZ VON BEEF & MORE.

Öffnet sich die Tür des schicken Backsteinbaus, werden die Besucher:innen von einem liebevoll ausgewählten Genuss-Sortiment überrascht. Das Herzstück bei BEEF & more ist der großzügige Kühlraum, wo sich regionales Fleisch an ein vielfältiges Käse- und Wurstsortiment reiht. Komplettiert wird dieses durch Fische aus dem Bluntauertal und ein umfangreiches Tiefkühlsortiment. Besonders das große Dry Aged Beef-Regal mit hochwertigem Rindfleisch zieht die Blicke auf sich.

Weil die Qualität zählt

Gerade bei tierischen Produkten bestimmen Faktoren wie Genetik, Alter des Tieres oder Haltung die Qualität. Das frische Schweinefleisch ist aus gentechnikfreier Fütterung und mit dem Namen des Bauernhofs gekennzeichnet. Das sorgt für mehr Transparenz. „Wir kennen viele unserer



Lieferant:innen persönlich“, so die Eigentümer. „Damit können wir jederzeit Sonderwünsche erfüllen und beste Qualität zu leistbaren Preisen bieten.“

Vielfältiges Sortiment

Doch bei BEEF & more findet sich nicht nur Fleisch, sondern alles, was zum Genießen dazugehört: Ausgewählte Saucen, Öle und Gewürze sowie Sauergemüse, Chutneys, Biere und Weine machen Lust auf genussvolle Abende zu Hause. Das Non-Food-Sortiment glänzt mit hochwertigen Messern, Tischkultur- und Deko-Artikeln. Selbst Hundeleckerlis gibt es hier zu entdecken.

Beste Beratung inklusive

Falls sich die Kund:innen unsicher sind, welches Fleisch fürs gewählte Rezept am besten passt oder – umgekehrt – unklar ist, wie das gewünschte Fleisch zubereitet werden soll, steht das BEEF & more Team mit Rat und Tat zur Seite: Tipps rund um

Fleisch, Zubereitung und Lagerung gibt es gratis mit dazu. Denn der Frische-Abholmarkt soll die erste Anlaufstelle für Genießer:innen werden und dem Fleisch wieder mehr Wertigkeit geben.



BEEF & MORE
let's meat

DER FRISCHE ABHOLMARKT

Fleisch | Feines | Regionales & mehr



BEEF & MORE

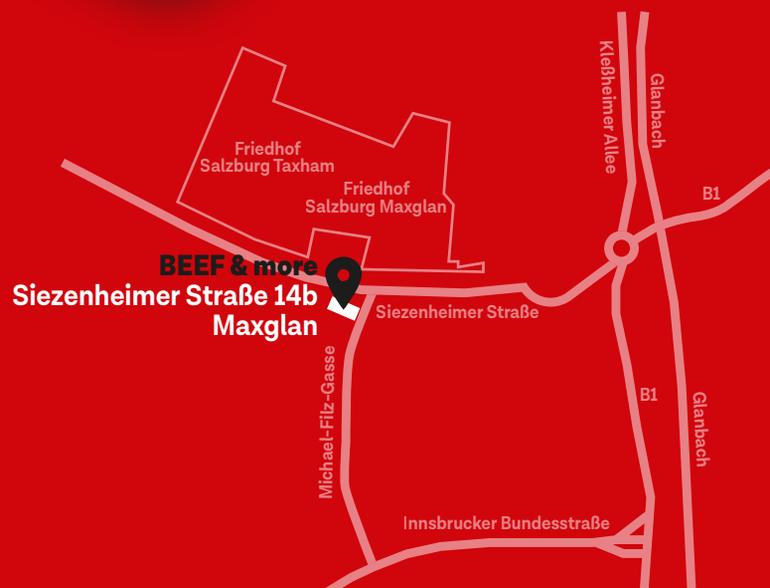


Öffnungszeiten:

Montag - Freitag
8:00 bis 18:00 Uhr
Samstag
9:00 bis 15:00 Uhr

  [beefandmore.salzburg](https://www.beefandmore.salzburg)

beefandmore.at



Flachgau

- 1 Biobauernladen Sperlbauer, Anthering
- 2 Käseladen Käserei Elixhausen
- 3 Wirtsladen Mitterhof, Mattsee
- 4 Frauenlob Mühle, Plainfeld
- 5 Bioladen, Seeham
- 6 Käserei Walkner, Seeham
- 7 Ökohof Feldinger – Stammhaus, Wals-Siezenheim
- 8 Bauernmarkt, Anif (Sa)
- 9 Biomarkt, Bergheim (Do)
- 10 Bauernmarkt Lagerhaus, Elsbethen (Sa)
- 11 Bauernmarkt Lagerhaus, Eugendorf (Sa)
- 12 Bauernhofmarkt Buchbichl, Grödig (Fr)
- 13 Biobauernmarkt, Henndorf (Do)
- 14 Wochenmarkt, Hof (Sa)
- 15 Flachgauer Schrankenmarkt, Neumarkt (Fr)
- 16 Nussdorfer Schrona (Sa)
- 17 Biomarkt Schmuckbauer, Oberndorf (Do + Fr)
- 18 Wochenmarkt, Oberndorf (Sa)
- 19 Bauernmarkt, Obertrum (Fr – 1 x im Monat)
- 20 Bauernmarkt, Seekirchen (Sa)
- 21 Wochenmarkt, St. Gilgen (Sa)
- 22 Bauernmarkt Lagerhaus, Straßwalchen (Fr)
- 23 Grünmarkt, Straßwalchen (Fr)
- 24 Bauernmarkt, Strobl (Fr)
- 25 Wochenmarkt, Thalgau (Fr)
- 26 Seegut Eisl, Abersee
- 27 Kastners HofgreisslerEi, Anif
- 28 Klingergut, Anthering
- 29 Bindergüt, Au
- 30 Breit, Bergheim
- 31 Bauer z'Feichten, Berndorf
- 32 Bio-Imkerei Hinterhauser, Dorfbeuern
- 33 Obered, Ebenau
- 34 Biohof Pertiller, Eugendorf
- 35 Oberwimppoint, Eugendorf
- 36 Biofarmteufl, Faistenau
- 37 Faistenauer Hofkäserei, Faistenau
- 38 Hölzlbauer, Henndorf
- 39 Imkerei Tarmann, Hof
- 40 Geflügelhof Eigenherr, Koppl
- 41 Imkerhof, Koppl
- 42 Schusterbauer, Koppl
- 43 Hasenschwandtner, Köstendorf
- 44 Schnapsbrennerei Bruckmoser, Lamprechtshausen
- 45 Knotzingerbauer, Lamprechtshausen

Das Gute liegt so nah

- 46 Schmetterlingshof, Lamprechtshausen
- 47 Buachberger's Mili, Mattsee
- 48 Gärtnerei Trapp, Neumarkt
- 49 Samshofbauer, Neumarkt
- 50 Derndlbauer, Nußdorf
- 51 Eder's Edelabfüllung, Nußdorf
- 52 Bauernbauer, Oberndorf
- 53 Flachgauer Biopilze, Obertrum
- 54 Joglbauer, Obertrum
- 55 Müllnerhansl-Trumer Schmankerlhof, Obertrum
- 56 Bioimkerei Doppler, Seekirchen
- 57 Frankgut, Seekirchen
- 58 Mattigtaler, Seekirchen
- 59 Ungerbauer, Seekirchen
- 60 Spitzauerbauer, St. Georgen
- 61 Biobauernmarkt Aglassing, St. Georgen
- 62 Stöcklbauer, St. Georgen
- 63 Storegg, Thalgau
- 64 Stranzenhof, Thalgau
- 65 Baierlgut, Wals-Siezenheim
- 66 Breitenbauer, Wals-Siezenheim
- 67 Dandlhof, Wals-Siezenheim
- 68 Dödererbauer, Wals-Siezenheim
- 69 Gartenbau Winkhofer, Wals-Siezenheim
- 70 Gärtnerei Lindner, Wals-Siezenheim
- 71 Fraidlgut, Hasenörl, Wals-Siezenheim
- 72 Kracherbauer, Wals-Siezenheim
- 73 Königgut, Wals-Siezenheim

Tennengau

- 74 Dorfkäserei Pötzelberger, Adnet
- 75 Lerchenmühle Mühlenladen, Golling
- 76 Der Dorfladen, Hallein
- 77 Läss dir's schmeck'n, Hallein
- 78 RegioVital, Hallein
- 79 Bauernmarkt, Abtenau (Fr)
- 80 Bauernmarkt Lagerhaus, Annaberg-Lungötz (Fr)
- 81 Bauernmarkt Lagerhaus, Grödig (Fr)
- 82 Biobauernmarkt, Hallein (Fr)
- 83 Grünmarkt, Hallein (Sa)

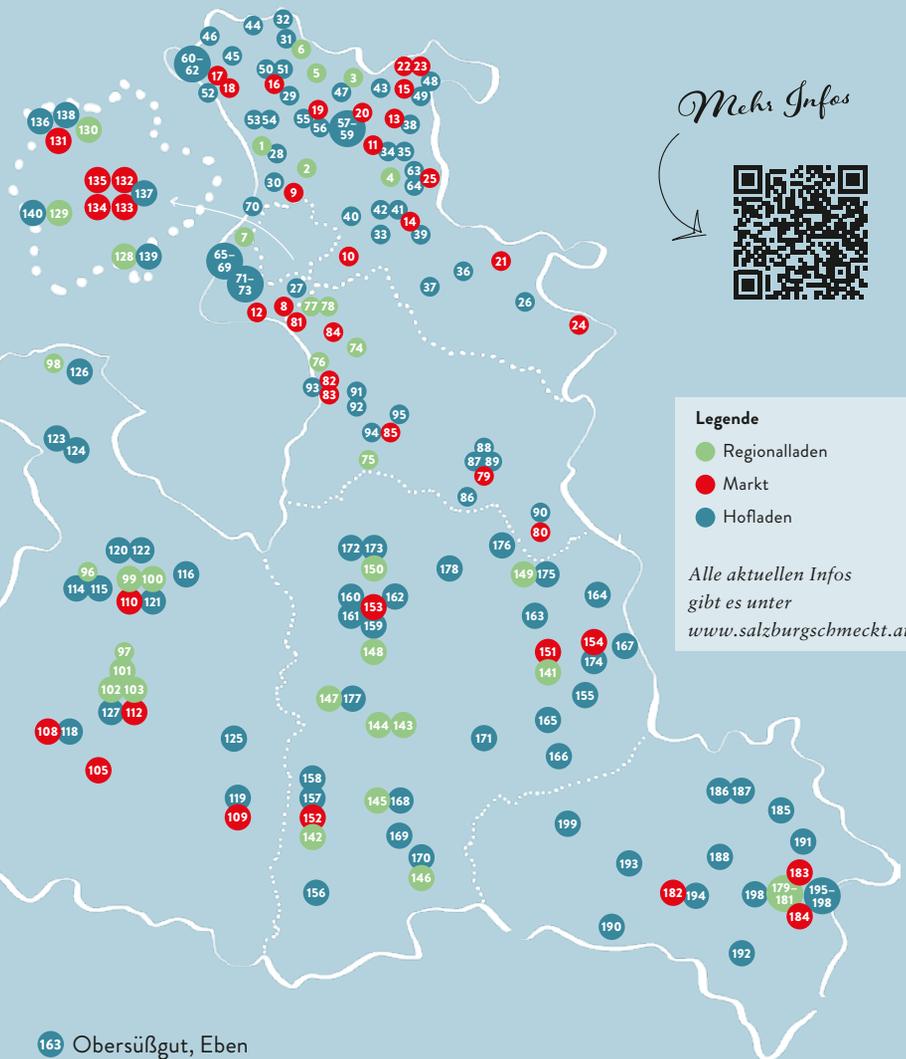
- 84 Bauernmarkt Winklhof, Oberalm (Mi + Fr)
- 85 Tennengauer Wandermarkt (Sa)
- 86 Bioarche Rocherbauer, Abtenau
- 87 Oberhaslach, Abtenau
- 88 Untergrub, Abtenau
- 89 Zur Sonnleitn – Scheffenbichlgut, Abtenau
- 90 Fischhof, Annaberg-Lungötz
- 91 Hofkäserei Schmiedbauer, Bad Vigaun
- 92 Mayrhof, Bad Vigaun
- 93 Bauernbräugut, Hallein
- 94 Bio-Hofkäserei Fürstenhof, Kuchl
- 95 Da Waldhofer, St. Koloman

Pinzgau

- 96 Dorfladen, Leogang
- 97 Pinzgau Milch - Milch- und Käseladen, Maishofen
- 98 Oberrain anderskompetent, Unken
- 99 Feinkost Finstermann, Saalfelden
- 100 Saalachtaler Bauernladen, Saalfelden
- 101 Feinkost Lumpi, Zell am See
- 102 Heimatgold, Zell am See
- 103 Naturgspür, Zell am See
- 104 Dorfmarkt, Bramberg (Fr)
- 105 Markttag, Kaprun (Fr)
- 106 Dorfmarkt, Krimml (Mi)
- 107 Wochenmarkt, Mittersill (Fr)
- 108 Dorfmarkt, Piesendorf (Do)
- 109 Schmankerlmärkte, Rauris (Do)
- 110 Wochenmarkt, Saalfelden (Fr)
- 111 Bauernmarkt, Wald im Pinzgau (Fr)
- 112 Stadtmart, Zell am See (Fr)
- 113 Scharlern, Hollersbach
- 114 Mei Muich – Zieferhof, Leogang
- 115 Sinnlehenhof, Leogang
- 116 Liebmannhof, Maria Alm
- 117 Wieser, Mittersill
- 118 Neuhäusl, Piesendorf
- 119 Salchegg, Rauris
- 120 Hauserpeter, Saalfelden
- 121 Jagglbauer, Saalfelden
- 122 Stechaubauer, Saalfelden
- 123 Henasteig, St. Martin bei Lofer
- 124 Schafferbauer, St. Martin bei Lofer
- 125 Unterbachrain, Taxenbach
- 126 Perchthof, Unken
- 127 Augut, Zell am See

Stadt Salzburg

- 128 Bio Hofladen Erentrudishof
- 129 Ökohof Feldinger – Rochushof
- 130 SalzburgMilch – Milchladen
- 131 Biobauernmarkt, EUROPARK (Fr)
- 132 Biomarkt, Borromäuspoint (Fr)
- 133 Biomarkt, Kajetanerplatz (Fr)
- 134 Salzburger Grünmarkt (Mo – Sa)
- 135 Salzburger Schranne (Do)
- 136 Babingerbauer
- 137 Biofischzucht Krieg
- 138 Hofladen Putzhammer
- 139 Lehner's Beerenstadt
- 140 Stoibergut



Mehr Infos



Regionaleinkauf

Legende

- Regionalshops
- Markt
- Hofladen

Alle aktuellen Infos gibt es unter www.salzburgschmeckt.at

Pongau

- 141 Grübls Naturgartl, Altenmarkt
- 142 Gastener Bauernladen, Bad Hofgastein
- 143 Großarler Genuss, Großarl
- 144 Hoalmalm, Großarl
- 145 Troadkastn, Großarl
- 146 Bauernladenstüberl, Hüttschlag
- 147 Pongauer Bio-Bauernladen, Schwarzach
- 148 Pongauer Bio-Bauernladen, St. Johann
- 149 Echt Guat, St. Martin am Tgb.
- 150 Bauernladen, Werfenweng
- 151 Wochenmarkt, Altenmarkt (Fr)
- 152 Bauernmarkt Lagerhaus Gastein, Bad Hofgastein (Fr + Sa)
- 153 Maximilians-Bauernmarkt, Bischofshofen (Fr)
- 154 Wochenmarkt, Radstadt (Fr)
- 155 Konwald, Altenmarkt
- 156 Hintermann, Bad Hofgastein
- 157 Hoislbauerngut, Bad Hofgastein
- 158 Schmaranzgut, Bad Hofgastein
- 159 Echt kasig – Hubmühle, Bischofshofen
- 160 Echt Schreckbauer, Bischofshofen
- 161 Imkerei Mayrhofer, Bischofshofen
- 162 Lehenbauer, Bischofshofen

- 163 Obersüßgut, Eben
- 164 Wexlerhof, Filzmoos
- 165 Hundsalzhof, Flachau
- 166 Maierlgut, Flachau
- 167 Untersteinhof, Forstau
- 168 Bernberg, Großarl
- 169 Oberharbach, Großarl
- 170 Steinmannbauer, Hüttschlag
- 171 Bio aus dem Tal, Kleinarl
- 172 Biohof Lehengut, Pfarrwerfen
- 173 Hinterdechantshof, Pfarrwerfen
- 174 Steinergut, Radstadt
- 175 Salzburger Bergwurm – Buchseiten, St. Martin am Tgb.
- 176 Spiesshof, St. Martin am Tgb.
- 177 Sonnenhuab, St. Veit
- 178 WengANGUStA, Werfenweng

- 182 Wochenmarkt, St. Michael (Fr)
- 183 Bauernmarkt Amtsgasse, Tamsweg (Fr + Sa)
- 184 Wochenmarkt, Tamsweg (Fr)
- 185 Hiasn, Göriach
- 186 Sauschneider, Mariapfarr
- 187 Zehnerhof, Mariapfarr
- 188 Imkerei Kaiser, Mauterdorf
- 189 Greilhof, Mörtelsdorf
- 190 Aignerhof, Muhr
- 191 Schoberhof, St. Andrä
- 192 Sauschneider, St. Margarethen
- 193 Anthofer, St. Michael
- 194 Eslörg, St. Michael
- 195 Fötschl, Tamsweg
- 196 Ottinggut, Tamsweg
- 197 Trimmingner, Tamsweg
- 198 Fötschl, Thomatal
- 199 Edelbrände Moser, Zederhaus

Lungau

- 179 Lungauer Speis – Hofladen an der LFS Tamsweg
- 180 Lungauer Spezialitätenladen – „Kemmts ein“, Tamsweg
- 181 Ottingmühle Mühlenladen, Tamsweg

BEEFERIG!

Text: Peter Zeitlhofer
Fotos: Lehner Beeren



*Saisonal schmeckt's am besten –
das erleben wir genussvoll
bei den süßen Lehner Beeren.*

Tipp
Lehner Beerenstadl ist von
3. März bis 23. Dezember
geöffnet!

SEIT MEHR ALS 40
JAHREN WACHSEN AUF
DEN FELDERN BEI
FAMILIE LEHNER IM
MOSTVIERTEL
ERDBEEREN, HIMBEEREN
UND HEIDELBEEREN. ALS
SICH 2019 DIE MÖGLICHKEIT
ERGAB, DIE ERDBEERFELDER IM
SÜDEN VON SALZBURG ZU
ÜBERNEHMEN, WURDEN AUS DEN
LANGJÄHRIGEN SCHRANNEN-STANDLERN
NUN ECHE SALZBURGER.



Es war im Jahr 1981 als Elisabeth und Franz Lehner als damalige Ackerbau- und Schweinemastbauern erstmalig Erdbeeren am Hof in Haag in Niederösterreich pflanzten. Bewusst war es ihnen damals freilich noch nicht, aber mit diesem Schritt schlugen die beiden ein neues Kapitel der Geschichte des Hofes auf. „Wir als Familie leben nach der Philosophie, dass man sich immer hinterfragen und weiterentwickeln muss, wenn man am dynamischen Markt bestehen will. Das haben wir von den Eltern gelernt und das machen auch wir drei Brüder heute noch so“, erzählt Lukas Lehner. „Schön schauen sie aus. Da und dort haben sich schon ein paar Blüten gebildet“, freut er sich beim Durchsehen der Erdbeerpflanzen im Frühjahr.

