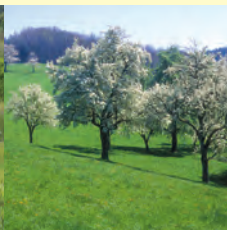


Landschaften voller *Lebensräume*



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND UND EUROPÄISCHER UNION

Österreichische
Naturparke



LE 14-20

Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums.
Herausgeber: Europa in
die ländlichen Gebiete



**Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich,
Konzeption und grafische Gestaltung:**

Verband der Naturparke Österreichs

Alberstraße 10, 8010 Graz

Telefon: +43 (0) 316 / 31 88 48 -99

E-Mail: office@naturparke.at

Web: www.naturparke.at

Fachliche Beratung: DerbuchCoaching

Druck: Medienfabrik Graz

Erscheinung: Mai 2017

Bildnachweis

Titelseite „Lebensräume“: Franz Kovacs, Herfried Marek, Naturparkzentrum Grottenhof, Naturpark Sölk-täler, Ewald Neffe, Klaus Wanninger; *Einleitung „Lebensräume“ Vorderseite:* Edelbrennerei Graf, Christine Klenovec, Franz Kovacs; *„Lebensräume“ Rückseite:* Alois Pörtl; *Titelseite „Gaumenfreuden“:* Marelli Asamer-Handler, fotolia/felis58xy, Veit Kern, Louise Ortner; *Einleitung „Gaumenfreuden“ Vorderseite:* Birgit Battocletti, Naturpark Jauerling-Wachau, Alois Pörtl; *„Gaumenfreuden“ Rückseite:* Christine Klenovec; *Rezeptfotos:* Marelli Asamer-Handler, fotolia/felis58xy, Veit Kern, Louise Ortner, Gabi Peters; *Ackerränder:* Herfried Marek, Ewald Neffe, Verein Naturparke NÖ/www.pov.at; *Biologisch bewirtschaftete Äcker:* Ewald Neffe, Hans Uhl/Birdlife; *Bauerngärten – Obst:* fotolia/Juergen Landshoeft, Herfried Marek, Klaus Wanninger; *Bauerngärten – Kräuter:* Naturparkzentrum Grottenhof, Naturpark Mühlviertel, Verein Naturparke NÖ/www.pov.at; *Quellen:* Andreas Kristl, Herfried Marek; *Seen:* Herfried Marek, Ewald Neffe, VNÖ; *Teiche:* fotolia/Martina Berg, Herfried Marek, Ewald Neffe; *Hecken:* Franz Kovacs, Ewald Neffe, Klaus Wanninger; *Die Vogelbeere:* Edelbrennerei Graf, Herfried Marek; *Streuobst:* Franz Kovacs, Ewald Neffe, Verein Naturparke NÖ/www.pov.at; *Streuobstwiesen:* Herfried Marek, Ewald Neffe, Klaus Wanninger; *Laubmischwälder:* Herfried Marek, Ewald Neffe, Verein Naturparke NÖ/www.pov.at; *Zirbenwälder:* Herfried Marek; *Weinberge:* Franz Kovacs, Herfried Marek; *Almkrauter:* Herfried Marek, Ewald Neffe; *Tiere auf der Alm:* Herfried Marek, Naturpark Riedingtal in Zederhaus, Naturpark Südsteiermark; *Artenreiche Fettwiesen:* Imkerei Bieno, Naturpark Sölk-täler, Ewald Neffe; *Lärchenwiesen:* fotolia/mirkograul, Herfried Marek, Naturparke Steiermark; *Trocken-/Halbtrockenrasen:* Donau Niederösterreich/www.extremfotos.com, Ewald Neffe, Verein Naturparke NÖ/www.pov.at



Die Landschaften in den Naturparks sind geprägt durch die zum Teil jahrhundertelange traditionelle Bewirtschaftung. Nach wie vor erhalten Landwirtinnen und Landwirte diese strukturreichen Kulturlandschaften, die eine große Vielfalt an Tier- und Pflanzenarten beheimaten. Gleichzeitig erzeugen sie köstliche Produkte, die Sie genießen können. Interessantes und Wissenswertes über den Zusammenhang von Lebensräumen, traditioneller Bewirtschaftung und schmackhaften Produkte erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

*Mit der Verwendung von
„Österreichischen Naturpark-Spezialitäten“
unterstützen Sie Landwirtinnen
und Landwirte bei der nachhaltigen
Bewirtschaftung unserer Kulturlandschaften –
eine Voraussetzung für die Erhaltung
der biologischen Vielfalt.*

