

B'sundrig

GENÜSSE, MENSCHEN, GESCHICHTEN AUS DER REGION

Jan und Willi
bitten zu Tisch.
Seite 6

CO₂
neutral gedruckt



111. Ausgabe
Das Magazin
online lesen?
Bitte hier entlang!

Sutterlüty
MEIN LÄNDLEMARKT



Bäck
Tradition
von Meisterhand
seit
1862



ALOIS
Hammerl
LANDBÄCKEREI

**Für Ihre Party machen
wir die Nacht zum Tag**



**24 Stunden
bestellbar**

Wussten Sie, dass jede bei Sutterlüty bestellte Partybrezel in der Nacht aus besten Zutaten frisch gebacken wird? Unsere fleißigen Bäcker*innen flechten für Sie sogar die gewünschte Form und Größe wie früher von Hand. Das macht die Brezel mit Ihrer Wunschfüllung aus der Sutterlüty Feinkost nicht nur unvergleichlich luftig, sondern auch optisch zum Genuss.

FÜNF IST EINE SCHÖNE ZAHL

Ein bisschen ungerade vielleicht? Doch besteht die Kunst nicht darin, fünf gerade sein zu lassen, über den eigenen Schatten zu springen? Oder anders gesagt: Alles Fleisch wird Gras! Womit wir beim Thema sind. Die Frage also, ob Fleisch oder nicht Fleisch, gerät wie viele(s) leicht in Gefahr, sich zu wichtig zu nehmen. So habe ich, offen gesagt, gegen ein gutes, ehrliches Stück Fleisch nichts einzuwenden. Die Betonung liegt natürlich auf „ehrlich“. Bei der Ehrlichkeit aber gibt es keine Kompromisse, schon gar keine faulen.

Dass es zum Fleisch aber auch Alternativen gibt, ist vielleicht das Beste daran. Wo nämlich keine Alternativen mehr da sind, sei es wozu auch immer, misstraue ich der Sache gründlich, weil viele Wege nach Rom führen und der Weg in die Hölle mit guten Vorsätzen gepflastert ist. Sagt man doch, oder?

Dasselbe wie fürs Fleisch gilt für den Wein, der, am Rande erwähnt, neben dem Wasser das biblische Getränk schlechthin ist. Wein ist ein Teil unserer Geschichte, Lebensart und Kultur. Auch in Österreich wird er auf riesigen Flächen angebaut. Im Wein ist nicht nur Wahrheit, er ist auch ein bedeutender Lehrer. Es lohnt sich, ihm gut zuzuhören.

Dann ist da noch die Rede von Nutri-Score. Offen gesagt, das habe ich googeln müssen. Und alles, was ich googeln muss, macht mich skeptisch, ebenso wie das, was in einem vernebelten Englisch oder so daherkommt. Das mag am Geburtsjahrgang liegen (1958), oder einfach an einem kritischen Sinn und dem Bemühen um eine möglichst direkte, unver-schlüsselte, klare Kommunikation mit allem und allen, um Ehrlichkeit eben.

Vorausgeschickt und nachgedacht von Dr. Peter Natter

Buchautor und Kolumnist Dr. Peter Natter liest gerne – und schreibt noch lieber – über Gott, die Welt und das Ländle.



KOCHEN HAT VIEL MIT KUNST ZU TUN ...



SITZT EIN FOTOGRAF IM-AUTOKLAV ... KEIN WITZ: LUKAS HÄMMERLE BEWEIST BEWEGLICHKEIT BEIM SHOOTING FÜR SUTTERLÜTY'S KÄSESUPPE (SEITE 40)

MAKING OF



... GENIEßEN SOWIESO. KÜNSTLER UDO RABENSTEINER DARF NACH DEM REZEPT-SHOOTING IN SEINEM ATELIER ALLES AUFESSEN (SEITE 6).

So erreichen Sie uns: magazin@sutterluty.at

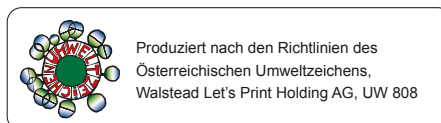
Facebook



Instagram



Seit 2011 wird „B'sundrig“ – Das Sutterlüty Magazin in einem klimaneutralen Verfahren und seit 2012 zudem auf Umweltpapier gedruckt. So konnten wir bis heute 3904 Tonnen CO₂ kompensieren. Durch den Druck dieses Magazins unterstützen wir das Projekt „Gesamtpaket für Haushalte“ in Äthiopien.