Der Schritt nach Salzburg

Die Verbindung zu Salzburg gibt es seit gut 20 Jahren. Seit damals fahren die Lehnern jeden Donnerstag mit einer Auswahl an Beeren, Spargel und anderen saisonalen Eigenanbauprodukten auf die Schranne. „Wir haben gemerkt, dass unser Sortiment sehr gut ankommt. Als sich 2019 dann die Möglichkeit ergab, hier auch anzubauen, waren wir zwar überrascht, wussten aber sehr schnell, dass wir das machen möchten“, so Lukas. Die Erdbeerefelder in der Aignerstraße im Süden der Stadt gibt es schon lange. Generationen von Familien sind schon hierher gekommen, haben die süßen Früchte genascht und für zu Hause gepflückt. „Wir glauben, dass solche Felder in Zeiten, in denen man eh alles im Supermarkt bekommt, wichtig sind, um den Kindern die Natur näher zu

Ist gut.
Schmeckt gut.
Tut gut.

Beeren sind reich an Vitamin C und enthalten sekundäre Pflanzenstoffe der Polyphenolgruppe. Diese Antioxidantien stärken unser Immunsystem. Dabei sollten wir das saisonale Angebot nutzen und die kalorienarmen „Powerkugeln“ so oft wie möglich, am besten täglich in roher Form essen. Aber auch in der „beerenfreien Zeit“ sind unsere heimisch angebaute Früchtchen tiefgefroren oder als Saft gewonnen voller wertvoller Nährstoffe.



„Das barrierefreie Pflücken ohne Bücken kommt super an“, freut sich Lukas Lehner über die Zufallsinnovation der komfortablen Hochbeete.

bringen“, erklärt er. Heute wachsen auf den Feldern Erdbeeren, Himbeeren und Heidelbeeren zum Selberpflücken. Im Verkaufstand, dem Lehner Beerenstadl, gibt’s zudem eine Auswahl an hochwertigen Produkten von Salzburger Landwirt:innen.

Neue Wege gehen

„Was wir zuerst einmal lernen mussten, ist, dass die Bedingungen in Salzburg natürlich anders sind als die in Haag“, lacht Lukas und erinnert sich an das erste Jahr in der

Mozartstadt. „Der Boden, die Witterung, der Regen. Die Natur zeigt uns ja immer wieder, dass wir

nicht alles beeinflussen können.“ Doch wer Familie Lehner kennt, der weiß, dass sie immer Wege findet, wie es trotzdem geht. Oft ist es auch der Zufall, der ihnen dabei in die Karten spielt. Wie damals, als das „Pflücken ohne Bücken“ quasi nebenbei erfunden wurde: Die Beeren auf einem der Felder in Haag wollten nicht so recht wachsen und so wichen die Kund:innen auf eines der Felder aus, auf denen die Pflanzen in Hochbeeten schon erntereif waren. „Die waren aber eigentlich nur für unsere Mitarbeiter:innen gedacht und wir waren skeptisch, ob und wie das ankommen würde“, erklärt der junge Landwirt. Heute sind die Lehner Betriebe für ihre komfortablen Hochbeete beliebt und bekannt.





Für viele Kund:innen ist Lehner Beerenstadt mit seinem regionalen Angebot quasi „der Greissler ums Eck“.



Weitere saisonale Eigenbauprodukte sind Heidelbeeren und Himbeeren sowie weißer und grüner Spargel.

Nachhaltig weitergedacht

Doch es ist nicht der Komfort allein. Auch wenn der Aufwand etwas höher ist, spricht einiges für diese Art des Anbaus. Denn sobald sich die ersten Blüten ausgebildet haben, wird das Beet mit einem kleinen Regendach geschützt, das die Ernte auch vor Hagelschäden und Sonnenbrand bewahrt. Lukas dazu: „Der größte Vorteil liegt aber darin, dass die Schnecken unsere Erdbeeren in der Höhe nicht erreichen. Eine äußerst schonende und nachhaltige Art der Schädlingsbekämpfung.“ Das Thema Nachhaltigkeit wird generell

großgeschrieben. Die Bemühungen reichen hier von der Verwendung biologisch-abbaubarer Verpackungsmaterialien über einen Wasserspeicher, der das Regenwasser unter den Beeten auffängt, bis hin zum Einsatz von Nützlingen gegen Schädlinge. Lukas sieht sich die ersten Blüten an und lächelt: „Wir Landwirte leben von und mit der Natur. Und seit schon die nächste Generation bei uns am Hof unterwegs ist, wissen wir noch genauer, dass es zu unseren Aufgaben zählt, diese für unsere Nachkommen zu erhalten und sie bestmöglich zu schützen.“



Die Erdbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren aus den Hochbeeten sind mit dem SalzburgerLand Herkunftszertifikat ausgezeichnet.

Lehner Beerenstadt
Aignerstraße 134
5061 Salzburg
T +43 664 3892 772
office@lehners-beeren.at
www.lehners-beeren.at

ANNA KOCHT



Text: Angelika Pehab

Fotos: anderskompetent, Land Salzburg

DAS AUSBILDUNGSZENTRUM „OBERRAINANDERSKOMPETENT“ IN UNKEN SETZT AUF DIE TALENTE VON JUGENDLICHEN MIT LERN-SCHWIERIGKEITEN UND AUF REGIONALE PRODUKTE. IN KOMBINATION ERGIBT DAS EINE VIELSEITIGE AUSBILDUNG, WIE FÜR DIE 20-JÄHRIGE ANNA.

Tipp
Frisches Biogemüse im Gartencenter
Mo-Fr., 8.30-12 Uhr
und 13-17 Uhr

Wohnen und arbeiten am Campus in Oberrain hat seine Vorteile.



Es gibt vermutlich kaum einen schöneren Platz für eine Ausbildung als den Campus Oberrain in Unken. Hier, im ehrwürdigen Schloss im Pinzgau, das um 1400 erbaut wurde, den angeschlossenen modernen Werkstätten und der eigenen Landwirtschaft werden derzeit 65 Jugendliche mit Lernschwierigkeiten auf ein möglichst selbstbestimmtes Leben vorbereitet. Die Großküche versorgt andere Einrichtungen in der Gemeinde gleich mit und ist wie das selbst angebaute Biogemüse mit dem SalzburgerLand Herkunfts-Zertifikat ausgezeichnet.

Ein Tag am Campus

Schon früh treffen sich die ersten Jugendlichen am Campus. Unter ihnen Anna Gruber, die in einer Wohngruppe mit eigenem Zimmer und Blick aufs hochgelegene Wetterkreuz wohnt. In Oberrain macht sie eine Teilqualifizierung zur Köchin und ist im dritten Ausbildungsjahr. Kurz vor sieben Uhr ist sie gerade auf dem Weg in die Schlossküche. Von Ausbilder Gerald Weiß gibt's ein herzliches „Guten Morgen!“, dann werden die Aufgaben für den Tag besprochen: 65 Mal Vormittagsjause für die Jugendlichen aus allen sieben Ausbildungssparten steht als erstes am Programm. Dafür





Leonie, Christina und Verónica vom Gartenbau-Team wissen, worauf es in der Landwirtschaft ankommt.



Auf zwei Hektar wird Biogemüse angebaut und saisonal frisch geerntet.

sind Karotten, Kohlrabi sowie Salatgurken zu Gemüsesticks zu schneiden. „Ich mag eigentlich alle Arbeiten“, erzählt Anna über ihre vielseitige Tätigkeit in der Küche. Das Gemüse dazu hat sie am Tag davor frisch vom zwei Hektar großen hauseigenen Acker geholt. Hier baut das junge Gartenbau-Team verschiedenste Gemüse-, Kräuter- und Salatsorten an. Zum einen für die Verarbeitung in der Küche, zum anderen für den Direktverkauf im Gartencenter. Der Schinken für die Jausenbrote wird



gleich noch von der Metzgerei Rass aus dem benachbarten Lofer zugestellt. Auch das Fleisch für das Mittagessen – heute gibt’s Gulasch – wird dabei sein. Anna hilft bei der Warenübernahme, trägt die Kisten in die Küche und macht sich gleich daran, das Fleisch in große Würfel zu schneiden.

„Unser Gartenbau-Team baut Biogemüse auf den eigenen Feldern an und in der Küche wird mit regionalen Produkten gekocht. Die SalzburgerLand Herkunftszertifizierung der Gemeinschaftsverpflegung war ein logischer Schritt, um zu zeigen, was Gutes in unseren Gerichten steckt.“

Diana Kienpointner-Hauser



Sie freuen sich über die Auszeichnung mit dem SalzburgerLand Herkunftszertifikat: Thomas Petsch (Bereichsleiter Ausbildung), Diana Kienpointner-Hauser (Betriebsleiterin), Anna Gruber (Teilqualifizierung Köchin), Landesrat Josef Schwaiger, Gerald Weiß (Ausbilder Gastronomie) und Bürgermeister Florian Juritsch (v. l. n. r.)

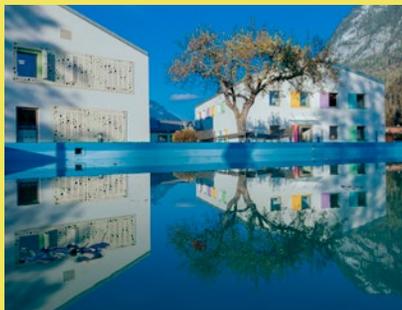


Gelebte Regionalität im Dorf

Etwa 150 Mittagessen sind heute zu kochen. Knapp zwei Drittel davon werden in der Mensa, wo auch externe Gäste willkommen sind, verspeist. Zudem kommen die Unkner Kindergartenkinder, die Bewohner:innen der Seniorenresidenz Alpinum und die Abonent:innen von „Essen auf Rädern“ in den Genuss der Oberrainer Spezialitäten. Dass das Team rund um Betriebsleiterin Diana Kienpointner-Hauser dank Eigenanbau aus dem Vollen schöpfen kann, zeigt sich insbesondere am reichhaltigen Salatbuffet. „Wir haben richtige Salat-Fans hier“, lacht Kienpointner-Hauser, die gerne auch Kooperationen rund um das Thema Nachhaltigkeit vorantreibt. „Die Bewusstseinsbildung liegt uns besonders am Herzen. Schließlich sind es unsere Jugendlichen, die in der Welt von morgen leben werden“, erklärt die studierte Psychologin. So wird mit dem regionalen TEH-Verein zur „Förderung der traditionell europäischen Heilkunde“ ebenso zusammengearbeitet wie mit dem Land Salzburg in Sachen Förderung der Biodiversität.

Vielseitige Aufgaben

Anna ist inzwischen von der Küche zur Essensausgabe in der Mensa gewechselt. Sie plaudert mit den Gästen und Kolleg:innen, erzählt, was es heute gibt, und schöpft nebenbei souverän Suppe in die vielen Teller. Am Nachmittag wird sie für ein Catering noch Fingerfood und eine Topfencreme mit Beeren aus dem Naschgarten zaubern. Danach ist Freizeit am hauseigenen Pool angesagt – und die haben sich alle mehr als verdient.



SalzburgerLand herkunftszertifiziert sind Kräuter und verschiedene Biogemüse sowie Gerichte in der Gemeinschaftsverpflegung aus regionalen Zutaten.

**Campus Oberrain
anderskompetent gmbh**
Unken 8
5091 Unken
T +43 6589 4216
office@anderskompetent.at
www.anderskompetent.at



ALPENRIND im Alpenfrühling

SAISONAL, FRISCH, DUFTEND UND VOR ALLEM NACHHALTIG. SO PRÄSENTIEREN SICH DIE FEINEN GENUSS-STÜCKE VOM HEIMISCHEN RIND.

Am Bauernmarkt erspähen wir die ersten Frühkartoffeln, Spargel, frische Kräuter, Rhabarber – die ersten Vorboten für den Frühling. Kulinarisch sind wir gleich mittendrin: beim Spaziergang in der Au begrüßen uns der Bärlauch und andere frische Kräuter. Diese nehmen wir gleich mit und packen sie als Kruste auf unser Filet – natürlich „auf den Punkt“ gebraten. Das holt uns endgültig aus dem Winterschlaf.

Beim Festessen oder einfach nur beim gemütlichen Zusammensein in der Familie oder unter Freund:innen begleitet das elegante und medium zubereitete Roastbeef den frischen Spargel und lässt unsere Gedanken schon in Richtung Grillzeit abschweifen.

Jederzeit erhältlich – im Onlineshop! Diese und weitere feine Genuss-Stücke vom heimischen Rind finden wir im ALPENRIND Online-Shop!

Unter www.alpenrind.at/shop können Kund:innen einfach und unkompliziert verschiedenste Pakete, wahlweise mit Filet, Beiried und Rostbraten von Jungtieren, Kalbinnen und Ochsen bestellen. Die Preise für die 10 bis 15 Kilogramm schweren Genuss-Pakete variieren zwischen 169 und 269 Euro. Optimal gereift, ist das Fleisch ideal für die Weiterverarbeitung zu Hause geeignet – sofort und frisch oder gleich zum Einfrieren, um länger etwas von den guten Stücken zu haben.

Tierwohl steht an oberster Stelle!

Als einer der größten Rindfleischbetriebe Österreichs beschäftigt sich ALPENRIND intensiv mit dem Thema Tierwohl. „Wir arbeiten laufend an Verbesserungen und setzen in der täglichen Arbeit Maßnahmen, die weit über den geltenden Vorschriften liegen – sowohl beim Transport als auch in der Verarbeitung. Dies gebietet uns allein schon der Respekt vor den Tieren“, erklärt Geschäftsführer Roland Acker-

mann. Damit will ALPENRIND als regionaler Vorzeigebetrieb in Salzburg ein Beispiel setzen. Tierwohl ist für viele Konsument:innen ein wichtiges Entscheidungskriterium.

Diese „Selbstverständlichkeit“ spürt natürlich auch ALPENRIND als nachhaltiges Salzburger Unternehmen und setzt dies im täglichen Tun um, um höchste Qualität zu produzieren.



An **OSI** Group Company

ALPENRIND GmbH
Metzgerstraße 67
5020 Salzburg
www.alpenrind.at

Genuss-Zeit ist's



SPEZIALITÄTEN AUS DEM SALZBURGER LAND BRINGEN ABWECHSLUNG INS LEBEN. DURCHKOSTEN UND REGIONALITÄT GENIEßEN!

Guten MORGEN!

Den haben nicht nur wir, sondern auch die Heumilchkühe. Sie genießen an 365 Tagen im Jahr Bewegung im Freilauf, grasen im Sommer auf frischen Almwiesen und bekommen auch im Winter feinstes Heu. Darum schmeckt das Premium Frühstück-Natur Joghurt von SalzburgMilch so besonders gut. Ob am Sonntag oder jeden Tag!

SalzburgMilch



GELINGT SICHER

Mit regionaler Milch liebevoll gemacht, gelingen mit der QimiQ Classic Vanille im Handumdrehen die besten Vanillecremeschnitten und Torten. So zaubern wir mit wenigen Zutaten uns und unseren Liebsten ein schnelles Dessert auf den Tisch. Schmeckt auch köstlich mit saisonalen Beeren und frischem Obst.



Nachhaltiger GENUSS

Als Käsebrot, im Cheeseburger oder einfach pur genossen – der Woerle Emmentaler schmeckt. Denn er wird aus wertvoller Heumilch aus dem Mondseeland und dem Flachgau nach alter Käser-Tradition hergestellt. Dabei ist er auf natürliche Weise laktosefrei und reich an Kalzium. Die besondere Rezeptur und die liebevolle Pflege während der Reifezeit sorgen für den mild-nussigen Geschmack.



Text: Peter Zeitlhofer

Fotos: Netzwerk Kulinarik/pov.at

HABE DIE „ ÄHRE

AM ZIEFERHOF IN LEOGANG LEBEN UND VERWIRKLICHEN SICH DIE PERWEINS SEIT MEHRE-
REN GENERATIONEN. ES IST DER MUT, IMMER WIEDER NEUES ZU
PROBIEREN UND AUF MEHRERE
STANDBEINE ZU SETZEN, DER
DIESE FAMILIE AUSMACHT. IM
HOFLADEN, DER EIGENEN
MOLKEREI, IM STALL UND VOR
ALLEM AUF DEN FELDERN. DORT
WÄCHST NUN WIEDER GETREIDE.



„Das Schönste ist,
wenn man alles selbst
herstellen kann.“

*Der Gerstboden ist der
älteste Siedlungsraum
Leogangs. Hier baut
Familie Perwein nun
wieder Getreide an.*

Bernhard Perwein

Für Bernhard war immer klar, dass er den elterlichen Hof übernehmen würde. Nicht zuletzt war es die Abwechslung, die ihn nie an diesem Entschluss zweifeln und früh in das Familienunternehmen einsteigen ließ. „Du musst viele Berufe gleichzeitig ausüben, wenn du das hier ordentlich machen willst. Elektriker, Mechaniker, Tischler, aber auch ein bisschen Tierarzt und Betriebswirt. Dafür gleicht aber auch kein Tag dem anderen“, beschreibt er seine Arbeit am Hof im Pinzgau.

„Habe immer wieder Ideen und schrecke nicht davor zurück, die Dinge auch auszuprobieren!“ Das ist die klare

Philosophie, nach der die Perweins leben und arbeiten. So wie damals, als die beiden Ferienwohnungen gebaut wurden, in denen Gäste von nah und fern herrlich Urlaub am Bauernhof erleben können. Oder als sie, früher als die meisten anderen Betriebe, mit der Direktvermarktung angefangen haben und den Hof auf unterschiedliche wirtschaftliche Standbeine stellten. Die mutigste Idee von allen war aber sicher die, wieder Getreide auf den Feldern anzubauen.

Zurück zu den Ähren

So wächst seit 2009 wieder Roggen in Leogang. Und zwar genau auf den Feldern, auf denen die Großeltern vor



Obst ernten, Butter machen, Getreide mahlen und sich um die Tiere kümmern – Bernhard Perwein wird es bei seiner Arbeit nie langweilig.

mehreren Jahrzehnten damit aufgehört haben. Man erzählt sich, dass die Wetterlage ein paar Jahre lang so ungünstig war, dass es damals keinen Sinn mehr machte. Außerdem nahm die bäuerliche Spezialisierung überhand und die Betriebe in den Bergen wanden sich nach und nach der Milchproduktion zu. „Wir wollten einfach wissen, ob’s funktioniert“, lachen Bernhards Eltern Maria und Rupert und zeigen dabei stolz einen Laib Brot, gemacht in der eigenen Bäckerei und aus eigenem Getreide. Denn die erste Ernte war gleich so gut, dass klar war, dass sie hier unbedingt weitermachen würden. So folgte 2013 der Dinkel, der direkt am Hof zu Biovollkornnudeln,

Biodinkelreis und eben Biovollkornbrot verarbeitet wird – alle übrigens mit dem SalzburgerLand Herkunfts-Zertifikat ausgezeichnet. Mittlerweile ist der Getreide- und Ackeranbau wieder eines der Standbeine dieser vielseitigen Landwirtschaft. Neben Roggen und Dinkel wachsen zudem Futtermais und Erdäpfel auf den Feldern. „Natürlich spielt uns auch das aktuell günstige Wetter in die Karten, aber hauptsächlich liegen die Vorteile heute eher in der höheren Technisierung der Landwirtschaft an sich und dem Qualitätsbewusstsein der Menschen“, erklärt Bernhard. Es ist genau diese Qualität und die Vielfalt, die an den Produkten vom Zieferhof so geschätzt werden



Die Direktvermarktung hat am Zieferhof Tradition – und mit dem Hofladen sicher auch in Zukunft weiter Bestand.



und die Kund:innen immer wieder in den Hofladen „Gerstbodner Troadladl“ kommen lassen. Frisches Brot aus der Backstube der Eltern, Dinkelvollkornnudeln, Milch, Fleisch oder Erdäpfel sind nur einige der Bio-produkte, die wir hier finden. „Das Schönste ist, wenn man alles selbst herstellen kann“, so Bernhard. „Für mich gibt es nichts Befriedigenderes, als im Winter einen Teller Nudeln zu essen und zu wissen, dass alles dazu bei uns am Hof gewachsen ist.“ Möglich ist diese fast vollständige Lebensmittelautarkie nur dank der breiten Aufstellung des Hofes und natürlich der Produktvielfalt. „Es ist schön, dass wir das, was wir selber leben, auch weitergeben können“, so Bernhard.