Ackerränder

Kornfelder mit bunter Blumenpracht wie auf vielen Gemälden findet man auch heute noch in biologisch bewirtschafteten Äckern. Die Ackerbeikräuter dienen einer Vielzahl an Insekten als Nahrung. Durch Fruchtfolge und schonende Behandlung bildet sich ein gesundes Bodenleben aus, welches für reiche Ernte und ein volles Brotkörberl sorgt. Ackerränder und Blühstreifen bieten Schutz für viele Reptilien, Kleinsäuger und Wild. Auch viele Nützlinge wie Spinnen und Ameisen finden hier einen Lebensraum.





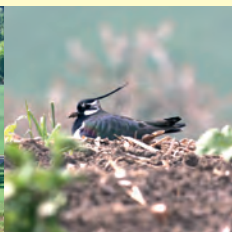
Kräuterweckerl

Zutaten: 750 g Dinkelmehl, 80 g Germ, 125 ml Wasser, 2 EL Butter, Salz, 250 ml Milch, 3 EL gemischte Kräuter (z.B. Salbei, Petersilie, Thymian, Schnittlauch, Kresse, Kerbel), 1 KL Kümmel

Zubereitung: Germ in 3 EL warmer Milch auflösen, Butter zerlassen und Kräuter fein schneiden. Im Mehl eine Grube bilden und flüssigen Germ darin aufgehen lassen. Alle übrigen Zutaten dazu geben und kneten bis ein glänzender Teig entsteht. Mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort 1,5 Std. gehen lassen. Nochmals durchkneten und kleine Weckerl formen, mit Wasser bestreichen und bei 180 °C ca. 45 Min. backen.

Biologisch bewirtschaftete Äcker

Die Bedeutung von Äckern für die Ernährung von uns Menschen ist unumstritten. Ackerland nimmt in der Kulturlandschaft Mitteleuropas den flächenmäßig größten Teil ein. Acker- oder Feldfrüchte sind zum Beispiel unterschiedliche Getreidesorten oder Hackfrüchte wie Kartoffeln und Zuckerrüben. Eine der ältesten Feldfrüchte weltweit ist der Kürbis. Als kleinflächiges Mosaik und mit extensiven, ackerbegrenzenden Strukturen ist der Lebensraum biologisch bewirtschafteter Äcker für so manche Pflanzen und Tiere, beispielsweise den Kiebitz, enorm wichtig.





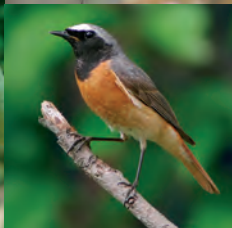
Ofenkürbis mit Schafskäse und Tomaten

Zutaten: 1 Kürbis, Butter, Kräuter, Tomaten, Essig und Öl, Walnüsse, Schafskäse, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Backrohr vorheizen, Kürbis entkernen und achteln, mit der Schale nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Butter bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Rohr garen bis sich die Ränder leicht bräunen. Kräuter fein hacken, Tomaten achteln, mit Essig und Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gehackte Nüsse in einer Pfanne goldbraun rösten und abgekühlt zu den Tomaten geben. Kürbisspalten anrichten und mit Schafskäse und den marinierten Tomaten belegen. Etwas Öl zum Beträufeln und evtl. noch mit Nüssen oder Kürbiskernen bestreuen.

Bauerngärten – Obst

Die häufig als Begrenzung angelegten Beerenobstkulturen um traditionelle Bauerngärten liefern nicht nur leckere Früchte, sondern sind auch wertvolle Nahrungsquelle für nektarsammelnde Insekten. Sie sind Lebensraum für eine Vielzahl an Singvögeln, Insekten, Spinnen und Reptilien. Manchmal findet man auch noch Wildobstsorten wie Dirndlstrauch, Felsenbirne, Stachelbeere, Heckenrose und Berberitze. Hier fühlt sich auch der Gartenrotschwanz wohl, der reichhaltige Strukturen in seinem Lebensraum benötigt.





Hollerkoch

Zutaten: 1 kg Holunderbeeren, 500 ml Wasser, 1 Apfel, 1 Birne, 9 Zwetschken, 1 Zimtstange, Gewürznelken, 3 EL Honig, 1 EL Zitronenschale, 3 EL Mehl, 125 g Sauerrahm

Zubereitung: Apfel, Birne und Zwetschken klein schneiden und mit den Holunderbeeren, Zimt und Nelken im Wasser zugedeckt bei mittlerer Flamme 20 Min. köcheln. Honig und Zitronenschalen begeben und weitere 5 Min. offen köcheln. Sauerrahm und Mehl vermischen, Topf vom Herd nehmen und dieses Gemisch einrühren.

