

GENUSS *auf steirisch*

FLEISIGE BIENEN!

Wir haben einen Jahrhundert-Honig

Die steirischen Imker jubeln! Die Honigernte hat heuer eine sensationelle Qualität gebracht. Sogar Raritäten wie Löwenzahn-, Alpenrosen- oder Tannenhonig können sich Honigliebhaber daher aufs Brot schmieren. Bei der Honigprämierung gab es so viele „Goldene“ wie nie.

Seiten 8/9



FISCHER



STYRIA BEEF

FLEISCH AUS GRAS

Mit gutem Gewissen genießen – Fleisch von Bio-Junggrindern. Seite 5



MAJCAN

GEMÜSE FÜR KALTE TAGE

Mit heimischem Wintergemüse „einheizen“ und Vitaminspeicher füllen. Seite 11



WEDNESDAY CONCEPT

CHRISTBAUM IST GEWINN

Steirischen Christbaum kaufen – da hat man Qualität und Gewinnchancen. Seite 12

KOMMENTAR

Zeigen, wer am Essen verdient



Andreas Steinegger
Präsident der steirischen Landwirtschaftskammer

NADJA FUCHS

Das gemeinsame Familien-Essen gehört ganz einfach zu Weihnachten und Silvester dazu. Flammt beim Lebensmittelkauf das Thema Teuerung auf, ist klarzustellen: Die Preistreiber sind nicht die Bäuerinnen und Bauern! Im Gegenteil, sie stehen selbst stark unter Druck – oft kommen nur ein paar Cent vom Lebensmittelpreis in der Landwirtschaft an. Bei einem Schnitzel, das im Lokal 18 Euro kostet, sind es beispielsweise magere 53 Cent. Von einem Kilo Mischbrot um 3,40 Euro bleiben dem Bauern gar nur 18 Cent. Selbst das renommierte Wirtschaftsforschungsinstitut Wifo zeigt auf, dass bei einem Lebensmittelkauf von 100 Euro nur vier Euro in die heimische Landwirtschaft gehen. Tendenz fallend! Wer verdient also tatsächlich am Essen? Um das herauszufinden, brauchen wir für alle Sektoren in der Lebensmittelwertschöpfungskette volle Preistransparenz – von der Produktion bis ins Regal. Also: Karten auf den Tisch!

Aber auch jeder einzelne von uns kann die heimische Landwirtschaft unterstützen – durch regionales Einkaufen. Eine kleine Veränderung mit großer Wirkung: Wenn jeder Haushalt um nur 3,50 Euro im Monat heimische statt internationale Lebensmittel kauft, schafft das allein in der Steiermark 500 neue Arbeitsplätze. In diesem Sinne: Schöne und genussvolle Weihnachten!

Kalte Tage und heiße Grillerei

Das Wintergrillen liegt im Trend. Wer auf saisonale Küche setzt, kommt hier in den Genuss von besonderen Schmankerln.

Zum Grillen braucht es nur drei Dinge: offenes Feuer, beste Zutaten und liebe Gesellschaft. Die Jahreszeit ist dabei völlig egal“, lacht Grillmeister Günter Weber-Schober, während er einen saftigen Schopfspieß behutsam auf den Grillrost legt. Eingehüllt in einen warmen Pullover steht er unter einem Regenschirm im Garten eines Hauses in Weitendorf. Die zarten Regentropfen, die sich fast scheuen, sich in Schneeflocken zu verwandeln, komplettieren das Bild. Grillen muss nicht nur Sommer und Sonne bedeuten – nein, der Trend, auch im Winter den Grill anzuzünden, wächst stetig. Dabei gibt es so einige Vorteile: „Verwendet man saisonale Zutaten, so kann man im Herbst und Winter auf Kreationen mit Kürbis oder frisch geernteten Früchten zugreifen“, sagt der Kochprofi.

Auf der Speisekarte findet man daher diesmal auch gegrillten Kürbis oder Pflaumen im Speckmantel. Als Hauptgerichte werden feine und ganzjährig erhältliche Schweinefleischstücke in

„Wenn man weiß, dass das Fleisch von regionalen Betrieben in guter Qualität kommt, schmeckt es gleich umso besser.“

Andreas Steinegger

Szene gesetzt. Kredenzt werden ein steirisches Duroc-Karree mit Schwarze, ein Schopfspieß und Schweinebauch sowie ein besonderes steirisches Schnitzel-Schmankerl: ein mit Kürbiskernöltopfen gefülltes Kaiserteil.

Alle genannten Produkte stammen aus diversen steirischen Qualitätsbetrieben. „Es schmeckt doch gleich noch viel besser, wenn man weiß, woher die Erzeugnisse kommen und dass damit auch die kleinstrukturierte Bäuerlichkeit der Steiermark unterstützt wird. Gutes tun und Gutes essen sozusagen“, attestiert der steirische Landwirtschaftskammerpräsident Andreas Stein-

gger, während er genüsslich in das mit Kernöltopfen gefüllte Kaiserteil beißt.

Grillen, eine Männerache? „Das können wir genauso“, sagen die Nachwuchsgrillmeisterinnen Lilly, Annika, Valerie und Luisa. Sie sehen nicht nur interessiert zu, sondern greifen selbst zur Grillzange und stellen die richtigen Fragen: Wie oft soll man wenden, welches Holz verwenden und wie würzen? „Wichtig ist, nicht überhastet umzudrehen und 27 Mal zu wenden, sondern dem Produkt Zeit zu geben“, erklärt Weber-Schober, der aufgrund von langanhaltender Temperatur gerne auf Buchenholz setzt. Bleibt noch die „Streitfrage“ des Würzens – vor oder nach dem Grillen? „Bei guter Qualität braucht man das Fleisch nicht einzulegen, der Fleischgeschmack sollte ja im Vordergrund stehen. Aber es empfiehlt sich, Schweinefleisch einen Tag vorher mit Kräutern und Trockengewürzen zu bearbeiten.“ Grillen geht also nicht nur im Sommer. „Grillen geht immer!“, ergänzt Valerie.