ECHT JETZT? MOLL, ETZ OH IN KLENN.

0,33l



Wir sparen am Gewicht,
nicht am Geschmack!

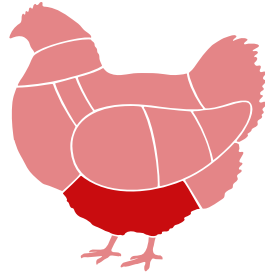
Das „kleine“ Spezial wiegt
30 Prozent weniger als
herkömmliche 0,33er Flaschen
und verringert so den CO²
Ausstoß beim Transport.

Vorarlbergs größtes Bier,
jetzt in der 0,33l
Leichtglasflasche.


Mohrenbräu
das Vorarlberger Bier

FLEISCHKUNDE:
STÜCK FÜR STÜCK ZUM
KÜCHENGLÜCK

27



HÄFERLIGUCKEN BEI
KNITTEL'S FEINKOST
IN LEUTKIRCH

40



ANSTÄNDIG BODENSTÄNDIGE
REZEPTE VON JAN HÄRLE UND
THOMAS WIELÄNDNER

06



WIE FLEISCH – NUR
OHNE: PFLANZLICHE
ERSATZPRODUKTE

32



AUF DEN SPUREN VON
ÖSTERREICHS WEIN

48



DAS LEBEN DES
FRANZ MICHAEL
FELDER ALS
KINDERBUCH

76

BILLAPLUS WIRD
SUTTERLÜTY – DIE
HINTERGRÜNDE

68



UNTERWEGS
IN DER NATUR

88

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber, Konzeption, Redaktionsadresse:

Sutterlüty Handels GmbH, Mühle 534, 6863 Egg,
Tel. +43 (0)5512/2266-0, magazin@sutterluety.at,
www.sutterluety.at, www.facebook.com/bsundrig,
www.instagram.com/sutterluety

Redaktion: Carmen Jurkovic-Burtscher, MMag. Lisa Christensen
Grafik: Sarah Höfler

Mitwirkende dieser Ausgabe: Dr. Peter Natter, Helmut Düringer,
Anja Kaufmann

Korrektur: Mag. Merle Rüdisser

Bildbearbeitung: www.profiler.cc

Druck: Walstead Leykam Druck GmbH & Co KG

Projekt- & Anzeigenleitung: Mag. (FH) Christian Kerber,
christian.kerber@sutterluety.at

Fotografie: Mag. (FH) Christian Kerber, Lukas Hämmerle

Stockbilder: shutterstock, Adobe Stock

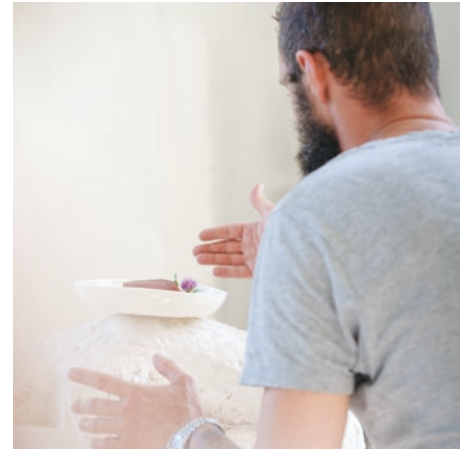
Auflage: 150.000 Stück

**Adressen und Öffnungszeiten unserer Ländlemärkte, über
600 Rezepte und Informationen zu unseren b'sundrigen
Produkten finden Sie auf www.sutterluety.at.**

In der Regel finden Sie die Zutaten, die in den Rezepten in
diesem Magazin verwendet werden, in jedem größeren Sutterlüty
Ländlemarkt. Sollte im Ausnahmefall eine spezielle Zutat nicht
erhältlich sein, wenden Sie sich bitte an ein gut sortiertes
Spezialitäten-Geschäft oder den Bioladen Ihres Vertrauens.

GENIESSSEN





HEUTE GIBT'S FLEISCH ABER BITTE ANSTÄNDIG

Wenn Jan Härle und Thomas „Willi“ Wieländner der Fleischeslust frönen, dann anständig. Und bodenständig. Eben so, wie sie alles in der Küche machen: mit guten Zutaten, mit Kreativität und mit einer gehörigen Portion Eigensinn. Nachmachen ausdrücklich erwünscht.