Bauerngärten – Kräuter

Ursprung für die Bauerngärten waren die Kloostergärten. Hier wurden unterschiedlichste Gemüse- und Gewürzpflanzen angebaut. Der Austausch mit fernen Ländern begünstigte eine wertvolle Sammlung an Nahrungs- und Arzneipflanzen. Der Weg vom Kloostergarten zu Adelshäusern bis letztendlich in die Hausgärten war stets vom Wissen um das Wirken der Pflanzen begleitet. Diese Gärten sind wichtiger Lebensraum für zahlreiche Nützlinge. Zurückgedrängte Pflanzen finden hier ihren Fortbestand.





Kräuteraufstrich

Zutaten: 250 g Topfen, 2 EL Sauerrahm oder Joghurt, Salz, frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kresse, Kerbel, Melisse, Minze, Liebstöckel, Selleriegrün), nach Belieben Zwiebel, Knoblauch

Zubereitung: Topfen passieren, mit Rahm und Salz vermischen, Kräuter beimengen.

Quellen

Das klare Quellwasser ist Basis für ein gutes Bier. Naturnah belassene Quellen stellen aber auch einen unersetzbaren Lebensraum für eine Vielzahl an Pflanzen und Tieren dar, die kaltes, reines Wasser benötigen. Brunnenkresse und Feuersalamander, dessen Larven sich in reinen Quelltümpeln entwickeln, sind nur zwei von den auf den Lebensraum Quelle spezialisierten Arten. Durch die Vielfalt an Strukturen (Gestein, Relief, Bewuchs) strahlen Quellen eine ganz eigene Mystik aus.





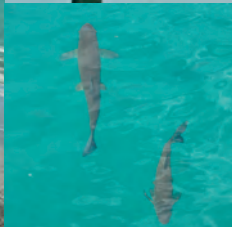
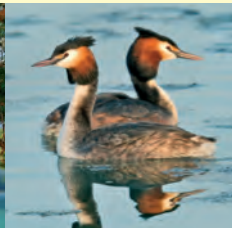
Biersuppe

Zutaten: 500 ml Bier, 500 ml Gemüsefond, 250 ml Sauerrahm, 1 große Zwiebel, etwas Butter, etwas Mehl, etwas Schlagobers, Kümmel, Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung: Zwiebel feinhacken und in Butter anschwitzen. Mit Bier aufgießen, kurz aufkochen lassen. Gemüsefond und Sauerrahm hinzugeben. Mit Mehl etwas eindicken und rund 20–30 Min. köcheln lassen. Abschließend mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Gehackte Petersilie und geschlagenen Schlagobers hinzugeben und zum Beispiel mit angetoasteten Brotstücken servieren.

Seen

Natürlich entstandene stehende Gewässer mit einer größeren Wassermenge dürfen See genannt werden und wo Wasser ist, da ist Leben. Die Naturparkseen sind ein enorm wichtiger Lebensraum für eine Vielzahl an feuchtigkeitsliebenden Pflanzen und Tieren. An den häufig mit Schilf bewachsenen Ufern tummeln sich Frösche, Kröten, Insekten und Vögel. Selbstverständlich soll auch auf die im Wasser lebenden Fische, wie zum Beispiel die heimische Seeforelle, hingewiesen werden, welche eine echte Spezialität sind.





Österreichische
Naturpark-
Spezialitäten

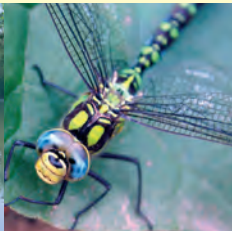
Seeforelle im Papier

Zutaten: Je nach Größe: 1 bis 4 Forellen, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Butter, Petersilie, Knoblauch nach Belieben

Zubereitung: Für jede Forelle 1 Stk. Butterpapier zuschneiden, mit Butter bestreichen, Forellen hineinlegen, mit Petersilie und evtl. Knoblauch bestreuen. Die Ränder des Papiers einfalzen, an den Seiten zusammendrücken und an der oberen Längsseite einen doppelten Rand falten und so viel Platz lassen, dass die Papillote aufgehen kann. Im heißen Rohr ca. 25 Min. garen, in der Papierhülle servieren.

