

Manfred Flieser

# KULINARISCHER WEGWEISER ZUM BEWUSSTEN GENUSS IN DER STEIERMARK

## INHALT

Vorwort	7
Slow Food-Kriterien	8
Steiermark kulinarisch	13
Karten	16
Weinland Steiermark	19
Steirische Weinsorten	23
Most ist salonfähig	27
Steirischer Most	28
Genusstour Graz	30
Bauernhof in der Stadt	50
Genusstour Graz Umgebung	54
Genusstour Weststeiermark	70
Genusstour Südsteiermark	88
Genusstour Oststeiermark	106
Genusstour Hochsteiermark	144
Genusstour Murtal	160
Genusstour Ausseerland und Ennstal	172
Impressum	184
Fertig & Halbfertiggerichte kennzeichnen	187
Steirisches Wörterbuch	188



SO ERKENNEN SIE SLOW FOOD STYRIA  
EMPFOHLENE BETRIEBE



Foto: Peter Steffen

### LIEBE BEWUSSTE GENIESSERINNEN UND GENIESSER!

In Zeiten von Fast Food, Nahrungsmittelimitaten, Verlust der biologischen Vielfalt und somit auch der Identität ist es uns ein besonderes Anliegen, jene Menschen und Betriebe auszuzeichnen und zu empfehlen, die durch ihr Tun dazu beitragen, die elementarste aller Kulturen zu erhalten: die Ess- und Trinkkultur!

Alle Empfohlenen in diesem Buch wurden anonym, objektiv und kritisch nach Slow Food-Kriterien getestet und recherchiert: Wirtshäuser, Restaurants, Buschenschänken und Almhütten, Bäcker, Fleischer, Käser, Ölmühlen, Sennerinnen, Landwirte mit Hofladen und Nahversorger. Die Empfehlungen sind kostenlos.

Bedenken Sie als Konsument und Konsumentin, Gast, Koch und Köchin, dass jeder Lebensmitteleinkauf und jede Mahlzeit ein politischer Akt ist, und dass man Bissen für Bissen beeinflusst, ob unsere Kulturlandschaft erhalten bleibt oder für immer zerstört wird.

Durch Ihr Konsum- und Essverhalten können Sie maßgeblich zur Erhaltung der biologischen und geschmacklichen Vielfalt der Regionen sowie zur Stärkung regionaler Wirtschaftskreisläufe beitragen.

Manfred Flieser  
Slow Food Styria



## SLOW FOOD-LEBENSMITTELQUALITÄT GUT, SAUBER & FAIR

Slow Food formuliert Lebensmittelqualität mit dem Dreiklang:  
„gut, sauber und fair“.

**GUT:** ... was wir essen und trinken, muss von Rohstoffen bester Qualität, schmackhaft und gesund sein – unseren Körper und Geist anregen.

**SAUBER:** ... Lebensmittel sollen im Einklang mit der Natur – ohne die Ressourcen der Erde, das Ökosystem oder die Umwelt zu belasten und ohne der menschlichen Gesundheit zu schaden – hergestellt werden.

**FAIR:** ... die soziale Gerechtigkeit achtend, das bedeutet eine angemessene Bezahlung und faire Bedingungen für alle – von der Herstellung über den Handel bis zum Konsumenten.

Slow Food-Lebensmittelqualität bedeutet Nachhaltigkeit, die anspruchsvoller ist als „Öko“ oder „Bio“, da Slow Food verlangt, konsequent darauf zu achten, dass auch kommende Generationen eine natürliche Umwelt mit allen Ressourcen für eine gesunde, schmackhafte Ernährung und Lebensqualität vorfinden.



