So schmeckt Österreich

EIN REISEHANDBUCH FÜR DIE GANZE FAMILIE

Sommer 2020 spezial:
Alpenküche – regionale Spezialitäten entdecken und Produzenten besuchen
Kinderleichte Lieblingsrezepte zum Nachkochen
Tipps für Ferienunterkünfte zum Wohlfühlen

Österreich
ankommen
und aufleben

Foto: Österreich Werbung/thecreatingclick.com

Foto: Österreich Werbung/thecreatingclick.com

Liebe Leserin, lieber Leser,

wissen Sie, wie wilder Thymian duftet, wie so ein Bienentag aussieht oder was man mit Buchweizen in der Küche alles zaubern kann?

Im Alltag bleibt oft wenig Zeit, uns über Einkauf und Kochen hinaus mit der **Schatzkiste Natur** und unseren Nahrungsmitteln zu beschäftigen. Und wie aus Milch Käse wird, ist vielen Kindern rätselhafter als die Weiten des Internets. Dabei lautet ein altes Sprichwort doch: Du bist, was du isst.

Viele von uns wissen heute gern, was sie essen, woher es kommt und wer es gemacht hat. Im **Urlaub ist Zeit**, es gemeinsam herauszufinden. Etwa bei einer **Kräuterexkursion** oder einer **Wanderung** zur Almsennerei und zum **Imker**. Österreichs Lebensmittelproduzenten öffnen ihre Türen. Und wer mag, übt beim Kinder-Ferienprogramm nicht bloß **Klettern**, sondern auch **Semmelbacken** – und ein bisserl Geduld. Das Besondere braucht eben seine Zeit.

Ein Familienurlaub in Österreich ist immer eine **kulinarische Entdeckungsreise**. Gerade in den Alpenregionen bekommen Küchenklassiker wie Wiener Schnitzel und Co. Konkurrenz von lokalen Spezialitäten. Haben Sie schon mal sauren Käse probiert? Oder „Hadntorte“? Jedes Bundesland hat seine **typischen Köstlichkeiten**, die Sie direkt bei den Herstellern, auf Märkten, im Gasthaus oder im Hotelrestaurant probieren können.

Typisch ist auch, dass auf Natürlichkeit, Regionalität und Qualität überall im Land größter Wert gelegt wird. **Österreich** ist mit **21,3 % Biolandbau** (Stand 2019) der Spitzenreiter in Europa. Das verpflichtet genauso wie der Ruf, ein Land zu sein, in dem die Leute etwas vom Genießen verstehen.

Genussvoll entspannt und klimafreundlich reisen Sie übrigens mit der Bahn nach Österreich. **Die Kinder werden es lieben** – genauso wie den ersten Kaiserschmarrn im Urlaub.

Lassen Sie sich inspirieren!

Inhalt

Kaiser, Schmarrn und Co.
Von der Kronländerküche zum bewussten Genussland 4

Mit Kindern den Geschmack entdecken
Die Zutaten. Essen auf Reisen. Tipps für Besseresser. 8

Aus der Kräuterschatzkiste
Wildkräuter und -beeren verfeinern unser Essen, haben heilsame Kräfte und wachsen einfach am Wegesrand. Es lohnt sich, genauer hinzuschauen. 11

Kostbares aus den Bergen
Von Urkörnern, Bienenflüsterern und der rundesten Sache der Welt 12

Käsebarone und Älplerleben 13
Das Urkorn vom Hochplateau 14
Bei Bäckern, Bauern und Bienen 16
In der Granten- und Schnapswerkstatt 18
Picknick mit Almkräutern 19
Hadn, Schafe und Alpen-Adria-Genuss 20

Ankommen und wohlfühlen
Tipps für Familienhotels und Ferienparks in Österreichs Alpenregionen 22

Die Rätselseite für Kinder 26
Das kleine Küchenwörterbuch: Österreichisch – Hochdeutsch 27
Ihre Urlaubsziele auf einen Blick 28
Kontakt 29
Impressum 29

Rezepte

Gerichte mit Geschichte(n)
Klassiker der österreichischen Küche
Wiener Schnitzel 7
Kaiserschmarrn 7

Bergbauernküche
Gerstlsuppe Tiroler Art mit Selchfleisch 15
Kasmuas (Käsepolenta) 15

Lieblingsbrote
Kaisersemmeln 17
Tiroler Bauernbrot 17

Süß und unwiderstehlich
Pitztaler Äpfelkiachle (Apfelküchlein) 21
Kärntner Hadntorte (Buchweizentorte) 21

Außerdem finden Sie in diesem E-Book Links zu folgenden Rezepten aus der Rezeptsammlung auf austria.info:

Kleinwalsertaler Käsknöpfle 13
Zillertaler Krapfen 13
Grantenmarmelade 18
Saibling aus dem Salzburger Land 19
Kärntner Kasnudeln 20

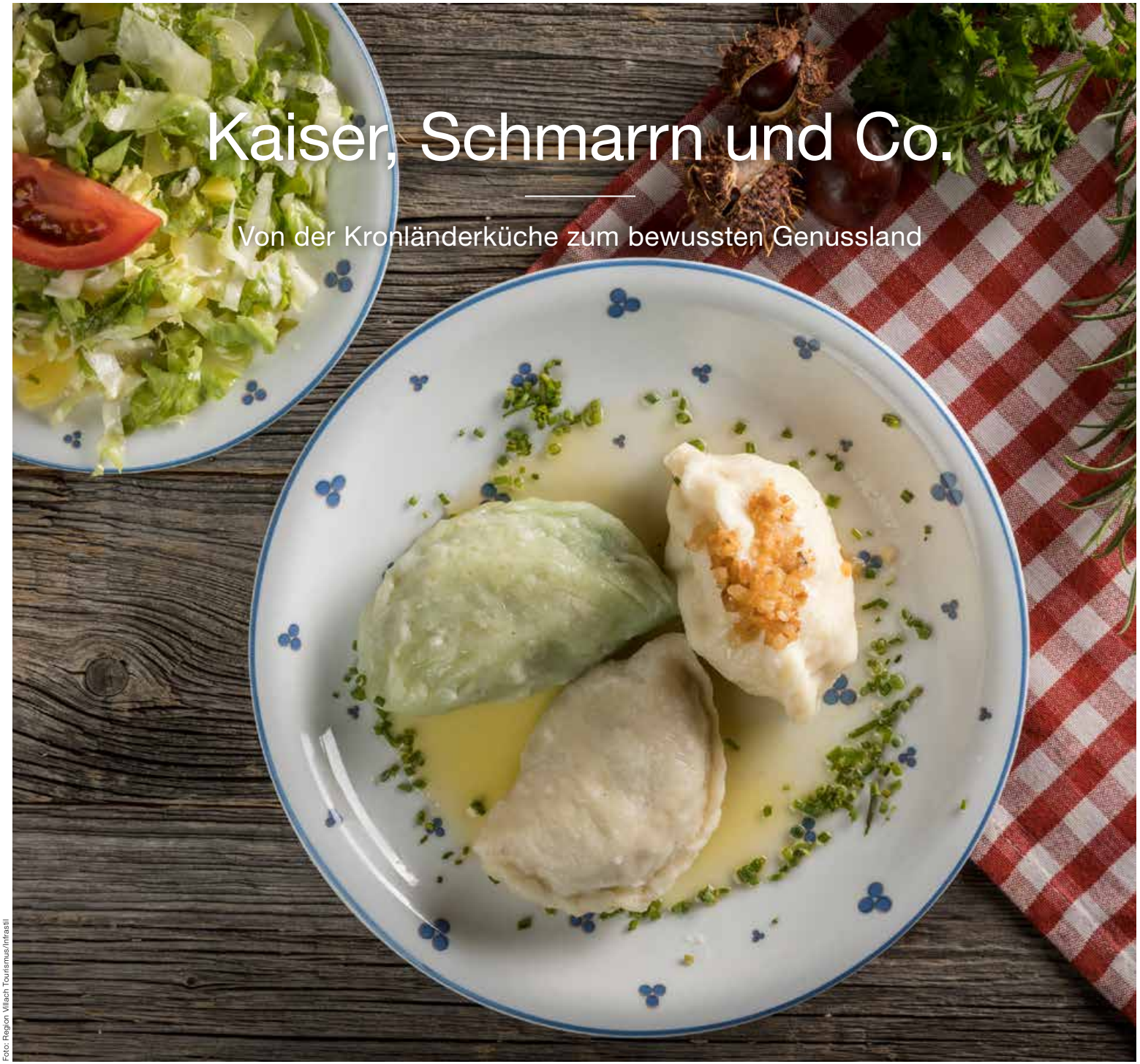


Foto: Region Villach Tourismus/Infrastil

Kaiser, Schmarrn und Co.

Von der Kronländerküche zum bewussten Genussland

Essen und Trinken haben in Österreich traditionell einen hohen Stellenwert. Gut muss es sein und davon gerne etwas mehr. Neben der gekonnten Zubereitung, sei es von lange überlieferten oder ganz innovativen Rezepten, liegt das Augenmerk heute auch auf den Ausgangsprodukten. Saisonal und regional sollen sie sein, am liebsten in Bioqualität. Und das können Sie schmecken.

Tafelspitz, Wiener Schnitzel, Marillenknödel* – die österreichische Küche ist weltbekannt und weithin beliebt. Wobei „österreichisch“ hier vielleicht zu sehr verallgemeinert. Denn noch mehr als andere Landesküchen ist die österreichische ein Sammelsurium verschiedener überlieferter Esstraditionen und moderner Entwicklungen. Kreative Köchinnen und engagierte Lebensmittelproduzenten tun das Ihre zur ständig wachsenden Vielfalt und Qualität.

*Das österreichisch-deutsche Küchenwörterbuch am Magazinende hilft Ihnen bei der Übersetzung.

Wiener Küche
Meist ist mit „österreichisch“ die gutbürgerliche Wiener Küche gemeint, jahrhundertelang gespeist von Leckerbissen aus allen Kronländern der K.-u.-k.-Monarchie. Palatschinken sowie Gulasch stammen zum Beispiel aus Ungarn, die Buchteln aus Böhmen. Deftige Fleisch- und süße Mehlspeisen geben in dieser Küche den Ton an. Auch am Kaiserhaus war sie alltags üblich. So sollen gekochtes Rind und Kaiserschmarrn zu den Leibgerichten von Kaiser Franz Joseph I. gehört haben.