HIRSCHRÜCKEN

MIT APFELROTKRAUT UND ROSENKOHL

FÜR 4 PERSONEN
 ZUBEREITUNGSZEIT: 2,5 H
 SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●

ZUTATEN HIRSCHRÜCKEN

800 g Hirschrücken · 1 Zweig Rosmarin
 Wacholderbeeren · 2 Zehen Knoblauch
 Thymian

ZUTATEN APFELROTKRAUT

500 g Rotkraut · 250 g Äpfel · 250 g Zwiebeln
 1 Prise Salz · 1 Prise Zucker · weißer Pfeffer
 aus der Mühle · 1 Schuss Rotweinessig
 Lorbeerblatt · 4 Wacholderbeeren
 1 Schuss Rotwein · ½ l Gemüsefond

ZUTATEN ROSENKOHL

300 g Rosenkohl · 1 Apfel · 100 g Speck gewürfelt
 Butterschmalz · Olivenöl · Salz
 weißer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG HIRSCHRÜCKEN

Backofen auf 200 °C Heißluft vorheizen.
 Hirschrücken in vier gleich große Scheiben schneiden und in einer feuerfesten Pfanne rundherum scharf anbraten. Knoblauch zerdrücken und mit den restlichen Gewürzen zum Fleisch in die Pfanne geben und für 3–4 Min. in den Ofen schieben – wenn das Fleisch eher medium sein soll, eine Min länger. Dann Hitze auf 60 °C reduzieren und das Fleisch für 10 Min. ruhen lassen (Kerntemperatur: 54 °C).

ZUBEREITUNG APFELROTKRAUT

Das Rotkraut in feine Streifen schneiden. Das Kerngehäuse der Äpfel entfernen, Zwiebeln schälen. Beides feinblättrig schneiden. Rotkraut mit Äpfeln und Zwiebeln in einem großen Topf vermischen und mit Salz, Zucker, frisch gemahlenem weißen Pfeffer und Rotweinessig würzen. Über milder Hitze unter häufigem Rühren dünsten. So lange rühren, bis die Flüssigkeit karamellisiert. Dann die Wacholderbeeren zerdrücken, mit dem Lorbeerblatt zu einem Gewürzsäckchen binden und zum Kraut legen. Rotwein dazugeben und Rotkraut circa 2 h weichdünsten. Währenddessen immer wieder ein wenig Gemüsefond dazugeben.

ZUBEREITUNG ROSENKOHL

Rosenkohl putzen, halbieren und kurz blanchieren. Apfel vom Kerngehäuse befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Eine große Pfanne erhitzen, Speckwürfel hineingeben und im eigenen Fett anbraten. Speckwürfel aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In derselben Pfanne Butterschmalz zerlassen, etwas Olivenöl dazugeben. Rosenkohl und Apfelstücke darin schwenken. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und die Speckwürfel dazugeben.



BACKHENDL MIT KARTOFFELSALAT

ZUTATEN BACKHENDL

250 ml Sauerrahm · 1 Bio-Zitrone davon 2 EL Saft und etwas Zeste
1 EL Paprikapulver · Salz, Pfeffer · 4 Hühnerbrüste
4 Hühnerkeulen · 500 g Mehl · 1 Ei
500 g Semmelbrösel · 1 kg Butterschmalz

ZUTATEN KARTOFFELSALAT

500 g Kartoffeln speckig · 250 ml Rinderfond · 1 Zwiebel weiß
1 EL Senf · 100 ml Sonnenblumen- oder Maiskeimöl
Apfel- und Mostessig nach Geschmack · Salz, Pfeffer
gepickelte rote Zwiebeln · 1 Schuss Kürbiskernöl
1 Handvoll Vogersalat

ZUTATEN GEPICKELTE ROTE ZWIEBELN

3 rote Zwiebeln · 100 ml Apfelessig · 1 TL Zucker
2 Lorbeerblätter · 5 Pfefferkörner · 1 EL Senfkörner
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG BACKHENDL

Sauerrahm, Zitronensaft und Zeste, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Von den Fleischteilen die Haut abziehen.

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 1,5 H + ZIEHZEIT ÜBER NACHT

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○

Die Hühnerteile in der Marinade einlegen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag Hühnerfleisch in Mehl, Ei und Semmelbröseln panieren und in einer hohen Pfanne in reichlich Butterschmalz herausbacken.

ZUBEREITUNG KARTOFFELSALAT

Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Mit heißem Rinderfond übergießen und ziehen lassen. In der Zwischenzeit die weiße Zwiebel würfeln. Aus Senf, Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten. Marinade zusammen mit den Zwiebelwürfeln unter die Kartoffeln heben.