Teiche

Kulturlandschaften sind vielerorts auch von künstlich angelegten Teichen geprägt, die zu unterschiedlichen Zwecken gebraucht wurden, zum Beispiel zum Tränken der Tiere, als Löschteiche oder zur Eisgewinnung im Winter. Gerade extensiv bewirtschaftete Teiche bieten einen sehr wichtigen Lebensraum für viele seltene und geschützte Pflanzen und Tiere, darunter zahlreiche Wasservögel und Amphibien, wie Frösche und Molche. Nachgewiesenermaßen gibt es in Österreich seit 700 Jahren Teichwirtschaft zur Karpfenzucht.





Gebackener Karpfen

Zutaten: 1 Karpfen (etwa 1,5 bis 2 kg),
weißer Pfeffer, 1–2 Eier, 60 ml kaltes Wasser,
50 g Mehl und 50 g Brösel, Fett zum Ausbacken

Zubereitung: Karpfen schuppen, ausnehmen und waschen. In dreifingerdicke Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt eine Stunde marinieren. Eier mit Wasser aufschlagen, Mehl und Brösel vermischen. Öl oder Schmalz erhitzen, die vorbereiteten Karpfenstücke trockenwischen, durch Eier ziehen, dann in die Mehl-Bröselmischung legen und leicht überstauben. Überschüssiges Paniermehl abschütteln, die Karpfenstücke im heißen Fett sehr knusprig ausbacken, auf einem Gitter abtropfen lassen und heiß servieren.

Hecken

Hecken sind ein prägender Bestandteil unserer Kulturlandschaft und erfüllen mehrere Zwecke. Sie dienen dem Menschen unter anderem als Zäune und Windschutz. Für Tiere, wie Vögel, Igel, Kaninchen oder Rebhühner, sind sie Brut- und Zufluchtsstätte. Immer häufiger trifft man auf angelegte Wildobsthecken, die einen besonders gut geeigneten Lebensraum für diverse Tierarten bieten. Die Wildobstsorten finden seit jeher Verwendung in der Küche. Ihre Früchte wie etwa Schlehen, Sanddorn und Hagebutten sind reich an Vitaminen und schmecken ausgezeichnet.





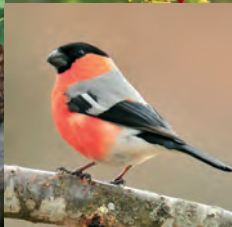
Schlehenchutney

Zutaten: 150 ml Schlehenessig, 250 ml Wasser, 200 g Honig, 150 g getrocknete Tomaten, 150 g Zwiebeln, 500 g Schlehen, 1 kleine Birne in Stücke geschnitten, Kräutersalzmischung

Zubereitung: Essig, Wasser, Honig aufkochen. Tomaten, Zwiebeln fein geschnitten begeben und darin garen. Die Schlehen mit der heißen Flüssigkeit übergießen, den Topf verschließen und 24 Std. ruhen lassen. Birnenstücke und Kräutersalz hinzufügen und auf kleiner Flamme 1 Std. köcheln lassen. Durch ein Sieb drücken und heiß in Gläser abfüllen. Gläser verschließen und auf den Kopf stellen.

Die Vogelbeere

Die Vogelbeere, auch Eberesche genannt, kommt häufig an Waldrändern vor und ist eine wichtige Futterpflanze für eine enorme Vielfalt an Tieren. Nachgewiesener Weise ernähren sich 72 Insektenarten von den Blüten, Blättern und Früchten der Vogelbeere. Auch die Raupen des vom Aussterben bedrohten Baumweißlings nutzen das Laub der Vogelbeere als Nahrung. Der Name Vogelbeere ist kein Zufall. Insgesamt wurden neben den Insekten etwa 63 Vogel- aber auch 20 Säugetierarten als Nutzer der Früchte festgestellt.





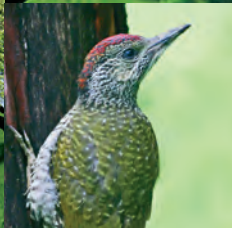
Vogelbeeren-Äpfelmarmelade

Zutaten: 1 kg Vogelbeeren, Essig,
750 g grüne Äpfel, 600 g Zucker

Zubereitung: Vogelbeeren gut säubern und bei Verwendung der Wildform entbittern (24–48 Std. in ein Essigwasserbad einlegen, 1:3 Essig). Gut auswaschen und mit Wasser weichdünsten, durch ein feines Sieb passieren. Äpfel mit Schale fein hacken und mit Wasser weichdünsten, durch ein Sieb passieren und mit dem Vogelbeerenmus vermengen. Auf 1 kg Mus 600 g Zucker beifügen, aufkochen lassen und unter Rühren 30 Min. weiterkochen. Heiß abfüllen.