## GASTRONOMIE-KRITERIEN

Das Speisenangebot jener Restaurants, Wirtshäuser, Buschenschänken und Almhütten, die in die Empfehlungsliste von Slow Food Styria aufgenommen werden, ist saisonal und regional. Es entspricht dem aktuellen Lebensmittelangebot von Landwirten und Lebensmittelhandwerkern aus der Region. Zubereitungsmethoden sind in der regionalen Tradition begründet. Fertig- und Halbfertiggerichte, Konservengemüse und Geschmacksverstärker sind in empfohlenen Gastronomiebetrieben tabu. Jedes einzelne Lebensmittel ist frisch, gut ausgereift, appetitlich anzusehen und voller Eigengeschmack.

Das Getränkeangebot hat einen hohen Anteil an naturreinen, regionalen Fruchtsäften, Obstmost, steirischem Qualitätswein – auch glasweise offeriert – und Bier. Außerdem legen wir bei unseren anonymen Tests Wert auf einen freundlichen Empfang und das Gefühl Gast zu sein, auf ein behagliches Ambiente, Hygiene und Sauberkeit, Tisch- und Glaskultur, kompetente und motivierte Wirtsleute und Mitarbeiter sowie ein ehrliches Preis/Leistungs-Verhältnis. Die Obergrenze für ein mehrgängiges regional-typisches Menü (ohne Getränke) setzt Slow Food bei 35 Euro an. Slow Food Styria wünscht sich von allen Gastronomen, dass sie ihren Gästen von morgen jedes Tagesgericht als Kinderportion anbieten und die Kleinen nicht weiterhin mit Wienerschnitzel, Grillwürstel und Fischstäbchen – allesamt mit Pommes frites und Ketchup – abspesen.



### AGRARKULTUR-KRITERIEN

Die Landbewirtschaftung im Sinne der Slow Food-Philosophie ist gentechnikfrei und schließt synthetische Düngemittel und Pestizide aus.

In den Bereichen Obst, Gemüse und Getreide zählen für Slow Food neben nachhaltiger Bearbeitung des Bodens und einer reifen Ernte Sortenraritäten regionaler Identität, Vielfalt und geschmackliches Potenzial.

Tierzucht im Sinne der Slow Food-Philosophie bedeutet Achtung und Respekt vor allem Leben. Nur so viele Rinder, Schweine, Schafe, Ziegen und Federvieh leben auf einem Hof zusammen, wie es dessen Größe erlaubt.

Die Tiere genießen Auslauf im Freien. Um ihnen auch in den Stallungen ihr natürliches Sozialverhalten zu gewährleisten, sind diese nach den Kriterien frische Luft, Licht, genügend Platz und Behaglichkeit gestaltet.

Der Tierhalter verzichtet auf den Einsatz von Hormonen und antibiotischen Leistungsförderern.

Damit keine Tiertransporte notwendig werden, spricht sich Slow Food für mobile Schlachthanlagen aus.



### LEBENSMITTELHANDWERKS-KRITERIEN

Brot besteht aus Mehl, Sauerteig, Salz, Gewürzen und Wasser. Ob traditionelles Bauernbrot oder Vollkornbrot – chemische Hilfsmittel (Kunstsauer, künstliche Enzyme usw.) sind im Sinne der Slow Food-Philosophie ebenso nicht zugelassen wie industriell vorgefertigte Teiglinge und Backmischungen. Bei der Veredelung von Fleisch sind Nitritpökelsalze sowie Zusatzstoffe wie Laktose, Dextrose, synthetische Aromen und Glutamate Fremdworte – ebenso wie die weit verbreitete Kunst, 20 Prozent und mehr Wasser an das Fleisch zu binden. Schinken, Geselchtes und Würste werden traditionell – aus bestem Frischfleisch mit Salz (vorzugsweise Altaussee Natursalz) und natürlichen Gewürzen – hergestellt, geräuchert und reifen langsam.

Beim Käsen plädiert Slow Food für die Verarbeitung von Rohmilch. Wie bei allen anderen Lebensmittelherstellungsmethoden ist auch bei Käse auf die Verwendung von Zusatzstoffen wie künstliche Haltbarmacher, Aromen und Antibiotika (etwa E235) zu verzichten.

