

Melanie Wagenhofer

Genussreise Oberösterreich

bäuerliche Betriebe • naturnahe Produkte • köstliche Rezepte

Mit Fotos von
Andreas Röbl

EDITION OBERÖSTERREICH

© 2009 by Edition Oberösterreich in der Verlagsgruppe
Styria GmbH & Co KG, Wien – Graz – Klagenfurt
www.editionoberoesterreich.at
Alle Rechte vorbehalten
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Projektbetreuung: Anneliese Kainer
Lektorat: Mag. Dr. Anna Jungreithmayr
Umschlaggestaltung und Innenlayout: malanda-Buchdesign,
Andrea Malek, Graz
Repro: Look@Piculjan, Graz
Druck und Bindung: TRAUNER DRUCK GmbH & Co KG,
Linz, Österreich/Austria
ISBN 978-3-7012-0045-0

Fotonachweis:

Karl E. Velechovsky: S. 14, 16f
Spargelhof Stöttinger: S. 19, 21
Christine Gausgruber: S. 22–25
Sonnberg Biofleisch: S. 26–29
Obst- und Gemüsebau Wiesmayr: S. 38–41
Walter Stockenhuber: S. 42f, 45
Arche Noah: S. 44
Anna Pevny: S. 40–53, 204
Naturbauernhof Strasser: S. 58–61, 203
Nudelhof Zehetner: S. 63, 65, 189
Elisabeth Schafleitner: S. 70, 73
Obsthof Schiefermüller: S. 78–80/1, 180, 209
Hochmair: S. 106–109
Karl Schardax: S. 118–121
Ingrid Pernkopf: S. 132f, 164, 193
Fruchtmanufaktur Kibler: S. 138–141
BMFLUW/Rita Newman: S. 15, 18, 20, 54–57, 30/2, 78/2,
81–85, 90–93, 114–117, 159, 183, 206
Landwirtschaftskammer Oberösterreich: S. 156, 170f, 173, 174f

Alle übrigen Fotos sind Originalaufnahmen von Andreas Röbl



Inhalt

Vorwort 7

Einleitung 8

Frühling

Bei der Kräuter-Resi 10

Es grünt so grün 14

Grün-weiße Gaumenfreuden 18

Schäfchen, die zählen 22

Bio ist logisch 26

„Auf was wir fliegen“ 30

Blüten-Rausch 34

Die süßesten Früchte 38

Sommer

„Altes“ Gemüse 42

Gemüse von A bis Z 46

„Ein Brot wie ein Gedicht“ 50

Qualität ist in Schlierbach heilig 54

Käsekultur auf dem Biohof 58

Jeder Zeit ihre Nudel 62

Dreharbeiten 66

Eiszeit 70

Eingekocht 74

Herbst

Echt sauer 78

Ein Erdapfel mit Familiennamen 82

Plutzer aus aller Welt 86

„Wen der Hopfen einmal kratzt ...“ 90

Saft-Laden 94

Fruchtig, reintonig, elegant 98

Haselgraben-Gaben 102

Klare Sache 106

Wild auf Wild 110

„Gansheitlich“ 114

Winter

Österreich-Ungarn lässt grüßen 118

Die „Goldstücke“ der Aichbergers 122

Forellen-Duett 126

Netzwerk am Traunsee 130

In der Weihnachtsbäckerei 134

Schokolade, die Früchte trägt 138

Schokoladegipfel 142

Federviehpioniere 146

Tradition, die herrlich schmeckt 150

Rezepte 154





Genießen auf oberösterreichisch

Essen und Trinken hält nicht nur Leib und Seele zusammen, sondern auch Wirtschaft und Wertschöpfung, Gesundheit und Klimaschutz. Genau dieser Vierfachnutzen entsteht beim Kauf und Genuss heimischer Lebensmittel aus der Region. Der Trend zum „Essen mit Stammbaum“ gewinnt in einer globalisierten Welt immer mehr an Bedeutung. Herkunft, Frische, Qualität und Geschmack sind kaufentscheidend. Oberösterreich profiliert sich dabei als Lebensmittelstandort Nummer eins. Die Produktionsgrundlage dafür liefern umweltgerecht wirtschaftende Bäuerinnen und Bauern.

Der vorliegende Reiseführer durch Oberösterreich zeigt die Vielfältigkeit an regionalen Schmankerln aus bäuerlicher und gewerblicher Produktion in Oberösterreich. Wer auf dieses Angebot unserer Bäuerinnen und Bauern zurückgreift, tut nicht nur sich etwas Gutes, sondern hilft in der Wertschöpfungskette der Landwirtschaft, der Wirtschaft und unserem Landschaftsbild.