ZUBEREITUNG GEPICKELTE ROTE ZWIEBELN

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Hälfte davon in Apfelessig mit Zucker, Lorbeerblättern, Pfeffer, Senf und Salz aufkochen und ziehen lassen. Den Kartoffelsalat mit rohen und gepickelten roten Zwiebeln, Kürbiskernöl und Vogersalat garnieren und das Backhendl darauf anrichten.

FÜR ECHTE
Männergespräche



 frastanzer



UNSER LIEBLINGSBIER.
NATÜRLICH IN BIO.



Der würzigste Käse der Schweiz.

Appenzeller® Mild-Würzig wird mit naturbelassener Schweizer Rohmilch gefertigt und garantiert 3 Monate mit der geheimnisvollen Kräutersulz gepflegt.

Appenzeller®
SWITZERLAND



Schweiz. Natürlich.

Käse aus der Schweiz. 

www.schweizerkaese.de



KALBSTAFELSPITZSULZ

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT TERRINE: 1,5 H + ZEIT ZUM AUSKÜHLEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●

ZUTATEN EINGELEGTER KÜRBIS

500 g Hokkaidokürbis · 500 ml Gemüsefond
 1 Sternanis · 3 Gewürznelken · ½ Zimtstange
 ein paar Nadeln frischer Rosmarin
 1 Stk. Ingwer ca. ½ cm · 2 EL brauner Zucker
 100 ml weißer Balsamicoessig
 1 Msp. frischer Chili

ZUTATEN KALBSTAFELSPITZSULZ

1 Kalbstafelspitz (ca. 600–800 g)
 300 g Steinpilze frisch · Olivenöl · Salz, Pfeffer
 1 Zweig Rosmarin · 2 Zweige Thymian
 150 g eingelegter Kürbis · ca. ½ l Kalbsfond
 8 Blatt Gelatine

ZUTATEN VINAIGRETTE

2 Tomaten · 1 Schalotte · 1 Schuss weißer
 Balsamicoessig · 1 Schuss Weißweinessig
 1 Prise Zucker · Olivenöl

ZUBEREITUNG EINGELEGTER KÜRBIS

Kürbis in 5 mm große Würfel schneiden.
 Gemüsefond mit den restlichen Zutaten in
 einen Topf geben. Kürbiswürfel dazugeben,
 alles einmal aufkochen lassen, dann Ingwer
 entfernen und eingelegten Kürbis auskühlen
 lassen.

ZUBEREITUNG KALBSTAFELSPITZSULZ

Kalbstafelspitz in einer großen Pfanne
 von allen Seiten scharf anbraten und
 auskühlen lassen. Das kalte Fleisch in dünne
 Scheiben schneiden (am besten mit einer
 Schneidemaschine) und eine Terrinenform
 damit auslegen.

Steinpilze in Olivenöl mit Salz, Pfeffer,
 Rosmarin und Thymian scharf anbraten
 und auskühlen lassen. Kräuter entfernen und
 ein paar Pilzstücke für die Deko beiseite-
 legen. Restliche Pilze und eingelegten
 Kürbis in feinste Würfel (1–2 mm)
 schneiden. Die Terrinenform bis knapp
 unter den Rand schichtweise abwechselnd
 mit Kürbis- und Steinpilzwürfeln und
 mit Kalbstafelspitzscheiben füllen.
 Gelatine nach Packungsanweisung
 einweichen. Im Kalbsfond erhitzen und
 auf Raumtemperatur abkühlen lassen.
 Terrinenform mit dem gelierten Kalbsfond
 füllen und die Kalbstafelspitzsulz im
 Kühlschrank auskühlen lassen.

ZUBEREITUNG VINAIGRETTE

Die Tomaten kreuzweise einschneiden,
 blanchieren und enthäuten. Das Innere
 entfernen und das Fruchtfleisch in feinste
 Würfel schneiden. Schalotte ebenfalls in
 feinste Würfel schneiden. Beides zusammen
 mit den restlichen Zutaten zu einer
 Vinaigrette verrühren. Kalbstafelspitzsulz mit
 eingelegtem Kürbis und den beiseitegelegten
 gebratenen Steinpilzen anrichten. Mit
 Vinaigrette beträufeln und servieren.