Zeit lassen ist das Gebot der Qualität. Vollkommenheit entscheidet sich immer am konkreten Produkt. Sie entsteht durch das Zusammenwirken von nachhaltig denkenden und arbeitenden Menschen: von Bauern mit praktischem Wissen über die natürlichen Zyklen für Anbau, Pflege und Aufzucht sowie von handwerklich begabten Lebensmittelhandwerkern.

„Nur wer die Möglichkeit hat, mit frischen saisonalen Lebensmitteln zu kochen, hat die Möglichkeit den Kochberuf zu erlernen“, so Kochlehrer und Slow Food-Verfechter Johann Reisinger.



## DIE STEIERMARK KULINARISCH

Seit 2005 organisiert und begleitet Slow Food Styria territoriale Praktika für Studentinnen und Studenten der „Universität der Gastronomischen Wissenschaften“ in der Steiermark.

Die Exkursionen führen zu von Slow Food Styria empfohlenen Lebensmittelproduzenten und Gastronomiebetrieben. Die Studierenden kommen von allen Kontinenten. Sie bezeichnen die Steiermark als beispielgebend für die gegenwärtige und zukünftige Verwirklichung der Slow Food-Philosophie.

Die Vielfalt an lokalen Lebensmitteln, die Weine, das handgebraute Bier, die Säfte, den Most, und den Geschmack der regionalen Küchen empfinden sie als esskulturelle Wurzeln, als Kontrast zur Globalisierung. Der Geist qualitätsorientierter Land- und Gastwirte, Lebensmittelhandwerker und Weinbauern auf der einen Seite, auf der anderen die Suche nach neuen Werten seitens Touristen, wie auch die Neugierde am Wiederentdecken und das Interesse am lokalen und regionalen Geschmack der Einheimischen – das alles arbeitet zugunsten unserer Steiermark!

### TRADITION ALS FUNDAMENT

Heutzutage wurzeln heiß begehrte, regionale Spezialitäten in der bäuerlichen Alltags- und Festtagskost von anno dazumal: einfache Gerichte geprägt von den Rhythmen des Jahrlaufs, vom Boden, Klima und der Vegetation, aber auch von damaligen Feuerstellen und Konservierungsmethoden, vom sozialen Stand und der regionalen Lebensart.

Auf Bauernhöfen wurden Speisen seinerzeit nahezu mit selbst-erzeugten Feld- und Gartenfrüchten sowie mit dem Fleisch eigener Tiere zubereitet. Zugekauft wurden lediglich Grundnahrungsmittel, die aufgrund klimatischer Begebenheiten nicht selbst in ausreichenden Mengen produziert werden konnten, etwa Getreide in Gebirgsregionen. In Alp- und Almgebieten kochte man am offenen Herdfeuer. Aus diesen Gegenden stammen Pfannengerichte und Gesottenes, wie zum Beispiel der Brennsterz und die Schwammuppe.



Foto: Peter Steffen

In südlichen und südöstlichen Landesteilen wurde hauptsächlich am und im Ofen gekocht. Dort standen häufig Gedünstetes, Aufläufe und Gebackenes aus der Ofenröhre am Speiseplan. Davon abgesehen, waren im ganzen Land offene Herde mit Überhangkesseln verbreitet, von denen auch angebaute Backöfen beheizt werden konnten. An den Kuchendecken waren Holzgerüste befestigt, an denen, wie in allen Rauchküchen und Rauchstuben, im Winter Fleisch, Speck und Würste geselcht wurden.

Da Energiekosten und die liebe Zeit schon immer Thema waren, fand Ende des 19. Jahrhunderts die Kochkiste Einzug in Haushalte kleinerer Bauernfamilien. Sie wurde vor allem zur Zubereitung von Speisen genutzt, welche lange und langsam kochen sollen. Hinsichtlich Back- und Bratmittel konnte man die Steiermark früher in Schmalz- und Buttergegenden unterteilen. Schweinefett fand fast ausschließlich in Ackerbaugebieten Verwendung, Butter und Butterschmalz in Rinderzuchtgebieten.