FLEISCH ALS „TRAININGSPARTNER“ IM SPORT

Ernährungswissenschaftlerin Sandra Holasek weiß: „Tierische Eiweiße in Form von magerem Fleisch sind eine effiziente Nährstoffquelle und reich an verschiedenen Mineralien und Vitaminen.“ Bei sportlicher Betätigung, aber auch im Alter, ist man damit im Vorteil. „Der Anteil an Aminosäuren ist vollständiger als bei pflanzlichen Lebensmitteln. Somit ist ein effizienterer Muskelaufbau möglich.“

„Tierische Eiweiße sind eine effiziente Nährstoffquelle.“

Sandra Holasek
Ernährungswissenschaftlerin



NADJA FUCHS

Samstag, 6. Dezember 2025



Samstag, 6. Dezember 2025



Grillen im Winter.

Meistergriller Günter Weber-Schober und LK-Präsident Andreas Steinegger mit Nachwuchsgrillprofis Luisa, Lilly, Valerie und Annika.

FOTO FISCHER

Meisterlich g'schmackige Tipps vom Grillprofi



Mischung macht's. Heimisches Fleisch und saisonales Gemüse im Mix.

Schopf-Spieße. Schopf überzeugt nicht nur mit seinem intensiven Geschmack, der durch das fein marinierte Fett entsteht, sondern liefert auch wertvolle Mikronährstoffe wie die Vitamine B und D sowie natürlich vorkommende Mineralstoffe. Der Grillmeister sagt: „Nicht zu viel wenden, sondern eine Kruste entstehen lassen. Das Fleisch bleibt saftig.“

Das Kaiserteil. Wunderbar zart und mager, mit feiner Faserung: Das Kaiserteil zählt zu den feinsten Stückchen der Hinterkeule des Schweins und ist die ideale Basis für edle Schnitzelkreationen. Weber-Schober: „Gefüllt mit einem cremigen Kernöltopfen, ergibt es ein außergewöhnliches steirisches Schnitzelerlebnis. Außen knusprig, innen saftig und nussig.“

Karree mit Schwarze. Ein herausragendes Stück vom Steirer Duroc aus dem Schweinerücken – dort, wo besonders zartes, feinfaseriges Fleisch zu finden ist. „Die natürlich gewachsene Schwarze bleibt beim Grillen am Stück und entwickelt eine knusprige Kruste, während das darunterliegende Fleisch angenehm sanft bleibt“, erklärt der Grillprofi.

SCHWEINEFLEISCH IST „SAUGUT“ IM GESCHMACK UND FÜR DEN KÖRPER

Fleisch ist Teil einer ausgewogenen Ernährung. Neben Eiweiß ist es auch Mikronährstofflieferant für Körper und Geist“, sagt Styriabrid-Obmann Josef Kaiser. Am häufigsten wird in Österreich Schweinefleisch gegessen. „Es hat die größte Bandbreite – vom mageren Filet und Karree über den etwas „fetteren“ Schopf und Bauch bis hin zu Presswurst und Sulz, die mit einer Dichte an Nährstoffen als Superfood gelten.“



Josef Kaiser
Styriabrid
FOTO FISCHER

Das Fett im Schweinefleisch habe in den vergangenen Jahren zu Unrecht einen schlechten Ruf gehabt. Moderne Erkenntnisse zeigen laut Kaiser: „Neben wichtigem Kollagen enthält es einen besonders hohen Anteil der einfach ungesättigten Ölsäuren, die auch dem Olivenöl ihren gesunden Ruf verleihen. Schweinefleisch ist daher unverzichtbarer Teil einer ausgewogenen Mischkost.“



Produkte von steirischen Bäuerinnen und Bauern machen Weihnachten zum kulinarischen Freudenfest.



Gefühlvolles Handwerk seit 1796

Genussvolle Weihnachten mit den Spezialitäten aus dem Hause Kollar! Mit viel Liebe werden auf Vorbestellung Platten und Brötchen gemacht. Ein Highlight sind die hausgemachten Pasteten, Terrinen und Galantinen. Genuss zum Verschenken sind die Geschenkboxen und Sets. Die Spezialitäten gibt es in Deutschlandsberg am Hauptplatz oder in der Filiale in Graz-Andritz.

kollar-goebl.at



Fröhlich-Reis: Zu hundert Prozent steirisch

SO-Fröhlich-Reis ist damit das ideale Geschenk für alle, die beim Schenken auf hochwertige Produkte aus der Region setzen. Und mit einem Reis ist man zudem auch auf der ganz originellen Seite. Ewald Fröhlich bietet eine ganze Palette an Variationen an - dazu auch Reiswaffel-Natur, Reiswaffel-Schoko, Müsliriegel, Reispop-Schokoriegel, Cantuccini.

so-froehlich.at

Zum 24. Mal hat die Steiermärkische Sparkasse steirischen Weinbau-Nachwuchs ausgezeichnet.

Er hat mittlerweile schon Tradition und ist ein wichtiger Beitrag zur Förderung junger Talente im steirischen Weinbau - der renommierte Wettbewerb „Jungwinzer:in der Steiermärkischen Sparkasse“.

„Wir sehen es als unsere Aufgabe, die nächste Generation von Winzerinnen und Winzern zu unterstützen und ihnen die Möglichkeit zu geben, sich im Rahmen eines professionellen Umfelds zu beweisen. Der Wettbewerb bietet eine wertvolle Gelegenheit, nicht nur die Spitzenleistungen der teil-

Steirische Gauņaufreunden

Produkte von steirischen Bäuerinnen und Bauern machen Weihnachten zum kulinarischen Freudenfest.