Streuobst

In einem klassischen Streuobstgarten gedeihen locker verstreute Obstbäume in Hochstammkultur. Neben Äpfeln, Birnen und Zwetschken finden sich hier auch immer wieder Kirschen, Nüsse oder Mirabellen. Vor allem alte, große Bäume tragen aufgrund ihrer Höhlen und teilweise abgestorbenen Äste viel zur Biodiversität bei. Denn diese werden von unzähligen Tieren als Wohn- und Brutraum genutzt. So wurde über die Kultivierung von essbarem Kern- und Steinobst ein eigener Lebensraum geschaffen, der durch seinen Strukturreichtum eine hohe biologische Vielfalt aufweist.





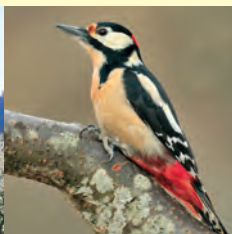
Apfelchlankel

Zutaten: 300 g Mehl, 200 g Butter, 100 g Staubzucker, 2 Eier, 2 EL Milch, 2 KL Zitronenschale, Vanille, 1 Prise Salz, 2 kg Äpfel (leicht säuerlich), 1 EL Zimt

Zubereitung: Mehl, Butter, Staubzucker, Eier, Milch, Zitronenschale, Vanille und eine Prise Salz miteinander verkneten und etwas ruhen lassen. Äpfel schälen und raspeln. Etwas mehr als die Hälfte des Teigs am Blech ausrollen, mit den geraspelten Äpfeln bedecken und mit etwas Zimt bestreuen. Den Rest des Teiges darüber legen und für etwa 30 Min. bei 180 °C backen. Mit Staubzucker bestreut servieren.

Streuobstwiesen

Durch die traditionelle Bewirtschaftung als Hochstammkultur konnten sich in Streuobstgärten spezielle Wiesengesellschaften mit teilweise schattenliebenden Pflanzen herausbilden. Einige davon sind ein schmackhaftes Wildgemüse. Gerade an steileren Flächen tragen die Obstkulturen zur Stabilisierung des Bodens bei und Flächen, die verbuschen würden, werden weiterhin als Mähwiesen bewirtschaftet. Zwischen Äckern stellen Obstbaumreihen wertvolle Lebensräume für allerlei Nützlinge dar.





Hirschbirnbrot

Zutaten: 750 g getrocknete Hirschbirnen, 200 g Rosinen, 200 g Walnüsse, 1 TL Kardamom, 1 TL Zimt, 2 EL Rum, Zitronenschale, 350 g Weizenmehl, 350 g Roggenmehl, 40 g Germ, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, 600 ml Wasser, etwas Milch

Zubereitung: Birnen im Topf mit Wasser bedecken und ca. 1,5 h köcheln lassen. Birnen in Stücke schneiden und Rosinen, Walnüsse, Kardamom, Zimt, Rum und Zitronenschale hinzugeben. Masse vermischen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Für den Teig Mehl mit Wasser, Germ, Salz und Zucker vermischen. Teig gehen lassen, mit Hirschbirnmasse verkneten und in Form bringen. Bei Raumtemperatur weitere 3–4 Std. gehen lassen, mit Milch bestreichen und ca. 60 Min. bei mittlerer Hitze backen, anschließend nochmals mit Milch bestreichen.

Laubmischwälder

Die Nussfrüchte vieler Laubbäume, wie z.B. Eicheln, Bucheckern und Kastanien, sind wertvolle Nahrung für Wildschweine und andere Wildtiere, wie Vögel und Nagetiere. Der Unterwuchs bietet Schutz für Vermehrung und die Beeren der Sträucher und die Blüten der Bäume sind auch für viele Insekten wertvolle Lebensgrundlage. Im Unterwuchs lichter Wälder wachsen schattenliebende Pflanzen, von denen sich auch das Rotwild gerne ernährt. Und so profitiert auch der Mensch letztendlich vom reichhaltigen Nahrungsangebot unserer Laubwälder, wenn das Wildbret vom Teller lacht.