Ein spezielles Genussjahr in Oberösterreich ist das Jahr 2009: Im Genusszentrum Stift Schlierbach findet von 29. April bis 2. November die Oö. Landesausstellung unter dem Titel „Mahlzeit“ statt und präsentiert sehr tiefgehend die Thematik des Essens und Trinkens in seiner anschaulichen und kostbaren Vielfalt. Ich wünsche den Leserinnen und Lesern dieses „Genuss-Reiseführers“ vielfältige und genussvolle Eindrücke aus Oberösterreich und viel Erfolg beim Nachkochen.



Ihr
Landeshauptmann
Dr. Josef Pühringer

Einleitung

Knödel, Krapfen, Most und Schweinsbraten – das sind nur einige der schmackhaften Seiten des kulinarischen Lebens in meinem Heimatland Oberösterreich. Im Mühlviertel bin ich mit Speck- und Hascheeknödeln, mit Blunzen und Strudeln aufgewachsen, so ist mir das Bewusstsein für die oberösterreichischen Gemüse quasi anerzogen. Und doch durfte ich auf meiner Reise durch das Land, auf der ich bei unzähligen bäuerlichen Betrieben haltmache und Einkehr hielt, viel entdecken und staunte immer wieder über die Offenheit, das Interesse, die Wissbegierde und das Engagement der Bauersleute. Ein Beruf, der auch Lebenseinstellung, Leidenschaft und große Liebe ist. Mehr als 30 Familien, ihre Lebensweise, ihre Höfe und vor allem ihre Produkte werden in diesem Buch vorgestellt.

So mancher Landwirt hat sich völlig neu orientiert, andere haben wertvolles altes Wissen wieder an den Tag und auf die Tische befördert. Auf der Suche nach neuen Ideen und Entwicklungsmöglichkeiten besinnen sich heute viele Bäuerinnen und Bauern auf gute, alte Traditionen, so manche Handarbeit aus früherer Zeit ließen sie wieder aufleben. Etwa beim „Käsebauern“, der seine köstlichen Milchprodukte herstellt, wie es einst schon sein Großvater tat. Oder bei der Krapfenbäuerin, die unermüdlich alte Rezepte sucht und auspro-

biert. Einige Bauern widmen ihre ganze Kraft der Arterhaltung in Fauna und Flora: Der Biobauer aus Wartberg züchtet fast ausgestorbene Schweinerassen, der findige Landwirt aus dem Innviertel hat sich ganz „altem Gemüse“ verschrieben, ein Dritter kultiviert mit Begeisterung früher gebräuchliche Getreidesorten.

Etliche setzen ihre Ideen erfolgreich um, selbst wenn ihr Umfeld darüber anfangs den Kopf schüttelte: Die einen machen aus ihrer Gegend eine blühende Spargelregion, die anderen aus einem Landstrich in der Mostgegend ein Weinbaugebiet. Das oberösterreichische Getränk schlechthin, der Most, entwickelte sich in den Händen engagierter Mostbauern zu einem sehr hochwertigen Produkt. Und in Sachen Schnaps waren und sind unsere Bauern ohnehin schon seit jeher „Weltmeister“.

Auf dem Land ist man zugleich offen für Neues: Auf einem der Gemüsehöfe im Zentralraum gedeiht eine unglaubliche Vielfalt an heimischen Gemüsen und Exoten von überall her. Mancher hat in eine spezielle Apparatur investiert, um seine Früchte zu verarbeiten. Auf dem Nudelhof entstehen unzählige Varianten von Teigwaren, und am Mondsee zaubert eine Bäuerin herrliches Gefrorenes aus heimischen und exotischen Zutaten.

Auch in ihrem Bestreben, ihre Produkte an den Mann oder die Frau zu bringen, sind die



heimischen Landwirte äußerst flexibel: Nicht nur, dass sie traditionell auf vielen Märkten zu finden sind, darüber hinaus werden von vielen Hauszustellung und Versand angeboten. Gemüse- und Lammkisten mit ausgewählten Produkten gehören ebenso dazu wie Genussboxen, in die das Genussland Oberösterreich eine Auswahl an heimischen Spezialitäten verpackt.

Jede Region hat ihre kulinarischen Eigenheiten, ihre eigenen Schmankerln und jede Bäuerin ihre speziellen Rezepte, denen sie ihre ganz persönliche Note gab oder die noch von ihrer

Großmutter oder Mutter stammen. Viele davon wurden für dieses Buch zusammengetragen.