Apropos Leben, das kommt am Zieferhof ebenfalls nicht zu kurz. Und auch hier war es der Ideenreichtum der Familie, der den entscheidenden Ausschlag gab. „Dank des gemeinsamen Stalles mit einem unserer Nachbarn haben wir als Familie nun jedes zweite Wochenende frei und müssen nur mehr einmal pro Tag in den Stall gehen“, freuen sich Bernhard und seine Frau Lisa. „Wir haben großes Glück, weil wir hier alle am selben Strang ziehen und an dieselben Dinge glauben.“ Bei der abschließenden Frage, wohin denn die Zukunft des Hofes gehen würde, lacht Bernhard noch einmal laut auf: „Ideen haben wir so viele ...“ Und wir sind sicher, dass auch diese am Zieferhof voll und ganz aufgehen werden.



Am Zieferhof gibt's Vollkornbrot, Nudeln und Reis aus Biodinkel sowie Biomilch und Milchprodukte wie Butter und Topfen mit SalzburgerLand Herkunfts-Zertifikat.

**Zieferhof
Familie Perwein**
Otting 7
5771 Leogang
T +43 664 4441 172
perwein-zieferhof@sbg.at
www.zieferhof.at

Der Sonnenhof liegt mitten
in der wunderschönen Ferien-
region Hochkönig.

Bezahlte Anzeige

„Alles bio“ am Sonnenhof

REGIONALES MITEINANDER IN MARIA ALM AM HOCHKÖNIG
SORGT FÜR NACHHALTIGE GENUSSERLEBNISSE.

H heute schon an morgen denken und dabei mit gutem Gewissen genießen, das gilt besonders im Sonnenhof. Das Hotel in Maria Alm am Hochkönig zeigt, dass gutes Essen und Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen können. Deshalb setzt der Bio-zertifizierte Sonnenhof bei seinem reichhaltigen Frühstück auf Produzent:innen aus der nahen Umgebung. Ein enges Miteinander verbindet regionale Wertschöpfung mit echtem Hochgenuss – und das wissen die Gäste der geräumigen,



Ob Apartment oder Komfortzimmer, das Wohlfühl steht immer an erster Stelle.

alpin-charmanten Zimmer und Apartments für zwei bis acht Personen stets zu schätzen. Als Bonus rundet der Rooftop-Wellnessbereich mit Traumausblick auf die Berge das einzigartige Naturerlebnis gekonnt ab.

Nachhaltiger Sommerurlaub

Das Umweltbewusstsein im Sonnenhof geht weit über den morgendlichen Gruß aus der Küche hinaus. 100 Prozent Strom aus erneuerbaren Energiequellen, die emissionsfreie Kühlung sowie Wasser aus der eigenen Quelle unterstreichen den Nachhaltigkeits-

gedanken. Zudem wird im Sommer am Hochkönig naturnahe Abwechslung für jeden Geschmack geboten. Die Bergbahnen in der Nähe führen direkt zum Start der nächsten Wandertour mit einzigartigem Panorama. Gemütliche Radwege und actionreiche Bike-Trails versprechen Action pur. Viele familienfreundliche Aktivitäten sind dank der Hochkönigcard kostenlos oder stark ermäßigt erlebbar. Mehr dazu unter: www.der-sonnenhof.at

Sommer-Tipp: Wer bei Buchungen ab drei Übernachtungen den Rabattcode „Alles bio“ angibt, genießt ein Frühstück gratis!



Beim Bio-zertifizierten Frühstück gibt's regionale Spezialitäten zu genießen.

**SON
NEN
HOF**
APARTMENTHOTEL

M U S I K
B R A U C H T U M
S P O R T
V E R E I N S L E B E N
K U L T U R
G E S U N D H E I T
K U L I N A R I K
H E I M A T
W I R T S C H A F T
P O L I T I K
U N T E R H A L T U N G
F A S H I O N
L I V E S T Y L E
H A N D W E R K
K U N S T
T R A D I T I O N
S O Z I A L E S
G E N U S S
E R H O L U N G
N A T U R
G E M E I N D E L E B E N
A D R E N A L I N
E M O T I O N
I N F O R M A T I O N

REGIONALITÄT verbindet



RTS ist, wo Sie sind.



Fernsehen, das inspiriert und verbindet.

Wir zeigen Salzburg! Wir stehen für konstruktiven Journalismus, respektvolle Kommunikation und gewaltfreies Bewegtbild. Wenn Sie sehen wollen, was sich in Stadt und Land tut, dann sind Sie bei uns richtig!



✉ RTS Regionalfernsehen GmbH
Ludwig-Bieringer-Platz 1
5071 Wals-Himmelreich

☎ +43 662 630945
@ info@rts-salzburg.at
🏠 www.rts-salzburg.at

SALZBURGS BESTE MUSIK



ALLE TOPHITS VON DEN 80ern BIS HEUTE!

Stadt Salzburg 95.2 MHz
Flachgau 89.3 MHz
Tennengau 95.2 MHz
Pinzgau & Pongau 106.7 MHz

Antenne
SALZBURG



NEUES AUS DER REGION

Alle News aus der Region auf
einen Blick. Auch online lesen
auf [MeinBezirk.at](https://www.meinbezirk.at)

Aus Liebe zur Region.

**Bezirks
Blätter**



[MeinBezirk.at](https://www.meinbezirk.at)

Lebensmittel sind kostbar

KLIMASCHUTZ FÄNGT BEIM EINKAUFEN AN. DENN 1/3 DER LEBENSMITTEL, DIE PRODUZIERT WERDEN, LANDEN JÄHRLICH IM MÜLL. ODER ANDERS GERECHNET: WÄRE DIE LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG EIN LAND, WÄRE ES DER DRITTGRÖSSTE CO₂-EMITTENT DER WELT¹⁾. HIER EIN PAAR EINFACHE TIPPS VON ANNA T. WIESER, WIE SICH VERSCHWENDUNG VERMEIDEN LÄSST.



Grillwürstel übrig?

DANN GIBT'S MORGEN CURRYWURST!

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Karotte, 2–3 EL Hirse, Linsen oder Dinkelreis, 250 g passierte Tomaten, 100 ml Apfelsaft, Salz und Curry, Grillwürstel vom Vortag

Zubereitung: Zwiebel und Karotten klein schneiden und anschwitzen. Restliche Zutaten dazugeben und etwas einkochen lassen, pürieren, abschmecken und über den gewärmten Würsteln verteilen. Mit frischem Gebäck dazu haben wir eine vollständige Mahlzeit.

HÄPPCHENWEISE

Wenn beim Brunch nur lauter kleine Happen übrigbleiben, können wir diese in köstliche Crostini verwandeln. Schmeckt als Vorspeise oder warme Jause.

- 1 Brot toasten und mit Butter bestreichen.
- 2 Mit Resten wie Käse und Schinken belegen.
- 3 Kurz gratinieren und genießen!



Hier mit den SCHALEN!

Statt die Schalen vom Spargel wegzuwerfen, machen wir daraus feines Spargelsalz. Einfach gut waschen, im Rohr bei 100 °C Grad trocknen – damit die Feuchtigkeit entweichen kann, Kochlöffel in die Backofentüre klemmen – und dann die getrockneten Schalen im Cutter zerkleinern. Mit Salz mischen und in ein Einmachglas abfüllen. Passt wunderbar zu sommerlichen Salaten oder heurigen Kartoffeln.





Anna ist Köchin und Konditorin aus Leidenschaft und unterrichtet als Fachlehrerin für Ernährung + Küchenführung an der LWFS Winklhof. Für sie sind Lebensmittel ein Schatz und genauso sollten auch wir damit umgehen.

Weniger IST MEHR

Auch beim Auswärtsessen können wir die Verschwendung wertvoller Zutaten vermeiden: Denn alles, was am Tisch übrig bleibt, wird weggeworfen. Deshalb besser zuerst weniger bestellen und, wenn noch Hunger da ist, einen Gang nachbestellen. Viele Restaurants und Gasthäuser bieten auch von selbst oder auf Nachfrage kleinere Portionen an. Übrigens sollten wir immer nur so viel essen, dass noch Lust auf ein Dessert bleibt. Wer mittags in die Kantine geht, kann die Reste in der Jausenbox mit nach Hause nehmen – bitte nicht in Alufolie, denn das belastet wieder die Umwelt. Nachhaltigkeit beginnt schon beim Frühstücksbuffet: Also, lieber öfter gehen, statt zu viel auf den Teller laden.

RESTL'N NEUGEDACHT

Doch zu viel gekocht? Dann heißt es kreativ werden. Statt Reste einfach aufzuwärmen, machen wir daraus ganz neue Gerichte und bringen so Abwechslung auf den Tisch: Nudeln? Mit buntem Gemüse ab in den Nudelsalat! Kartoffelpüree? Gibt's als Moussaka Salzburger Art. Gegrillter Fisch? Daraus machen wir Fischkrapferl. Bratenreste? Machen sich gut in Quiche und Auflauf. Sonntagschnitzel? Kommt montags ins Jausensemmerl.

Einkaufstipp

Tipps

Was, wer und wie viel?

Mit einem durchdachten Einkaufszettel kaufen wir bewusster ein und vermeiden damit gleich zu Beginn das Thema „Reste“. Dabei hilft eine Wochenplanung ebenso wie die Überlegung, was wann gekocht und von wem gegessen wird. Hier eine kleine Mengenorientierung:

Menge pro Person?

(Kinder und ältere Menschen essen zumeist etwas kleinere Mengen)

Nudeln als Beilage	50 g
Nudeln fürs Hauptgericht	120 g
Erdäpfel.....	200–250 g
Fischfilet	140 g
Kotelett	180 g
Schnitzel	150 g
Fleisch fürs Gulasch oder Ragout	180 g

Wie viel ergibt ...

1 Liter Palatschinkenteig	10–12 Palatschinken
1 Kilo Germteig.....	16 Buchteln
1 Blech Obstkuchen	12 große Stücke



Feines aus der Region

GENUSS DURCHS GANZE JAHR.
SO GUT SCHMECKT SALZBURG.

BACKFREUDE SCHENKEN

s'Backkisterl von der Lerchenmühle ist das perfekte Geschenk, um sich selbst oder jemand anderem eine Freude zu machen. Eine feine Auswahl an regionalen Bio-mehlen, abgestimmtes Backzubehör und eine passende Rezeptkarte mit viel Liebe in einem Kisterl verpackt. Erhältlich in zwei Größen im Mühlenladen der Lerchenmühle.



OX AM BERG

Das hervorragende Fleisch der neuen Marke „Pinzgauer OX“ ist ab sofort in der Metzgerei Schultes in Zell am See erhältlich. Das Geheimnis der besonderen Fleischqualität liegt in der artgerechten Haltung mitten in der Pinzgauer Natur. Sorgsam gereift ist zum Beispiel der Dryed Aged-Rinderrücken ein echter Genuss-Tipp.





Bewusster GENUSS

Mit „Recheis Emmer“ wird wiederentdeckt, was bis ins Mittelalter eines der wichtigsten Nahrungsmittel in Europa war. Auch als Zweikorn bekannt, zählt das naturbelassene Urkorn zu den ältesten kultivierten Getreidearten. Mit leicht nussigem Geschmack und perfektem Biss bringen „Recheis Urkorn Emmer“-Nudeln Vielfalt in jede Küche. Rezepte entdecken unter: recheis.com



Qualitätsfleisch FREI HAUS

Ob Beiried, Filet oder Rostbraten, als Sonntagsbraten oder zum Grillen: Die besten Stücke vom heimischen Rind bestellen wir ganz unkompliziert im ALPENRIND Online-Shop. Denn unter www.alpenrind.at/shop/ gibt's je nach Geschmack und Bedarf unterschiedliche Fleischpakete zur Auswahl. Also: Einfach reinklicken und zu Hause genießen!



BIO Knabberspass

Die köstlichen, goldbraunen Bio Dinkel Cracker sind ideal als natürlicher und ballaststoffreicher Snack oder für das Dipvergnügen zwischendurch. Sie inspirieren mit den Geschmacksrichtungen Sesam, Rosmarin, Kürbiskern und Mediterran zu vielfältigen Knuspermomenten. LAND-LEBEN – die knackige Art zu knabbern.



„Der wunderbarste
Selbstbedienungs-
laden ist die Natur.“

Katharina Bürgler



EINFACH SCHÖN DA AM HOCHKÖNIG

Text: Günter Baumgartner
Fotos: Chris Rogl



DIE BÜRGLALM, EINE VON 16 KRÄUTERALMEN AM HOCHKÖNIG, IST IM SOMMER WIE IM WINTER EIN BELIEBTER AUSFLUGSORT FÜR GENIESSER:INNEN. VON DER WILDEN JAUSE ÜBER FEINE KRÄUTERSUPPEN BIS ZUM SAGENHAFTEN KAISERSCHMARRN GELTEN DIE SPEZIALITÄTEN DIESER GENUSS-WERKSTATT AUF 1.597 METER HÖHE ZU DEN BESONDERHEITEN DER REGION.

Mitten im eindrucksvollen Bergpanorama des Hochkönigs, umgeben von saftigen Almwiesen, versteckt sich auf 1.597 Meter Höhe ein Salzburger Almhütten-Kleinod: Die Bürglalm oder „Bürgl“, wie sie von den Einheimischen liebevoll genannt wird. Im

Sommer wird sie von den Geschwistern Katharina und Michael unter tatkräftiger Mithilfe ihren Eltern Gabi und Anton Bürgler als Almbetrieb bewirtschaftet – im Winter verwandelt sie sich in eine beliebte Skihütte inklusive Bürglalmliift. Manches bleibt dabei immer gleich, egal zu welcher Jahreszeit wir die Alm besuchen: Die liebevolle Gastfreundschaft, die hausgemachten Spezialitäten und der flaumige Kaiserschmarrn, der nicht nur die Stammgäste begeistert, sondern der sogar von einem deutschen Fernsehsender als „Bester Kaiserschmarrn des Landes“ prämiert wurde. Auf die Frage, was das Geheimnis dabei ist, verrät Katharina: „Wir machen ihn ganz traditionell, ohne viel Schnickschnack. Mit Milch von der Alm,

nicht zu vielen Eiern und in Butterschmalz herausgebacken. So kann er nur gut werden. Zudem wird bei uns alles frisch und mit Liebe gemacht.“

Die neue Generation auf der Bürglalm

Im vergangenen Jahr haben Gabi und Anton die Alm, die seit 1900 im Familienbesitz ist, an die Kinder übergeben. Katharina sorgt dabei für die kulinarischen Spezialitäten und Michael kümmert sich im Service um die Gäste – so die familiäre Aufteilung. „Wir haben das große Glück, dass beide eine Tourismusausbildung machen wollten und jetzt gemeinsam die Alm führen“, freut sich Gabi über den Fortbestand des Betriebs und ergänzt: „Aber natürlich helfen wir noch mit. Denn es funktioniert nur, wenn die ganze Familie zusammenhilft.“ Toni kümmert sich dabei liebevoll um den Blumenschmuck. Die Hütte selbst wurde mit viel Fingerspitzengefühl laufend modernisiert, ohne ihr besonderes Flair zu verlieren. „Ich genieße den einmaligen Rundumblick in die Bergwelt jeden Tag aufs Neue“, so Jungwirt Michael. Und der reicht von den hohen Tauern über die Dientner Grasberge und die Leoganger Steinberge bis zum Steinernen Meer.

Familie und Beruf
passen bei Gabi,
Michael, Katharina
und Anton Bürgler
perfekt zusammen.



In der Schauküche werden viele Köstlichkeiten frisch und mit Liebe zubereitet.

So schmeckt das Kräuterreich Hochkönig

Ein Besuch auf der Bürglalm ist jedenfalls ein Genuss für alle Sinne. Denn Authentizität, Regionalität und Qualität stehen für die Familie Bürgler seit jeher im Vordergrund. Die frische Biomilch kommt im Sommer direkt von der Alm. Michaels Onkel Richard, der in nächster Nähe einen Bauernhof bewirtschaftet, hilft dann als Almerer mit. Zudem zählt die Bürglalm zu den 16 Kräuteralmen im Gebiet des Hochkönigs. „Vor unserer Haustüre liegt alles, was wir brauchen“, freuen sich Gabi und Katharina über das reiche Angebot der Natur. Allein im eigenen Kräutergarten wachsen über 60 verschiedene Sorten, und was von vielen als Unkraut angesehen wird, nutzen Mutter und Tochter von der Wurzel bis zu den Samen für ihre hausgemachten Spezialitäten. „Ich mache narrisch gern Suppen, das ist ein Steckenpferd von mir“, erzählt Gabi, die

ihr Wissen darum an Katharina weitergegeben hat. „Aus den meisten dieser herrlich aromatischen Kräutern kann man ganz einfach köstliche Suppen zaubern.“ Darum gibt's auf der Bürglalm auch jeden Tag eine andere Suppe zu genießen. Vor allem die Brennnessel zählt dabei zu ihren Lieblingszutaten (siehe Rezept-Tipp S. 95). „Die ist so vielfältig wie ich“, lacht sie. „Und wer mit offenen Augen über die Bergwiesen wandert, entdeckt so viele tolle Wildkräuter, die in der Küche verwendet werden können. Das möchte ich den Menschen mitgeben.“ Aber nicht nur die Suppen sind ein Gedicht, auch die „Wilde Jause“ ist weithin bekannt und beliebt. Dabei gibt's von Katharina selbstgebackenes Brot und Wildfleisch vom „Pongauer Wild“, veredelt von der Metzgerei Rettensteiner-Scharfetter in St. Johann. Ehrlich und echt – so wie Familie Bürgler eben lebt.



Auf der Bürglalm gibt's hausgemachte Spezialitäten und Feines aus Almkräutern. Viele Gerichte tragen das SalzburgerLand Herkunftszertifikat.

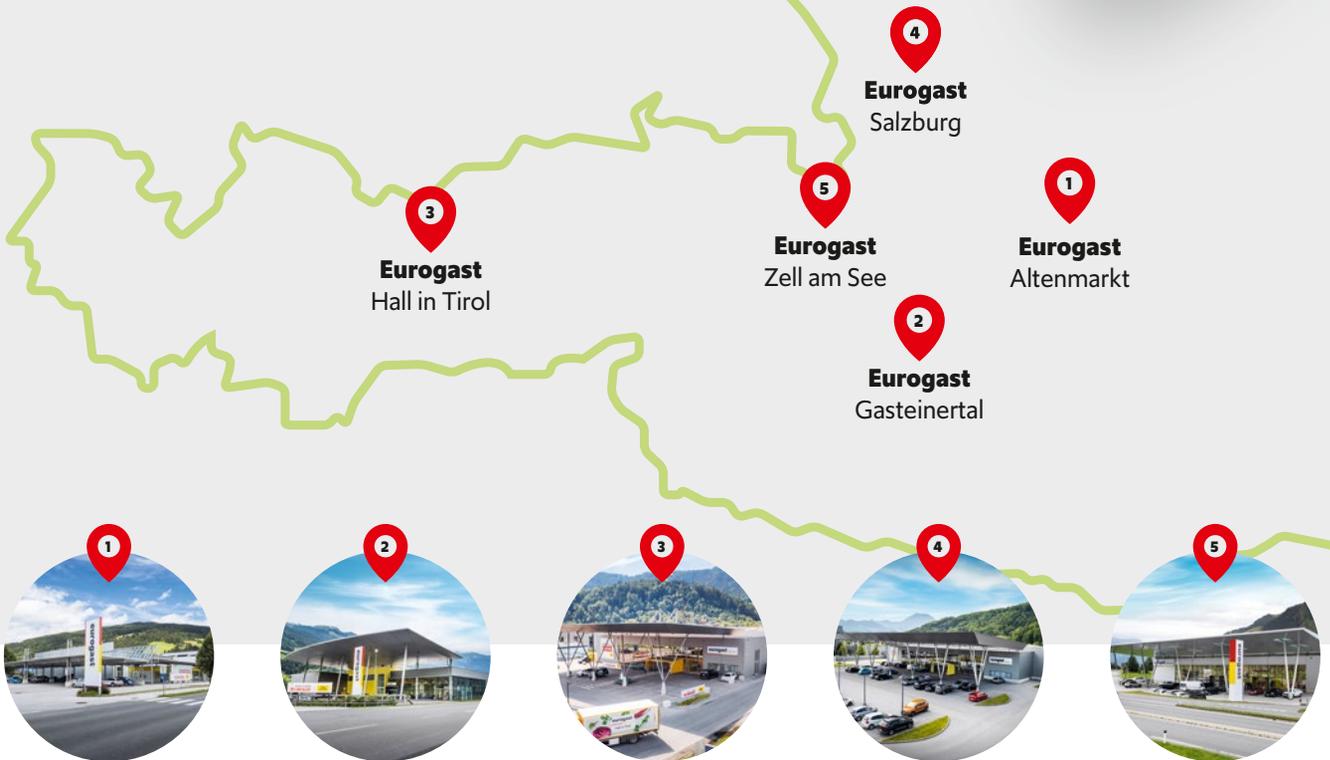
**Bürglalm
Familie Bürgler**
Sonnberg 21
5652 Dienten am Hochkönig
T +43 6461 426
info@buerglalm.at
www.buerglalm.at

eurogast

Zeller Gruppe

NAH. NÄHER. EUROGAST.