Der Geschmack der Regionen
Wer ihn erkunden möchte, lässt sich auf andere Aromen und Traditionen ein. Lokale Erzeugnisse sind das Herz der bäuerlich geprägten Küche auf dem Land. Und was dem Tiroler die Speckknödel sind dem Kärntner die Kasnudeln. Initiativen wie die „Genussregionen“ unterstützen das kulinarische Erbe, indem sie gewachsene Produkte einer Region in den Mittelpunkt stellen: vom Bregenzerwälder Alp- und Bergkäse über den Waldviertler Graumohn bis zur burgenländischen Weidegans. Nicht zu vergessen: die ambitionierte Wein- und Bierkultur im Land.

Leidenschaft für die guten Dinge
Hinter all dem steckt viel Leidenschaft für die guten Dinge und Liebe zum Selbstgemachten. Vor Ort wird das offensichtlich. Es ist schon beeindruckend, wenn der Senn die Käseharfe durch den riesigen Kupferkessel in der Sennküche zieht, wenn der Winzer uns mit zur Lese in die Weinberge nimmt oder wenn Jung und Alt gemeinsam auf dem Dorfplatz Brot backen. Wie die Bäuerinnen anno dazumal. In Österreichs Ferienregionen können Familien den Meistern über die Schulter schauen und es selbst mal versuchen. Ganz nebenbei erfährt man viel Interessantes über unser Essen und Trinken.

Foto: Österreich Werbung/Achim Meurer

GUTES AUS DEN BERGEN

Käsespezialitäten aus Österreich

Bregenzerwälder Bergkäse

Foto: Österreich Werbung/Hans Wiesenhofer

Montafoner Sura Kees

Foto: Montafon Tourismus GmbH, Schruns/Stefan Kothner

Bergkäse gehört zu den Exportschlagern aus Österreich. Die Hartkäseherstellung mit Lab wurde im 17. Jahrhundert aus der Schweiz übernommen und nach der ursprünglichen Produktion in Bergregionen benannt. Allerdings wird auch Talmilch verwendet. Meist wird der Schnittkäse in mechanischen Verfahren hergestellt und reift zwischen 3 und 12 Monate.

Eine Delikatesse unter den Bergkäsen ist der **Alpkäse**. Er wird zwischen Mai und September direkt auf einer Alpe (Alm) in reiner Handarbeit hergestellt und darf nur Milch aus diesem Betrieb enthalten. Alpkäse reift zwischen 3 und 24 Monate. Alp- und Bergkäse können wegen ihres natürlichen Reifungsprozesses nur aus silofreier Heumilch hergestellt werden.

Sauerkäse wird in Westösterreich seit dem 12. Jahrhundert aus Sauermilch oder Magertopfen hergestellt. Für „Montafoner Sura Kees“ wird Topfen in Laibe gepresst und mit Salz gereift. Der Tiroler Graukäse g.U. entwickelt eine graue Edelschimmelrinde. Die fettarmen Käse reifen mehrere Wochen bis Monate. Auch in Kärnten und der Steiermark gibt es eine Sauerkäsetradition.

Blick auf den Ort
Strobl am Wolfgangsee,
Salzburg

Foto: Österreich Werbung/Sebastian Stiphout

Genuss ist kein Luxus
Strukturbedingt gehört das Alpenland mit seinen meist kleinen und mittelgroßen bäuerlichen Betrieben zu den Vorreitern ökologischer Landwirtschaft in Europa. Dass Genuss kein Luxus ist und stets am Ursprung beginnt, ist in Österreichs kulinarischem Bewusstsein schon angekommen. Und wussten Sie's? Produkte von einer Alm wie Milch, Käse oder Butter sind immer „bio" – auch wenn sich keiner die Mühe macht, es draufzuschreiben. Was kleine und große Wasserratten sowie die Angler freut: Die meisten Seen, Flüsse und Bäche im Land haben Trinkwasserqualität.

Wissen, was wir essen
Wissen, woher unsere Lebensmittel stammen. Miterleben, wie sie gemacht werden. Das ist heute alles andere als selbstverständlich. Vor allem für die Städter und Stadtkinder unter uns. Auch mancher Küchenchef lädt die Gäste in sein Reich zum Töpfegucken und zum Kochkurs. Gerade in den Familienhotels müssen die Küchen vielen Ansprüchen genügen: Feinschmeckern möchte man etwas Gaumenkitzel aus der Region servieren und Kindern leckere Alternativen zu Pizza und Co. Zudem brauchen Babys und Nahrungsmittelallergiker ganz spezielle Rücksicht.

Auf den Geschmack kommen
Die Streifzüge durch Österreichs Küchen und Regionen bieten viele Entdeckungen. Eine überraschende liefern uns oft die eigenen Kinder. Sie kommen im Urlaub „auf den Geschmack" und probieren lauter neue Dinge aus: Diese Knödel riechen einfach zu verlockend. Und die Kräuter für den Aufstrich hat man schließlich selbst gesammelt! Es ist nämlich richtig spannend, auf der Jagd nach essbaren Schätzen durch Wald und Wiese zu streifen. Und was macht mehr Freude, als die Schätze der Natur gemeinsam zu genießen?

Mehr zum Thema **Essen und Trinken in Österreich** finden Sie auf austria.info.

Beim Sommerurlaub in Österreich nicht verpassen: unterm Apfelbaum liegen und in den Himmel blinzeln, ein Holunderkracherl im Mund prickeln lassen, auf einen Berg steigen und mal größer sein als der Rest der Welt, durch einen eiskalten Bach waten, Käsespätzle in der Almhütte essen, das erste eigene Brot backen, Brombeeren vom Strauch weg naschen, mit den Fischen im See tauchen, das selbstgemachte Eis auf der Zunge zergehen lassen.

BAHN-INFO

Entspannt reisen und speisen

Foto: Deutsche Bahn AG

Schnell und klimafreundlich. Mit 39 Direktverbindungen täglich aus vielen deutschen Städten und zahlreichen Verbindungen mit einfachem Umstieg, z. B. über das ICE-Drehkreuz München, ist die Anreise mit der Bahn eine gute Alternative zum Auto. Und eine umweltfreundliche. Seit 1. Januar 2018 fährt die Deutsche Bahn im Fernverkehr mit 100 % Ökostrom.

Tipp: Eine Hotelübernachtung sparen und bequem mit dem Nightjet nach Österreich reisen. bahn.de/oesterreich, nightjet.com

Günstig. Günstige Sparpreisangebote und Rabatte für BahnCard-Inhaber machen die Bahnanreise auch preislich attraktiv. Mit dem Super Sparpreis fahren Sie ab 37,90 € in der 2. Klasse nach Österreich; auf kurzen Strecken schon ab 18,90 €. Tickets sind 6 Monate im Voraus buchbar. bahn.de/sparpreisfinder, bahn.de/bahncard

Genussvoll. Familien reisen besonders entspannt im Familienbereich oder im Kleinkindabteil. Im Bordbistro und Bordrestaurant finden kleine Fahrgäste spezielle Menüs und die Großen etwas für sich: Snacks, Kuchen sowie Hauptgerichte, auch vegan oder in Bioqualität. Dazu gibt es ein breites Getränkeangebot von Espresso über Bioschorle bis zu Wein. bahn.de/familie, bahn.de/bordgastronomie

Foto: Deutsche Bahn AG

Gerichte mit Geschichte(n)

Klassiker der österreichischen Küche

Foto: Österreich Werbung/Wolfgang Schardt

Wiener Schnitzel

Außen goldgelb und knusprig, innen zart und saftig. Das Wiener Schnitzel ist eines der Aushängeschilder der österreichischen Küche. Das Original besteht aus Kalbfleisch in einer Panade aus Mehl, Ei und Bröseln. Die Legende, dass Feldmarschall Radetzky die Inspiration Mitte des 19. Jahrhunderts aus Italien mitgebracht habe, genauer gesagt vom „cotoletta alla milanese“, stimmt wohl nicht. Schon lange zuvor gab es in der Wiener Küche panierte und in Fett herausgebackene Speisen. Das Wiener Backhendl etwa. Festhalten lässt sich aber, dass all diese wie Gold schimmernden Speisen – ob in Italien oder Österreich – einst Wohlhabenheit an großbürgerlichen Tischen demonstrierten. Die Mächtigsten ließen ihr Essen mit Blattgold verzieren.

Hier geht’s zum Rezept des Wiener Schnitzel.

Kaiserschmarrn

Es gibt viele Geschichten über den Kaiserschmarrn. Bei fast allen geht die Herkunft des Namens auf Kaiser Franz Joseph I. und seine Gattin Elisabeth (Sisi) zurück. Eine Legende erzählt, dass die linienbewusste Sisi eine vom Hofkoch neu kreierte Speise verschmähte, wozu Franz Joseph kommentierte: „Na geb’ er mir halt den Schmarrn her, den unser Leopold da wieder z’sammenkocht hat.“ In einer anderen Geschichte bekam der Kaiser von einem Senn (Kaser) auf einer Jagdhütte einen „Kaserschmarrn“ serviert. Der Kaiser war begeistert und taufte die Speise in Kaiserschmarrn um.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

240 g Mehl
500 ml Milch
8 Eier
Prise Salz
Kristallzucker
Butter, Öl
Staubzucker

Ein Rezept von Günter Gschier, Küchenchef im Salzburger Hof, Saalfelden Leogang

ZUBEREITUNG

Milch, Mehl, eine Prise Salz glatt rühren. Eier dazugeben und langsam mit dem Schneebesen unterheben, nicht mehr schlagen! Pfanne mit etwas Öl erhitzen, Teig einlaufen lassen und bei mäßiger Hitze (Deckel schließen) backen. Wenn der Teig goldgelb ist, wenden (Deckel schließen) und fast fertig backen. Mit etwas Zucker bestreuen, Butterflöckchen zugeben, Teig nun mit zwei Gabeln in Stücke zerreißen und nochmals kurz anrösten.

Nach Belieben mit Staubzucker garnieren und mit Kompott oder Zwetschgenröster servieren. Das „Revolutionäre“: Der Kaiserschmarrn wird flaumig – ganz ohne aufwendiges Eischneeschlagen.

TIPP Machen Sie zwei Backdurchgänge, sonst wird der Teig zu dick und ist innen nicht ganz durch. Gelingt auch mit glutenfreiem Mehl perfekt.

Foto: Österreich Werbung/Wolfgang Schardt

Foto: saalbach.com/Mirja Geh

Mit Kindern den Geschmack entdecken

Die Zutaten. Essen auf Reisen. Tipps für Besseresser.