Gefühlvolles Handwerk seit 1796

Genussvolle Weihnachten mit den Spezialitäten aus dem Hause Kollar! Mit viel Liebe werden auf Vorbestellung Platten und Brötchen gemacht. Ein Highlight sind die hausgemachten Pasteten, Terrinen und Galantinen. Genuss zum Verschenken sind die Geschenkboxen und Sets. Die Spezialitäten gibt es in Deutschlandsberg am Hauptplatz oder in der Filiale in Graz-Andritz.

kollar-goebl.at



Fröhlich-Reis: Zu hundert Prozent steirisch

SO-Fröhlich-Reis ist damit das ideale Geschenk für alle, die beim Schenken auf hochwertige Produkte aus der Region setzen. Und mit einem Reis ist man zudem auch auf der ganz originellen Seite. Ewald Fröhlich bietet eine ganze Palette an Variationen an - dazu auch Reiswaffel-Natur, Reiswaffel-Schoko, Müsliriegel, Reispop-Schokoriegel, Cantuccini.

so-froehlich.at

Zum 24. Mal hat die Steiermärkische Sparkasse steirischen Weinbau-Nachwuchs ausgezeichnet.

Er hat mittlerweile schon Tradition und ist ein wichtiger Beitrag zur Förderung junger Talente im steirischen Weinbau - der renommierte Wettbewerb „Jungwinzer:in der Steiermärkischen Sparkasse“.

„Wir sehen es als unsere Aufgabe, die nächste Generation von Winzerinnen und Winzern zu unterstützen und ihnen die Möglichkeit zu geben, sich im Rahmen eines professionellen Umfelds zu beweisen. Der Wettbewerb bietet eine wertvolle Gelegenheit, nicht nur die Spitzenleistungen der teil-



Steiermärkische Sparkasse stellte Winzer-Nachwuchs ins Rampenlicht.

Mit insgesamt 175 eingereichten Weinen von 60 Betrieben gab es heuer auch eine Rekordbeteiligung. Die Bewertung erfolgte durch eine Fachjury sowie anschließend durch eine prominent besetzte Finaljury mit Vertreterinnen und Vertretern aus Wirtschaft, Politik und Medien.

Die ausgezeichneten Weine wurden bei einer Prämierungsfeier präsentiert und gemeinsam mit Gästen verkostet - als Wertschätzung für die Winzerinnen und Winzer. Die Sieger: Kevin Weiner, Welschriesling, Erich Pörtl, Weißburgunder, Florian Adam-Lieleg, Sauvignon Blanc, Sebastian Telscher, Gelber Muskateller, Sophie Friedrich, Schilcher und Mathias Prugmaier, Rotwein.

Samstag, 6. Dezember 2025

Mehr als nur Wein:
Das Domittner-Erlebnis



Das exklusive Geschenk für gemeinsame Genussmomente zu den Festtagen. Ankommen und Wohlfühlen mit ausgezeichneten Weinen, die zu den besten der Steiermark gekürt wurden. Beispielsweise die Gewürztraminer Trockenbeerenauslese 2022 Vulkanland Steiermark DAC, die mit 100 Punkten zu den besten Süßweinen Österreichs zählt (Falstaff). Jetzt bestellen - versandkostenfrei bis zum 31. Dezember im Onlineshop.

weingut-domittner.at

Genuss für daheim!



Sich zu Weihnachten selbst etwas Gutes gönnen und auch die Liebsten mit einer Besonderheit verwöhnen - mit einem wei(h)nachtlichen Geschenk von

griessbacher.at

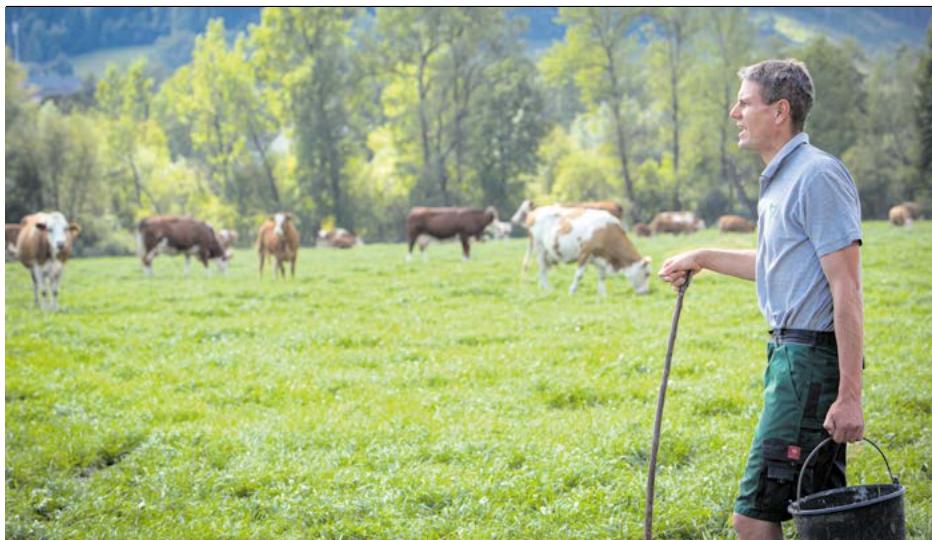
Winzerin Anne Grießbacher. Das Weinpaket „Christkindl“ gibt es um 49 Euro.



Steiermärkische Sparkasse stellte Winzer-Nachwuchs ins Rampenlicht.