GESCHMORTE RINDERBÄCKLE MIT POLENTA UND WURZELGEMÜSE

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNGSZEIT: 2 H
SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○

ZUTATEN RINDERBÄCKLE

1 Stange Lauch · 2 Karotten · 1 Sellerieknolle
2 Zwiebeln · 4 Rinderbäckle · 100 g Tomatenmark
1 Schuss Rotwein · 1 Schuss Portwein
1 l Rinderfond · 1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian · 1 Lorbeerblatt
2 Knoblauchzehen zerdrückt
3 Wacholderbeeren · Salz und Pfeffer

ZUTATEN POLENTA

½ Zwiebel · ½ Knoblauchzehe · Butter
Olivenöl · 250 g Polenta · 500 ml Gemüsefond
500 ml Milch · 1 Lorbeerblatt · Parmesan frisch
gerieben · 1 Handvoll Zitronenverbene

ZUTATEN WURZELGEMÜSE

2 Karotten · ½ Sellerieknolle
1 EL Butterschmalz · Olivenöl
100 ml Gemüsefond · Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG RINDERBÄCKLE

Lauch in Ringe schneiden, Karotten, Sellerie und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Bäckle in einem feuerfesten Topf mit Deckel rundherum scharf anbraten. Fleisch herausnehmen und beiseitestellen. Im Bratenansatz das Gemüse anbraten, Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Mit Rot- und Portwein ablöschen und mit Rinderfond aufgießen. Kräuter, Wacholderbeeren und Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bäckle dazugeben und im geschlossenen Topf im Backofen bei 180 °C so lange schmoren, bis das Fleisch butterweich ist. Je nach Ofen und Größe der Bäckle dauert das ca. 1,5 h.

ZUBEREITUNG POLENTA

Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden und in Butter mit etwas Olivenöl goldgelb anbraten. Polenta dazugeben und mit Gemüsefond und Milch aufgießen. Das Lorbeerblatt dazugeben. Polenta unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, dabei immeriterrühren. Ein Stück Butter und nach Geschmack etwas frisch geriebenen Parmesan dazugeben. Zitronenverbene hacken und kurz vor dem Servieren unterheben.

ZUBEREITUNG WURZELGEMÜSE

Karotten und Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz zerlassen und etwas Olivenöl dazugeben. Das Gemüse darin kurz anbraten. Mit Gemüsefond aufgießen und garen, bis das Gemüse bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Besten Genuss liegt in unserer Natur.





SCHWEINEBAUCH MIT RAHMSAUERKRAUT UND GEFÜLLTEN GRIESSKNÖDELN

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNGSZEIT: 2,5 H
SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●

ZUTATEN SCHWEINEBAUCH

600 g Schweinebauch · Maldonsalz oder Fleur de Sel
Knoblauchpaste · Kümmel ganz · Salz und Pfeffer
1 Flasche Bier je malziger, desto besser

ZUTATEN RAHMSAUERKRAUT

100 g grüner Speck · 50 g Schalotten · 200 g Sauerkraut
1 Schuss Weißwein · 1 Lorbeerblatt · 3 Wacholderbeeren
150 ml Rahm · 1 Kartoffel roh · Salz, Pfeffer

ZUTATEN FÜR DIE GRIESSKNÖDEL

500 ml Milch · 50 g Butter · Salz, Pfeffer · 150 g Grieß
2 Eier

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

100 g gekochte Kartoffeln mehlig · 100 g Bröseltopfen
1 EL Zwiebelwürfel · frische Minze und Kerbel gehackt
Salz, Pfeffer, Muskat ▶

KONTROLLIERTE QUALITÄT VON DER
RÜGENWALDER MÜHLE.



**Pommersche
Gutsleberwurst**
fein, grob und
mit Schnittlauch

**Rügenwalder
Teewurst**
fein und grob



ZUBEREITUNG SCHWEINEBAUCH

Schweinebauch kurz dämpfen oder ca. 2–3 cm kochendes Wasser in einen Topf füllen, Schweinebauch mit der Schwarte nach unten hineinlegen und 10–15 Min. kochen, bis die Schwarte weich ist. Dann Schwarte kreuzweise einschneiden, Salz einmassieren und mit Knoblauchpaste, Kümmel, Salz und Pfeffer einreiben. Schweinebauch im Ofen bei 180 °C Heißluft für ca. 2 bis 2,5 h schmoren. Zwischendurch hin und wieder mit etwas Bier übergießen.