Etwas „Vernünftiges“ zu essen anbieten, das den Kindern auch schmeckt. Eine alltägliche Herausforderung für Eltern. Aber wie mache ich meinem Kind gesunde Abwechslung zu Pommes und Pasta schmackhaft? Im Urlaub könnte das sogar leichter fallen. Und neue Ideen kann man ja mit nach Hause nehmen.

„Das esse ich nicht!“ Kennen Sie den Satz auch? Die Vorstellung, was man essen sollte und wovon lieber nicht zu viel, gehen bei Kindern und Eltern gern mal auseinander. Dabei kommt die Grundzutat für eine ausgewogene Ernährung den Kindern durchaus entgegen – bunte Vielfalt heißt sie.

Die Abwechslung macht’s
Kinder entwickeln einen feinen Geschmackssinn, wenn wir ihnen von klein auf möglichst unterschiedliche Lebensmittel anbieten. Der Geschmackssinn „wächst“ mit den Jahren und mit der Erfahrung. Damit das klappt, braucht er vielfältige Reize und Wiederholungen. Manches schmeckt beim ersten Mal vielleicht nicht, aber zwei Jahre später ausgezeichnet. Gut zu wissen: Auch versteckte Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker „bilden“ den Geschmack, und zwar intensiv.

Urlaub geht durch den Magen
Eine wunderbare Art, seinen Geschmackssinn zu erweitern, ist eine Reise. Österreich mag fast vor der Tür liegen, aber neben den erwarteten Klassikern überraschen Speis und Trank doch immer wieder – selbst die Einheimischen. Gerade wer mit Kindern verreist, wird sich darüber hinaus Gedanken über die passende Unterkunft machen. Ein Hotel mit Rundumversorgung? Oder nur mit Frühstück? Oder doch lieber die Ferienwohnung, in der man unabhängiger ist?

Familienhotel oder Ferienwohnung?
In den Familienhotels und Ferienparks in Österreich können sich Eltern sicher sein, dass ihre Kinder herzlich willkommen sind. Auch mit dreckigen Schuhen. Spezialisierte Kinderhotels bieten neben der Ausstattung für Babys und Kleinkinder zudem Kinderbetreuung, Spielräume sowie kindgerechte Speiseangebote und Zwischenstärkungen für kleine Energiebündel.

Für andere ist das Kochen im Urlaub ein Teil der Entspannung. Und in der Ferienwohnung kann man mal unter sich sein. In vielen Ferienparks gibt es aber Kinderclubs sowie Restaurants, falls die eigene Küche doch kalt bleibt. Praktisch: Das nächste Gasthaus, eine Almhütte oder ein Buschenschank ist in Österreichs Ferienregionen nie weit weg.

Österreich liegt nah, gerade für Familien. Das gilt geografisch, sprachlich und kulinarisch. Bekannte Klassiker wie Käsespätzle oder Topfenpalatschinken gehören zu den Lieblingen der Kinder. Doch auch Entdecker in Sachen Essen und Trinken sind in Österreich daheim. Ein Tipp neben der lokalen Gastronomie sind Märkte, Erzeuger und Hofläden. Da wird geschaut, erklärt, probiert und diskutiert. Von Alpkäs bis Zieger, von Apfelmost bis Zweigelt.

Foto: Österreich Werbung/Sebastian Stiphout

Foto: Österreich Werbung/Sebastian Stiphout

IM URLAUB ODER ZU HAUSE

4 Tipps für kleine und große Besseresser

1. **Schlau einkaufen.** Im Supermarkt bewährt: Einkaufslisten. Kinderwünsche sollten mit auf die Liste und Extras im Korb die Ausnahme bleiben. Nicht unter Zeitdruck oder mit hungrigen Kindern einkaufen gehen. Abwechslung im Urlaub bringt der Einkauf beim Bauern, Produzenten, Wochenmarkt. Herkunftsdetektive stellen fest: Das Angebot ist saisonal und aus der Region. So wird klar, was wann wo wächst und wie es reif geerntet schmeckt.

2. **Selber ernten.** Aus dem Topf am Balkon, aus dem eigenen Garten oder dem des Urlaubsbauernhofs. Da weiß man, wo Erdbeere und Co. herkommen. Die leckersten Früchte wandern gleich in den Mund. Tipp für Jäger und Sammler: wilde Kräuter und Beeren suchen (mit Anleitung). Das eröffnet einen persönlichen Zugang zum Essen, stärkt den Respekt vor der Natur und dem, was sie uns schenkt.

3. **Kochen und mitreden.** Wer selber kocht, weiß, was im Essen steckt – auch an Arbeit. Wenn sie mögen, dürfen Kinder in der Küche helfen, den Familienspeiseplan mitbestimmen, kochen und natürlich mächtig stolz sein auf das Selbstgemachte. Leckere, kinderleichte Urlaubsküche: Palatschinken mit wild gesammelten Holunderbeeren. Tipp: zu Hause gleich wiederholen und liebe Leute einladen.

4. **Experimentierfreudig sein.** Neue Gerichte zu erfinden und bekannte zu variieren macht Spaß. Unbekannte Lebensmittel und Speisen zu probieren auch. Die Erfahrung: Auswärts lassen sich Kinder eher auf neue Speisen ein als zu Hause. Ist ein Teil der Familie experimentierfreudig beim Essen, stachelt das die Neugier der anderen an. Na, wer traut sich? Vielleicht lohnt sich's ja richtig.

Leibspeisen aus Österreich

Foto: ÖW/Wolfgang Schardt

Grießnockerlsuppe. Lockere Nockerl in würziger Rindssuppe. Mit Gemüsesuppe ebenso fein.

Gröstl. Kartoffeln, dazu etwas Bratenreste, Räucherwurst und reichlich Petersilie. So gut kann die Restepfanne schmecken.

Käsespätzle, Käsknöpfle, Kasspatzn. In jeder Alpenregion von Vorarlberg bis nach Kärnten anders zubereitet. Der Käse macht den Unterschied. Von räß bis mild.

Foto: ÖW/Wolfgang Schardt

Tiroler Knödel. Mit Semmelbrot, Speck und Kräutern. Schmecken großartig auf einer sonnigen Hüttenterrasse. Mit Krautsalat oder in Rindssuppe.

Foto: ÖW/Wolfgang Schardt

Marillenknödel. Süße Früchtchen, flaumige Hülle, Butterbrösel. Nicht bloß in der Wachau daheim.

Topfenpalatschinken. Dünne Pfannkuchen mit Topfen gefüllt, mit Vanillesauce überbacken. Schon der Duft ist unwiderstehlich.

Foto: ÖW/Wolfgang Schardt

Apfelstrudel. Saftige Äpfel in einem hauchdünnen, knusprigen Strudelteig. Pur, mit Schlagobers oder Vanilleeis genießen.

GUT ZU WISSEN In Österreich werden Marillenknödel und andere Mehlspeisen meist als Hauptgang serviert. Beim Bestellen lieber die Portionsgröße nachfragen.

Foto: Österreich Werbung/Peter Burgstaller

FÜR KITA UND SCHULE, FÜR WANDER- UND BADEAUSFLÜGE

Bunte Ideen für die Brotdose

Alpin und vegetarisch: Dunkle Bauernbrotschnitte mit Butter bestreichen, mit geschnittenem hartgekochtem Ei belegen. Mit Kräutersalz würzen. Dazu gibt's Bergkäsewürfel, Tomate, Minigurke.

Mit Liebe gewickelt: Pfannkuchen aus Weizen- oder Buchweizenmehl (glutenfrei) backen. Abgekühlt mit Salatblatt und magerem Putenfleisch oder Frischkäse belegen, mit Kresse bestreuen und zu einem Wrap wickeln. Tipp: Buchweizenmehl ist grau, eine Prise Kurkuma färbt den Teig hübsch gelb.

Fruchtig, nussig, vegan: Vollkornbrötchen mit süßem Kürbisaufstrich. Dazu gibt's eine kleine Portion Nüsse sowie frische Früchte der Saison wie Kirschen, Heidelbeeren, Brombeeren oder Apfelschnitze (mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden).

Weitere tolle Tipps zu Brotdosen und Kinderküche gibt's bei mamiblock.
Mit Videoanleitungen zum Beispiel zu:
– 13 Brotdosen-Ideen
– Blitzrezepte für die Brotdose

Aus der Kräuterschatzkiste

Wildkräuter und -beeren verfeinern unser Essen, haben heilsame Kräfte und wachsen einfach am Wegesrand. Es lohnt sich, genauer hinzuschauen.

Foto: istockphoto.com/HeikeRau

Beinwell. Seinem Namen treu. Blaue Flecken, kleine Wunden, Verstauchung – Beinwell ist das Kraut dagegen. Wirkt schmerzstillend, wundheilend und entzündungshemmend. Unterwegs wirksam: frische Beinwellblätter anreiben und direkt um die Wunde wickeln. Verwendung: frisches Kraut und Wurzeln, Salbe, Tinkturen.

Foto: ÖW/Michael Stabentheiner

Brennnessel. Tausendsassa. Fördert den Stoffwechsel und hilft bei Frühjahrsmüdigkeit. Harntreibend, blutreinigend und -bildend. Enthält viele Vitamine und Eisen. Sammeln: am besten die jungen Blätter. Verwendung: Salat, Spinat, Tee, Salbe, Tinktur. Beim Ernten Handschuhe tragen. Brennhaare brechen für den Rohverzehr: Blätter unter Küchenkrepp mehrmals mit dem Nudelholz rollen.

Foto: ÖW/Michael Stabentheiner

Dost (wilder Oregano). Ein Hauch Italien. Wächst an sonnigen Hecken- und Waldrändern, in Wiesen, trockenen Hängen und Kahlschlägen bis 2.000 m Seehöhe. Aromatisch mild wie Majoran, mit minziger Note. Regt die Verdauung an und wirkt gegen Appetitlosigkeit. Sammeln: blühende Triebe. Verwendung: Küchengewürz, Tee.

Foto: istockphoto.com/Carmen Hauser

Frauenmantel. Das Alchimistenkraut. Wächst gern in höheren Lagen auf Wiesen und in lichten Wäldern. Wirkt ausgleichend und entkrampfend. Die Pflanze mit den kelchartigen Blättern, die aussehen wie ein Mäntelchen, gilt als Frauenkraut. Es stärkt die Beckenorgane und wird gegen Magen- und Darmbeschwerden sowie zur Stärkung von Bändern und Gewebe eingesetzt. Sammeln: das gesamte blühende Kraut. Verwendung: Tee, Tinkturen, Badezusatz.