Ihr österreichischer Gastro-Großhändler.



VERTRAUEN GENIESSEN.

eurogast.at

GEMMA ZUM WIRTN

Text: Rudi Stadler
Fotos: Chris Rogl

Tipp
Der Festsaal ist
ideal für Feste mit bis zu
150 Personen.

OB NACHBARSCHAFTSTREFF, AUSFLUGSZIEL, MITTAGSTISCH ODER FESTLICHER RAHMEN FÜR DIE FAMILIENFEIER: DER RECHENWIRT IN ELSBETHEN IST EIN LANDGASTHAUS, WIE ES IM BUCHE STEHT. GEKOCHT WIRD DABEI NATÜRLICH FRISCH UND MIT REGIONALEN ZUTATEN.

„**I**ss natürlich“ steht in der Speisekarte vom Rechenwirt. Ein Anliegen, das Küchenchef und Wirt Robert Röck seinen Gästen ans Herz legt und in seinem Landgasthof auch selbst konsequent umsetzt. Natürlich heißt für ihn, dass hier frisch und vorrangig mit heimischen Lebensmitteln gekocht wird. Das gilt übrigens auch für die rein natürlichen Geschmacksverstärker, wie etwa Kräuter aus dem eigenen Garten. Denn Robert will mit ehrlichen Produkten das Ursprüngliche servieren. Als gebürtiger Gasteiner hat er bei Ausnahmekoch Jörg Wörther hospitiert und während der

Salzburger Festspiele bei Spitzenkoch Franz Fuiko die hohe Schule des guten Geschmacks im Schnelldurchlauf absolviert. „Da lernst du in wenigen Tagen alles, was eine gute Küche ausmacht“, lacht Robert. „Abschmecken, Würzen und vor allem Feinheiten erkennen.“

Regional inspirierte Küche

Dieses Gespür für die Feinheiten hat sich der überzeugte Koch erhalten, ob zeitgemäß vegetarisch bzw. vegan bei einer marinierten Roten Rübe mit Vogerlsalat oder gebackenem Wirsing im Tempurateig mit Wildkräutersalat und Sprossen oder bei den Klassikern der österreichischen Küche. Dabei überrascht er seine Gäste auch gerne mit Eigenkreationen. So wird der





Mit seiner Leidenschaft für regionalen Genuss hat sich Robert Röck die goldenen Lorbeeren redlich verdient.



Ob vegetarisch, vegan oder regionaler Klassiker, beim Rechenwirt wird leidenschaftlich mit besten Zutaten gekocht.



Die Roten Rüben sowie der Salat kommen aus dem Land Salzburg.

„Abschmecken, Würzen und vor allem Feinheiten erkennen.“

Robert Röck

Zwiebelrostbraten vom Salzburger Rind mit saisonalen Zutaten verfeinert und „schmeckt dann gleich ganz anders als vor einer Woche“, so Robert. Als Wirt und Koch in einem freut ihn das Lob über die Vielfalt seiner Küche stets aufs Neue. Inspirieren lässt er sich dabei von der hohen Qualität der Zutaten. Ob der Saibling aus Wildfang von der Halleiner Fischerei Bayrammer, die er kross gebraten einfach auf einem sommerlichen Salat anrichtet, oder das Wildbret aus der Mayr-Melnhof'schen Jagd, das er mit Bitterschokolade verfeinert oder als feines Fleischlaiberl beim Mittagstisch serviert. Ansonsten bezieht

Robert Röck Rind-, Kalb- und Schweinefleisch zum Beispiel von der Grödiger Hofmetzgerei Fuchserlei Buchbichlgut, Gemüse und Salat hauptsächlich vom Kaindlbauer in Wals. Viele der Zutaten sind dabei bio-zertifiziert wie das Brot der Biobäckerei Pföb, die praktischerweise gleich ums Eck liegt.

Einfach vorbeiradeln

Die Lage des Rechenwirts ist dabei für einen Sonntagsausflug ideal, liegt er doch direkt am Tauernradweg an der Salzach und ist klimafreundlich mit dem Obus aus der Stadt Salzburg erreichbar. Annehmlichkeiten, die auch die Übernachtungsgäste des 3-Sterne-Landgasthofs zu schätzen wissen. Ob an lauen Sommerabenden im Gastgarten unterm Kastanienbaum, auf eine Erfrischung bei der Radltour oder nachmittags auf Kaffee und Kuchen, im Rechenwirt genießen wir das Landleben nicht nur von seiner kulinarischen Seite. Und sollte der Salzburger Schnürlregen einsetzen, machen wir es uns einfach in der neuen Zirbenstube gemütlich.



Beim Rechenwirt wird vorwiegend mit regionalen Zutaten gekocht, viele davon sind mit dem SalzburgerLand Herkunfts-Zertifikat ausgezeichnet. Einfach nachfragen!

Landgasthof Rechenwirt
Robert Röck
 Austraße 1
 5061 Elsbethen
 T +43 662 6234 49
 office@rechenwirt.at
 www.rechenwirt.at



EINFACH TRAUMHAFT

DAS RESTAURANT DES HANS-PETER PORSCHE TRAUMWERK IST IMMER EINEN AUSFLUG WERT.

Das Ausstellungszentrum Traumwerk hat mit seinem angeschlossenen Restaurant auch kulinarisch einiges zu bieten. So starten mit dem Traumfrühstück von 9 bis 11 Uhr nicht nur Museumsbesucher:innen perfekt in den Tag, auch Tagesgäste sind hier herzlich

willkommen, denn für den Besuch ist kein Eintrittsticket erforderlich. Mittags verwöhnt das Traumwerk-Küchenteam mit regionalen und mediterranen Köstlichkeiten und bietet neben herzhaften Klassikern auch saisonale Tagesgerichte und günstige Mittagsmenüs an. Zum gemütlichen Nachmittagskaffee gibt's dann köstliche Torten zu genießen. Bei Schönwetter können alle kulinarischen Spezialitäten auch auf der Terrasse

mit Blick auf das Bergpanorama, die großzügige Parkanlage und den Kinderspielplatz genossen werden. Besonders beliebt sind die monatlichen Genussabende, die die Gäste auf eine kulinarische Weltreise mitnehmen.



Di-So 9.00-17.30 Uhr
www.traumwerk.de
 Zum Traumwerk 1
 83454 Anger
 (nahe Salzburg)

Foto: Traumwerk/Iconicturn



Entdecken Sie unsere Grillspezialitäten!

Ob zartes Rindfleisch, saftiges Schweinefleisch oder aromatisches Lammfleisch - wir haben für jeden Geschmack das Richtige.

Genießen Sie Ihr Grillvergnügen ohne Stress, denn wir haben schon vieles für Sie vorbereitet.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von uns verwöhnen!



BONUS FLEISCHER
 NATÜRLICH GUT
 NATÜRLICH FRISCH
 NATÜRLICH URBAN

info@urbiss.at Die Fleischerei
 www.urbiss.at in St. Johann
 im Pongau!



GARANTIIERT REGIONALE KULINARIK

Details zu allen mit dem SalzburgerLand
Herkunfts-Zertifikat ausgezeichneten
Gastgeber:innen unter
www.salzburgschmeckt.at

Stand: 15. Februar 2023

Mehr Infos



**Ausgezeichnet
aufgetischt!**



Salzburg Stadt

- 1** Das Grüne Hotel zur Post
- 2** Hotel Gasthof Brandstätter
- 3** Doktorwirt
- 4** Goldener Hirsch
- 5** Gasthof Hölle
- 6** Heffterhof Salzburg
- 7** Humboldt. Bio-Restaurant & Bar
- 8** Die Weisse
- 9** Villa Verde
- 10** Der Weiserhof bei Jules
- 11** Restaurant Riedenburg
- 12** Zum guten Hirten

Flachgau

- 13** Seehotel Huber, Abersee
- 14** Friesacher, Anif
- 15** Hubertushof, Anif
- 16** Kaiserhof, Anif
- 17** Ammerhauser, Anthering
- 18** Hotel Hammerschmiede, Anthering
- 19** Kernei's Mostheuriger, Anthering
- 20** Romantikhôtel Gmachl, Elixhausen
- 21** Landgasthof Rechenwirt, Elsbethen
- 22** Gasthof Gastagwirt, Eugendorf
- 23** Hotel Restaurant am Hochfuchs, Eugendorf
- 24** Gasthof Schorn, Grödig

- 25** Assisi Stuben, Großgmain
- 26** Latschenwirt, Großgmain
- 27** Steinerwirt, Großgmain
- 28** Gasthof Mitterhof, Mattsee
- 29** Seewirt, Mattsee
- 30** Gasthof Gerbl, Neumarkt
- 31** Gasthaus Kienberg, Neumarkt
- 32** Braugasthof Sigl, Obertrum
- 33** Restaurant zum Dreibergbachl, Plainfeld
- 34** Hotel Gasthof Fürberg, St. Gilgen
- 35** Gasthaus Hofwirt, Schleedorf
- 36** Landgut Fischtagging, Seekirchen
- 37** Risottomas, Seekirchen
- 38** Gasthof zur Post, Straßwalchen

- 39 Gasthof Hotel Weberhäusel, Strobl
- 40 Gasthof zur Wacht, Strobl
- 41 Kirchenwirt, Strobl
- 42 Landgasthof Santner, Thalgau
- 43 Gasthof Fuchsbau, Wals
- 44 Hotel Königgut, Wals

Tennengau

- 45 Gasthaus Traunstein, Abtenau
- 46 Halleiner Hütte, Adnet
- 47 Seefeldmühle, Adnet
- 48 Postwirt, Annaberg-Lungötz
- 49 Langwies, Bad Vigaun
- 50 Kuatei's Restaurant Café, Golling
- 51 Döllerer Genusswelten, Golling
- 52 Die Genusskrämerei, Hallein
- 53 Gasthof Hohlwegwirt, Hallein
- 54 Gasthof Krisplwirt, Krispl
- 55 Gasthof Sagwirt, Krispl
- 56 Gasthütte Spielbergalm, Krispl
- 57 Hotel Gasthof zum Kirchenwirt, Puch
- 58 Bio-Berggasthof Bachrain, Scheffau
- 59 Pointwirt, Scheffau

Pinzgau

- 60 Hotel Gasthof Lukashansl, Bruck
- 61 Bürglalm, Dienten am Hochkönig
- 62 Übergossene Alm Resort, Dienten
- 63 Alpenoase Sonnhof, Hinterglemm
- 64 Wiesergut, Hinterglemm
- 65 Cafe Restaurant Kennidi, Kaprun
- 66 Der Auhof, Kaprun
- 67 Guggenbichl, Kaprun
- 68 Hotel Barbarahof Mariacher, Kaprun
- 69 Kitzsteinhorn – Gletscherbahnen Kaprun AG, Kaprun
- 70 TAUERN SPA WORLD, Kaprun
- 71 Krimmler Tauernhaus, Krimml
- 72 Good Life Resort Riederalm, Leogang
- 73 Hotel Krallerhof, Leogang
- 74 Hotel Salzburger Hof, Leogang
- 75 Hotel Wachter, Leogang

- 76 Wirtshaus Bäckerwirt, Leogang
- 77 Gasthof zum Schweizer, Lofer
- 78 Der Sonnenhof, Maria Alm
- 79 Mein Moser, Maria Alm
- 80 Tom Almhütte, Maria Alm
- 81 Meilinger Taverne, Mittersill
- 82 Restaurant Sunnseit, Mittersill
- 83 Gasthaus Stockenbaum, Neukirchen
- 84 Gasthof Kröll, Niedernsill
- 85 Andrelwirt, Rauris
- 86 Gusto – Das Restaurant, Rauris
- 87 Hotel Rauriserhof, Rauris
- 88 Eggerhof, Saalbach
- 89 Hotel Vorderronach, Saalbach
- 90 Liebe Heimat, Saalbach
- 91 Thurnerhof, Saalbach
- 92 Tiroler Buam, Saalbach
- 93 Austrian Tapas, Saalfelden
- 94 Gasthof Brandlwirt, Saalfelden
- 95 Roots Café Bistro, Saalfelden
- 96 Saliter Hof, Saalfelden
- 97 Taxenbacherhof, Taxenbach
- 98 Areit Alm, Zell am See
- 99 Der Schütthof, Zell am See
- 100 Franzl am Berg, Zell am See
- 101 Hotel Latini, Zell am See
- 102 Restaurant Kraftwerk, Zell am See
- 103 Schloss Prielau, Zell am See
- 104 Sonnkogel Restaurant, Zell am See

Pongau

- 105 Der Lausbua, Altenmarkt
- 106 Reitlehenalm, Altenmarkt
- 107 Himmelwandhütte, Bad Gastein
- 108 Das Goldberg, Bad Hofgastein
- 109 Gastein Alm, Bad Hofgastein
- 110 Landgasthof Bertahof, Bad Hofgastein
- 111 Pro-Ge Urlaub & Seminar GmbH – Hotel Bad Hofgastein, Bad Hofgastein
- 112 Sendlhofer's, Bad Hofgastein
- 113 Weitmoserin, Bad Hofgastein

- 114 Weitmoser Schlossalm, Bad Hofgastein
- 115 Weitmoser Schlössl, Bad Hofgastein
- 116 Wirtshaus Schweizerhof, Bad Hofgastein
- 117 Gasthof Bürglhöh, Bischofshofen
- 118 Römerhof, Dorfgastein
- 119 Imbiss Wieser, Eben
- 120 Landhotel Berger, Eben
- 121 Auszeit, Filzmoos
- 122 Neubergerhof, Filzmoos
- 123 Restaurant der Guster, Filzmoos
- 124 Sulzenalm-Krahlehenhütte, Filzmoos
- 125 Dorfalm, Flachau
- 126 Flachauer Gutshof, Flachau
- 127 Restaurant Bar Dampfkessel, Flachau
- 128 Waldgasthof, Flachau
- 129 Winterbauer, Flachau
- 130 Zum Holzwurm, Flachau
- 131 Hotel zur Post, Goldegg
- 132 Groöarlerhof, Großarl
- 133 Hotel Johanneshof, Großarl
- 134 Loosbühlalm, Großarl
- 135 Nesslerhof, Großarl
- 136 Tauernhof, Großarl
- 137 Hotel Bergheimat, Mühlbach
- 138 Alte Alm, Obertauern
- 139 Hotel Panorama, Obertauern
- 140 Hotel Schneider, Obertauern
- 141 Lazy Flamingo, Obertauern
- 142 Bürgerbergalm, Radstadt
- 143 Zum Kaswurm, Radstadt
- 144 Bar Restaurant Platzl, St. Johann
- 145 Sonnhof Alpendorf, St. Johann
- 146 Gasthof Post, St. Martin am Tbg.
- 147 Sonnhof, St. Veit
- 148 Vamoos Restaurant, Wagrain

Lungau

- 149 Gasthof Weitgasser, Mauterndorf
- 150 Der Löckerwirt, St. Margarethen
- 151 Wellnesshotel Eggerwirt, St. Michael
- 152 Restaurant Goldader, Tamsweg



Oldtimer zum Anfassen

Tipp
Auch für
Seminare und Events
buchbar!

In den fahr(T)raum Erlebniswelten gibt's Oldtimer, Flugzeuge und jede Menge Veranstaltungen.

Im fahr(T)raum in Mattsee gibt es für die ganze Familie viel zu entdecken. So präsentieren die Erlebniswelten Automobile, die Ferdinand Porsche zuerst mit Lohner und später für Austro Daimler zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelte. Darunter der „Prinz Heinrich“-Wagen, der als der erste „richtige“ Sportwagen der Welt gilt. Landwirtschaftliche Geräte, mit denen sich Ferdinand Porsche ab 1915 befasste, sind im „Traktor-Stadl“ zu bewundern. Und in der kürzlich eröffneten Flug- und Veranstaltungshalle werden als Glanzstücke die historischen Flugzeuge Hansa-Brandenburg C1 und Klemm L20 gezeigt – von der Decke schwebend vermitteln diese eine einzigartige Atmosphäre.

Authentisches Fahrerlebnis

Neben den wertvollen Exponaten stehen für die Besucher:innen topmoderne Simulatoren für ihr Fahrerlebnis bereit. Einige der wunderschönen, 100 Jahre alten Oldtimer können zudem von Frühling bis Herbst für eine chauffierte Ausfahrt durch das Salzburger Seenland gebucht werden. Bei Familien besonders beliebt sind auch die Carrera Rennbahnen und die Wissens-Rallye.

Veranstaltungen im fahr(T)raum

Exklusive Führungen und Veranstaltungen öffnen das Tor in die spannende Welt der Anfänge des Automobilbaus und historischer Flugzeuge. Diese können individuell für

Firmenevents, Seminare oder Feierlichkeiten gebucht werden. Die neue Flug- und Veranstaltungshalle bietet mit innovativer Technik und moderner Multifunktionalität für jedes Event den passenden Rahmen. Ganz im Sinne von Ernst Piëch, dem ältesten Enkelsohn von Ferdinand Porsche, wird zudem das ganze Jahr über ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm mit mehr als 33 Veranstaltungen geboten, das für viel Abwechslung sorgt.

Informationen unter:
T +43 6217 59232
M +43 664 2183202
events@fahrtraum.at
www.fahrtraum.at

fahr(T)*raum*

MEILENSTEINE DER MOBILITÄT

Milestones of Mobility



NEUE FLUGHALLE & EVENTLOCATION
Über 33 Veranstaltungen im Jahr 2023



MATTSEE
SALZBURG | AUSTRIA

www.fahrtraum.at | +43 6217 59232 | Passauer Str. 30 | 5163 Mattsee

Warum in die Ferne schweifen, wenn die schönsten Urlaubsregionen vor der Haustüre liegen? Ein kleines Paradies haben wir bei Augustine und Thomas Lienbacher auf ihrem Bauernhof in Kuchl gefunden.

Der Bio-Bauernhof Hinterkellaubauer liegt in idyllischer Einzellage im Landschaftsschutzgebiet, wenige Kilometer außerhalb von Golling. Schon bei der Anfahrt, vorbei an den saftig grünen Wiesen und begleitet von einem plätschernden Bach, kehrt innerliche Ruhe ein. Der Hof selbst bietet pures Naturerlebnis – auch für die Kühe und Hühner, die zufrieden gackernd rund um den Hof unterwegs sind.