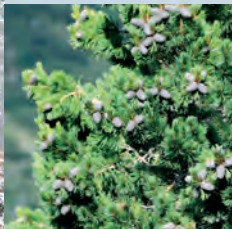
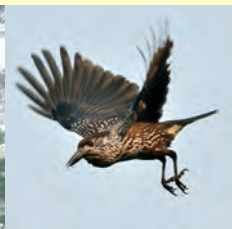
Wildschweinragout

Zutaten: 800 g Wildschweinschulter, 2–3 Zwiebeln, 150 g Wurzelwerk, 100 g Schmalz, 1 EL Zucker, 2 Knoblauchzehen, 250 ml Rotwein, 500 ml Rindsuppe oder Wildfond, Stärkemehl, Senf, Salz, Wacholder, Thymian

Zubereitung: Zucker in Schmalz karamellisieren, geschnittenes Wurzelwerk und Zwiebeln darin anlaufen lassen und dann das würfelig geschnittene Fleisch beifügen. Mit Knoblauch, Senf, Salz, Wacholder und Thymian würzen. Mit etwas Rotwein löschen und zugedeckt 1,5 bis 2 Std. weich dünsten. Währenddessen bei Bedarf Suppe zugießen. Mit restlichem Rotwein und Suppe aufgießen und mit Stärkemehl binden. Erneut durchkochen und abschmecken.

Zirbenwälder

Die Zirbe ist ein ganz besonderer Baum. Sie trotzt extremen Witterungsbedingungen, wie strengem Frost bis zu $-54\text{ }^{\circ}\text{C}$, und kann bis zu 1000 Jahre alt werden. Sie kommt vor allem in Berglagen bis an die Baumgrenze vor. Hier übernimmt der Tannenhäher die Funktion des Eichhörnchens in den Niederungen, indem er in tausenden Verstecken bis zu 100 000 Samen für den Winter hortet. Die nicht gefundenen Verstecke tragen im nächsten Jahr zur Verjüngung der Zirbenbestände bei. Das Holz der Zirbe ist ein beliebter Rohstoff für die Handwerkskunst, vom Jausenbrett bis zum ganzen Zirben-Zimmer.





Karotten-Nuss-Torte mit Zirbenschuss

Zutaten: 250 g geriebene Karotten, 250 g gemahlene Haselnüsse, 4 Eier, 200 g Staubzucker, 2 EL Zirbenlikör, 100 g Mehl, 8 g Backpulver

Zubereitung: Eier trennen und Eiklar zu Schnee schlagen. 70 g Zucker nach und nach beimengen. Eidotter und restlichen Zucker schaumig rühren und Karotten, Nüsse und Zirbenschuss dazugeben. Mehl und Backpulver vermischen und vorsichtig in die schaumige Masse einrühren. Eischnee unterheben und in gefettete und bemehlte Form geben. Bei 180 °C ca. 1 Std. backen. Auskühlen lassen und entweder mit Schokoglasur überziehen oder zuckern.

Weinberge

Warme, sonnige Hänge sind perfekte Standorte für Weinreben. Streuobstbäume, Einzelbüsche und traditionelle Stützmauern aus Steinen sind im naturnah bewirtschafteten Weinberg üblich. Hier sind viele auf Wärme angewiesene Tiere wie Eidechsen, Schlangen und Insekten beheimatet. In extensiv genutzten Weingärten findet man in den Wiesenbereichen zwischen den Zeilen artenreiche Pflanzengesellschaften in denen Traubenhyazinthen und Laucharten vorkommen. Von der offenen Struktur profitieren ebenso die Vögel.





Österreichische
Naturpark-
Spezialitäten

Kräuter-Wein-Gelee

Zutaten: 750 ml Weißwein, 250 ml Traubensaft, Kräuter (stark würzige, wie Bohnenkraut, Rosmarin, Salbei, Thymian, Ysop etc.), 1 kg Gelierzucker 1:1

Zubereitung: Kräuter entstielen, fein hacken, Wein und Traubensaft mit dem Gelierzucker unter kräftigem Rühren mind. 6–8 Min. sprudelnd kochen lassen. Danach Kräuter beimischen und in vorbereite Gläser heiß abfüllen.

Almkräuter

Die Natur bestimmt den Rhythmus des Lebens, ganz besonders auf der Alm. In der kurzen Zeit des Almsommers explodiert das Leben geradezu, da nur wenige Wochen Zeit bleiben, um auszutreiben, zu blühen, Samen zu bilden und Kraft für den Winter zu sammeln. Unter der natürlichen Waldgrenze ist es der Mensch, der maßgeblich dazu beiträgt die Almen durch Schwenden, also das händische Entfernen aufkommender Gehölze, offenzuhalten. Damit werden Rasengesellschaften mit großer Artenvielfalt erhalten. Diesen Kräuterreichtum kann man dann in Milch und Käse als Aroma schmecken.