Die ausgezeichneten Weine wurden bei einer Prämierungsfeier präsentiert und gemeinsam mit Gästen verkostet - als Wertschätzung für die Winzerinnen und Winzer. Die Sieger: Kevin Weiner, Welschriesling, Erich Pörtl, Weißburgunder, Florian Adam-Lieleg, Sauvignon Blanc, Sebastian Telscher, Gelber Muskateller, Sophie Friedrich, Schilcher und Mathias Prugmaier, Rotwein.

Samstag, 6. Dezember 2025



Qualität. Bio-Jungrinder verbringen den Großteil ihres Lebens auf der Weide - in enger Bindung zur Mutter und zu den Bauern. STYRIA BEEF

FEIERN AUF BIOBASIS



Jeder Bissen mit gutem Gewissen

Ob Hochzeit, Firmenfest oder Jubiläum: Auch beim Feiern kann ganz auf biologisches Essen gesetzt werden. Bio Ernte Steiermark, der Verband der steirischen Biobäuerinnen und Biobauern, kennt sich mit nachhaltigen Feiern aus - immerhin steht heuer schon das 45-Jahr-Jubiläum an. Für private oder berufliche Anlässe empfiehlt der Verband bio-zertifizierte Gastrobetriebe. Mitgliedsbetriebe machen ihren Bioanteil klar ersichtlich: Es gibt sogenannte Gold-Partner mit 90 Prozent Bioanteil, Silber-Partner, bei denen der Bioanteil bei 60 Prozent liegt und Bronze-Partner mit einem Bioanteil von bis zu 30 Prozent. Wer selbst eine Veranstaltung plant und dabei auf Bio-Qualität, Saisonalität und Regionalität Wert legt, kann auf eine kleine, aber feine Auswahl an Bio-Cateringbetrieben zurückgreifen.

KochGenussAtelier - Graz
Bio-Catering, Bio-Lokal
www.kochgenussatelier.at

Das Liebig - Graz
Bio-Catering, Bio-Lokal
www.dasliebig.at

miria Catering - Graz
Bio-Catering, vegan
www.miria.at

Mangolds - Graz
Bio-Catering, Bio-Lokal
www.mangolds.com

Tischlein deck dich
Deutschlandsberg,
Bio-Catering
tischlein-deck-dich@aon.at

Bio-Jungrind-Fleisch ist Fleisch aus Gras

Auf der Weide grasen und ein Leben lang Muttermilch trinken - das macht das Fleisch der Bio-Jungrinder so besonders.



„Die Mutterkuhhaltung ist für mich die schönste Form der Haltung, die es gibt.“

Barbara Lanzer, Bio-Mutterkuhhalterin

Styria Beef ist die Premium-Rindfleisch-Marke der steirischen Biobäuerinnen und Biobauern. Auf den Höfen der Mitgliedsbetriebe steht das Wohl der Tiere an erster Stelle. Wer zu Styria Beef greift, erhält hochwertiges steirisches Bio-Jungrindfleisch, das hohe Tierwohlstandards, Nachhaltigkeit und besondere Geschmack vereint. Biobäuerin und Mutterkuhhalterin Barbara Lanzer gibt Einblick in ihre Arbeit am Mötschlemeierhof in Bruck an der Mur.

Was versteht man unter Bio-Jungrindfleisch?

BARBARA LANZER: Das ist Fleisch von Rindern, die zehn bis zwölf Monate alt sind - und die unter strengen biologischen Kriterien aufwachsen. Das heißt beispielsweise, dass die Tiere, abgesehen von den Wintermonaten, ihr Leben mit ihrer Mutter auf der Weide verbringen. Dort ernähren sie sich von Muttermilch, bestem Gras und Heu oder Silage im Winter. Muttermilch ist übrigens das beste Kraftfutter, das man sich für die Tiere vorstellen kann.



ben mit anderen Mutterkühen und Junggrindern im Herdenverband. Da zeigt sich oft sehr interessantes Sozialverhalten. Manche Jungtiere schließen sich zu Teenagergruppen zusammen, andere bleiben in der Nähe ihrer Mutter.

Was ist der Unterschied zwischen Jungrindfleisch und Kalbfleisch?

Ein Kalb ist bei der Schlachtung viel jünger, um die sechs Monate. Die Kälber haben einen Kälberschlupf, wo sie es sich gemütlich machen können. Es gibt einen Abliegebereich und eine eigene Abkalbebox für Kühe, die ein Junges zur Welt bringen. Dort haben sie viel Ruhe und alles, was das Kalb für einen guten Start ins Leben braucht.

Wo gibt es Styria Beef-Jungrindfleisch zu kaufen?

Diese Marke der steirischen Bio-Betriebe gibt es ab Hof: www.styria-beef.at/verkauf/Produzenten

Was macht die Mutterkuhhalterin so besonders?



TOPFENKNÖDEL MIT

Kernöl und Käferbohne

Gefüllt mit Steirischen Käferbohnen g.U. und Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. für sechs Portionen.

Teig: 60 g sehr weiche Butter | 60 g Staubzucker | 2 Eidotter | 250 g Topfen | 2 Eiklar | Salz | 140 g Semmelbrösel | Mehl zum Wälzen | Salzwasser zum Kochen

Butterbrösel: 40 g Butter | 20 g Kristallzucker | 60 g Semmelbrösel | Zimt | dazu säuerliches Fruchtmus nach Belieben

Füllung: 240 g Steirische Käferbohnen g.U., gekocht | 40 g Staubzucker | 40 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. | 20 g Kürbiskerne, gerieben, nach Bedarf

Für die Füllung: Die Käferbohnen fein zerdrücken oder passieren, mit den restlichen Zutaten vermengen. Wenn die Masse zu weich ist, geriebene Kürbiskerne zugeben.

Die Füllung kurz im Kühlschrank anziehen lassen, anschließend zu gleichmäßigen, kleinen Knödeln formen und diese einfrieren.