Urlaub am Erbhof

Seit 1640 ist der Hof in Besitz der Familie Lienbacher. Heute führen Augustine und Thomas den Bio Austria zertifizierten Betrieb im Vollerwerb. „Die Ursprünglichkeit und Natürlichkeit kommen gut an“, erzählt Augustine, die zugleich Obfrau des Verbands in Salzburg ist. „Ich sehe ‚Urlaub am Bauernhof‘ als wichtigen Botschafter der bäuerlichen Lebenswelt. Bei uns wird nichts inszeniert, unsere Gäste erleben hautnah, wie es in der Landwirtschaft zugeht.“ So idyllisch es hier auch ist, es steckt viel Arbeit dahinter. Gilt es doch nicht nur die Tiere zu versorgen, sondern auch Hof und Haus in Schuss zu halten. Und schließlich sollen sich auch die Gäste

Text: Ulli Hammerl
Fotos: Familie Lienbacher

AM SCHÖNSTEN IST'S DOCH DAHEIM

*Am und um
den Hinterkellau-
Hof genießen wir
Natur pur.*





Urlaub am Bauernhof – Augustine und Thomas Lienbacher sind herzliche Gastgeber. Hier fühlen sich Groß und Klein willkommen!



rundum wohlfühlen. Selbst auf einem Bauernhof aufgewachsen, ist Augustine bestens mit der Arbeit vertraut und kümmert sich herzlich um die Urlaubsgäste, während Thomas meist bei der Arbeit rund um den Hof zu finden ist. Aber eigentlich machen die beiden fast alles gemeinsam. Und wer mag, darf gerne mit anpacken – sei es bei der Stallarbeit, beim Füttern der Tiere oder beim Eiersuchen, was besonders bei Familien mit Kindern beliebt ist.

Vom Zirbenbett zum Frühstückstisch

Echte Erholung bietet nicht nur die herrliche Natur, sondern auch der beruhigende Duft der Zirbenmöbel in den gemütlichen Zimmern. Wer hier ein verlängertes Wochenende oder den Urlaub verbringt, startet jedenfalls mit hausgemachten Köstlichkeiten in den Tag. In der heimeligen Bauernstube oder bei Schönwetter im Garten mit Blick auf die umliegenden Wiesen und Tennengauer Berge schmeckt es besonders gut. Auch, weil Augustine

beim Verwöhnen ihrer Hausgäste voll in ihrem Element ist. Vom frisch gebackenen Brot über hausgemachte Marmelade und selbst gepressten Apfelsaft bis hin zum Honig der eigenen Bienen und der kurz vorher gesammelten Frühstückseier, ist der Tisch reich gedeckt. Was nicht am Hof produziert wird, kommt aus unmittelbarer Nachbarschaft, wie der Käse von der Dorfkäserei Pötzelsberger in Adnet oder Mehl und Müsli von der Lerchenmühle in Golling.

Vielseitige Freizeitaktivitäten

Für all jene, die ihren Tag mit Aktivitäten an der frischen Luft füllen wollen, hat Augustine die passenden Tipps für Wanderungen, Radtouren oder Ausflüge in die nahe Umgebung. Auf Wunsch kann auch eine Kräutertour organisiert werden. Aber eigentlich ist es hier im Talschluss ohnehin so schön, dass wir nur zu gerne im Liegestuhl, am kleinen Pool oder am Balkon ganz entspannt die Seele

baumeln lassen wollen. Und dazu gibt's bei Sonnenuntergang vielleicht ein Gläschen Schnaps. Von Thomas selbstgebrannt natürlich!

Hinterkellaubauer Familie Lienbacher

Kellau 43, 5431 Kuchl
T +43 6244 5050
www.urlaubambauernhof.at

AUFLUGS-TIPPS:

Taugl:

Naturschutzgebiet mit glasklarem Wasser. Ideal zum Spazieren gehen, Baden und Spielen

Bluntautal-Runde:

Mittelschwere Wanderung vom Gollinger Wasserfall zu den Bluntau-Seen

Döllers Genusswelten:

Ob im Wirtshaus, in der Enoteca oder im Haubenrestaurant – Genuss ist hier garantiert.

SALZBURGER
LAND

Bestellen Sie den
Via Culinaria Guide kostenlos
unter shop.salzburgerland.com



SO SCHMECKT
URLAUB IM
SALZBURGERLAND!

FINDEN SIE MIT DEM VIA CULINARIA GUIDE
IHRE LIEBLINGS-GENUSSADRESSE.

[WWW.VIA-CULINARIA.COM](https://www.via-culinaria.com)

THERMENSPIASS IN ALTENMARKT

Tipp
Bei Schönwetter
im Frühjahr Fr+Sa Lagerfeuer
unter Sternen!

Bezahlte Anzeige

INMITTEN DER WUNDERBAREN SALZBURGER BERGWELT ZEIGT DIE ERLEBNIS-THERME AMADÉ IN ALTENMARKT IM PONGAU, WIE EIN THERMENBESUCH ZUM EINZIGARTIGEN ERLEBNIS WIRD.



höherschlagen. Der Salzruheraum im Obergeschoss ist der ideale Rückzugsort, um ruhige Momente zu genießen und um Energie zu tanken. Hier erleben wir insbesondere während der Sommermonate entspannte Abendstunden – umrahmt vom zauberhaften Bergpanorama der Umgebung.

Mit insgesamt 11 Becken, 5 Themen-Saunen und spektakulären Rutschen bietet die Erlebnis-Therme Amadé Badespaß und Entspannung für die ganze Familie. Auf die Besucher:innen wartet eine vielfältige Bade- und Saunalandschaft mit zahlreichen Attraktionen wie einer fünf Meter hohen Wasser- kletterwand, Wellenbecken und Sprung-

Mit fünf Themen-Saunen

In der großzügigen Saunawelt lassen insgesamt fünf Themen-Saunen das Herz aller Gäste, die Erholung suchen,

Erlebnis-Therme Amadé
Thermenplatz 1
5541 Altenmarkt im Pongau
Täglich von 9 bis 22 Uhr
www.thermeamadé.at

Foto: ATR-Media

Erlebnis-Therme Amadé Altenmarkt im Pongau

ERLEBNIS-THERME
amadé
ALTENMARKT
IM PONGAU

THERMEN GENUSS ERLEBEN

Spaß und Entspannung
für die ganze Familie!

Erlebnis-Therme Amadé
Thermenplatz 1
5541 Altenmarkt i.Pg.

Täglich 9 bis 22 Uhr
www.thermeamadé.at

1.300m² Wasserfläche

11 Becken innen & außen

Looping- und Trichterrutsche

5m-Wasserkletterwand

3m-Sprungturm

5 Themen-Saunen

Verwöhn-Gastronomie

Outdoor-Spielplatz

Bilder: ATR-Media

Wenn Gäste kommen ...

KOCHEN WIR AM LIEBSTEN MIT BESTEN ZUTATEN AUS DER REGION. BESONDERS IM FRÜHLING FREUEN WIR UNS ÜBER DIE GROSSE VIELFALT AUS DEM LAND SALZBURG: OB GRÜNER SPARGEL UND ROSA RHABARBER, ZARTES KITZFLEISCH, SELBSTGESAMMELTE WILDKRÄUTER ODER DIE ERSTEN ERDBEEREN – SO MACHT DAS GEMEINSAME ESSEN NOCH MEHR FREUDE.

*Rezepte von Küchenchef Florian Huber
Restaurant Winterstellgut in Annaberg
Stv. Obmann Verband der Salzburger Köche*

„Unsere Zutaten stammen von ausgewählten Partnern aus der unmittelbaren Umgebung des Winterstellguts.“



Zum Nachkochen – regional gut

Gebratener Spargel

mit Erdbeer-Vinaigrette
und Rucola



Foto: Laura Cimbi

ZUTATEN

150 g weißer Spargel
150 g grüner Spargel
Rapsöl, etwas Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Zitrone
Etwas Feinkristallzucker
100 g frischer Rucola

Erdbeer-Vinaigrette:

2 EL Apfelessig
6 EL Maiskeimöl
1 Msp. mittelscharfer Senf
1 Spritzer Zitrone
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g fein gewürfelte Erdbeeren
40 g fein gehackte Zwiebeln

Für die Brotchips: Dünn
aufgeschnittenes Bauernbrot

ZUBEREITUNG

Spargel: Weißen Spargel schälen. Wasser in einen Topf geben, gut salzen, 1/2 Zitrone und Zucker dazugeben und aufkochen. Spargel in dem Sud auf kleiner Stufe etwa 10 Minuten garen lassen. Herausnehmen und in den Kühlschrank stellen. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen und in Salzwasser ca. 3 Minuten kochen. Profi-Tipp: Kurz in Eiswasser gelegt, behält er seine schöne Farbe. Vor dem Anrichten beide Spargelsorten in Öl kurz anbraten.

Erdbeer-Vinaigrette: Alle Zutaten sanft vermischen, Rucola waschen und trocken tupfen. Bauernbrot dünn aufschneiden und im Ofen bei 180 °C goldbraun backen.

Anrichten: Gebratenen Spargel auf einen Teller geben, mit Erdbeer-Vinaigrette großzügig marinieren, den Rucola oben draufsetzen und die Brotchips darübergeben.

Geschmorte Keule vom Ziegenkitz

mit Bärlauch und Frühlingszwiebeln



Profi-Tipp

SCHÜLTES
mein Metzger meister

*Kitzfleisch beim Metzger des
Vertrauens kaufen. Und regional
schmeckt's am besten.*

ZUTATEN

Ziegenkitz:

1-1,2 kg ausgelöste Kitzschlögel
1 Zweiglein Rosmarin und Thymian
2 Zehen Knoblauch
2 mittelgroße Zwiebeln
1 Stange Staudensellerie
1 kleiner Knollensellerie
2 Karotten
100 g Tomatenmark
500 ml Rotwein
50 g Butter
Salz, Pfeffer, Öl zum Anbraten

Erdäpfel-Bärlauch-Püree:

800 g gewürfelte, mehligte Erdäpfel
100 g Butter
200 ml Milch
250 g Bärlauch
200 g zimmerwarme Butter
30 g grobes Salz
1/2 Zitrone (Saft)
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Frühlingszwiebeln:

1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g griffiges Mehl
100 g Maisstärke
400 ml Soda oder Mineralwasser
Salz, Pfeffer, Currypulver

ZUBEREITUNG

Kitzschlögel: Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, auf allen Seiten in einem ofenfesten Bräter scharf anbraten und beiseitestellen. Gemüse schälen, klein würfeln und in etwas Öl ca. 15 Minuten anschwitzen. Mit Tomatenmark auf kleiner Stufe ca. 20 Minuten weiter rösten und mit Rotwein aufgießen. Einreduzieren lassen, dann Kräuter und Knoblauch dazugeben. Kitzschlögel einlegen und Wasser aufgießen, bis diese im Sud schwimmen. Im Rohr bei 170 °C rund 1,5 bis 2 Stunden schmoren. Schlögel herausnehmen, aufschneiden und im Rohr warm halten. Sauce durch ein feines Sieb passieren, abschmecken.

Püree: Bärlauch, 200 g warme Butter, Salz und Zitronensaft zu einer feinen Paste aufmixen. Erdäpfelwürfel in gesalzenem Wasser weichkochen und durch die Presse drücken. Kalte Butter würfeln und mit aufgekochter Milch, Erdäpfelmasse und Bärlauchpaste mit dem Schneebesen gut durchmischen. Mit Gewürzen abschmecken.

Frühlingszwiebeln: Gemüse in beliebig große Stücke schneiden. Alle weiteren Zutaten mit einem Schneebesen verrühren und kaltstellen. Zwiebelstücke durch den Teig ziehen und bei rund 160 °C frittieren.

Annaberger Roggentascherl

mit Wildkräutern und
Rhabarber-Chutney



Einmach-Tipp



Chutney ist ungeöffnet
im Rex-Glas bis zu
sechs Monate haltbar.

Beilagen-Tipp von Florian

Rhabarber-Chutney

ZUTATEN

250 g gewürfelter Rhabarber
100 g gewürfelte Zwiebeln
100 g Feinkristallzucker
1 Orange (Saft)
30 ml Rapsöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zwiebel im Öl andünsten, Rhabarberwürfel dazugeben und mit Zucker und Orangensaft bei schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten weich garen. Abschmecken und bis zum Anrichten kalt stellen.

Tipp: Heiß in sterile Rex-Gläser abgefüllt, hält das Chutney rund ein halbes Jahr.

ZUTATEN

Teig:

60 g Roggenmehl T960
100 g Weizenmehl T480
10 g Butter(schmalz)
1 Prise Salz
120 ml kochendes Wasser
Butterschmalz zum Ausbacken

Fülle:

40 g Butterschmalz
540 g gekochtes Selchfleisch
200 g Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
Petersilie, Schnittlauch
2 Eidotter
Kochwasser vom Selchfleisch
Salz, Pfeffer

Wildkräuter:

Verschiedenste Wildkräuter
Alternative: zarte Salatblätter
Salz, Pfeffer
1 Zitrone (Saft und Abrieb)

ZUBEREITUNG

Teig: Mehl, Butter, Salz und Wasser mit einem Kochlöffel zu einem glatten Teig verrühren.

Fülle: Selchfleisch faszieren oder fein hacken. Zwiebeln in Butterschmalz glasig braten. Mit den anderen Zutaten zu einer homogenen Masse verrühren. Etwas abkühlen lassen.

Teig dünn ausrollen, Kreise mit 8 cm Durchmesser ausstechen und jeweils etwas Fülle in die Mitte geben. Die Ränder mit etwas Wasser bestreichen und zu Halbmonden zusammenklappen. Tascherl in heißem Schmalz ausbacken.

Wildkräuter oder kleinere Salatblätter mit Salz, Pfeffer und Zitrone marinieren.



Aus Liebe zu gutem Essen

ERFINDERGEIST, EINFALLSREICHTUM UND HERAUSRAGENDE BACKKUNST WAREN DIE GEBURTSHELPER DER BACKERBSE, UND DAMIT DER GRUNDSTEIN FÜR DEN TRADITIONSBETRIEB. VOR 70 JAHREN BEGANN BÄCKERMEISTER RUDOLF ÖLZ MIT DER PRODUKTION DER KNACKIGEN SUPPENEINLAGE, DIE SICH SEIT JEHER EINER GROSSEN BELIEBTHEIT IN ALLEN ALTERSGRUPPEN ERFREUEN KANN.

Ob Backerbsen oder Frittaten, ob Croutons, Semmelbrösel oder Semmelwürfel – so vielfältig die LAND-LEBEN Produkte auch sind, eines ist allen gemein: Sie gelingen immer und sind leicht und schnell servierfertig. Vor allem aber schmecken sie wie selbst gemacht. Was sie auch sind: Von LAND-LEBEN mit großer Sorgfalt hergestellt. Das Familienunternehmen hat sich der Produktion von regionalen, schnell zubereitbaren und köstlichen Lebensmitteln verschrieben. Eine Erfolgsgeschichte, die nun bereits von der dritten Generation fortgeführt wird.

Genussvoll leben

LAND-LEBEN Produkte machen das Leben leichter. Lebenswerter. Köstlicher. Weil mehr Zeit bleibt, es zu genießen! So entsprechen sie den

Anforderungen des modernen Lebens und schmecken zugleich ganz nach bewährter österreichischer Tradition. Alle Produkte sind aus natürlichen, sorgfältig ausgewählten und hochwertigen Zutaten in Österreich hergestellt. Denn die Qualität unserer Nahrung ist keine Frage der Zubereitungszeit, sondern von frischen und möglichst unbelasteten Zutaten.

Ressourcen schonen

Der Name LAND-LEBEN steht für mehr als für die Herstellung hochwertiger Lebensmittel aus besten Ingredienzen. Der Unternehmensname ist zugleich Verpflichtung: zum sorgsamem, verantwortungsbewussten Umgang mit Mensch und Natur. LAND-LEBEN steht für aktives Engagement im nachhaltigen Schutz von Klima und Umwelt.

BACKERBSEN ZÄHLEN UND URLAUB GEWINNEN!



Als Dankeschön an alle Fans der knackigen Suppeneinlage gibt es einen tollen Familienurlaub im **4**** Hotel Neubergerhof** im wunderschönen Filzmoos zu gewinnen (neubergerhof.at). Dazu einfach die Anzeige im Magazin genauer betrachten, die Backerbsen in der Suppe zählen und unter www.land-leben.com teilnehmen. Viel Glück!

Kohlrabi-Kaltschale

ZUTATEN

Kohlrabi-Kaltschale:

4 Jungzwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 g Kohlrabi
2 kleine Salbeiblätter
3 EL Olivenöl
500 ml Gemüsesuppe
1 Spritzer Zitronensaft
300 ml Buttermilch
Salz, Pfeffer

Topping:

8 EL LAND-LEBEN Backerbsen
2 Snack-Gurken
100 g Räucherlachs
4 Holzspießchen

ZUBEREITUNG

Jungzwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen und klein würfeln. Salbeiblätter fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig braten. Kohlrabi sowie Salbei zugeben und für 3–4 Minuten weiter braten. Mit Gemüsesuppe aufgießen und auf kleiner Flamme ca. 15–20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Snack-Gurken in Scheiben schneiden, den Räucherlachs auf Holzspieße drapieren. Bis zum Anrichten im Kühlschrank aufbewahren. Die Suppe fein pürieren und zum Abkühlen zur Seite stellen. Sobald die Suppe lauwarm ist, einen Spritzer Zitronensaft sowie die kalte Buttermilch zugeben und nochmal pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für noch mehr Erfrischung die Suppe für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Mit knusprigen Backerbsen, Gurkenscheiben und Lachsspießchen anrichten.



Tipp

Die Kohlrabi-Kaltschale schmeckt auch wunderbar bei einem Picknick am See oder einem Badeausflug.

Diese herrlich erfrischende Kohlrabi-Kaltschale mit Buttermilch ist im Handumdrehen zubereitet und schmeckt der ganzen Familie. Mit Backerbsen als Knuspereinlage wird die Suppe auch zu einem tollen Geschmackserlebnis für die Kleinsten.

Einfach regional

FRISCH GEERNTET UND DIREKT AUS DER REGION: DIE BASIS JEDES GUTEN GERICHTS SIND DIE GUTEN ZUTATEN. UND SELBST GEKOCHT, WISSEN WIR AUCH, WAS DRINNEN STECKT. OB FRISCHES GEMÜSE, VITAMINREICHE KRÄUTER ODER FEINES FLEISCH – DREI UNSERER GENUSSHANDWERKER:INNEN ZEIGEN MIT IHREN REZEPTEN, WIE WIR IM HANDUMDREHEN SALZBURGER LEBENSMITTEL ALS KÖSTLICHE SPEISEN GENIEßEN.



Fusion Kitchen

Pak Choi, auch chinesischer Senfkohl genannt, kommt ursprünglich aus Asien. Inzwischen wird er auch bei uns angebaut und eignet sich ideal für die schnelle leichte Küche. Kurz gebraten im Wok oder roh im Smoothie entfaltet er alle seine guten Inhaltsstoffe. Und harmoniert mit vielen Gemüsen – ob Tomaten, Paprika oder Pilze.

Ab in die Pfanne

Rindfleisch zählt zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln: Es enthält viel Eiweiß und versorgt uns mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Mit einem feinen Stück Fleisch aus dem Salzburger Land genießen wir beste Qualität. Wo's genau herkommt, weiß der Metzger unseres Vertrauens.



1 x 1 der Kräuterküche

Wildkräuter sind eine schmackhafte und gesunde Ergänzung unserer Ernährung – ob als Suppe, Salat oder Pesto. Wichtig dabei: Nur Kräuter sammeln, von denen wir wissen, dass sie genießbar sind, und immer gut waschen! Zu den bekanntesten zählen Giersch, Vogelmiere, Brennnessel, Sauerampfer oder Löwenzahn.



Pak Choi mit Pute aus dem Wok

Rezept von Familie Manglberger
Feli's Hof, Obertrum
Für 2–3 Personen

Roberts Tipp:

„Da in der thailändischen Küche vorwiegend nach Gefühl statt nach Rezept gekocht wird, individuell abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.“



ZUTATEN

1 Bund Pak Choi
1 Knolle Knoblauch
400 g Putenfleisch
3 EL Austern- oder
Hoisinsauce (vegetarisch)
3 EL Sojasauce
1 EL Zucker
3 EL (Brat-)Öl
100 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Öl erhitzen und den gequetschten Knoblauch darin hellgelb anrösten. In Stücke geschnittenes Putenfleisch dazugeben und braten, bis es durch ist. Weißen Teil des Pak Choi abschneiden, in ca. 5 cm breite Stücke schneiden und hinein geben. Fertig braten.