Foto: istockphoto.com/HJBC

Holunder. Omas und Enkels Liebling. Holunderblütentee wirkt fiebersenkend, schleimlösend sowie abwehrsteigernd. Die Blüten (Mai/Juni) schmecken herrlich in Teig herausgebacken oder angesetzt als Sirup. Ab August sind die mineralstoffreichen Beeren reif. Rohe Früchte sind nicht gut bekömmlich, daher kurz erhitzen. Holunderbeerensaft wirkt gegen Erkältungen, Blutarmut und Muskelkrämpfe und soll auch gegen Wachstumsschmerzen helfen.

Foto: istockphoto.com/BaseB

Meisterwurz. Die Königin der Alpen. Wächst bevorzugt von 1.500 bis 2.000 m Seehöhe auf kalkhaltigen, feuchten Böden. Zählt mit ihren Bitterstoffen und ätherischen Ölen zu den heilkräftigsten Pflanzen unserer Breiten. Das Kraut schmeckt kräftig aromatisch. Meisterwurz regt die Verdauungssäfte an und stärkt das gesamte Immunsystem. Verwendung: Kraut als Küchengewürz, heilkräftige Wurzeln als Tee, alkoholischer Kräuterauszug (Kräuterbitter).

Foto: ÖW/Michael Stabentheiner

Quendel (wilder Thymian). Hustet dir was. Wächst auf mageren Bergwiesen und warmen Böschungen, bildet blassviolett blühende Polster. Im Aroma milder als Thymian, schmeckt in Tomatensaucen, Suppen, Eintöpfen. Stärkt die Abwehrkräfte und Verdauung, wirkt krampflösend bei Husten. Sammeln: das blühende Kraut. Verwendung: Küchengewürz, Tee.

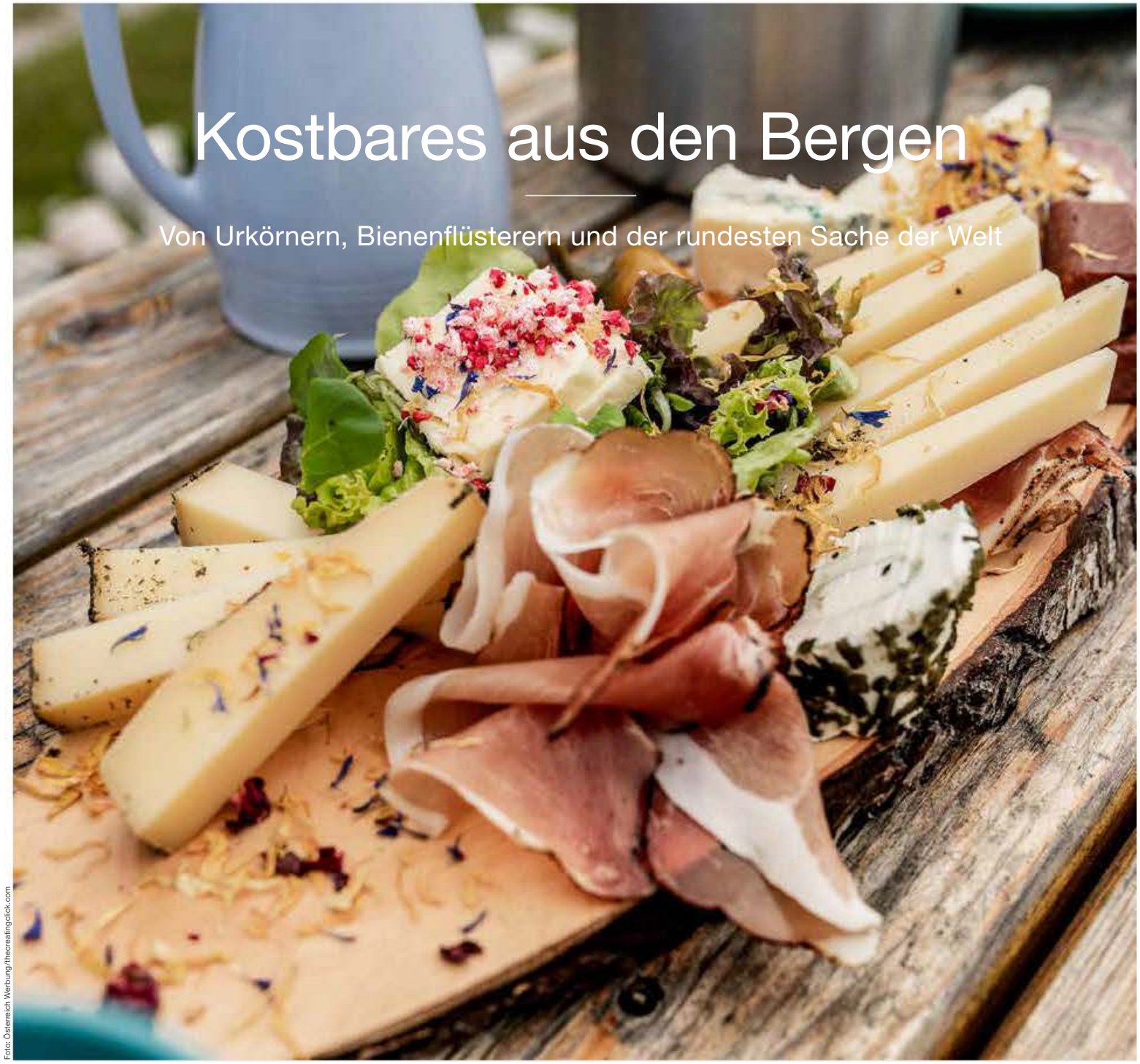
Mehr zu Heilkräutern sowie zu **Kräuterregionen** und **Kräutergastgebern in Österreich** finden Sie auf austria.info.

GEWUSST WIE

Kräuter und Beeren sammeln

- Nur Pflanzen sammeln, die man kennt und eindeutig bestimmen kann. Sonst landen eventuell ungenießbare oder geschützte Arten im Korb.
- Nur von ungedüngten Wiesen sammeln.
- Nie alle Pflanzen eines Standorts ernten, damit der Bestand gesichert wird.
- Immer nur so viel mitnehmen, wie man verbrauchen kann.
- Kräuter und niedrig wachsende Beeren vor dem Verzehr gut waschen. Eine Ansteckung mit dem Fuchsbandwurm ist zwar extrem selten, kann aber unerkannt bzw. unbehandelt gefährlich werden.

TIPP Eine geführte Kräuterwanderung gibt Orientierung über die regionale Flora, Naturschutzgebiete etc.



Brettljause auf der Gjaidalm
in Oberösterreich

Kostbares aus den Bergen

Von Urkörnern, Bienenflüsterern und der rundesten Sache der Welt

Die Liebe zu den guten Dingen, die Verbundenheit mit der Region, der Respekt vor der Natur. Viele Zutaten prägen die Kulinarik in Österreich. Aber was wäre sie ohne die Menschen, die dahinterstehen? Vom Senn bis zur Kräuterexpertin, die ihr Wissen mit uns teilen. Vom Bäcker, der uns zeigt, wie einfach und schön es ist, das eigene Brot zu backen, bis zur Hoteliersfamilie, die ihren kleinen und großen Gästen eine unvergessliche Auszeit beschert.

Kommen Sie mit auf diesen Streifzug quer durch Österreichs Alpenregionen und zu ihren Spezialitäten. Für jeden in der Familie steht etwas auf der Urlaubskarte: Berge voller Abenteuer, Plätze, um die Seele baumeln zu lassen, kulinarische Entdeckungen, Spiel und Spaß, neue Lieblingsrezepte und Begegnungen mit Menschen, die uns mit ihrer Begeisterung für das, was sie tun, nachhaltig inspirieren.

Zu den Tipps für **Familienhotels und Ferienunterkünfte** geht es hier.

Foto: Österreich Werbung/thecreatingclick.com

Foto: Kleinwalsertal Tourismus eGen/Oliver Farys

Wandern mit der Familie
im Kleinwalsertal, Vorarlberg

Käsebarone und Älplerleben

Im Westen Österreichs liegen die Bergkäse-Hochburgen des Landes. Fest verbunden damit ist die Drei-Stufen-Weidewirtschaft im alpinen Raum. Der Hartkäsehandel hat hier früher so manchem „Käsebaron“ Geldsegen beschert.

Doch warum kommt das Vieh eigentlich auf die Bergweiden? Und wie wird aus Milch Käse gemacht? Beim Ferienprogramm im Vorarlberger Kleinwalsertal macht man sich gemeinsam auf ins Bärgunttal, wo **Hüttenwirtin Sabine Ott** über das Älplerleben erzählt. Im Wanderparadies direkt an der bayerischen Grenze warten noch andere spannende Touren auf Familien. Etwa ein Ausflug zu den Bienen oder in den Lebensraum Wald.

Im Familienhotel Kleinwalsertaler Rosenhof wird nach dem Kräuterwandern wiederum eifrig in der Küche gewerkt: Kräuterbutter und selbstgemachte Hustenbonbons. Eins zur Vorbeugung kann nie schaden. Für sein familienfreundliches kulinarisches Konzept hat der Rosenhof 2019 den „Family-Cup“ des Freizeit-Verlags in der Kategorie Küche gewonnen. Im Kochstudio kann man sich mit **Küchenchef Gerd Diezel** unter anderem an Käsknöpfle versuchen.

Auch im Ferienpark Landal Hochmontafon fühlen sich Familien mitten in der Bergnatur wie zu Hause und erkunden Mountainbiketrails, Schmugglerpfade und Wanderwege. Eine schöne Tour führt etwa auf die Sauerkäse-Alpe Vergalda, wo Kühe, Schweine und Pferde ihre Sommerfrische verbringen. Der Weg ist kindgerecht, und oben in der Alpidylle darf man **Senn Daniel Mangeng** Löcher in den Bauch fragen. Nur der „Sura Kees“ sollte keine haben.

Urige Almen und eine Brettljause mit Speck und Käse. Das gehört zum Sommer in der Ersten Ferienregion im Zillertal wie ein Ausflug zum Schleierwasserfall oder aufs Spieljoch, den Erlebnisberg mit Familienklettersteig. Vom Gipfel führt eine gemütliche Wanderung nach Hochfügen: durchs Revier der Murmeltiere und Almkühe, die die Milch für die Heumilchsennerei in Fügen liefern. Auch Tiroler Graukäse wird hergestellt. Er kommt zum Beispiel in die Zillertaler Krapfen.