Wer bei den heimischen Bauern kauft, weiß, was er bekommt: naturnah und von Hand hergestellte hochwertige regionale Köstlichkeiten. So ein Ausflug zu einem der vielen schönen Höfe mit ihren Hofläden lohnt aber nicht nur wegen der kulinarischen Höhepunkte, er ist außerdem immer wieder ein schönes Natur- und Landschaftserlebnis. Und so soll dieses Buch ein Plädoyer für oberösterreichische Genüsse und ein Reiseführer für Entdeckungsreisen sein.

Bei der Kräuter-Resi

Es riecht wohltuend nach Kamille, Malve, Lavendel oder Stockrose. Den ganzen Sommer lang hat Theresia Woldrich eifrig draußen gesammelt, jetzt trocknen gut 80 verschiedene Kräuter auf ihrem Dachboden auf dem Kräuterhof in Rechberg. Die Natur rund um den Hof ist für die Bäuerin ein reicher, unerschöpflicher Fundus.



Ein wenig abgelegen auf einem Hügel im Naturpark Mühlviertel liegt der kleine Bauernhof, auf dem drei Generationen mit einer Ziege, Hühnern und Milchvieh in trauter Eintracht leben. Nicht nur die herrliche Aussicht begeistert, sondern auch die göttliche Ruhe. Auf dem Hang hinter dem urigen Hof haben die Besitzer ein kleines Feld angelegt, wo im Herbst die letzten Kräuter der Saison stehen. Im Frühjahr wartet hier die meiste Arbeit, wenn alles geharkt, gerecht und sauber geputzt werden muss, damit sich die selbst angebauten Kräuter ordentlich entfalten können. Einmal ausgesät, streben die meisten Pflanzen verlässlich jedes Jahr wieder aus der Erde nach oben. „Die meisten Kräuter sind winterhart. Im Frühling warte ich schon immer sehnsüchtig und möchte am liebsten an einem der Stiele ziehen, damit es schneller geht“, erklärt die Kräuterbäuerin lachend. Jeden Tag sieht sie nach, wie weit die Natur ist.

Den weitaus größten Teil der Heilpflanzen finden die rührigen Bauersleute allerdings in der Umgebung, auf den Wiesen und im Wald. Nach



all den Jahren hat Resi ihre Stammpflätze und ein Gespür dafür, wann und wo es etwas zu ernten gibt, und außerdem ein absolut sicheres Gefühl dafür, in welchem Verhältnis die Zutaten für ihre heilsamen Tees zu mischen sind. Mitte der Achtzigerjahre haben die Woldrichs klein angefangen mit Kamille und Mohn und einer Küchenwaage, mit der sie die Zutaten für ihren Tee ganz genau abwogen. Mit dem Bewusstsein der Leute für die heilkräftige Wirkung von verschiedenen Kräutern wuchs zugleich das Angebot auf dem Kräuterhof. Klassiker wie Pfefferminze, Arnika, Melisse, Malve, Johanniskraut und Schafgarbe kamen ebenso hinzu wie weniger Bekanntes, zum Beispiel Augentrost, Färberdistel, Braunwurz oder Stockrose. Gut 80 verschiedene Kräuter werden nun angeboten.

Die Ersten im Frühling, im Mai, sind die Brennnesseln. Während ihr Mann Fritz sie sonst tatkräftig unterstützt, ist Resi bei dem „brennenden“ Kraut auf sich allein gestellt. Dick eingepackt, um sich vor dem schmerzhaften Hautkontakt zu schützen, geht es ab ins Gelände. Doch das alles hilft oft nichts, leidensfähig muss man beim Brennesselpflücken schon sein. Im Mai werden außerdem Gänseblümchen und von den Bäumen die Fichtenzwipfel für den Hustensirup gepflückt. Dabei wird Resi nicht nur von ihrem Mann, sondern auch von den Enkelkindern eifrig unterstützt. Die dürfen überhaupt immer dabei sein und mithelfen. So haben sie bereits ein gutes Gefühl für die Natur entwickelt, erzählt die Großmutter, die stets darauf bedacht ist, sich bei den Bäumen zu bedanken, sei es für die Wip-



fel oder das Harz, das in ihre Elixiere kommt. „Danke, lieber Baum“, zu sagen, gehört für sie ebenso dazu wie mit den Kräutern zu reden, sie um ihre Heilkraft zu bitten und dankbar für die Ernte zu sein. Der Mond spielt ebenfalls eine Rolle. „Gleich nach Vollmond tragen die Pflanzen die volle Kraft des Mondes in sich“, erklärt die Kräuterkundige. „Zwischen mir und den Pflanzen hat sich über die Jahre ein sehr gutes Miteinander ergeben. Ich habe von der Natur gelernt, in der alles gleichmäßig läuft. Andere Dinge sind mir nicht mehr so wichtig.“