Topfenschmarrn

Zutaten: 150 g Topfen, 200 g Sauerrahm, 100 g Butter (handwarm), 8 Eier, 75 g Rosinen, 75 g Maisstärkemehl, 40 g Kristallzucker, 40 g Staubzucker, 1 EL Vanillezucker, 1 Prise Salz, Zitronenschale

Zubereitung: Die Hälfte der Butter mit Zitronenschale, Salz, Staub- und Vanillezucker schaumig rühren und Dotter nach und nach begeben. Topfen, Sauerrahm, Maisstärkemehl und Rosinen dazumischen, Eiklar mit Kristallzucker steif schlagen und unter die Masse heben. In einer Pfanne die restliche Butter erwärmen und die Masse darin anbacken, in grobe Stücke teilen und für rund 15 Min. im Ofen bei ca. 200 C° fertig backen. Masse in mundgroße Stücke teilen, mit etwas Zucker bestreuen und nochmals für wenige Minuten in den Ofen geben.

Tiere auf der Alm

Almen sind von Menschen geschaffene uralte Kulturlandschaften. Vor 4000 Jahren wurden mit der Entwicklung des Bergbaues und des daraus resultierenden größeren Holz- und Nahrungsbedarfs ausgedehnte Rodungen in höheren Lagen durchgeführt. Diese Rodungsinseln wurden als Viehweiden genutzt und die Almwirtschaft war geboren. Im Sommer war das Vieh auf der Alm und das Grünland im Tal diente als Mähwiese. Verstärkt wird heute wieder traditionellen alten Rinderrassen Aufmerksamkeit geschenkt.





Rindermostbraten

Zutaten: 1 kg Rindfleisch, 500 ml Most, 1 Zwiebel, 300 g Wurzelgemüse, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Das Gemüse und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch mit Fett einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne von allen Seiten kurz scharf anbraten. Gemüse, Zwiebel und Fleisch mit etwas Most in eine Form geben und bei rund 160–180 °C für ca. eine Std. im Ofen lassen. Den restlichen Most nach und nach übergießen.

Artenreiche Fettwiesen

Die herrliche Vielfalt unserer traditionell zur Hochblüte des Holunders gemähten Blumenwiesen, mit ihren unterschiedlichsten Kräutern und Blüten, stellen einen essentiellen Lebensraum für nektar- und pollensammelnde Insekten dar. Diese Fettwiesen sind speziell für das Fortbestehen von Hummeln, Wildbienen und heimischen Honigbienen wichtig. Der Artenreichtum bietet den Insekten Futter für die Aufzucht und stärkt das Insektenvolk. Produzieren die Arbeiterinnen Honig als Vorrat für den Winter, dürfen auch wir vom süßen Honig naschen.





Honig-Guglhupf

Zutaten: 250 g Honig, 120 g braunen Zucker, Vanille, 1 EL Rum, 300 g Mehl, 100 g Walnüsse, 3 Eier, 100 g Rosinen, 2 EL geriebene Zitronenschale, 2 KL Zimt, 1 EL Backpulver

Zubereitung: Honig erwärmen und Zucker, Vanille, Rum, Zitronenschale und Zimt einrühren. Etwas abkühlen lassen, Eier hinzugeben und schaumig schlagen. Gehackte Nüsse und Rosinen unterheben und Masse mit Mehl-Backpulver-Mischung vermengen. Teig in eingefettete und bemehlte Backform füllen und für ca. 45. Minuten bei 160 °C backen.

Lärchenwiesen

Die imposanten, oft einzeln oder in Gruppen stehenden großen Lärchen von traditionell bewirtschafteten Lärchenwiesen bieten ein einprägsames Bild. Zusammen mit den Weideflächen darunter stellen sie einen einzigartigen, vom Menschen geschaffenen Lebensraum dar, in dem eine bunte Vielfalt an Pflanzen und Tieren vorkommt. Neben großen Stauden wie der Engelwurz kann man hier auch Zugvögel wie das Braunkehlchen finden, das hier optimale Bedingungen zum Brüten vorfindet. Über die Beweidung kann der Mensch schmackhafte Milchprodukte herstellen. Zusätzlich wächst hier wertvolles Bau- und Brennholz.