Kinderkochkurs im
Familienhotel Rosenhof

Foto: Zillertaler Heumilch Sennerei

Butterproduktion in der Zillertaler
Heumilchsennerei Fügen, Tirol

Foto: Serfaus-Fiss-Ladis Marketing GmbH/Daniel Zangerl

Familienurlaub in Serfaus-Fiss-Ladis, Tirol

Foto: www.furgler.at/Schalber Andreas

Am Hof des Familienhotels Furgler, Serfaus

Foto: Serfaus-Fiss-Ladis Marketing GmbH

Fisser Imperial Gerste

Das Urkorn vom Hochplateau

Leckerer Käse und Milchprodukte, ja. Aber Getreide im Gebirge? Erstaunt schaut man nach Serfaus-Fiss-Ladis, ein Tiroler Hochplateau auf über 1.200 m Seehöhe. Von hier stammt die robuste „Fisser Imperial Gerste“, die im Land seit wenigen Jahren wieder Furore macht: in der Tiroler Gerstlsuppe, als Gerstlrisotto, im Bier oder Whiskey. Bestimmt wird das Urkorn mit dem feinen Malzaroma auch beim Genussherbst wieder eine Rolle spielen.

Bis dahin haben im Sommer die Kinder die Hauptrolle. In der Familienferienregion gilt es, Murmeltierpfade und die Geheimnisse der „Abenteuerberge“ zu erforschen. Kinderbuchautor Thomas Brezina hat sie entworfen. Und dann müssen frische Eier für die Muffins organisiert werden. Die Kinderclubs machen sich auf zum Bauernhof. Dort erfahren die Kinder, was im und um den Hühnerstall so alles passiert und zu tun ist.

Das Familienhotel Furgler gleich an der U-Bahn Serfaus* hat eine eigene kleine Landwirtschaft, wo sich die Kinder um Hasen und Ziegen kümmern können. Wenn Spiele im Miniclub, Wasserspaß im Hallenbad oder die abwechslungsreiche Bergnatur rundherum noch Zeit dazu lassen. **Familie Westreicher** führt das Haus nun in vierter Generation und mit viel Herz. Die Kinder sind glücklich, die Eltern entspannt.

Im benachbarten Geigers Posthotel werden Familien ebenfalls bestens umsorgt. Zur Gourmetpension gehören natürlich auch Jausenpakete für Wanderer und (E-)Biker sowie ein gemeinsamer Ausflug zum Grillen inmitten der imposanten Bergwelt.

*Die kleinste, höchstgelegene, auf Luftkissen schwebende U-Bahn der Welt.

MIT KUH, SCHAF UND ZIEGE

Alp- und Sennereiführungen

Kinderhotel Alpenrose, Lermoos (Tirol): wöchentlich Familienwanderung zum Bio-Ziegenhof von Peter Senftlechner im benachbarten Ehrwald. Geheimtipp für Leckermäuler: Ziegenmilcheis!

Kleinwalsertal (Vorarlberg): wöchentlich Familienwanderung zur Alpe Bärgunthütte

Landal Hochmontafon (Vorarlberg): Sennereiführung auf der Sauerkäse-Alpe Vergalda

Serfaus-Fiss-Ladis (Tirol): wöchentlich Sennereiführung auf der Alpe Komperdell bei Serfaus

JUFA Hotel Weiz (Steiermark): Führung durch die Schaukäserei der Weizer Schafbauern

Erste Ferienregion im Zillertal (Tirol): täglich Führung in der Heumilchsennerei Fügen, im Sommer zweimal wöchentlich für Familien

Foto: Serfaus-Fiss-Ladis Marketing GmbH

Gerstlsuppe Tiroler Art mit Selchfleisch

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g Fisser Imperial Gerste (oder Rollgerste)
1 große Zwiebel
150 g Selchfleisch, fertig gegart
3 Lorbeerblätter
3–5 Wacholderbeeren
2 l Rinderbrühe
5 mittelgroße Kartoffeln
Suppengrün: Lauch, Sellerie, Karotten u. a.
Majoran
Salz und Pfeffer

Ein Rezept aus dem Bergrestaurant Lassida, Serfaus-Fiss-Ladis

ZUBEREITUNG

Gerste über Nacht einweichen, Einweichwasser abgießen. Zwiebel und Selchfleisch klein würfeln und gemeinsam in einem großen Topf in etwas Öl bei mäßiger Hitze anschwitzen. Nicht braun werden lassen. Lorbeerblätter und Wacholderbeeren hinzugeben. Wacholder vorher mit einem Messerblatt leicht andrücken. Nun die Gerste hinzugeben, kurz umrühren und mit der Rinderbrühe aufgießen. Bei kleiner Hitze gut 20 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Währenddessen die Kartoffeln und das Suppengemüse (Menge und Art je nach Gusto) schälen und gleichmäßig würfeln. Alles in die Suppe geben und weitere 15 Minuten kochen. Die Stärke der Kartoffeln macht die Suppe schön sämig. Sie ist fertig, wenn die Gerste weich ist. Bei der Fisser Imperial Gerste ist Geduld gefragt, da es sich um eine sehr robuste, alte Sorte handelt. Zwischendurch kosten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

TIPP FÜR VEGETARIER Die Rindssuppe durch Gemüsebrühe ersetzen, Selchfleisch weglassen bzw. durch Räuchertofu ersetzen.

Foto: Familienhotel Furgler

Kasmuas (Käsepolenta)

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 EL Butter
30 g Mehl
1 l Wasser
ca. 200 g Maisgrieß (Polenta)
1 Handvoll Almkäse, gerieben

Ein Rezept aus dem Hotel Furgler, Serfaus

ZUBEREITUNG

1 Esslöffel Butter in einer Pfanne zerlassen, 30 g Mehl einstreuen und sofort mit dem Schneebesen rühren. Mit 1 Liter Wasser aufgießen und salzen. Polenta in das heiße Wasser einrieseln lassen und rühren, bis ein Brei (in Tirol: Muas) entsteht. Schwach köcheln lassen und nicht mehr umrühren. Käse reiben und vorsichtig unter das Muas heben. Etwas Käse auf der Oberfläche verteilen. Nun den Deckel auf die Pfanne geben und ca. ½ Stunde bei geringer Hitze ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit Butterflocken und Schnittlauch oder Petersilie garnieren. Dazu passt grüner Salat oder gedünstetes Gemüse der Saison.

Foto: Achensee Tourismus

Radltour am Achensee, Tirol

Foto: Schauimkerei Fellner

Foto: Tirol Werbung/Gabriele Grießenböck

Imkerin Rosi Fellner aus dem Alpbachtal (Tirol) bei der Honigernte

Bei Bäckern, Bauern und Bienen

Berge und ein See. Die perfekte Kombination für den Familiensommer. Die flachen Ufer am Achensee laden zum Baden, Radeln oder Rätsellösen bei den Stationen auf dem Wusel-Seeweg ein. Entdecker und Sportler können im Naturpark Karwendel nach Fossilien forschen, im Rofan mountainbiken und sich danach im „Meer der Tiroler“ abkühlen. Zudem wartet auf die Kids ein Ferienprogramm voller Spiel, Spaß – und leckerer Brötchen.

Bäckermeister Alexander Adler zeigt in seiner Backstube vor, wie Kaisersemmeln gemacht werden. Und er verrät ein paar Tricks, wie die Semmeln schön resch werden. Bei **Bäuerin Maria** auf dem nahen Mesnerhof stehen heuen, Tiere füttern und Stall aufräumen auf dem Plan. Für viele ganz neue Erfahrungen. Sogar ein Bäumchen dürfen die Kinder pflanzen. Am besten eins, das blüht. Das freut die Bienen, von denen es am Achensee zum Glück noch genug gibt.

Bloß Honig? Von wegen! Wie faszinierend die Welt der Bienen ist und was sie für uns Menschen und die Natur alles leisten, weiß **Imkerin Rosi Fellner**. Jeden Mittwoch gibt sie auf ihrem idyllischen Hof in Breitenbach im Alpbachtal kindgerechte Einblicke in das Leben der fleißigen Völkchen. Alles gut abgespeichert? Dann ist Zeit zum Toben. Zum Beispiel im Lauserland am Wiedersberger Horn, einem Walderlebnisparcours auf luftigen 1.850 m Seehöhe, oder in Juppis Zauberwald am Reither Kogel.

Perfekt für den kleinen Hunger zwischendurch: eine Scheibe Tiroler Bauernbrot mit Alpbachtaler Heumilchkäse. In Alpbach – mit seinem einheitlichen Holzbaustil zum schönsten Dorf Österreichs gekürt – lädt **Brauer Jo Moser** die Großen noch zur Verkostung in seine Ein-Mann-Brauerei. Und, Kinder aufgepasst, das Brandenbergtal ist so berühmt für seine vielen Schmetterlinge wie für die Prügeltorte. Im Kaiserhaus wird sie wöchentlich gebacken, am Spieß.

Die ganze Tiroler Genusswelt inklusive jeder Menge Komfort für Kinder und Eltern erwartet Gäste im Family & Wellness Resort Galtenberg in Inneralpbach. Und im Traditionshaus Der Kirchenwirt in Reith im Alpbachtal trifft man sich nach dem Vitalmenü zum Tanzen. Da dürfen Sie den Teller ruhig nochmal füllen.

„Ein Bienenvolk ist das größte Wunder der Welt.“

Rosi Fellner, Imkerin im Alpbachtal

Foto: Andreas Friedle

Kaisersemmeln

ZUTATEN

1 kg Weizenmehl 700
(dt. Type 550)
20 g Salz
20 g Backmalz
1/2 Würfel Germ
550 ml lauwarmes Wasser

Ein Rezept der Bäckerei Adler, Achenkirch am Achensee

ZUR INFO 1 Würfel Germ = 42 g Frischhefe, entspricht etwa der Triebwirkung von 2 Pck. Germ à 7 g in Pulverform (Trockenhefe).

ZUBEREITUNG

Weizenmehl, Salz und Backmalz in einer Schüssel mischen. Den Germ hineinbröseln, das Wasser dazugeben und mit der Küchenmaschine oder von Hand zu einem geschmeidigen, mittelfesten Germteig verkneten. Dies dauert ca. 8–10 Minuten. Anschließend den Teig 20 Minuten lang gehen lassen.

Jetzt den Teig in ca. 65-g-Stücke aufteilen und die Stücke zu Semmerl weiterverarbeiten. Dafür in der Handfläche eine schöne runde Kugel mit glatter Oberfläche „schleifen". Die Kugeln nochmals 20 Minuten rasten lassen. Den „Semmeldrücker" in Roggenmehl tauchen und fest auf jedes Kugerl drücken. Backofen auf 220° C vorheizen.