Würzsaucen sowie Zucker hinzufügen und rund 3 Minuten köcheln lassen. Anschließend das Grüne des Pak Choi zufügen und mit ca. 100 ml Wasser aufgießen. Rund 5 Minuten später ist das Gericht auch schon fertig.

Dazu schmeckt Jasminreis.
Gutes Gelingen!



Kurz gebratener Zwiebelrostbraten

Rezept von Familie Wimmer,
Fleischbauerei Wimmer, Salzburg
Für 2 Personen

ZUTATEN

2 Scheiben Rostbraten
1 Zwiebel
1 EL Butterschmalz
1 EL Mehl
300 ml Rindsfond
100 ml Portwein
1 TL kalte Butter
Salz, Pfeffer, Thymianzweiglein
Scharfer Senf

„Knusprige Zwiebeln“:

2 Zwiebeln
1 EL Mehl
1 TL edelsüßer Paprika
Salz

ZUBEREITUNG

Das Fleisch mehrmals einschneiden, ganz leicht klopfen. Mit Senf dünn bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei hoher Hitze in der Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Zwiebelstreifen hellbraun anrösten und mit Mehl stauben. Mit Portwein und Rindsfond aufgießen, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Butter und Thymian abschmecken. Fleisch in die Sauce geben und bis zum gewünschten Gargrad durchziehen lassen.

Für die Röstzwiebeln: Zwiebeln fein hobeln, in Mehl mit Paprikapulver wenden und knusprig frittieren, danach erst salzen.



Romans Tipp:

„Dazu passen
Bandnudeln, Püree,
Bratkartoffeln
oder einfach ein
grüner Salat.“



Brennnesselsuppe

Rezept von Gabi Bürgler,
Bürglalm, Dienten am Hochkönig
Für 4 Personen

ZUTATEN

1 kleine Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
100 g Brennesselblätter
50 g Butter
20 g Mehl
500 ml Obers
1 l fertige Gemüsebrühe
1 Schuss trockener Weißwein
Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch in Butter ohne Farbe leicht anrösten. Mit Mehl stauben und mit Weißwein ablöschen. Mit der Gemüsesuppe und Obers aufgießen. 20 Minuten bei kleiner Flamme leicht köcheln. Gewaschene Brennesselblätter dazugeben, kurz aufkochen und mit dem Stabmixer durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Besonders gut mit Zutaten von



Obers aus bester Pinzgauer
Bergbauernmilch: ideal zum
Verfeinern cremiger Suppen!

Gabis Kräutertipp:

„Die Suppe kann auch mit Spitzwegerich – dann schmeckt sie ähnlich wie Champignonsuppe –, Giersch oder anderen Kräutern zubereitet werden.“



Täglich **FRISCH**

GEMÜSE, EIWIESS, KOHLENHYDRATE UND OBST, ERGÄNZT MIT HOCHWERTIGEN FETTEN: BEI „WOS IS HEUT“ FÜR A TOG“ ZEIGEN 7 TAGESTELLER BEISPIELHAFT DAS 1 X 1 EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG. JEDEN TAG STEHT DABEI EINE GENUSS-ZUTAT IM MITTELPUNKT. RICHTIG KOMBINIERT SCHMECKT'S SOMIT NICHT NUR GUT, SONDERN TUT AUCH GUT! DIE REZEPTE DER SALZBURGER SEMINARBÄUERINNEN ZEIGEN'S VOR.

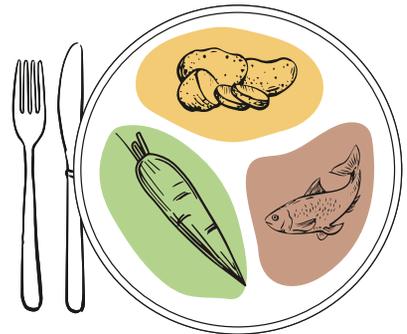


Immer gut

Ob einfach mit Tomatensauce und Reibkäse für die Kleinen oder etwas raffinierter für die Großen: Heute ist Nudel-Tag. Unser Rezept zeigt, selbstgemachte Nudeln gehen schneller als gedacht und bieten mit Gemüsesugo jede Menge Abwechslung. Zum Beispiel mit jungen Erbsen und cremigem Ziegenkäse.

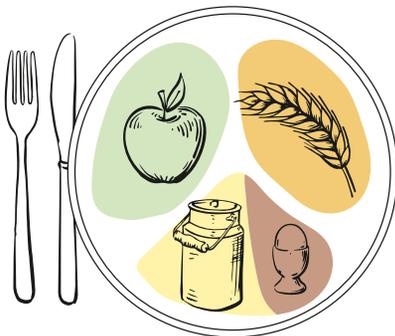
Guter Fang

Am Fisch-Tag sind natürlich heimische Wassertiere wie Saibling und Forelle die Hauptzutat unseres Gerichts. Dazu gibt's vielfältiges Sommergemüse – ob als Rohkostsalat, gekocht oder einfach mitgebraten. Mit Folien-Erdäpfeln und einem reschen Weißbrot auch eine perfekte Kombi für den Grillabend.



Für Naschkatzen

Warum nicht einmal eine süße Hauptmahlzeit? Ergänzt mit saisonalem Obst wie Beeren, Sauerkirschen oder Apfelkompott werden auch Mehlspeisen zum ausgewogenen Gericht. Kohlenhydrate in Form von Getreide und gute Eiweißquellen wie Milchprodukte und Eier machen's möglich.



Mehr Infos



Ob Fleisch-Tiger, Gemüse-Liebhaber:in oder Nudelfan, hier ist für alle was dabei! Infos zu den 7 Tellern, viele Rezepte und den Salzburger Saisonkalender gibt's unter: www.salzburgschmeckt.at/isstgut



Rezept von Seminarbäuerin
Elisabeth Hohenwarter
aus Unken

Ist gut.
Schmeckt gut.
Tut gut.

Nudeln helfen uns den täglichen Energiebedarf zu decken. Mit Ei gemacht, liefern sie neben wichtigen Kohlenhydraten auch wertvolles Eiweiß. Mit Erbsen, Käse und Nüssen ergibt das eine vollwertige Mahlzeit. Essen Kinder mit, statt Wein etwas Zitronensaft nehmen.



„Ist gut“-Rezepte

Heut' ist Nudel-Tag

Bandnudeln mit Erbsen-Minz-Sauce

Profi-Tipp



Griffiges Mehl eignet sich durch die etwas größere Körnung sehr gut für Nudelteige.

ZUTATEN

Nudelteig: 200 g Weizen- oder Dinkelmehl, 200 g Hartweizengrieß, 4 Eier, 1 EL Salz, 2 EL Pflanzenöl, Wasser nach Bedarf

Fülle: 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 4 EL Weißwein, 250 g junge Erbsen, etwas Butter, 150 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb, 2–3 Blätter frische Minze, etwas Schlagsobers

Zum Anrichten: Ziegenfrischkäse, frische Minzblätter, Zuckererbsen, ein paar Walnusskerne

ZUBEREITUNG

Für den Nudelteig alle Teigzutaten miteinander verkneten. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben, damit ein geschmeidiger fester Teig entsteht. Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 15 Minuten bei Zimmertemperatur rasten lassen. Dann den Nudelteig sehr dünn ausrollen und mit einem Teigrad in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In etwas in Mehl wenden und Pasta locker beiseitelegen.

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in Butter glasig dünsten, Erbsen dazugeben und kurz mitrösten. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren. Mit Suppe aufgießen, Minze dazugeben und leicht köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind. Abschmecken, mit dem Mixstab pürieren und nach Belieben mit flüssigem Obers verfeinern.

In der Zwischenzeit die Zuckererbsen weich kochen und nach dem Kochen in Eiswasser legen, damit sie die schöne Farbe behalten.

In einem großen Topf Salzwasser mit 1 EL Öl zum Kochen bringen. Bandnudeln, je nachdem, wie dünn sie ausgerollt wurden, zwischen 3 und 5 Minuten al dente kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und in einer Pfanne mit Butter schwenken. Zuckererbsen kurz mitschwenken.

Elisabeths Tipp

„Frische Pasta braucht viel kürzer als trockene. Am besten Garprobe machen!“

Nudeln mit der Sauce, den Zuckererbsen und dem Ziegenkäse anrichten. Mahlzeit!



Rezept von Seminarbäuerin
Christine Maria Kaswurm
aus Radstadt

Ist gut.
Schmeckt gut.
Tut gut.

1–2 Mal Fisch pro Woche versorgt uns bestens mit hochwertigem, leichtbekömmlichem Eiweiß, wertvollen ungesättigten Fettsäuren und Mineralstoffen. Durch die Kombination mit Erdäpfeln oder Hülsenfrüchten als Beilage kann die biologische Wertigkeit erhöht werden.

Heut' is Fisch-Tag

Saibling in Pergament

ZUTATEN

4 Stück Saibling (ca. 250–300 g), 1 Zucchini,
8 kleine Kartoffeln, 4 Frühlingszwiebeln,
1 Karotte, 1 Stange Staudensellerie, 1 Kohlrabi,
2 EL Öl (Raps oder Sonnenblume),
2 EL Korianderblätter, Salz, Pfeffer aus der
Mühle, 1 in dünne Scheiben geschnittene
Zitrone, 4 Bögen Backpapier (40 x 40 cm)

ZUBEREITUNG

Backpapier mit Öl einstreichen. Geschälte Kartoffeln halbieren, das Gemüse klein schneiden und mit Öl und Gewürzen vermengen. Alles schichtweise auf das Backpapier geben, den mit Salz und Pfeffer gewürzten Saibling auf dem Gemüse platzieren, Korianderblätter und Zitronenscheiben darauf verteilen.

Päckchen gut verschließen (eindrehen). Im 180 °C Grad heißen Ofen etwa 20 Minuten garen. In der Papierhülle servieren und erst bei Tisch öffnen, so begeistert beim Auspacken das köstliche Aroma.



Rezept von
Seminarbäuerin
Andrea Schilchegger
aus Annaberg

Ist gut.
Schmeckt gut.
Tut gut.

Der Mehlspeis-Tag war früher ganz üblich. Wer dabei auf die Kalorien achten möchte, kann davor Salat oder eine Gemüsesuppe essen und das Gericht als Dessert genießen. Topfen enthält übrigens sehr viel Kalzium – sommerreife Erdbeeren und Rhabarber ergänzen den Vitamingehalt.



„Ist gut“-Rezepte

Heut' is Mehlspeis-Tag

Topfen- Grieß-Auflauf

ZUTATEN

500 g Topfen, 60 g Grieß,
30 g Butter, 60 g Zucker,
1 EL Vanillezucker, 3 Eier

ZUBEREITUNG

Butter, Zucker, Vanillezucker und die Dotter schaumig schlagen. Topfen und Grieß dazugeben. Eiklar zu Schnee schlagen und sorgfältig unterheben.

Auflaufform mit Butter ausfetten, Topfen/Grießmasse einfüllen und glattstreichen. Im vorgeheizten Rohr bei 180 °C Heißluft ca. 30 Minuten backen.

Mit Staubzucker und frischen Erdbeeren garnieren.

„Schmeckt auch mit Himbeeren, Kirschen oder Kompott. Die Früchte können auch in die Masse gemischt und mitgebacken werden. In Soufflé-Formen gebacken auch eine ideale und leichte Nachspeise.“

Besonders gut mit Zutaten von

SalzburgMilch

Der Premium Topfen ist mit dem SalzburgerLand Herkunfts-Zertifikat ausgezeichnet.

Dazu gibt's Erdbeer-Rhabarberkompott

ZUTATEN

250 g Erdbeeren,
3 Stangen Rhabarber,
50 g Zucker (nach Geschmack),
1 EL Vanillezucker,
500 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Erdbeeren und Rhabarber waschen und in Stücke schneiden. Mit dem Wasser langsam aufkochen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Mit Zucker abschmecken, auskühlen lassen und servieren. Sommerlich frisch schmeckt es mit gehackter Zitronenminze! Ideal auch zum Einrexen.

Vegane Spaghetti Carbonara

Spaghetti à la Carbonara gelingen auch vegan total köstlich. Mit einem hochwertigen geräucherten Tofu als Grundlage und einer cremigen Sauce aus Hafersahne und Nussmus ist der Klassiker in der veganen Variante im Handumdrehen zubereitet. Das leicht nussige Aroma der neuen Urkorn Emmer Spaghetti ergänzt das Gericht perfekt. So einfach und gut kann ein Gericht aus rein pflanzlichen Zutaten sein!

Zutaten für 3-4 Personen / Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

330 g Recheis Urkorn Emmer Spaghetti Für die vegane Carbonara:	100 ml Hafersahne zum Kochen
200 g Räuchertofu	3 EL Cashew- oder weißes Mandelmus
Sonnenblumenöl zum Anbraten	1 TL flüssige Kräuterwürze
1 EL Sojasauce	1 EL Zitronensaft
100 g Schalotten	1 TL Misopaste
1 EL fein gehackte Petersilie	Salz & Pfeffer
Ein Schuss trockener Weißwein	eine Prise geriebene Muskatnuss
200 ml kräftige Gemüsesuppe	Zum Verfeinern:
	Paprikapulver, Schnittlauch, Erbsen, Kirschtomaten, Radieschen

Zubereitung

1. Die Urkorn Emmer Spaghetti nach Packungsanleitung in reichlich gesalzenem Wasser bissfest kochen.
2. In der Zwischenzeit für die vegane Carbonarasauce den Tofu kleinschneiden. Dafür am besten zuerst in dünne Scheiben und dann feinblättrig schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken.
3. In einer großen Pfanne zuerst nur den Tofu in Sonnenblumenöl für einige Minuten scharf anbraten. Dann mit Sojasauce ablöschen, kurz weiterrösten und vorübergehend aus der Pfanne auf einen Teller geben
4. Nun in derselben Pfanne bei mittlerer Temperatur die Schalotten in Sonnenblumenöl anbraten. Die gehackte Petersilie dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Mit Gemüsesuppe und Hafersahne aufgießen.
5. Das Cashew- oder Mandelmus, flüssige Kräuterwürze, Zitronensaft, Misopaste und eine Prise geriebene Muskatnuss dazugeben und solange bei mittlerer Hitze umrühren bis sich das Nussmus aufgelöst hat.
6. Jetzt den gerösteten Räuchertofu wieder hinzufügen, mit Salz & Pfeffer abschmecken und die bissfest gekochten Urkorn Emmer Spaghetti mit der Sauce vermengen. Mit frischen Tomaten, Schnittlauch und etwas Paprikapulver servieren.

REZEPT
TIPP



Tip: Wer möchte, kann die veganen Spaghetti à la Carbonara noch mit knackigen Erbsen oder gerösteten Radieschen verfeinern.



Mehr Rezepte entdecken auf recheis.com/emmer-nudeln



Da bin i daheim.

Einfach ur-gut.

Emmer Nudeln von Recheis.
Genuss aus reinem Urgetreide.

Wertvoller Beitrag zur Artenvielfalt

Der Anbau des fast in Vergessenheit geratenen Urkorns Emmer erhöht die Artenvielfalt auf den heimischen Feldern, bereichert die natürliche Fruchtfolge und bietet Lebensraum für viele Pflanzen und Tiere.

JETZT
NEU



Garantiert regional



Bewusst einkaufen,
schau aufs Siegel!

Vielfältige Handwerkskunst, echte Spezialitäten, beste Rohstoffe und unverfälschte Zutaten – das macht die Besonderheit unserer Region aus. Das SalzburgerLand Herkunfts-Zertifikat garantiert dabei die Herkunft aus dem Land Salzburg. Klar erkennbar an dem

runden Siegel, das die zertifizierten Lebensmittel und Produkte ausweist. Wo diese herkommen und wer dahintersteht, zeigt das folgende Herstellerverzeichnis. Alle Produzent:innen, ihre Angebote sowie weitere Infos gibt es auch auf www.salzburgschmeckt.at

Stadt Salzburg

Betrieb	Produkte	Bio	Adresse	PLZ	Ort
Babingerbauer	Gemüse, eingelegtes Gemüse, Küchenkräuter		Kirchengasse 11	5020	Salzburg
BIOfischzucht Familie Krieg	Fisch	✓	Sinnhubstraße 8	5020	Salzburg
Dorfmetzgerei Helmut Karl	Rind, Lamm, Schwein, Geselchtes, Speck, Wurst		Lieferinger Hauptstraße 102	5020	Salzburg
Feinkostmetzgerei Wimmer	Rind, Kalb, Wild		Maxglaner Hauptstraße 14	5020	Salzburg
Gärtnerei Zmugg	Blumen- und Zierpflanzen, Topfkräuter		Kobergerweg 1	5020	Salzburg
Genuss.Fleischerei Walter	Rind, Schwein		Langmoosweg 1	5023	Salzburg
Hofladen Putzhammer	Gemüse, eingelegtes Gemüse, Küchenkräuter		Törringerstraße 14	5020	Salzburg
Lehner's Beerenstadl	Beeren		Aignerstraße 134	5061	Salzburg
Metzgerei Lettner	Wurst		Wolfgangseestraße 19	5023	Salzburg
SalzburgMilch	Milch, Milchprodukte, Käse		Milchstraße 1	5020	Salzburg
Stadtimkerei Greimel	Honig, Bienenweidesamen, Fruchtaufstriche	✓	Glangasse 9	5020	Salzburg
Stoibergut	Rind, Kalb, Milch, Milchprodukte, Getreide		Hinterfeldstraße 22	5020	Salzburg

Flachgau

Betrieb	Produkte	Bio	Adresse	PLZ	Ort
Eisl Eis – Seegut Eisl	Schafmilchprodukte, Eis	✓	Farchen 24	5342	Abersee
Friesacher	Rind, Schwein, Erdäpfel		Hellbrunnerstraße 17	5081	Anif
Gaisbergwasser	Wasser		Ahornstraße 21	5081	Anif
Kastnerbauer	Eier	✓	Römerstraße 8	5081	Anif
Gois, SalzburgerLand Ei	Eier		Wurmassing 3	5102	Anthering
Kernei's Mostheuriger – Kernbauer	Rind, Schwein, Wild, Geselchtes, Wurst, Fisch, Liköre, Schnäpse		Bahnhofstraße 11	5102	Anthering
Seppengut	Pute, Gans	✓	Berg 12	5102	Anthering
Sperlbauer	Schwein, Eier	✓	Wurmassing 4	5102	Anthering