Käsnockerl

Zutaten: 400 g Mehl (griffig), 5 Eier, 200 ml Wasser, 1 TL Salz, Pfeffer, Öl, 200 g Bergkäse

Zubereitung: Mehl, Eier, 1 EL Öl, Salz verrühren. Nach und nach das Wasser zugeben damit ein zähflüssiger Teig entsteht. Teig mithilfe eines Nockerlsiebs (-hobel) ins kochende Salzwasser gleiten und ca. 10 Min. ziehen lassen. Danach die Nockerl abseihen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Nockerl hineingeben, Käse darüber reiben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und durchmischen. Evtl. nochmals kurz ins Rohr damit der Käse schön schmilzt.

Trocken-/Halbtrockenrasen

Trocken-/Halbtrockenrasen findet man auf durchlässigen, sandigen oder flachgründigen Böden über Fels, aber auch an steilen Südhängen oder Böschungen. Aufgrund schwieriger klimatischer Verhältnisse sind sie reich an Kräutern und Pflanzen, welche Strategien für ihr Gedeihen auf dem kargen Untergrund entwickelt haben. Daher enthalten sie oft Inhaltsstoffe, welche für Mensch und Tier gesundheitsfördernde Wirkungen entfalten. Viele wärmeliebende Arten bevorzugen diese Umgebung. Zur Bewirtschaftung dieser Flächen sind leichte Tiere wie Ziegen und Schafe besonders geeignet.





Gedünstete Lammschulter mit Pilzen

Zutaten: 300 g Trockenpilze oder 400 g frische Pilze, 1 Lammschulter, 3 EL Olivenöl, Salz, je 1 Zweig Rosmarin, Thymian, Salbei, etwas Muskat, 1 EL Mehl, 250 ml Lammsuppe, 125 ml Weißwein

Zubereitung: Pilze einweichen, kleinschneiden bzw. frische Pilze putzen, schneiden. Fleisch gut waschen, abtropfen, in Würfel schneiden, salzen. Öl erhitzen, Fleisch hineingeben und von allen Seiten anbraten, Pilze und Kräuter zugeben. Mit Muskat und Salz würzen, mit Mehl bestäuben, durchrösten, mit Weißwein und Suppe aufgießen und auf kleiner Flamme weichdünsten.



*Mit dem Genuss von
„Österreichischen Naturpark-Spezialitäten“
tragen Sie zum Schutz und Erhalt
der biologischen Vielfalt
in unseren Naturparks bei.*



Die nachfolgenden Rezepte wurden vom Verband der Naturparke Österreichs mit besonderem Bezug zu den „Österreichischen Naturpark-Spezialitäten“ ausgewählt, ausprobiert und verkostet. Bei der Auswahl der Produkte sollten Sie spezielles Augenmerk auf deren Herstellungsweise legen. Durch die Art ihrer Erzeugung – auf der Alm, auf der Streuobstwiese, im Teich oder im Bauerngarten, um nur einige Beispiele zu nennen – werden Lebensräume für viele Pflanzen und Tiere erhalten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen und „Guten Appetit“!



Die Rezepte dieser Sammlung sind inspiriert von traditionellen Speisen aus den Naturparks.

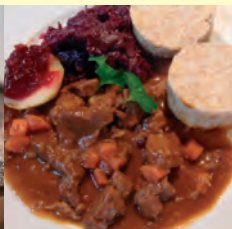
Gedünstete Lammschulter mit Pilzen _____
Käsnockerl _____
Honig-Guglhupf _____
Rindermostbraten _____
Topfenschmarrn _____
Kräuter-Wein-Gelee _____
Karotten-Nuss-Torte mit Zirbenschuss _____
Wildschweinragout _____
Hirschbirnbrot _____
Apfelschlankel _____
Vogelbeeren-Apfelmarmelade _____
Schlehenschutney _____
Gebackener Karpfen _____
Seeforelle im Papier _____
Biersuppe _____
Kräuteraufstrich _____
Hollerkoch _____
Ofenkürbis mit Schafskäse und Tomaten _____
Kräuterweckerl _____

Mengenangaben _____

KL = Kaffeeleöffel	kg = Kilogramm
TL = Teelöffel	g = Gramm
EL = Essleöffel	l = Liter
Stk. = Stück	ml = Milliliter



Landschaften voller *Gaumenfreuden*



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND UND EUROPÄISCHER UNION

 Österreichische
Naturparke



MINISTERIUM
FÜR EIN
LEBENSWEITES
ÖSTERREICH

LE 14-20

Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums.
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