Für den Teig: Die Butter mit Zucker und Dottern cremig rühren, anschließend den Topfen unterrühren. Die Eiklar mit Salz steif schlagen und abwechselnd mit den Semmelbröseln unter die Topfmasse heben. Den Knödelteig mindestens 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank rasten lassen.

Den Teig in etwa 18 Portionen teilen, jedes Teigstück flach drücken und eine gefrorene Käferbohnenkernölkugel daraufsetzen. Diese gut mit dem Teig umhüllen, die Knödel in Mehl wälzen und in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.

Inzwischen die Butterbrösel zubereiten. Dazu die Butter in einer Pfanne schmelzen, den Zucker darin aufschäumen lassen, die Brösel leicht anrösten und mit Zimt verfeinern. Die Knödel mit einem Siebschöpfer aus dem Kochwasser heben, in den gerösteten Bröseln wälzen und mit einem säuerlichen Fruchtragout servieren.

70-köpfige Jury testete die 20 Top-Kernöle des Landes – und kürte die besten.

Das beste steirische Kürbiskernöl

Das ist so besonders, das ist gar nicht zu beschreiben", jubelte Anton Raidl aus Ottendorf an der Rittschein, als er zum Kürbiskernöl-Champion 2025/26 gekürt wurde! Und damit hat er mehr als recht. Denn um als Bester hervorzugehen, muss das Grüne Gold von wirklich exzellenter Qualität sein – nur die 20 Top-Kernöle unter den heuer insgesamt 500 Einreichungen schaffen es ins Championat. Dort wurden die Produkte von einer 70-köpfigen Jury dann noch einmal auf Herz und Nieren geprüft.

Bei der Verkostung wurde auf Teufel komm raus geschmatzt und geschnalzt, da hat man das Grüne Gold nur Tropfen für Tropfen auf den Teller rinnen lassen, um nur ja nichts zu übersehen, was den Kriterien für ein Top-Öl widersprechen würde.



KÜRBISKERNÖL G.G.A.

Sicherheit für die Konsumenten: Die Banderole mit fortlaufender Kontrollnummer **2** sichert ein kontrolliertes echtes Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. **1** Die EU hat steirischen Kernölproduzenten 1996 die Marke „Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.“ zugesprochen.

Die Champions: Anton **Raidl** und Enkel Marcel **Taucher** (großes Bild). Hintere Reihe: Andrea **Wechtitsch** und Franz **Vollmaier**, Platz 2, und die Drittplatzierten Julia Schubert und Daniel Brauchart (v. l.). Vorne: Kammerpräsident Andreas **Steinegger**, Franz **Labugger**, Obmann Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., das Ehepaar **Hartlieb**, das den Titel Ölmühle des Jahres holte, Landesrätin Simone **Schmiedtbauer**, Ulrich **Kindler**, WKO-Sprecher Ölmühlen, Weltkoch Martin **Sieberer** und Reinhold **Zötsch**, Geschäftsführer Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. (v. l.).

seiner Zweifarbigkeit überzeugen – dunkelgrün sowie leicht rötlich schimmernd. Bei Andrea Wechtitsch und Franz Vollmaier, Platz 2, sowie Julia Schubert und Daniel Brauchart,



„Aber nicht nur die Qualität, auch die Erntemenge hat unsere Erwartungen übertroffen“, freute sich Franz Labugger, Obmann der Gemeinschaft der Steirischen Kürbisbauern. Damit kann die wachsende Fangemeinde des steirischen Kürbiskernöls wieder bestens versorgt werden. Auch die Preise bleiben stabil beziehungsweise werden nur moderat angepasst.

Starkes Duo: Kernöl & Käferbohne

Wenn's um ursteirische Produkte geht, gehören Kernöl und Käferbohne zweifelsohne zu den ganz großen Aushängeschildern – und sind mittlerweile schon so etwas wie steirisches Kulturgut.

Was weniger bekannt ist: Käferbohne und Kernöl sind auch in der Kombination ein ganz starkes Duo. Und das zeigt sich bei Weitem nicht nur beim Käferbohnen-Salat, der ja ein traditioneller steirischer Klassiker ist. Auch im Topfenknödel macht sich die Kernöl-

gegend. Sie schmiegt sich zu einer genussvollen Fülle zusammen, die von einem flauschigen Topfenteig umhüllt wird – ein Gedicht! Rezept siehe links! Kein Wunder also, dass Kernöl und Käferbohne in der modernen Kreativküche immer gefragter werden und so Gaumenkitzler wie Käferbohnenpudding mit Kernöl entstehen.

Geschmack ist das eine, die vielen Vorzüge für die Gesundheit das andere! Dazu Ernährungswissenschaftlerin Sandra Holasek: „Bohnen enthalten viel Eiweiß und sehr wenig Fett. Eine Portion deckt die Hälfte des Tagesbedarfs an Kalium und Eisen sowie zu 35 Prozent den Magnesiumbedarf. Sie haben zudem eine cholesterinsenkende Wirkung.“ Steirisches Kürbiskernöl glänzt mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und viel Vitamin E – es ist Polsterung für die inneren Organe und natürlicher Wärmeschutz für den Körper.



Das g.U.-Siegel garantiert, dass Steirische Käferbohne drin ist, wo Steirische Käferbohne drauf steht.

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
 = Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Klima- und Umweltschutz, Regionen und Wasserwirtschaft
WIR leben Land
 Gemeinsame Agrarpolitik Österreich
 Kofinanziert von der Europäischen Union



STEIRISCHES KÜRBIS KERNÖL g.g.A.



Die Banderole sichert das Original



So schön. Tolle Räumlichkeiten, Top-Küche und viele interessante Packages rund um Freizeit und Kultur. PACHERNEG

Neu: Das Stüberl im Steiermarkhof

Top-Location für Feierlichkeiten und ein Hotelbereich, der alle Stüberln spielt – kein Wunder, dass der Steiermarkhof im Westen von Graz boomt!