Sind die Kräuter – jede Pflanze in einem eigenen Korb – gesammelt, so werden sie auf dem Dachboden und über der Garage sorgfältig zum Trocknen ausgebreitet. Unter dem Dach haben

die Woldrichs alte Betten in die Holzverstreben eingehängt, sie tragen die auf Tüchern gebetteten Kräuter, bis sie trocken sind. Das ist dann, wenn die Stiele so hart geworden sind, dass sie leicht abbrechen, oder die Blüten nicht mehr weich sind. Mit einer alten „Reitern“, einem speziellen Sieb, werden sie von den Stängeln befreit und in großen Papiersäcken gelagert, bis sie einzeln oder als Teemischung für den Verkauf abgepackt werden.

Die Natur rund um das Haus bietet einen reichen Fundus. Etwas von anderswo zu kaufen, fällt der Kräuter-Resi gar nicht ein: „Bei uns gibt es genug.“ Immer wieder entdeckt sie ein neues Kraut, auch Kunden bringen öfter etwas vorbei. Jede Pflanze wird sorgfältig bestimmt, bevor sie ins Sortiment aufgenommen wird.

„Wir müssen immer ganz genau wissen, womit wir arbeiten“, erklärt die Kräuterexpertin. Das meiste wurde am eigenen Leib intensiv getestet. Die Kräuterarnikacreme etwa ist gut für die Knochen, das enthaltene Fichtenharz verleiht ihr die Wirkung einer Zugsalbe. Die Resi hat damit ihr dick geschwollenes Bein über Nacht kuriert. Selbst gemachte Baldriantropfen wirken angenehm beruhigend, und wenn sie eine der vielen Bienen, die das Kräuterrich umschwirren, erwischt hat, sind Arnikatropfen (desinfizierend, abschwellend) genau das Richtige. Und Kamillencreme ist eine Wohltat für die Haut. „Was man selbst probiert hat, kann man am besten weitergeben.“ Ihre Tees, Cremes, Liköre und Tropfen sollen vor allem prophylaktisch eingesetzt werden, den Körper so aufbauen und stärken, dass eine



Krankheit gar nicht erst zum Ausbruch kommt. Die hauseigenen Echinaceatropfen etwa sind ein natürliches Antibiotikum und stärken die Abwehrkräfte. Holunder hilft gegen Husten, Johanniskraut bei Kopfschmerzen, zur Beruhigung und bei Halsschmerzen. Männer- und Frauentee sollen den geschlechtsspezifischen Bedürfnissen nachkommen. Gewürzmischungen und ein spezielles Kräutersalz verfeinern Gerichte.

Gesammelt wird hier auch in Zukunft eifrig, Sohn Thomas und seine Familie sind in die Geheimnisse der Kräuterkunde eingeweiht und bringen eigene Ideen mit ein.

Noch ein Tipp von der Kräuterexpertin: Sammeln Sie im Spätherbst draußen Hagebutten, die überall wild wachsen. Die Früchte drinnen auf einem Stück Papier ausbreiten und wenn möglich im Sonnenlicht trocknen lassen. Für eine Tasse Tee einen Esslöffel getrocknete Hagebutten mit heißem Wasser aufgießen und fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Eine Tasse pro Tag vorbeugend trinken, die Kraft der Hagebutte baut den Körper und die eigene Abwehr auf.

Info: Kräuterhof Woldrich
Spaten 4, 4324 Rechberg (Bezirk Perg)
Tel. 07264 41 32
www.abhof.info

Verkauf ab Hof, im Postversand und freitags auf dem Markt in Perg sowie samstags auf dem Markt in Aisthofen.

Kräuter bekommen Sie noch bei folgenden Produzenten (Auswahl):

**Genussregion Mühlviertler Bergkräuter
Kräuterkraftquelle Hirschbach KEG**
Museumsweg 6, 4242 Hirschbach (Bezirk Freistadt)
Tel. 07948 558 95, www.kraeuterkraftquelle.at

Hedwigs Gartl – Hilda und Josef Gruber
Brawinkl 26, 4283 Bad Zell (Bezirk Freistadt)
Tel. 07263 62 91, www.hedwigsgartl.at

Innviertler Gewürze Irmgard Schneiderbauer
Augental 7, 4772 Lambrechten (Bezirk Ried)
Tel. 07765 358, www.innviertler-gewuerze.at

Österreichische Bergkräutergenossenschaft reg. Gen. m. b. H.
Thierberg 1, 4192 Hirschbach (Bezirk Freistadt)
Tel. 07948 87 02, www.bergkraeuter.at