Betrieb	Produkte	Bio	Adresse	PLZ	Ort
Eiswerk	Eis	✓	Dorfstraße 28	5101	Bergheim
Bauer z'Feichten	Eier		Feichten 4	5165	Berndorf
BROT.WERT.	Brot	✓	Am Wetterkreuz 6c	5165	Berndorf
Käsereigenossenschaft Elixhausen	Milchprodukte, Käse	✓	Käsereiweg 4	5161	Elixhausen
Bäckerei Pföß	Gebäck	✓	Christophorusstraße 62	5061	Elsbethen
Oberhöhenwald	Schafmilchprodukte	✓	Höhenwald 2	5061	Elsbethen
Freundlinger Andreas	Honig		Reitbergstraße 8	5301	Eugendorf
Gasbachbauer	Rind, Schwein, Wurst		Wiesnerstraße 15	5301	Eugendorf
Oberwimpoint	Gemüse, Küchenkräuter, Honig	✓	Wimpointweg 1	5301	Eugendorf
Wildblume Bio-Imkerei	Honig	✓	Stettnerstraße 32	5301	Eugendorf
Biofarm Teufl	Rind, Honig	✓	Schönaustraße 47	5324	Faistenau
Ederbrot	Brot	✓	Dorfstraße 5	5324	Faistenau
Grögernbauer	Rind, Schwein	✓	Grögernweg 5	5324	Faistenau
Itzlinger's Biobäckerei GmbH	Brot	✓	Karlmühlweg 9	5324	Faistenau
Oberhinteregg	Käse, Sirupe, Gewürz- und Heilkräuterprodukte		Tiefbrunnaustraße 17	5324	Faistenau
Die Fuchserie – Buchbichlgut	Rind, Kalb, Lamm, Kitz, Schwein		Gartenauerstraße 9	5083	Grödig
Lenzenbauer	Tafelobst, Dörrobst, Walnüsse, Fruchtsäfte, Sirupe, Fruchtaufstriche, Most, Essig	✓	Döbringstraße 17	5300	Hallwang
Grablergut – Imkerei Brandl	Honig	✓	Wankham 1	5302	Henndorf
Hözlbauer	Gans, Eier	✓	Hof 25	5302	Henndorf
Krapfbauer	Rind, Schwein, Eier, Birnen		Hintersee 5	5324	Hintersee
Imkerei Tarmann	Honig		Lebachstraße 26	5322	Hof
Kehlbauer	Schafmilchprodukte	✓	Hinterschroffenaustraße 5	5322	Hof
Deisl's Bio-Schafmilch	Schafmilch	✓	Willischwandtstraße 11	5321	Koppl
Fleischhauerei Fuchs	Rind, Kalb, Lamm, Schwein		Dorfstraße 3	5321	Koppl
Gärtnerei Deisl	Schnittblumen, Zierpflanzen, Topfkräuter		Dorfstraße 15	5321	Koppl
Geflügelhof Familie Eigenherr	Rind, Huhn, Pute, Eier		Mettigweg 5	5023	Koppl
Imkerhof Salzburg	Honig		Wolfgangseestraße 108	5321	Koppl
Hasi's Schmankerlkasten – Ramberger	Eier, Erdäpfel		Kleinköstendorf 7	5203	Köstendorf
Karlbauer	Eier		Gramling 1	5203	Köstendorf
Knotzingerbauer, SalzburgerLand Ei	Eier		Knotzing 1	5112	Lamprechtshausen
Riederbauer	Eier, Erdäpfel, Honig, Apfelsaft, Sirup, Essig	✓	Franz-Xaver-Gruber-Straße 35	5112	Lamprechtshausen
Schnapsbrennerei Bruckmoser	Schnäpse, Liköre, Honig		Stockham 7	5112	Lamprechtshausen
Buachberger's Mili	Milch, Milchprodukte, Käse		Buchberg 1	5163	Mattsee
Wirtsladen Mitterhof	Schwein, Sirupe, Fruchtaufstriche, Schnäpse		Mitterhof 4	5163	Mattsee
Bioimkerei Hinterhauser	Honig	✓	Dorfbeuern 64	5152	Michaelbeuern
Gärtnerei Trapp	Blumen- und Zierpflanzen, Gemüsejungpflanzen, Topfkräuter		Wertheim 50	5202	Neumarkt
Biohof Oedt Gut	Huhn, Pute, Honig	✓	Reinharting 6	5165	Nußdorf
Derndlbauer	Milchprodukte, Käse, Schwein, Speck, Wurst		Rottstätt 2	5151	Nußdorf
Bauernbauer, SalzburgerLand Ei	Eier		Bauernweg 3	5110	Oberndorf
Bergland-Ei OG	Eier		Bauernweg 3	5110	Oberndorf
Bindergütl	Eier		Doppl 6	5162	Obertrum
Flachgauer Biopilze	Pilze	✓	Dorfleiten 8	5162	Obertrum
Imkerei Kastenaue	Honig		Pötzelsbergstraße 26	5162	Obertrum
Imkerei Strasser	Honig		Weiherweg 7	5162	Obertrum

Betrieb	Produkte	Bio	Adresse	PLZ	Ort
Imkerei Übertsberger	Honig		Seestraße 23	5162	Obertrum
Joglbauer	Milch, Eier, Gemüse, Küchenkräuter, Getreide, Apfelsaft, Sirupe, Essige, Most, Schnäpse	✓	Hohengarten 3	5162	Obertrum
Tischlerbauer	Honig	✓	Dorfleiten 11	5162	Obertrum
Feli's Hof	Gemüse, eingelegtes Gemüse, Küchenkräuter, Eier, Honig		Ausserwall 19	5162	Obertrum
Frauenlob Hans Hochmühle	Getreide, Getreideprodukte	✓	Dorf 15	5325	Plainfeld
Huberbauer, SalzburgerLand Ei	Eier		Mölkham 6	5205	Schleedorf
Stoffn	Pilze	✓	Edt 4	5205	Schleedorf
Käserei Walkner	Käse	✓	Asperting 8	5164	Seeham
Bio-Land-Imkerei Mösl	Honig	✓	Mayerlehen 91	5201	Seekirchen
Bioimkerei Doppler	Honig	✓	Mühlbachstraße 57	5201	Seekirchen
Frankgut, SalzburgerLand Ei	Eier		Mayerlehen 4	5201	Seekirchen
Imkerei Hoamat Honig	Honig, Honigprodukte		Wallerseestraße 55b/3	5201	Seekirchen
Janser Herbert	Honig, Honigprodukte		Ried 17	5201	Seekirchen
Mattigtaler Käse	Milch, Milchprodukte, Käse	✓	Kraiham 9	5201	Seekirchen
Roider Josef	Honig		Waldmoosgasse 13	5201	Seekirchen
Ungerbauer	Milch		Kothgumprechtling 1	5201	Seekirchen
Unterholz-Hof	Wachteleier	✓	Halberstätten 16	5201	Seekirchen
Grabnerbauer	Schwein, Speck		Holzhauserstraße 82	5113	St. Georgen
Schmetterlingshof	Lamm, Getreide, Essig, Gewürz- und Heilkräuterprodukte	✓	Helmbergerstraße 21	5113	St. Georgen
Stöcklbauer	Getreide, Getreideprodukte, Teigwaren	✓	Bauernstraße 16	5113	St. Georgen
Bäckerei Obauer	Brot	✓	Steinklütftstraße 3	5340	St. Gilgen
Fleischhauerei Gerbl	Rind		Marktplatz 9	5204	Straßwalchen
Bäckerei & Konditorei Necker	Brot	✓	Bahnstraße 93	5350	Strobl
Kasbach	Rind	✓	Wasenmoosweg 7	5303	Thalgau
Landgasthof und Fleischhauerei Santner	Kalb		Marktplatz 2	5303	Thalgau
Lechnergut, SalzburgerLand Ei	Eier		Kolomannstraße 14	5303	Thalgau
Oberbrandstatt	Eier		Brandstattsiedlung 9	5303	Thalgau
Obervetterbach	Apfelsaft, Beeren, Brennholz, Tannenreisig	✓	Obervetterbach 4	5303	Thalgau
Stranzenhof	Apfelsaft, Fruchtaufstriche, Chutney	✓	Waseneggstraße 7	5303	Thalgau
Baierlgut	Gemüse, Erdäpfel, Erdbeeren		Walsersstraße 12	5071	Wals-Siezenheim
Berznauer	Erdäpfel		Hofweg 2	5071	Wals-Siezenheim
Dandlhof	Gemüse		Bauernschmiedgasse 8	5071	Wals-Siezenheim
Dödererbauer	Rind, Pute, Geselchtes, Wurst, Fruchtaufstriche, Pesto, Chutney		Grünauerstraße 3	5071	Wals-Siezenheim
Eismannhof	Gemüse, Küchenkräuter		Bauerngasse 20	5071	Wals-Siezenheim
Fleischerei Santner	Rind		Walsersstraße 24	5071	Wals-Siezenheim
Fraidlgut	Gemüse, Erdäpfel, Gemüsejungpflanzen		Loiger Straße 61	5071	Wals-Siezenheim
Friesenegger	Gemüse		Bauerngasse 18	5071	Wals-Siezenheim
Gartenbau Gastager	Zierpflanzen		Oberaustraße 20	5071	Wals-Siezenheim
Gartenbau Winklhofer	Gemüse, Erdäpfel, Gemüsejungpflanzen	✓	Viehhauserstraße 28	5071	Wals-Siezenheim
Gärtnerei Lindner	Blumen- und Zierpflanzen, Topfkräuter		Grenzstraße 27	5071	Wals-Siezenheim
Gerlbauer	Milch, Milchprodukte, Käse		Walsersstraße 14	5071	Wals-Siezenheim
Hallerbauer	Rind, Eier, Kürbis, Schnittblumen	✓	Viehhauserstraße 43	5071	Wals-Siezenheim
Jungpflanzen Gerl	Gemüsejungpflanzen, Topfkräuter		Viehhauserstraße 51	5071	Wals-Siezenheim

Betrieb	Produkte	Bio	Adresse	PLZ	Ort
Kaindlbauer	Gemüse, Erdäpfel		Untere Walsbergstraße 34	5071	Wals-Siezenheim
Klesshamer	Gemüse, Küchenkräuter		Kapellenweg 1	5071	Wals-Siezenheim
Königgut	Schwein, Huhn, Speck, Eier, Gemüse, Küchenkräuter, Honig		Oberfeldstraße 1	5071	Wals-Siezenheim
Kracherbauer	Gemüse, Gemüsejungpflanzen		Himmelreichstraße 1	5071	Wals-Siezenheim
Mesnerbauer	Gemüse, Erdäpfel, Küchenkräuter		Oberfeldstraße 21	5071	Wals-Siezenheim
Ökohof Feldinger – Steinerbauer	Kresse	✓	Walsfeldstraße 13	5071	Wals-Siezenheim
Schneiderbauer	Gemüse, Erdäpfel		Bauerngasse 15	5071	Wals-Siezenheim
Stefflhans	Gemüse, Erdäpfel		Stefflhansweg 2	5071	Wals-Siezenheim
Wirstengut	Eier, Erdäpfel		Kirchenwagnerweg 6	5071	Wals-Siezenheim

Tennengau



Betrieb	Produkte	Bio	Adresse	PLZ	Ort
Gimpelbauer, Untermoas	Eier		Au 41	5441	Abtenau
Kleinschörghof	Gans, Erdäpfel	✓	Au 2	5441	Abtenau
Leierhof	Gewürz- und Heilkräuterprodukte, Sirupe		Seydegg 3	5441	Abtenau
Oberhaslach	Apfelsaft, Schnaps		Hallseiten 9	5441	Abtenau
Putzgrub	Eier		Kehlhof 3	5441	Abtenau
Rocherbauer	Rind, Lamm, Pute, Dünger, Futtermittel, Holzpellets	✓	Unterberg 7	5441	Abtenau
Thalgerhof, SalzburgerLand Ei	Eier		Rigaus 16	5441	Abtenau
Untergrub	Rind, Schwein, Pute, Speck, Wurst	✓	Möslberg 12	5441	Abtenau
Dorfkäserei Pötzelsberger	Käse	✓	Waidach 27	5421	Adnet
Motzenhof	Milch		Adnet 59	5421	Adnet
Einäuglbauer	Huhn, Wild, Eier		Neubach 15	5523	Annaberg-Lungötz
Fischhof	Ziegenmilchprodukte, Kitz, Wurst, Honig	✓	Salfelden 13	5524	Annaberg-Lungötz
Hefenscher	Honig, Honigprodukte		Hefenscher 25	5524	Annaberg-Lungötz
MundOrt Metzgerei Buchsteiner	Rind, Kalb, Lamm, Wild, Geselchtes		Hefenscher 88	5524	Annaberg-Lungötz
Unterschlag, SalzburgerLand Ei	Eier		Salfelden 12	5524	Annaberg-Lungötz
Vorderweinau, SalzburgerLand Ei	Eier		Braunötzhof 2	5524	Annaberg-Lungötz
Biohof Mayrthof	Eier, Wachteleier, Schnaps	✓	Mayrthofweg 170	5424	Bad Vigaun
Hofkäserei Schmiedbauer	Milchprodukte, Käse		Kreuzangerweg 15	5424	Bad Vigaun
Honig Manufaktur Roider	Honig		Kleinstockerweg 18a	5424	Bad Vigaun
Karnerhof	Rind	✓	Moartalstraße 407	5440	Golling
Lerchenmühle	Getreide, Getreideprodukte	✓	Taggerstraße 43	5440	Golling
Seiwaldgut	Rind, Sirupe, Fruchtaufstriche	✓	Haarbergweg 336	5440	Golling
Stieglerbauer	Rind, Milch, Eier	✓	Moartalstraße 79	5440	Golling
Bauernbräu	Kalb, Milch, Eier		Bauernbräuweg 1	5400	Hallein
Gärtnerei Pleitner	Blumen- und Zierpflanzen		Schlossallee 51	5400	Hallein
Sonnenhuhn	Eier		Wolfgrubweg 1	5400	Hallein
JOHANNES Bio-Bergbauernhof Krispl	Lamm, Huhn, Honig, Gewürz- und Heilkräuterprodukte	✓	Krispl 44	5425	Krispl
Bio-Hofkäserei Fürstenhof	Milchprodukte, Käse, Fruchtaufstriche, eingelegtes Obst, Sirup, Chutneys, Gewürz- und Heilkräuterprodukte	✓	Fürstenweg 15	5431	Kuchl
Oberhofbauer, SalzburgerLand Ei	Eier		Georgenberg 19	5431	Kuchl
Pillhof	Rind	✓	Moos 1	5431	Kuchl
Scharfetter	Rind	✓	Georgenberg 28	5431	Kuchl

Betrieb	Produkte	Bio	Adresse	PLZ	Ort
Weissenbachmühle	Honig		Weißbach 8a	5431	Kuchl
Handkäserei Wimmer am Winkelhof	Milchprodukte, Käse		Winkelhofstraße 10	5411	Oberalm
Jellgut	Milchprodukte, Eier	✓	Guglhaidenstraße 8	5411	Oberalm
Salzmanufaktur Salitri	Salz		Kaserermühlweg 3/3	5411	Oberalm
Höllhof	Rind	✓	Schattau 22	5442	Rußbach
Bachrain	Rind, Kalb, Schwein, Kitz, Wild	✓	Moosegg 19	5440	Scheffau
Schleggenbauer	Lamm, Wurst	✓	Scheffau 6a	5440	Scheffau
Da Waldhofer	Rind, Huhn, Geselchtes, Eier, Schnäpse	✓	Waldhof 57	5423	St. Koloman

Pinzgau



Betrieb	Produkte	Bio	Adresse	PLZ	Ort
Bramberger Obstsaft	Apfelsaft, Apfeltresterpulver		Wilhelmstall, Weichsel-dorf 27a	5733	Bramberg
Haslachhof	Käse	✓	Sonnberg 85	5733	Bramberg
Gaferlgut	Rind, Wurst	✓	Krössenbachstraße 23	5671	Bruck
LFS Bruck – Piffgut	Rind, Lamm, Honig, Honig-produkte, Schnäpse, Fertiggerichte	✓	Bahnhofstraße 5	5671	Bruck
bijo Farm	Rind, Wurst, Rosenprodukte	✓	Taxenbacher Fusch 31	5671	Fusch
Rauter Iris	Sirup, Gewürz- und Heilkräuter-produkte		Embachwiesensiedlung 133	5672	Fusch
Unterhausreit	Essig, Gewürz- und Heilkräuter-produkte, Schnaps	✓	Niederhof 2	5662	Gries
Hollersbacher Kräutergarten	Gewürz- und Heilkräuterprodukte	✓	Jochberg 2	5731	Hollersbach
Scharlern	Käse, Geselchtes, Fruchtaufstriche, Schnaps	✓	Jochberg 9	5731	Hollersbach
Der Auhof, Eismanufaktur	Eis		Augasse 4	5710	Kaprun
Mei Muich – Zieferhof	Milch, Milchprodukte, Getreide, Teigwaren, Brot	✓	Otting 7	5771	Leogang
Sinnlehenhof	Milchprodukte, Käse	✓	Hirnreit 8	5771	Leogang
Manufaktur Stoaberg Smokehouse	Pulled Beef		Scheffsnoth 119	5090	Lofer
Metzgerei Rass	Huhn, Pute, Ente, Gans		Lofer 47	5090	Lofer
Bäckerei Unterberger	Gebäck		Dorfstraße 6	5751	Maishofen
Bioimkerei Herzog	Honig	✓	Unterreit 31	5751	Maishofen
Pinzgau Milch	Milch, Milchprodukte, Käse		Saalfeldnerstraße 2	5751	Maishofen
Hatzbauer	Rindfleisch, Geselchtes	✓	Sonnberg 10	5761	Maria Alm
Tischlerbauer	Rindfleisch, Geselchtes	✓	Aberg 6	5761	Maria Alm
Wieser Albert	Honig		Rettenbachstraße 136	5730	Mittersill
Wiesberg	Kalb, Lamm, Gans, Eier	✓	Gaisbichl 43	5722	Niedersill
Altjudengut	Rind, Kalb, Wurst, Geselchtes, Käse		Schmiedstraße 30	5721	Piesendorf
Obstpresse Leitner	Säfte, Sirupe, Essige		Grabenbäckweg 37	5721	Piesendorf
Pinzga Kas Mobil	Käse		Walchen 319	5721	Piesendorf
Pinzgauer Naturzauberwerke	Sirupe, Liköre, Gewürz- und Heilkräuterprodukte, Hydrolate, Gelees, Pilze	✓	Schulstraße 285	5721	Piesendorf
Frohngüt	Rind	✓	Alte Buchebenstraße 33	5661	Rauris
Kumming	Rind, Lamm, Kitz, Wild		Hundsdorferstraße 10	5661	Rauris
Obermoosen	Käse, Zirbenprodukte, Schnäpse	✓	Moosenweg 14	5661	Rauris
Rathgeb Klaus	Rind, Kalb, Lamm, Wild		Weidachweg 104	5661	Rauris
Reithgut	Rind, Lamm, Schafmilch	✓	Reithweg 70	5753	Saalbach
Fischzucht Kehlbach	Fisch, Fischprodukte, Krebse, Besatzfische		Kehlbach 63	5760	Saalfelden

Betrieb	Produkte	Bio	Adresse	PLZ	Ort
Fischzucht Schwaiger	Fisch, Fischprodukte, Besatzfische		Kohlengasse 41	5760	Saalfelden
Hanslbauer	Käse	✓	Ruhgassing 2	5760	Saalfelden
Hauserpeterhof	Milchprodukte, Käse, Speck, Wurst, eingelegtes Gemüse, Fruchtaufstriche, Apfelsaft, Sirup, Gewürz- und Heilkräuterprodukte, Teigwaren, Eier, Wachteleier	✓	Euring 5	5760	Saalfelden
Imkerei Martin Handl	Honig		Harham 66	5760	Saalfelden
Jagglhof	Rind, Eier, Getreide	✓	Almdorf 7	5760	Saalfelden
Metzgerei Fürstauer	Rind, Kalb, Lamm, Wild		Ritzenseestraße 2	5760	Saalfelden
Missi AlpenEis	Eis		Pfaffing 42	5760	Saalfelden
Oberdeutinghof	Rind, Schnaps	✓	Deuting 2	5760	Saalfelden
Örgenbauer	Rind, Schnaps	✓	Ruhgassing 3	5760	Saalfelden
Poltenhof	Rind	✓	Pfaffenhofen 3	5760	Saalfelden
Obermoos	Eier, Suppenhuhn	✓	Wildmoos 48	5092	St. Martin bei Lofer
Tauernlamm	Rind, Kalb, Lamm, Wild	✓	Eschenau 16	5660	Taxenbach
Unterbachrainerhof	Käse	✓	Taxberg 3	5660	Taxenbach
Anderskompetent – Oberrain	Gemüse, Küchenkräuter, Gemüsegungpflanzen	✓	Unken 8	5091	Unken
Kreuzerbauer	Rind	✓	Gföll 2	5091	Unken
Bamer	Rind	✓	Uggel 6	5723	Uttendorf
Pinzga-Speckdorf	Rind, Geselchtes, Wurst		Vorderkrimml 70	5742	Wald
Augut	Rind, Kalb, Schwein, Wild, Geselchtes, Speck, Wurst, Milch, Milchprodukte, Käse, Fruchtaufstriche		Sonnbergweg 4	5700	Zell am See
Egger Michael	Honig	✓	Seeuferstraße 1	5700	Zell am See
Metzgerei Schultes	Rind, Kalb, Lamm, Wild, Speck, Geselchtes, Wurst		Alte Landesstraße 12	5700	Zell am See