Für das nächste Jahr hat das engagierte Team bereits wieder einige Highlights anzubieten – zum Beispiel einen Mutter-

EIN BESONDERER ORT FÜR BESONDERE AUGENBLICKE
Die Location. Ideal für stimmungsvolle Feiern für 20 bis 240 Personen. Vom Empfang im Hofgarten bis zu festlich dekorierten Räumlichkeiten und individueller Menüauswahl bleiben keine Wünsche offen. Empfehlung: Jetzt schon für die Weihnachtsfeier 2026 reservieren!

Die Küche. Im Steiermarkhof wird besonderer Wert auf Herkunft und Qualität der Lebensmittel gelegt. Sie stammen größtenteils von Produzenten, die im Umkreis von 30 Kilometern liegen. Viele zertifizierte und biologisch produzierte Lebensmittel.

Reservieren: office@steiermarkhof.at, 0316/8050 7111
News zu Veranstaltungen, Zimmer-Packages etc.: hotel.steiermarkhof.at



So gibt Kren die volle Kraft

Richtig einkaufen, lagern und zubereiten – dann entfaltet Steirischer Kren g.g.A. alles, was er kann.

Steirischer Kren g.g.A. ist bekanntlich eine Wunderwurze – und ein Tausendsassa in der Küche. Wichtig: hochwertige steirische Qualität kaufen und richtig verwenden.

1 Beim Einkauf auf das EU-Gütesiegel achten!

Steirischer Kren ist seit 2009 mit dem europäischen Herkunftsgütesiegel g.g.A. – steht für geschützte geografische Angabe – geadt. Nur jene Krenbauern und Verarbeitungsfirnen, die sich strengen Kontrollen unterziehen, dürfen ihr Produkt „Steirischer Kren“ nennen.

KREN SCHMECKT IMMER



Kren-Rüben-Aufstrich

Zutaten:

250 g Rote Rüben, gekocht
75 g Sonnenblumenkerne
2 EL Pflanzenöl
2 EL Zitronensaft
2 TL Essig
2 TL Steirischer Kren g.g.A.
Salz

1 TL Guarkeimel bei Bedarf
2 EL Rote-Rüben-Saft bei Bedarf

Steirischer Kren g.g.A., frisch gerissen, zum Garnieren

Zubereitung:

Die gekochten Roten Rüben klein würfeln. Die Sonnenblumenkerne sehr fein hacken und zu den Rüben geben. Nacheinander das Öl, den Zitronensaft, den Essig und den Steirischen Kren dazugeben und gut mixen, dann mit Salz abschmecken. Mit Flocken vom Steirischen Kren garnieren.

3 Tipps für die richtige Verwendung!

Aufgrund seiner vielseitigen Verwendbarkeit hat sich Steirischer Kren zu einem Trendprodukt in der Küche entwickelt – als Würze für Suppen, als Tüpfelchen auf dem „i“ für Eintöpfe oder kreative Aufstriche. Aber: Kren niemals mitkochen, sondern stets nur kurz vor dem Servieren in die heißen Speisen einröhren, um das Aroma zu bewahren. Verfärbungen lassen sich vermeiden, indem man Kren mit Zitronensaft oder Essig beträufelt. Mehr Informationen gibt es auf: steirergemuese.at



Medaillen-Regen. Gesamtsieger Franz und Erika Puffing aus Köflach, mit Honigprinzessin Theresa I., haben ganze sieben Medaillen abgeräumt.



Steirische Imker jubeln über Jahrhundert-Jahrgang

Da waren die steirischen Bienen heuer mehr als fleißig: Menge und Qualität der Honigernte brachte ein Jahrhundertergebnis. „Wir haben schon bei den ersten Laborergebnissen gesehen, dass sich da etwas ganz Besonderes abzeichnet. Und tatsächlich haben unsere Imker dann Qualitäten geliefert, die ich in den vergangenen 25 Jahren eigentlich so noch nie gesehen und geschmeckt habe“, schwärmt Andreas Fritsch, Laborleiter im Steirischen Imkerzentrum. Konkret heißt das: „Die Honigsorten sind durchwegs sehr dickflüssig, sie enthalten wenig Wasser und sind reich an hochwertigen Enzymen – alles, was einen erstklassigen Honig ausmacht.“

„Es gibt auch Raritäten wie Löwenzahn- oder Tannenhonig.“

Andreas Fritsch,
Laborleiter, Steirisches Imkerzentrum

„Es gibt auch Raritäten wie Löwenzahn- oder Tannenhonig.“

Sensationelle Honig-Ernte! Steirische Imker bringen sogar wieder Sorten-Raritäten auf den Markt.

KURZ GEFRAGT

Honigkauf beim Imker lohnt sich doppelt

Warum ist Regionalität beim Honigkauf so wichtig?

WERNER KURZ: Weil der direkte Weg zum Imker hochwertigen steirischen Honig garantiert. Und weil man damit unsere steirischen Imker stärkt – wenn es Imker und Bienen gibt, ist die notwendige Bestäubung in der Naturlandschaft gesichert.

Resümee der Honigernte 2025?

Wir können mit reinstem Gewissen von einem Jahrhundert-Jahrgang sprechen. Das zeigt sich auch an den vielen „Goldenen“, die bei der heutigen Honigprämierung vergeben wurden.

Was zeichnet steirischen Honig generell aus?

Im Waldland Steiermark entsteht ein besonders würziger, dickflüssig-malziger Honig mit satter, dunkler Farbe.

Labor-geprüfte Qualität.

Die ist mit dem Griff zu einem steirischen Honig garantiert – und dafür stehen die 4.300 steirischen Imker.

Wie entstehen die Honigsorten?