Die Semmel mit der „schönen" Seite nach unten auf das Backblech legen, dort ca. 10 Minuten rasten lassen. Dann wieder umdrehen, gut mit Wasser besprühen und mit viel Dampf bei 220° C ca. 18 Minuten backen.

Dampf sorgt für eine resche Kruste, der Teig geht gut auf. Einfach eine feuerfeste Schale am Backofenboden mit aufheizen. Wenn die Semmeln ins Rohr kommen, in die Schale Wasser oder Eiswürfel schütten, Ofen sofort schließen. Vorsicht heißer Dampf!

WEITERE TIPPS FÜR BROTBÄCKER

Auch mit diesen Blogs gelingt das eigene Brot: ploetzblog.de, backenmitchristina.at

Foto: Tirol Werbung

Tiroler Bauernbrot

ZUTATEN FÜR 2 LAIBE

500 g Brotmehl
(dunkles Weizenmehl,
hoher Mineralstoffgehalt,
dt. Type 1600)
500 g Roggenmehl
25 g Brotgewürz
(Mischung aus Kümmel, Anis,
Fenchel, Koriander)
25 g Salz
25 g Sauerteig (Pulver)
2 Pck. Germ (Pulver)
750 ml lauwarmes Wasser

Ein Rezept aus dem Alpbachtal

TIPP Vor Ort gibt es das Bauernbrot in der Alpbachtaler Heumilchkäserei, auf dem Brixlegger Bauernmarkt und im Alpbachtaler Dorfladen. Zur Videoanleitung geht es hier.

ZUBEREITUNG

Teil 1: 30 Minuten + 1 Stunde Ruhezeit. Die Hälfte vom Brotmehl und die Hälfte vom Roggenmehl in eine große Schüssel geben. Das gesamte Brotgewürz, Salz, Sauerteig und Germ dazugeben und gut durchmischen. Dann das restliche Mehl unterrühren. Das lauwarme Wasser darübergießen. Die Masse nun zu einem Teig verkneten. Das klebt anfangs. Einfach den Teig immer wieder von den Fingern abzupfen. Wenn der Teig homogen ist, in 2 Hälften teilen und als Brotlaibe geformt in jeweils eine Schüssel geben, mit einem Geschirrtuch abdecken und für 1 Stunde bei Zimmertemperatur rasten lassen. Der Teig wird ca. doppelt so groß.

Teil 2: 10 Minuten + 20 Minuten Ruhezeit. Backofen auf 200° C vorheizen. Die zwei Teigteile aus der Schüssel nehmen, nochmals gut durchkneten, 2 schöne Laibe formen und dann auf ein mit Backpapier belegtes Backgitter geben. Mit einer Gabel mehrmals in den Teig stechen. Weitere 20 Minuten (diesmal nicht zugedeckt) rasten lassen.

Teil 3: 1 Stunde Backzeit. Die Laibe ca. 1 Stunde lang im Backofen bei 200° C (keine Umluft) backen. Zur Probe, ob das Brot fertig gebacken ist, einfach auf die Unterseite des Laibes klopfen. Wenn es hohl klingt, ist das Brot fertig. Vor dem Anschneiden abkühlen lassen. Die Kruste kann zuerst sehr hart sein, sie wird aber nach dem Abkühlen weicher.

Foto: Ötztal Tourismus/Christoph Schöch

Foto: Österreich Werbung/Hans Wiesenhofer

Wandern in Hochötz, Tirol (o.), Preiselbeerernte (u.)

Foto: Tourismusverband Pitztal/Daniel Zangerl

ZirbenPark am Hochzeiger im Pitztal, Tirol

In der Granten- und Schnapswerkstatt

250 Dreitausender, unendliche Wandervielfalt und Rad- und Mountainbikerouten für jede Kondition begeistern im Tiroler Ötztal. Kinder können hier in den Ferien mit Maskottchen „Widi“ die Bergnatur erkunden. Etwa beim Wildnistag oder beim Raften. Und **Müller Max** lädt in die Piburger Mühle und verrät Wissenswertes über das Müllerhandwerk. Das Brot aus dem alten Holzofen schmeckt prima.

Die rundeste Sache der Welt ist im Naturpark Ötztal allerdings nicht das Brot, sondern die Preiselbeere (Granten). Die vitaminreichen Wildbeeren gelten als Wunderelixier für die Gesundheit. Wer nicht selber sammeln möchte, findet Grantenprodukte bei vielen Hofläden im Naturpark. Grantenmarmelade schmeckt in Joghurt und passt perfekt zu Wiener Schnitzel, Wild oder Käse.

Im benachbarten Pitztal wächst im Wandergebiet Hochzeiger einer der größten Zirbenwälder Tirols. Im ZirbenPark erfahren Naturfreunde alles über den Nadelbaum, dessen ätherische Öle so wohltuend für Atemwege und Schlafruhe sind. Dass hier auf jeder Hütte Zirbenschnaps ausgeschenkt wird, ist klar. Der Koch vom Zeigerrestaurant verrät Ihnen beim Zirben-Kulinarik-Workshop sein Schnapsrezept. Wohl bekomm’s!

Liebhaber des Hochprozentigen treffen sich ebenso bei **Bauernfamilie Gabl** auf dem Anders-Hof in Arzl. Er gehört zur „Tiroler Schnapsroute“. Sehen, riechen, schmecken. Nicht nur die Kinder staunen über die Obstwiesen, die Spindelbäume, all die Beeren im Garten. Sie werden zu Saft, Cider, Most, Marmelade und feinen Destillaten verarbeitet. Wer mal in die Brennerei schnuppern möchte, vereinbart am besten einen Termin.

AUCH FÜR GROSSE

Koch- und Backkurse

Kochen und Backen gehören zu fast jedem Kinderprogramm in Österreichs Ferienregionen sowie in den Familienhotels. Aber vielleicht mögen Mama und Papa auch noch etwas lernen?

Achensee (Tirol): Schwarzbrot-Backen für Familien in der Bäckerei Adler

Alpbachtal (Tirol): Tiroler Kost-Kochkurs auf dem Brenthof in Wildschönau (Erwachsene)

Naturel Hoteldorf SCHÖNLEITN (Kärnten): Bauernbrot-Backen am Dorfplatz

Kleinwalsertaler Rosenhof (Vorarlberg): Familienkochkurse mit dem Küchenchef und der Zuckerbäckerin

Serfaus-Fiss-Ladis (Tirol): Kochkurse im Rahmen des Genussherbstes (6.9.–17.10.2020)

Villach (Kärnten): die Stadt der Gourmet-Kochkurse, u. a. bei Tici Kaspar, in Frierss Feinem Haus, im Warmbaderhof (Erwachsene)

Erste Ferienregion im Zillertal (Tirol): Tiroler Köstlichkeiten zubereiten in der Kochschule „glücklich kochen“

Foto: jsalzburg.com/Mirja Geh

Sommer in St. Johann in Salzburg

Foto: jFamilienresort Ellmauhof

Beim Reitkurs, Familienresort Ellmauhof im Salzburger Land

Foto: Österreich Werbung/Dietmar Denger

Bürglalm, eine der Kräuteralmen am Salzburger Hochkönig

Picknick mit Almkräutern

Auch im Salzburger Land lohnt es, mit allen Sinnen unterwegs zu sein. Etwa in und um die charmante Kleinstadt St. Johann in Salzburg. Mit ihren Gästen macht sich **Kräuterexpertin Elisabeth Hafner** auf die Suche nach Essbarem und Heilsamem, das in der Natur gedeiht. Märchen und Sagen begleiten die Wanderer auf der spannenden Kräutertour.

Im Pongauer Bauernladen finden Sie die vielen feinen Dinge der Region versammelt: Kräuterprodukte, Obst und Gemüse, Brot, Käse, Wild, Fisch. Ein Tipp für Picknickfans: Der Bauernladen füllt Ihren Picknickkorb für den nächsten Ausflug. Deftig oder vegetarisch. Und dann ab auf den Geisterberg. Dort warten noch mehr sagenhafte Geschichten und tolle Familienwanderwege.

Ein anderer Salzburger Lieblingsort für Kinder und Eltern ist das Familienresort Ellmauhof in Saalbach-Hinterglemm, dem „Tal der Spiele“. Das Rund-um-Verwöhnprogramm reicht von der Betreuung für Babys bis zur Action für coole Teens. Im Bauerngarten können kleine Landwirte Kräuter und Gemüse ernten – und die Beete jäten.

Und wer einen Fisch fängt, kann ihn mit dem Koch in der Küche braten. Vielleicht als Forelle oder Saibling aus dem Salzburger Land.

Bei den AlpenParks Hotels & Residences finden Familien ebenfalls das passende Feriendomizil zwischen Seen und Bergen. In Maria Alm nicht verpassen: die Kräuteralmen am Hochkönig. Dort werden die Gaben der Natur nach traditionellen Rezepten verarbeitet, vom Tee bis zum flaumigen Kräuterknödel.

FÜR SPÜRNASEN UND FEINSCHMECKER

Kräuterwandern

AlpenParks sowie **Landal Resort Maria Alm** (Salzburg): 16 Kräuteralmen am Hochkönig, Touren und Workshops mit Kräuterpädagogen

JUFA Hotel Stift Gurk (Kärnten): im Gurktal 6 Kräuterwanderwege mit Infotafeln, auch für Radler, Kräuterwirte zum Einkehren

Kleinwalsertal sowie **Kleinwalsertaler Rosenhof** (Vorarlberg): Kräuterwandern mit Experten und gemeinsame Kräuterküche

Serfaus-Fiss-Ladis (Tirol): wöchentliche Führung auf dem Wildkräuter-Lehrpfad Fiss

St. Johann in Salzburg: märchenhafte Kräuterwanderung mit Elisabeth Hafner, nach Vereinbarung

Villach (Kärnten): „essbare Landschaft“, wöchentliche Familientour mit **Kräuterexpertin Barbara Wiegele**

Im Sommer ist „Rauszeit“ in vielen JUFA Hotels. Die Wanderausrüstung gibt es zum Leihen, die Brotdose wird am bunten Frühstücksbuffet gefüllt.

Foto: JUFA Hotels Österreich GmbH

Hadn, Schafe und Alpen-Adria-Genuss

Kräuter aus dem Gurktal (s. Kräuterwandern) sind nur eine Spezialität der ursprünglichen Voralpenregion. Hier gedeiht außerdem „Hadn“, Kärntnerisch für Buchweizen. Aus dem glutenfreien Alleskönner macht man Nudeln, Eintöpfe oder Hadntorte. Kärntner Kost wird auch im JUFA Hotel Stift Gurk aufgetischt, einem von fast 50 familienfreundlichen JUFA Hotels in Österreich. Ob in der Stadt, am See oder am Berg – bei JUFA werden möglichst viele ökologisch wertvolle „Von-hier-Spezialitäten“ angeboten, die direkt vor der Haustür hergestellt werden.