Pongau



Betrieb	Produkte	Bio	Adresse	PLZ	Ort
Habersatt	Rind, Lamm, Schwein, Wild, Fisch, Milch, Eier, Honig, Schnäpse	✓	Schwemmbewegweg 25	5541	Altenmarkt
Imkerei Steffner	Honig	✓	Habersattwiesenweg 14	5541	Altenmarkt
Metzgerei Hutegger	Rind, Kalb, Lamm, Kitz, Schwein, Wild		Pyrkerstraße 78	5630	Bad Hofgastein
Mühlhof	Milchprodukte, Käse	✓	Vorderschneeberg 13a	5630	Bad Hofgastein
Schmaranzgut	Eier	✓	Wieden 76	5630	Bad Hofgastein
Echt Kasig – Hubmühle	Schafmilchprodukte		Erzstraße 39	5500	Bischofshofen
Echt Schreckbauer – Oberseidgut	Rind, Lamm, Schwein, Pute, Geselchtes, Wurst	✓	Gainfeld 7	5500	Bischofshofen
Imkerei Mayrhofer	Honig, Honigprodukte		Haidberg 37	5500	Bischofshofen
Obersüßgut	Rind, Eier, Apfelsaft, Sirup, Fruchtaufstrich	✓	Gasthofberg 17	5531	Eben
Ortnergut	Schwein, Huhn, Pute, Gans, Fisch, Milch, Eier		Hauptstraße 21	5531	Eben
Sulzenalm – Krahelehnhütte	Rind, Milch, Käse	✓	Neuberg 30	5532	Filzmoos
Wexlerhof	Gemüse, eingelegtes Gemüse, Küchenkräuter, Erdäpfel, Pilze, Beeren, eingelegtes Obst, Honig		Neuberg 38	5532	Filzmoos
Hundsalzhof	Milchprodukte, Käse, Honig	✓	Aigenbergweg 39	5542	Flachau
Zehenthof	Milchprodukte, Käse, Speck, Eier		Zehenthofweg 22	5542	Flachau

Betrieb	Produkte	Bio	Adresse	PLZ	Ort
Imkerei Honigtraum	Honig	✓	Weng 92	5622	Goldegg
Mitteruralsberg – Biohofkäserei Lercher	Milchprodukte, Käse	✓	Hasling 4a	5622	Goldegg
Aubauer	Rind, Schwein, Wurst, Milchprodukte, Käse, Eier, Fruchtaufstriche, Pesto	✓	Aubauernweg 1	5611	Großarl
Bernberg	Rind, Pute, Milchprodukte, Käse		Schiedweg 39	5611	Großarl
Bio-Hofkäserei Kreuzer – Mitterhub	Schafmilchprodukte	✓	Hubdorf 9	5611	Großarl
Gerstreit	Rind, Lamm, Schnaps		Sonnseitweg 34	5611	Großarl
Großarler Genuss	Rind, Geselchtes, Wurst		Sonneggweg 1	5611	Großarl
Klausbauer – Loosbühelalm	Milchprodukte, Käse, Kitz, Speck, Wurst, Fisch		Ellmau 74	5611	Großarl
Klausberg	Rind, Lamm		Ellmau 53	5611	Großarl
Oberharbach	Rind, Lamm, Milchprodukte, Käse, Chutney, Fertiggerichte		Oberharbach 4	5611	Großarl
Pointgrün	Rind, Kalb, Lamm, Eier		Rattersberg 20	5611	Großarl
Prommegg – Filzmoosalm	Rind, Wurst, Milch, Milchprodukte, Käse, Brot		Ellmau 41	5611	Großarl
Untergollegghof	Rind, Kitz, Schnäpse, Liköre		Eggried 2	5611	Großarl
Aigenreith	Schwein, Wurst, Speck		Sonnberg 5	5511	Hütttau
Bodenbauer	Rind, Huhn, Pute, Wild	✓	Bairau 1	5511	Hütttau
Gutsverwaltung Draxler	Wild, Wurst		Hüttschlag 8	5612	Hüttschlag
Hüttschlagler Bauernladenstüberl – Vorderkree	Milchprodukte, Käse, Geselchtes, Wurst	✓	See 2	5612	Hüttschlag
Oberneuhof	Rind, Lamm, Schwein, Eier		Karteis 3	5612	Hüttschlag
Steinmannbauer	Rind, Schwein, Geselchtes, Milch, Milchprodukte, Käse	✓	Hüttschlag 57	5612	Hüttschlag
Bio aus dem Tal	Milchprodukte, Käse	✓	Ployergasse 17	5603	Kleinarl
Bäckerei Bauer	Gebäck	✓	Dorf 248	5505	Mühlbach
Tauernbrennerei	Fruchtaufstriche, Schnäpse, Liköre		Alpenstraße 5	5562	Obertauern
Biohof Lehengut	Rind, Schafmilchprodukte	✓	Reitsam 11a	5452	Pfarrwerfen
Hinterdechantshof	Eier, Honig	✓	Pöham 51	5452	Pfarrwerfen
Metzgerei Ladinger	Rind		Mühlenweg 7	5550	Radstadt
Spitalerhof	Gewürz- und Heilkräuterprodukte		Münzgrubweg 13	5550	Radstadt
Steinergut	Rind, Huhn, Gewürz- und Heilkräuterprodukte, Honig	✓	Steinerweg 4	5550	Radstadt
Unterfarnwang	Rind, Geselchtes, Milch, Milchprodukte, Apfelsaft, Gewürz- und Heilkräuterprodukte	✓	Farnwangweg 5	5550	Radstadt
Die Summerin	Honig		Färbergasse 15	5600	St. Johann
Gartenbau Tautermann	Blumen- und Zierpflanzen		Kastenhofweg 7	5600	St. Johann
Gauger Konrad	Schnäpse		Froschaweg 2	5600	St. Johann
Metzgerei Rettensteiner-Scharfetter	Rind, Kalb, Lamm, Wild		Hans-Kappacher-Straße 9	5600	St. Johann
Metzgerei Urban	Rind, Kalb, Lamm, Kitz, Wild, Geselchtes, Wurst		Hauptstraße 32	5600	St. Johann
Oberedt	Eier	✓	Edtstraße 27	5522	St. Martin am Tgb.
Spiesshof	Milch, Milchprodukte, Käse, Speck, Wurst, Schnaps	✓	Lammertalweg 41	5522	St. Martin am Tgb.
Waisengut	Huhn, Pute	✓	Nasenweg 41/2	5522	St. Martin am Tgb.
Sonnenhuab	Honig, Schnäpse		Niederuntersberg 10a	5621	St. Veit
Bäckerei Konditorei Steinbauer	Brot	✓	Markt 93	5602	Wagrain
Großwidmoos	Huhn, Pute, Honig, Sirup, Gewürz- und Heilkräuterprodukte, Schnaps	✓	Widmoosweg 12	5602	Wagrain
wengANGUSa – Hansenbauerngut	Rind	✓	Weng 32	5453	Werfenweng



Betrieb	Produkte	Bio	Adresse	PLZ	Ort
Bienenlehrpfad Göriach	Honig	✓	Vordergöriach 116	5574	Göriach
Leitner – Hiasn	Rind		Vordergöriach 61	5574	Göriach
Honigjäger	Honig	✓	Zoitzach 17a	5575	Lessach
Poinsit	Huhn	✓	Fern 36	5571	Mariapfarr
Pürstl	Eier	✓	Pürstlmoos 24	5571	Mariapfarr
Samerhof	Eachtling	✓	Stranach 34	5571	Mariapfarr
Sauschneider – Familie Wieland	Rind, Lamm, Pute, Huhn, Eachtling, Honig	✓	Fanning 106	5571	Mariapfarr
Standlhof Kinderbauernhof	Rind, Milch, Eier	✓	Seitling 77	5571	Mariapfarr
Weberhof	Eachtling, Saubohne		Grabendorf 55	5571	Mariapfarr
Wielandhof	Rind	✓	Liegnitz 47	5571	Mariapfarr
Zehnerhof	Aroniaproducte, Essig, Getreide	✓	Zankwarn 4	5571	Mariapfarr
Bacher	Rind	✓	Markt 182	5570	Mauterndorf
Dasler	Kalb	✓	Markt 99	5570	Mauterndorf
Imkerei Kaiser	Honig, Honigprodukte		Markt 342	5570	Mauterndorf
Metzger	Kalb	✓	Markt 22	5570	Mauterndorf
Greilhof	Rind, Schwein, Wild, Wurst	✓	Mörtelsdorf 39	5580	Mörtelsdorf
Aigner Maria und Florian	Honig		Hemerach 16	5583	Muhr
Schoberhof	Rind, Eachtling, Getreide	✓	Lintsching 93	5572	St. Andrä
Sagmeisterhof	Eachtling, Getreide	✓	Staig 39	5581	St. Margarethen
Sauschneider – Familie Löcker	Schwein, Getreide, Getreideprodukte, Teigwaren, Brot, Schnaps	✓	Oberbayrdorf 21	5581	St. Margarethen
Betriebsgemeinschaft Ortsschuster	Rind, Schwein		St. Martiners Straße 10	5582	St. Michael
Eslörg	Rind		Dasl 18	5582	St. Michael
Imkerei Brugger	Honig		Fell 52	5582	St. Michael
Kasperbauer	Rind	✓	Dasl 17	5582	St. Michael
Örgenhias	Rind, Milchprodukte, Käse	✓	Dasl 15	5582	St. Michael
Bruggerhof	Milchprodukte, Käse, Eier, Beeren, Fruchtaufstriche, Sirupe, Gewürz- und Heilkräuterprodukte, Fertiggerichte		Refling 27	5580	Tamsweg
Fleischhauerei Schader	Wurst		Postplatz 6	5580	Tamsweg
Langer	Rind	✓	Lasaberg 9	5580	Tamsweg
Lungauer Saatzucht- und Saatbauverein	Eachtling		Amtshausstraße 8	5580	Tamsweg
Lungauer Speis – LFS Tamsweg	Rind, Kalb, Schwein, Lamm, Speck, Wurst, Milch, Milchprodukte, Käse, Getreide, Honig, Schnaps, Fertiggerichte	✓	Wölting 58	5580	Tamsweg
Ottinggut, Minimolk	Milch, Milchprodukte, Eachtling	✓	Ottingweg 69	5580	Tamsweg
Prodingner	Rind, Eachtling	✓	Proding 3	5580	Tamsweg
Tonibauer	Rind, Lamm, Eier, Fisch	✓	Einöd 1	5580	Tamsweg
Rigele – Twengeralm	Rind, Kitz, Wild, Milch, Milchprodukte, Käse, Sirup	✓	Tauernstraße 5	5563	Tweng
Aigner Karl	Honig		Haltgasse 152	5585	Unternberg
Betriebsgemeinschaft Graggaber-Urban	Rind, Milch, Eachtling	✓	Neggerndorf 55	5585	Unternberg
Davidhof	Rind, Kitz, Eachtling	✓	Dorfstraße 49	5585	Unternberg
Edelbrände Moser	Schnäpse	✓	Zederhaus 49	5584	Zederhaus



Alle Produkte mit SalzburgLand Herkunfts-Zertifikat  zum Nachlesen.

Genuss-Kistertl



Betrieb	Adresse	PLZ	Ort	Website
Kastnerbauer – HofgreisslerEi	Römerstraße 8	5081	Anif	www.kastnersbioeier.at
Kernei's Mostheuriger	Bahnhofstraße 11	5102	Anthering	www.kernei.at
Sperlbauer	Wurmassing 4	5102	Anthering	www.sperlbauer.bio
Lagerhaus Bergheim	Lamprechtshausener Straße 4	5101	Bergheim	www.salzburger-lagerhaus.at
Imkerei Mayrhofer	Haidberg 37	5500	Bischofshofen	www.imkerei-mayrhofer.at
EUROSPAR Eugendorf	Wiener Straße 2	5301	Eugendorf	www.spar.at
Dorfladen Hallein	Kornsteinplatz 11	5400	Hallein	www.der-dorfladen.at
Steinmannbauer	Hüttschlag 57	5612	Hüttschlag	www.steinmannbauer.at
Der Auhof	Augasse 4	5710	Kaprun	www.derauhof.at
Bio-Hofkäserei Fürstenhof	Fürstenweg 15	5431	Kuchl	www.fuerstenhof.co.at
Joglbauer	Hohengarten 3	5162	Obertrum	www.hofladen-joglbauer.at
Pinzgauer Naturzauberwerke	Schulstraße 285	5721	Piesendorf	www.naturzauberwerke.at
Feinkost Finstermann	Obsmarktstraße 1	5760	Saalfelden	www.feinkost-finstermann.at
Lagerhaus Saalfelden	Otto-Gruber-Straße 3	5760	Saalfelden	www.salzburger-lagerhaus.at
Pongauer Bio-Bauernladen Schwarzach	Salzburger Straße 20	5620	Schwarzach	www.pongauer-bauernladen.at
EUROSPAR Seekirchen	Hauptstraße 4	5201	Seekirchen	www.spar.at
Mattigtaler Käse	Kraiham 9	5201	Seekirchen	www.mattigtaler.at
Lagerhaus St. Johann	Industriestraße 8	5600	St. Johann	www.salzburger-lagerhaus.at
Metzgerei Rettensteiner-Scharfetter	Hans-Kappacher-Straße 9	5600	St. Johann	www.metzgerei-rettensteiner-scharfetter.at
Pongauer Bio-Bauernladen St. Johann	Ing.-Ludwig-Pech-Straße 1	5600	St. Johann	www.pongauer-bauernladen.at
Echt guat	Dorfstraße 15	5522	St. Martin am Tbg.	www.salzburgschmeckt.at
Hofladen Augut	Sonnbergweg 4	5700	Zell am See	www.augut.at

Salzburg  schmeckt



„Salzburg schmeckt“ auch im Fernsehen!

Moderatorin Angelika Pehab nimmt uns mit auf Entdeckungsreise zu den kulinarischen Besonderheiten im Salzburger Land.

Nächste Sendetermine 2023:

- 7. April
- 17. Mai
- 14. Juni
- 20. September
- 4. Oktober
- 15. November
- 29. Dezember

Eine Woche lang auf RTS im Fernsehen zu sehen und danach unbegrenzt lang in der Mediathek abrufbar.

**Jeweils ab
18.30 Uhr
auf RTS**

Genuss- Gewinnspiel



3 x

„Zum Nachkochen“

Salzburger Bäuerinnen verraten im Kochbuch #ichbinregional ihre Lieblingsrezepte und besten Tipps. Dazu gibt's spannende Infos zu regionalen Lebensmitteln

von Diätologin Maria Anna Benedikt. Herausgegeben von der Bäuerinnenorganisation der LK Salzburg.

MIT DEM „SALZBURG SCHMECKT“-NEWSLETTER DIE VIELFALT DES LANDES SALZBURG ERLEBEN.

JETZT NEWSLETTER UNTER WWW.SALZBURGSCHMECKT.AT ABONNIEREN UND TOLLE PREISE GEWINNEN!

* Alle, die sich bis 30. Juni 2023 neu anmelden, nehmen am Gewinnspiel teil.



5 x

„Cremiger Eisgenuss“

Ob Heidelbeer-Rosmarin, Schafkäse mit Honig oder ganz klassisch Erdbeere und Schokolade, die köstlichen Bioschafmilch-Eissorten von Eisl Eis schmecken der ganzen Familie. shop.eisl-eis.at

Gutschein für Schafmilcheis nach Wahl. Gültig für 2 Kugeln x 4 Personen im Eissalon in der Salzburger Altstadt, Getreidegasse 22.



3 x

„Genuss-Kisterl“

Regionale Produkte, frische Zutaten und hochwertige Lebensmittel. Eine Auswahl dieser feinen Köstlichkeiten, ausgezeichnet mit dem SalzburgerLand Herkunfts-Zertifikat, gibt's im Genuss-Kisterl zu verkosten. www.salzburgschmeckt.at

Gutschein für ein Genuss-Kisterl. Gültig bei den Genuss-Kisterl-Partner:innen.

Gutschein für ein Genuss-Kisterl. Gültig bei den Genuss-Kisterl-Partner:innen.

1 x

„Ab auf die Alm“

Mitten im wunderschönen Großarlal, am Salzburger Almenweg gelegen, lädt die urige Draugsteinalm-Steinmannhütte zum Verkosten regionaler Spezialitäten, auch aus eigener Produktion, ein. Inklusive Übernachtung ein ganz besonderes Erlebnis!

Gutschein für 1 Wochenende mit Vollpension. Gültig für 2 Erwachsene und 2 Kinder.





100% beste
Bergbauernmilch



Neuer Look,
bewährte Qualität.

BERGBAUERN JOGHURT

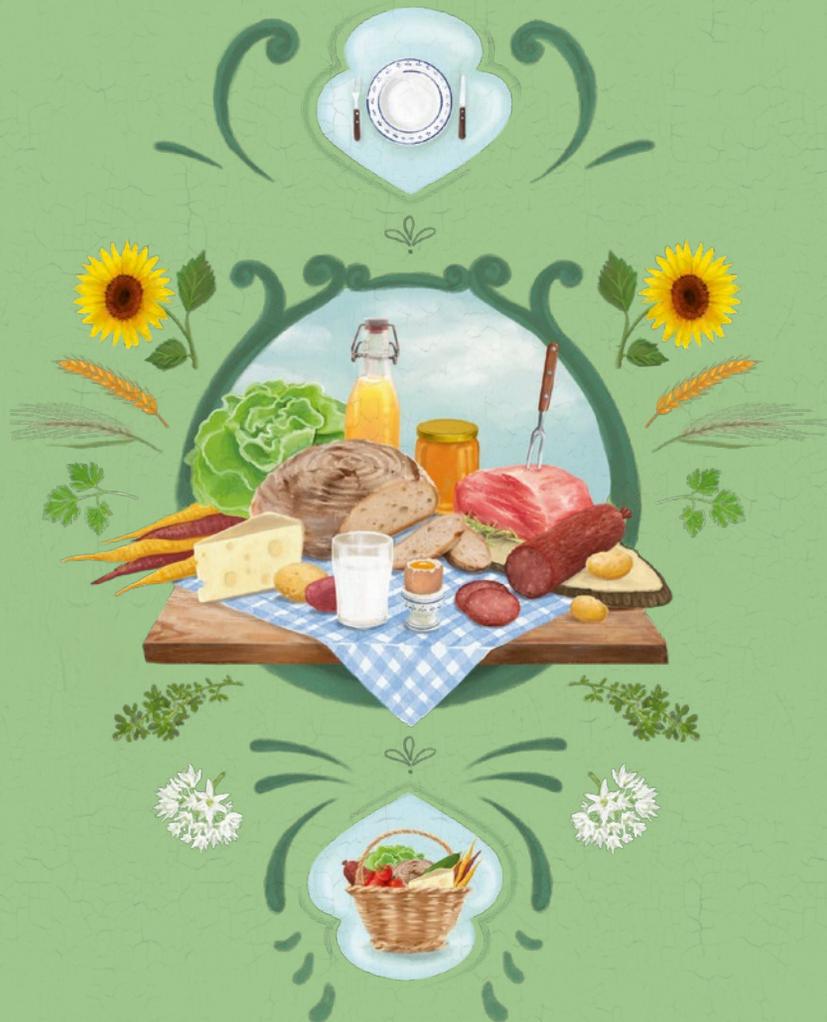
Vanille, Erdbeere, Heidel- und Himbeere oder doch lieber Natur pur? Bei unseren köstlich-cremigen Bergbauern Joghurts fällt die Auswahl schwer! Frei von künstlichen Farb- und Geschmacksstoffen sowie ohne jegliche Konservierungsstoffe schmecken alle Sorten wunderbar natürlich und fruchtig.

ALLE INFORMATIONEN AUF PINZGAUMILCH.AT



Echtes Salzburger Genuss-Handwerk

LEBENSMITTEL UND PRODUKTE, GARANTIIERT REGIONAL



Bewusst genießen mit Köstlichkeiten aus der Region!
Erhältlich in Supermärkten, bei Lebensmittelhändlern,
Metzgereien, Bäckereien, Bauern- und Hofläden!