Indem die Biene die entsprechende Pflanze anfliegt – ob der Honig sortenrein ist, wird dann aber erst im Labor festgestellt.



SIEGER DER HONIGPRÄMIERUNG 2025

Erhard Hofbauer, Langenwang, Kategorie Akazienhonig. Besteht durch seine sehr milden und zarten Vanille- und Rosennoten und durch ein Farbenspiel, das von wasserhell, grünlich bis champagnergelb reicht.

Franz Hochleitner, Radkersburg, Kategorie Blütenhonig. Zeichnet sich durch große geschmackliche Bandbreite von lieblich über blumig bis fruchtig aus – mit hellgelber bis oranger Farbe.



Maximilian Fetz, Weiz, Kategorie Cremehonig. Basis für Cremehonig sind Blütenhonige, bevorzugt die lieblichen Varianten. Dieser hellgelbe bis orangefarbene Honig ist sehr streichfähig und fein kristallin.

Matthias Schreiner, Krieglach, Kategorie Honig mit Linde. Der sortentypische Geschmack von Lindenhonig ist würzig, intensiv, mentholartig – spiegelt ein schönes helles Bernstein wider.



Julian Ploder, Großklein, Kategorie Honigtauhonig. Eine Geschmacks-Variante, die den Blütenhonigen sehr ähnlich ist – intensiv aromatisch und lieblich. Die Farbpalette reicht von extra-hell bis Bernstein.

Sabine Langmann, Deutschlandsberg, Kategorie Kastanienhonig. Wird aus Nektar und Honigtau von Edelkastanien gewonnen, herb und leicht bitter, Bernstein bis dunkelbraun.



Christine Hütl, Deutschlandsberg, Kategorie Waldhonig blumig. Wie der Name schon verrät: blumig, lieblich bis leicht malzig. Die schöne klare Bernsteinfarbe macht ihn auch zu einem optischen Hingucker.

Imkerei Köhldorfer, Südoststeiermark, Kategorie Wald-Blütenhonig. Variante mit großer geschmacklicher Breite von leicht blumig bis malzig. Farbe: idealerweise ein helles Bernstein.



Renate Vollmaier, St. Stefan/Stainz, Kategorie Wald-Tannenhonig. Ein malziger, würziger, kräftiger, harziger Honig. Duftet nach Wald und Tannennadeln, in der Farbe ein sattes Dunkelbraun.

Willibald Klug, Deutschlandsberg, Kategorie Waldhonig. Besteht durch sein mildes, malziges und karamelliges Aroma. In der Farbe zeichnet ihn sein dunkles Bernstein aus.



Sie holen das Beste aus dem Obst

Gut sind sie alle – doch auch heuer haben einige steirische Obstveredler wieder besonders aufhorchen lassen.

Und es geht immer noch ein bisschen mehr! Die steirischen Obstveredler haben sich in den vergangenen Jahren ja in die absolute Qualitäts-Oberliga hochgearbeitet; bei der diesjährigen Landesbewertung konnten sie dennoch ein weiteres Schäufchen nachlegen. „Perfekte Quali-



Samstag, 6. Dezember 2025

Edelbrenner des Jahres: Günter **Peer**
Mostproduzent des Jahres: Martin **Mausser**
Saftproduzent des Jahres: Hermann **Kochauf**
(v. l.).

Samstag, 6. Dezember 2025

Von Chinakohl bis Rote Rübe – jetzt ist Hochsaison für heimisches Wintergemüse.

Die Stars der kalten Jahreszeit

Für Gemüseliebhaber gibt es keine Winterpause – ganz im Gegenteil: Sie können momentan aus dem Vollen schöpfen. Heimische Gemüsesorten, die frostbeständig sind, im Winter geerntet werden und sich gut lagern lassen, bereichern jetzt den Speiseplan. Bei einigen dieser Sorten kann Frost den Geschmack übrigens sogar verbessern, indem er Stärke in Zucker umwandelt.

Der Mythos, dass es im Winter schwer ist, sich mit regionalem Gemüse zu ernähren, weil es nun einmal keine Paradeiser, Gurken und Paprika gibt, ist damit also ausgeräumt. Chinakohl, Vogerl-salat, Rote Rüben, Rettich, Sellerie und Co. sind hochwertige heimische Lebensmittel mit einer Reihe an Vorteilen.

Die Gesundheit dankt den Griff zu Wintergemüse von steirischen Bäuerinnen und Bauern besonders: „Im Winter benötigt der Körper besonders viele Nährstoffe, um das Immunsystem zu stärken und sich gegen Kälte und Krankheit zu wappnen. All diese Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die in der kalten Jahreszeit so wichtig sind, sind im Wintergemüse enthalten“, betont Sandra Holasek, Ernährungswissenschaftlerin an der MedUni Graz. Siehe Gemüsesorten in der Spalte rechts!

halten viel Wasser und Ballaststoffe, die sättigen und wohlige Wärme spenden.

Die Seelentröster nennt Holasek diese wärmenden Wintergemüsegerichte: „Weil sie in der kühlen, grauen Winterzeit zu einem Gefühl des Wohlbefindens und der Geborgenheit beitragen.

Genuss. Ob als bunter Rohkostteller, als dampfende Suppe, wärmender Eintopf oder herzhafte Beilage – die heimischen Bäuerinnen und Bauern versorgen jetzt mit hochwertigem Wintergemüse.

QR-Code scannen und im Saisonkalender die ganze Vielfalt kennenlernen:



BARBARA MAJCAN

GEMÜSESUPPEN – EINHEIZER FÜR KALTE WINTERTAGE

Köstlich und einfach. An einem grauen, kalten Wintertag geht nichts über eine heiße Suppe – am besten schmeckt sie natürlich aus hochwertigem steirischen Wintergemüse. Ob Rote Rübe, Karotte oder Sellerie; einfach etwas Zwiebel anschwitzen, Gemüse kochen, nach Geschmack würzen, pürieren – und genießen. Das Wintergemüse macht wohlig warm und wird damit zum wahren Seelentröster. Suppen sind zudem sättigend und leicht verdaulich.