Der sommerliche JUFA Kids Club ist ebenfalls aktiv in Sachen Ernährung. Da werden Palatschinken und Brot gebacken und Ausflüge zu Produzenten organisiert. Zum Beispiel vom neuen JUFA Hotel Weiz in die Schaukäserei der Weizer Schafbauern. Ihre Herden tragen wesentlich zum gesunden Ökosystem im steirischen Naturpark Almenland bei. Apropos Natururlaub mit Kindern: Beim nahen JUFA Hotel Pöllau können Sie in Jurten übernachten – mit biozertifiziertem Hotelservice nebenan.

Im Naturel Hoteldorf SCHÖNLEITN oberhalb des Faaker Sees pflegt man neben Kärntner Küche mit Lebensmitteln aus der Nähe auch altes Handwerk: Sauerteigbrot backen. Einmal die Woche kommt **Bäuerin Krista Janežič** vorbei. Im Gepäck einen Vorteig, den sie über sechs Tage angesetzt hat. Mehl und Gewürze fürs Bauernbrot dazu, kneten, warten, kneten. Gut Ding braucht Weile. Während das Brot geht und dann im Holzofen auf dem Dorfplatz bäckt, wird mit Wolle gehäkelt und geratscht. Und die Kinder holen schon mal den Schnittlauch fürs Butterbrot aus dem Hoteldorfgarten.

Welche Minze in die Kärntner Kasnudeln muss, weiß z. B. **Köchin Tici Kaspar** aus dem nahen Villach. Wer noch kein Genießer ist, könnte hier zwischen feinen Gasthäusern, Bio-Zitrusgarten, Biobauern- und Spezialitätenmärkten einer werden. „Alpen-Adria“ heißt das Zauberwort der bei Klein und Groß beliebten Südkärntner Küche. Die Zutaten: eine Portion alpine Bodenständigkeit, eine Prise mediterrane Raffinesse und jede Menge Lebensfreude.

„Ich finde händisch geknetetes Brot geschmackvoller als maschinell geknetetes.“

Krista Janežič, Bäuerin und Brotbäckerin

Foto: Kärnten Werbung/Edward Gröger

Badespaß am türkisblauen Faaker See, Region Villach – Faaker See – Ossiacher See, Kärnten

Foto: Tourismusverband Pitztal

Pitztaler Äpfelkiachle (Apfelküchlein)

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

150 g Mehl
2 Eier
250 ml Milch
Prise Salz
1–2 EL Zucker

Sowie:
4 Äpfel
Öl
Staubzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Aus den ersten Zutaten einen Teig bereiten. Äpfel schälen, entkernen und in ca. 0,5 cm dünne Ringe schneiden. Diese in den Backteig tauchen und die Kiachle in heißem Fett beidseitig hellbraun backen. Kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Staubzucker bestreuen und warm servieren. Dazu passen frische Früchte oder Vanillesoße und ein Glas Milch.

Ein Rezept aus dem Kochbuch „Pitztaler Genuss & Kultur“

Mehr Rezepte aus Österreich finden Sie unter austria.info.

Foto: JUFA Hotels Österreich GmbH

Kärntner Hadntorte (Buchweizentorte)

glutenfrei

ZUTATEN

180 g Hadnmehl
(Buchweizenmehl)
180 g Mandeln, gerieben
180 g Staubzucker
6 Eier
125 ml Öl
125 ml Wasser

Füllung:
0,5 l Schlagobers
250 g Preiselbeermarmelade

Ein Rezept aus dem JUFA Hotel Stift Gurk, Kärnten

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180° C vorheizen. Die Eier trennen und das Eiklar steif schlagen. Eidotter mit Staubzucker schaumig rühren, danach Öl und Wasser hinzufügen. Eischnee vorsichtig unterheben. Hadnmehl und Mandeln mischen und ebenso behutsam unter die Eimasse mischen. Teig in eine bemehlte Springform (Ø 26 cm) geben und bei 180° C ca. 50 Minuten backen. Stäbchenprobe machen.

Für die Füllung Schlagobers steif schlagen und mit der Preiselbeermarmelade verrühren. Hadntorte in der Mitte halbieren, mit der Preiselbeersahne (In Kärnten: Grantenschleck) füllen sowie außen dünn damit bestreichen.

TIPP Wer auf die Kalorien achtet, kann die Torte auch mit einer leichten Topfencreme füllen. Eine Alternative zur Preiselbeermarmelade sind frische rote Johannisbeeren.

Foto: Alpenrose – Familux Resort

Ankommen und wohlfühlen

Tipps für Familienhotels und Ferienparks in Österreichs Alpenregionen

„‚Luxus und Lätzchen‘ bringt die Gratwanderung, die wir mit unserem Konzept für den perfekten Familienurlaub tagtäglich vollbringen, auf den Punkt.“

Andrea und Ernst Mayer, Hoteliers, Familux Resort Alpenrose, Lermoos

Die eine Familie lässt sich im Hotel gern rundum verwöhnen. Die andere fühlt sich in der eigenen Ferienwohnung wie daheim. Die Ausstattung für Babys und Kleinkinder ist heute selbstverständlich in allen Urlaubsunterkünften für Familien: vom Gitterbett über den Windeleimer bis zum Hochstuhl und Kinderbesteck in Küche oder Hotelrestaurant. Dort werden nicht bloß die „Großen“ mit Gourmetmenüs, Themenbuffets mit Bio-Ecke oder Schmankerlabenden verwöhnt. Die Kinder haben meist eigene Buffets, wo sie Leibgerichte und Leckeres aus der Region auf Augenhöhe finden. Und zur Stärkung zwischendurch gibt es Nachmittagsjausen, Obstkörbe, die ständig nachgefüllt werden, und Wasser- und Saftbrunnen, die nie versiegen.

	Foto: AlpenParks Hotels & Residences	Foto: Alpenrose – Familux Resort	Foto: Familienresort Ellmauhof	Foto: Familienhotel Furgler/Andreas Schalber
	AlpenParks Hotels & Residences 8 Unterkünfte in Salzburg, Tirol, Steiermark	Kinderhotel **Alpenrose****S** Familux Resort Lermoos, Tirol	Familienresort **Ellmauhof****S** Das Feriengut im Salzburger Land Hinterglemm, Salzburg	**Furgler****** Familienhotel Serfaus, Tirol
Zimmerkategorien für Familien	Familienzimmer, Ferienwohnungen und Chalets	Familienzimmer, Appartements, Suiten (extra Kinderzimmer)	Studios, Suiten* (teils extra Kinderzimmer)	Familienzimmer, Suiten* (extra Kinderzimmer)
Kinderbetreuung	siehe lokales Ferienprogramm	Babybetreuung ab 0 J., Miniclub ab 3 J., Teenieclub ab 12 J.	Babybetreuung ab 0 J., Kinderclub ab 3 bzw. 6 J., Teen Club ab 10 J.	Miniclub ab 6 Monate, Kinderclub
Babykost u. Kinderbuffet	Kinderspeisekarte	Hipp-Babyprodukte, eigenes Kinderrestaurant	hausgemachte Babybreie, Hipp-Babyprodukte, Kinder-Abendtisch, Kinderbuffet	Hipp-Babyprodukte, Kinderbuffet
Speisen für Veganer und Allergiker (gluten-frei, lactosefrei)	Ja	Ja	Ja	nach Absprache
Pool u. Wellness	großteils Pool und Wellness	Indoor-/Outdoor-Pool, Kinderwasserwelt, Wellness	1.500 m² Spa- und Wellnessbereich, Kinderwasserwelt	Indoor-/Outdoor-Pool, Kinderwasserwelt, Wellness
Website	alpenparks.at	hotelalpenrose.at	ellmauhof.at	furgler.at

*Viele Hotels bezeichnen Suiten mit mehreren Räumen auch als Appartements, i. d. R. ohne Küche.

	Foto: Galtenberg Family & Wellness Resort	Foto: Geigers Posthotel und Lifehotel	Foto: JUFA Hotels Österreich GmbH	Foto: Hotel Der Kirchenwirt
	Galtenberg**S** Family & Wellness Resort Alpbach, Tirol	**Geigers Posthotel****S** Serfaus, Tirol	**JUFA Hotels*** – ****** 49 Hotels in Österreich	**Der Kirchenwirt****S** Genuss-, Tanz- und Familienhotel Reith/Alpbachtal, Tirol
Zimmerkategorien für Familien	Familienzimmer, Suiten* (extra Kinderzimmer)	Familienzimmer, Suiten* (extra Kinderzimmer)	Familienzimmer, Suiten* (extra Kinderzimmer)	Familienzimmer, Suiten (Schlafsofa)
Kinderbetreuung	Babybetreuung, Kids Club ab 3 J., Teen Club ab 10 J.	Babybetreuung ab 3 Monate, Kinderclub von 3 bis 13 Jahre	Kids Club von 6 bis 14 J. (in ausgewählten Hotels)	siehe Ferienprogramm Alpbachtal
Babykost u. Kinderbuffet	Hipp-Babyprodukte, Babyspeisekarte, Kinderbuffet	Hipp-Babyprodukte, Kinderbuffet	Kinderspeisekarte, teils Kinderbuffet	Kinderspeisekarte
Speisen für Veganer und Allergiker (gluten-frei, lactosefrei)	Buffets mit digitaler Beschilderung zu enthaltenen Allergenen	nach Absprache	bitte anfragen	Ja
Pool u. Wellness	Indoor-/Outdoor-Family-Therme, Wellness für Erwachsene	Indoor-/Outdoor-Pool, Kinderwasserwelt, Wellness, Granderwasser im gesamten Hotel	bitte im jeweiligen Hotel anfragen	Indoor-Pool, Wellness
Website	galtenberg.at	post-serfaus.at	jufa.eu/oesterreich	kirchenwirt-tirol.at

*Viele Hotels bezeichnen Suiten mit mehreren Räumen auch als Appartements, i. d. R. ohne Küche.