Fleisch kam dereinst nur an Sonntagen und kirchlichen Festtagen auf den Tisch: vorwiegend geselchtes Schweinefleisch, selten Huhn, Kaninchen oder Schafffleisch. Hie und da Innereien von Wildtieren, welche Bauern von der Jagdherrschaft für Arbeitsleistungen bekamen. Da Ochsen als Arbeitstiere gebraucht wurden und es keinem Bauern einfiel, eine gesunde Milchkuh zu schlachten, stand Rindfleisch so gut wie nie am bäuerlichen Speisezettel.



Dafür aber eine Vielzahl an Suppen, je nach Region gesäuerte Milch-, Einbrenn-, Mehl-, Kräuter-, Gemüse- oder Erdäpfelsuppen und wenn Geselchtes gekocht wurde, Selchsuppe. Als Einlage gab es Brotbrocken, Nudeln, Nockerl, Strudel und Knödel.

Als Beilage wurde Brot oder ein Sterzgericht, abgeschmalzen mit Grammeln angerichtet. Von Landstrich zu Landstrich anders gartart: Brennsterz von Weizen- und Roggenmehl, Türkensterz von Maisgries, Heidensterz von Buchweizenmehl oder Breinsterz von Gerste.

In der warmen Jahreszeit ersetzen Wiesenkräuter und Salate aus dem Hausgarten die tägliche Suppe. In Sachen Gemüse stand Kraut immer an oberster Stelle, gefolgt von Rüben, Erdäpfeln, Kürbis und Hülsenfrüchten. Bis zur Kultivierung des grün-gelb gestreiften steirischen Ölkürbis wurde in der Steiermark nur wenig Speiseöl gepresst. Ein wenig aus Mohn- und Leinsamen für die Alltagsküche und für Festtagsspeisen aus Hasel- und Walnüssen. Später folgten Öle aus Rips (Frühjahr) und Raps (Herbst) sowie Kernöl aus schalenlosen Kürbiskernen.

Die Grundlage für den unverwechselbaren Geschmack der Steiermark entstammt regionstypischen Rezepten von Bäuerinnen, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Aus ernährungsphysiologischer Sicht der Zeit angepasst und kreativ weiterentwickelt werden diese von motivierten, qualitätsorientierten Köchinnen und Köchen.

#### IMPRESSUM

Alle Angaben in diesem kulinarischen Reiseführer sind gewissenhaft recherchiert und geprüft. Öffnungszeiten, Telefonnummern usw. können sich jedoch immer wieder ändern. Für eventuelle Fehler übernimmt der Verleger keine Haftung.

#### HERAUSGEBER & VERLEGER

Manfred Flieser

A-8020 Graz, Kalvarienbergstraße 140/13, Tel. +43 (0)664/2521310,  
m.flieser@AI.net

#### REDAKTION

Manfred Flieser

#### CO-AUTOREN

Manfred Fauster, Karl M. Fraißler, Willi Haider, Hannes Kollar

#### RECHERCHE

Slow Food Styria, Manfred Flieser & Team

#### PROJEKTLEITUNG & MARKETING

Agentur Mediaterra, Jenny Kalcic

A-8020 Graz, Wienerstraße 80, Tel. +43 (0)664/2314559,  
agentur@mediaterra.at

#### FOTOS

Manfred Flieser, soweit nicht anders angegeben

#### COVER & LAYOUT

Tea Lindes Corporate Design

A-8010 Graz, Joanneumring 6, www.tealindes.at

#### DRUCK

Druckhaus Thalerhof GmbH & Co KG, A-8073 Feldkirchen bei Graz

Copyright 2010 by Manfred Flieser

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlegers.

Preis: € 14,50 (A), € 14,10 (D), € 14,00 (CH)

ISBN 978-3-9502616-2-2

KULINARISCHER WEGWEISER ZUM BEWUSSTEN GENUSS IN DER STEIERMARK 2010

Slow Food® Styria 



€ 14,50 (A) € 14,10 (D) € 14,00 (CH)