ADDOBE STOCK

HEIMISCHES IM WINTER

Regionale Vitaminbomber

Nur einige Beispiele für die große Palette an heimischem Gemüse, das auch im Winter zur Verfügung steht – frisch, heimisch, gesund und purer Genuss.

Rüben. Ob rot oder gelb – das heimische Angebot wächst. Rüben sind reich an Vitamin A und B sowie Eisen. Betanin, ein Pflanzenfarbstoff, ist gut für das Herz.



Chinakohl. Unterschätzt Vitaminbombe, die zum kalorienärmsten Gemüse zählt. Dafür hat Chinakohl viel Eisen und Aminosäuren.

Karotten. Schon die Farbe ist der pure Stimmungsaufheller – als Suppe ein wahrer Seelentröster. Dazu kommt viel Carotin, Kalzium, Kalium, Zink und Eisen.



Kraut. Über Sauerkraut jubelt der Darm, Rotkraut ist ein Beilagenklassiker bei Gansl und Wild mit viel Vitamin C und Biotin.

Vogerl-salat. Kombiniert mit steirischen Erdäpfeln und steirischem Kürbiskernöl ein Gedicht. Und zudem reich an Vitamin B6, Eisen, Kalium und Folsäure



Sellerie. Wenige Kalorien, reich an Kalium und Eisen und Vitamin C. Gut für Darmgesundheit und Cholesterinspiegel.

Kein Weihnachten ohne steirischen Christbaum! Expertin Martina Lienhart erklärt, warum.

1 Warum duftet ein steirischer Christbaum so herrlich?

MARTINA LIENHART: Weil das Harz der Nadelbäume zu rund 20 Prozent aus ätherischen Ölen besteht, die sich beim Verdunsten entfalten und einen angenehm waldigen-weihnachtlichen Duft verströmen.

2 Was macht einen steirischen Weihnachtsbaum im Vergleich zu importierten Bäumen so besonders?

Allen voran einmal die Frische. Während importierte Bäume bereits Monate vor Weihnachten gefällt werden, ernten die steirischen Christbaumbauern erst ab Mitte November. Übrigens ein Erlebnis für die gesamte Familie, wenn der Weihnachtsbaum direkt beim Christbaumbauern ausgesucht oder gar selbst gefällt wird. Frischer geht's nicht. Damit haben die Bäume eine gute Haltbarkeit. Mit einem steirischen Baum, der höchstens 6,5 Kilometer zurücklegt, leistet man zudem einen wertvollen Beitrag zum Klimaschutz.

Gar nicht zu denken an künstliche Bäume, die in China produziert und mit Containerschiffen nach Europa gebracht werden - fatal für die CO₂-Bilanz.

3 Wie lange dauert es eigentlich, bis aus einem Pflänzchen ein Weihnachtsbaum wird?

Im Schnitt haben steirische Christbäume zwischen 140 und 160

Steirische Christbäume: Natürlich ein Gewinn



Zentimeter wenn sie verkauft werden - es dauert rund 12 bis 14 Jahre bis sie diese Größe erreicht haben.

4 Was sind die wichtigsten Arbeiten eines Christbaumbauern?

Ein schöner steirischer Christbaum braucht sehr viel Arbeit. Rund zehnmal im Jahr besucht der Christbaumbauer jeden einzelnen seiner Bäume. Das Wichtigste ist, zu schauen, ob sich Krankheiten, Schädlinge oder Wuchsprobleme zeigen und je nach Bedarf einzugreifen.

5 Stimmt es, dass ein steirischer Christbaum ein wahres Klimawunder ist?

Ja, das stimmt. Ein Hektar Christbäume entnimmt in der Zeit, die



„Mit einem steirischen Christbaum kauft man Weihnachtsgefühl pur – und hat heuer zudem die Chance auf einen tollen Preis.“

Martina Lienhart,
Obfrau Steirische Christbaumbauern

WERNER BEITEL

er bis zum Aufwuchs braucht, beispielsweise 7.500 Liter Kohlendioxid aus der Luft und gibt 8.000 Liter Sauerstoff ab. Ein Hektar Christbaumkultur kompensiert 100.000 Autofahrten und bindet jährlich 14,5 Tonnen schädliches CO₂.

6 Wie bleibt der Baum möglichst lange frisch?

Kühl, schattig, windgeschützt lagern. Zwei- bis drei Zentimeter wegschneiden, bevor man ihn in

den Wasserständer stellt – Wasser regelmäßig nachfüllen. Für einen kühlen Raum mit hoher Luftfeuchtigkeit sorgen.

7 Wie erkennt man einen steirischen Christbaum und wo bekommt man ihn?

An der rot-weiß-roten Banderole – sie garantiert hochwertige Qualität, Frische, starke Äste. Der Verkauf startet ab 8. Dezember, Standorte und weitere Infos unter: weihnachtsbaum.at

Qualität zählt.

Beim Kauf von Holz und Holzprodukten lohnt es sich generell, auf das PEFC-Zeichen zu achten. Dieses Gütesiegel garantiert, dass das Holz aus nachhaltiger Waldwirtschaft stammt.



STEIRISCHEN BAUM KAUFEN – UND GEWINNEN

Gewinnspiel. Die steirischen Christbaumbauern haben heuer eine vorweihnachtliche Überraschung parat. Wer einen steirischen Baum kauft, seinen Namen auf die Banderole schreibt und diese vor Ort abgibt, ist im Jänner bei einer Verlosung dabei. Es warten tolle Preise, wie etwa Thermenaufenthalte.