Foto: Landal GreenParks GmbH

Foto: Naturel Hotels & Resorts/Franz Gerdl

Foto: Ingo Wandmacher

	Landal GreenParks Ferienparks 7 Ferienparks in Vorarlberg, Salzburg, Kärnten	**Naturel Hoteldorf SCHÖNLEITN** Faaker See, Kärnten	**Rosenhof****** Familienhotel Kleinwalsertal, Vorarlberg
Zimmerkategorien für Familien	Ferienwohnungen und Chalets für 2–12 Pers.	Ferienwohnungen für 2–6 Pers.	Familienzimmer, Suiten* (teils extra Kinderzimmer)
Kinderbetreuung	Kinderclub und Freizeitprogramm, i. d. R. für Kinder ab 3 J.	Babybetreuung ab 8 Monate, Kinderclub ab 3 J., Jugendclub	Babysitter auf Anfrage, Kinderclub ab 3 bzw. 8 J.
Babykost u. Kinderbuffet	Kinderspeisekarte (in Ferienparks mit Restaurant)	Kinderbuffet bei Buchung von Halbpension	Babybreikost frisch zubereitet, Kinderbuffet, Kinderstammtisch
Speisen für Veganer und Allergiker (gluten-frei, lactosefrei)	bitte anfragen	nach Absprache	Ja
Pool u. Wellness	großteils Indoor-/Outdoor-Pool, Wellness	Indoor-/Outdoor-Pool, Wellness	Indoor-/Outdoor-Pool, Wellness
Website	landal.de/laender/oesterreich	schoenleitn.at	rosenhof.com

*Viele Hotels bezeichnen Suiten mit mehreren Räumen auch als Appartements, i. d. R. ohne Küche.

Feinste Kulinarik vom Biohotel Forsthofalm

Foto: SalzburgerLand Tourismus

TIPPS FÜR GENIESSER

Wenn bewusster Genuss ganz oben auf Ihrer Urlaubswunschliste steht: Schauen Sie doch einmal bei Österreichs Biohotels und Genießerhotels & -restaurants vorbei.

Rätseln und gewinnen

Was für ein Buchstabensalat! Da haben zu viele Köche umgerührt. Ein paar Begriffe sind heil geblieben. Finde die Wörter und gewinne ein Fernglas oder ein Stempelpostkartenset für deinen nächsten Österreich-Urlaub.

Gesucht werden:

ERDAEPFEL
EXTRAWURST
HOLLER
MARILLE
POWIDL

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
0	E	L	Y	Q	V	L	H	F	A	I
1	R	A	R	L	N	H	E	F	W	B
2	D	M	D	O	U	H	K	M	D	R
3	A	A	C	T	S	V	G	A	H	G
4	E	X	T	R	A	W	U	R	S	T
5	P	A	O	J	U	R	A	I	T	Z
6	F	Z	M	D	B	H	F	L	E	P
7	E	I	P	O	W	I	D	L	M	P
8	L	V	T	U	H	J	A	E	F	N
9	I	W	B	P	H	O	L	L	E	R

Notiere dir jeweils die Koordinaten (z. B. A5) für den Anfangsbuchstaben eines Wortes und gib sie unter austria.info/buchstabensalat ein.

Wir verlosen 10 Ferngläser und 10 Stempelpostkartensets. Die Teilnahmebedingungen findet ihr online. Die Verlosung endet am 31.07.2020. Viel Glück!

GEHEIMTIPP Wer noch nicht weiß, was die Wörter bedeuten, kann im österreichisch-deutschen Küchenwörterbuch auf der nächsten Seite nachschlagen.

Das kleine Küchenwörterbuch für den Urlaub

Österreichisch – Hochdeutsch

Alpe (Vorarlberg, Tirol)
Alm

Beiried
Roastbeef

Blunze
Blutwurst

Brösel
Paniermehl

Buchtel
Hefegebäck aus dem Backrohr

Debreziner
(scharfe) Paprikawürstchen

Dotter
Eigelb

Eierschwammerl
Pfifferlinge

Erdäpfel
Kartoffeln

Extrawurst
Fleischwurst

Faschiertes
Hackfleisch

Fisolen (eher Ostösterreich)
grüne Bohnen

Fleischlaberl, Fleischküchle
Frikadelle, Boulette

Frankfurter
Wiener Würstchen

Frittaten (z. B. als Frittatensuppe)
in Streifen geschnittene Pfannkuchen

Germ
Hefe

Germknödel
Hefekloß, Dampfnudel

Geselchtes
Gepöckeltes, Geräuchertes

Granten, Grantn (Tirol, Salzburg, Kärnten)
Preiselbeeren

Holler
Holunder

Jause, Marend (Vorarlberg, Tirol)
Brotzeit

Knödel
Kloß

Kraut
Kohl

Kren
Meerrettich

Leberkäs
Fleischkäse

Marille
Aprikose

Melanzani
Aubergine

Palatschinken
Pfannkuchen, Eierkuchen

Powidl (beliebte Füllung für Germknödel)
Pflaumenmus

resch
bei Gebäck: mit knuspriger Kruste,
bei Wein: spritzig, herb

Rote Rübe, Randig
Rote Beete

Scherzerl
Brotanschnitt, Brotkanten

(Schlag-)Obers
(Schlag-)Sahne

Schwarzbrot
dunkleres Mischbrot, Graubrot

Staubzucker
Puderzucker

Topfen
Quark

Vogerlsalat, Rapunzel
Feldsalat

Zwetschge
Pflaume

Zwetschgenröster
Pflaumenkompott

GETRÄNKE

Achtel/Viertel (Wein)
0,125 bzw. 0,250 Liter

G'spritzter (Wein)
Weinschorle
auch: g'spritzter Apfelsaft o. a.

Kracherl (z. B. als Hollerkracherl)
Limonade aus Sirup und Mineralwasser

Krügerl (Bier)
0,5 Liter

Seidel, Seiterl (Bier)
0,33 Liter

Stamperl
Schnapsglas

Zwickel
naturtrübes, ungefiltertes Bier

KAFFEE

Kleiner Brauner
Espresso

Melange
Espresso mit geschäumter Milch

Verlängerter
Espresso mit der gleichen Menge Wasser

Einspänner
Espresso mit Sahnehaube

Ihre Urlaubsziele auf einen Blick

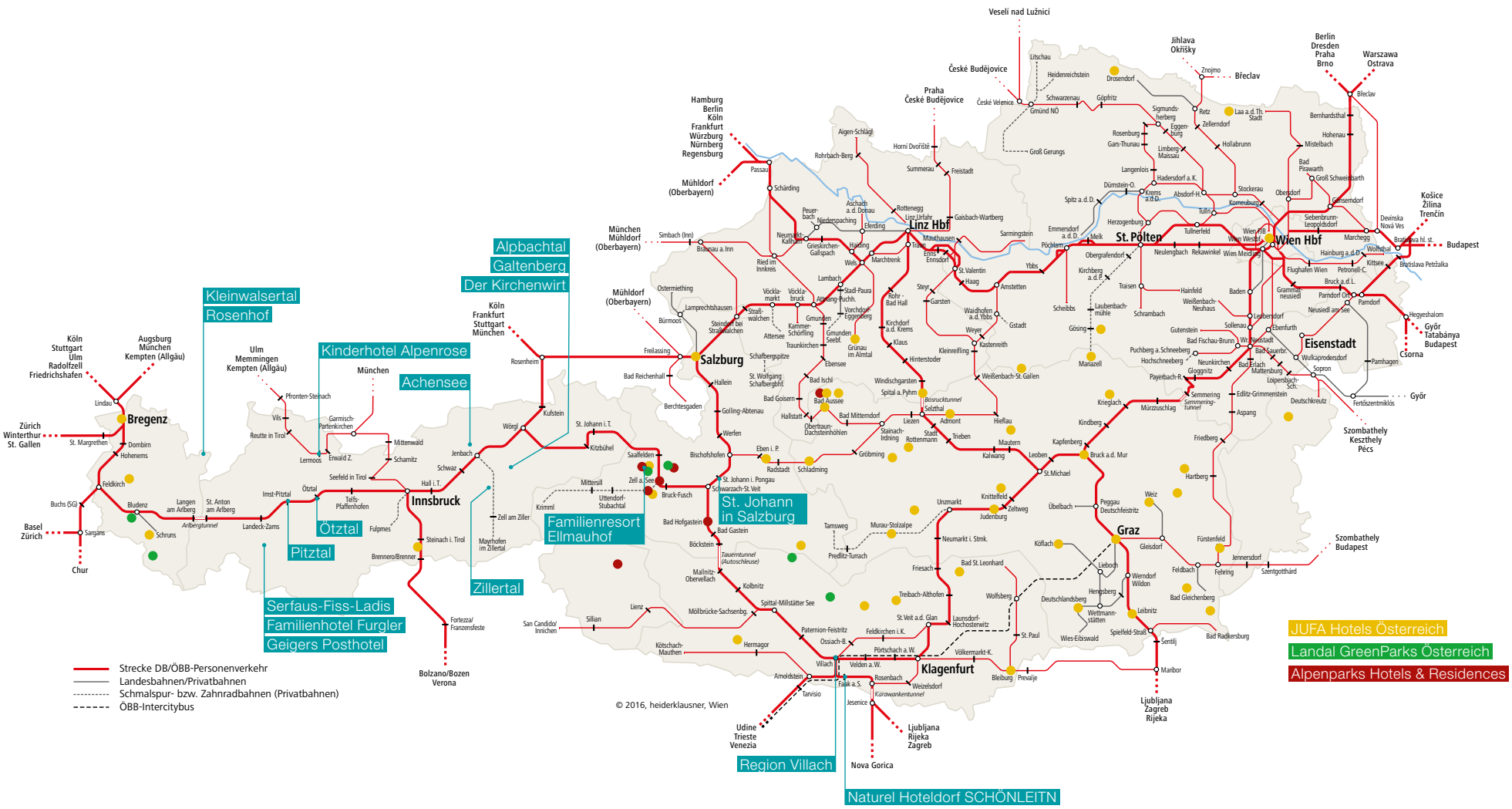


Foto: Österreich Werbung/thecreatingklick.com

Sehnsucht nach Urlaubsglück? Wir informieren Sie gerne!

Sie sind auf der Suche nach einzigartigen Urlaubserlebnissen in Österreich? Informationen und Tipps für Ihre Urlaubsplanung sowie Broschüren zum Download finden Sie auf www.austria.info, dem offiziellen Reiseführer der Österreich Werbung.

urlaub@austria.info
austria.info/familie
austria.info/facebook
instagram.com/visitaustria

Impressum

Herausgeber und Verleger:
Österreich Werbung
Vordere Zollamtsstraße 13
A-1030 Wien

ZVR: 075857630
DVR: 0008133

Redaktion: Christina Walker
Layout: Lothar Ruttner
Korrektorat: Oliver Krull

Stand: Februar 2020.
Alle Angaben ohne Gewähr.