ZUBEREITUNG RAHMSAUERKRAUT

Speck würfeln, Schalotten in Ringe schneiden und beides in einem Topf anbraten. Sauerkraut dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren dazugeben

und Sauerkraut köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast zur Gänze verdampft ist. Dann mit dem Rahm aufgießen und die Kartoffel hineinreiben. Weiter köcheln lassen, bis das Rahmsauerkraut eine cremige Konsistenz erreicht hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNG GEFÜLLTE GRIESSKNÖDEL

Milch mit Butter zum Kochen bringen, salzen, pfeffern und Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Masse auskühlen lassen. Währenddessen für die Füllung Kartoffeln in kleinste Würfel schneiden oder durch die Kartoffelpresse drücken und gut mit den restlichen Zutaten vermengen. Die Eier in die Grießmasse rühren, Knödel formen, dabei jeweils mit 1 EL Füllung versehen. Die Knödel in Butterschmalz frittieren.



TYPISCH ÖSTERREICHISCH

Genuss aus Österreich...



...den man schmeckt!



Das Beste kommt von #obadoba



**Jetzt Gasthaus-Gutscheine
im Gesamtwert von
€ 15.000,- gewinnen!**

Sammele jetzt Kronkorken mit Euro-Beträgen. Gib deine gesammelte Gesamtsumme online ein und gewinne diese mit etwas Glück als Gutschein (maximal 300 €) für ausgewählte Vorarlberger Gasthäuser. Teilnahme und alle Infos unter www.fohrenburger.at (Teilnahmeschluss 10.12.2023)

GUTES ESSEN, EINFACH AUF DEN PUNKT GEBRACHT

ZU GAST IM ATELIER VON UDO RABENSTEINER

UDO

JAN

THOMAS

Jan Härle und Thomas „Willi“ Wieländner kommen beide aus der Spitzengastronomie, beide hatten die Nase voll davon. Beide haben Kinder, und für beide hat gerade das den Weg dafür geebnet, was sie heute zusammen auf die Teller bringen: gutes Essen, einfach auf den Punkt gebracht.

JAN LUCAS HÄRLE, 40

hat als 24-jähriger mit dem „Freigeist“ in Lustenau Gastronomie-Geschichte geschrieben. Heute konzentriert er sich auf das für ihn Wesentliche: seine Familie, seinen Hund, seinen Garten – und macht auch sonst nur, worauf er wirklich Lust hat. Anständig kochen mit „Willi“ zum Beispiel.

THOMAS „WILLI“ WIELÄNDNER, 43

hat dreizehn Wintersaisons im Zürser Hotel Edelweiß gearbeitet und dazwischen die Welt bereist. Wenn er heute nicht gerade mit Jan in der Küche steht, verbringt er möglichst viel Zeit mit seiner Tochter, kocht auf Events für Oro del Camello oder veranstaltet im Erholungszentrum Ingrüne in Schwarzach „Dinners in the Dark“.

IHR HABT BEIDE WURZELN IN DER SPITZENGASTRONOMIE, HABT ABER FRÜHER NIE GEMEINSAM IN EINER KÜCHE GEARBEITET. WIE HABT IHR EUCH KENNENGELERNT?

Thomas: Das war um 2017 herum. Ich habe gerade einem Freund in seinem Lokal ausgeholfen. Da schau ich so aus der Küche raus und sehe Jan Härle bei einem kleinen Bier an der Bar sitzen. Was Jan damals mit dem „Freigeist“ in Lustenau auf die Beine gestellt hat, war revolutionär. Das hat mich sehr beeindruckt. Also bin ich hin und hab einfach mal Hallo gesagt. Wir haben kurz gequatscht und uns sofort verstanden.

Jan: Wir haben schnell gemerkt, dass wir dieselbe Philosophie haben. ▶

MESSNER
Die Wurstpioniere

GLUTENFREI LAKTOSEFREI OHNE ZUGABE VON GESCHMACKS VERSTÄRKERN

...egal ob Kohle oder Gas,
Käsekrainer grillen macht Spaß!

WURSTKULTUR SEIT 1934 AUS ÖSTERREICH

www.messner-wurst.at

WAS IST DAS FÜR EINE PHILOSOPHIE?

Jan: Ich habe mir schon länger die Frage gestellt, ob dieses ganze Chi-Chi, wie es in der Spitzengastronomie üblich ist, für mich noch Sinn macht. Ob man nicht einfach alles wieder herunterbrechen und auf das Wesentliche konzentrieren muss. Und das machen wir jetzt: Wir bringen gutes Essen einfach wieder auf den Punkt. Meine Kinder haben mich da auf den Boden gebracht. Wenn du anfängst, für Kinder zu kochen, dann merkst du ganz schnell, was wirklich wichtig ist und was Sinn macht. Die sind mit einem guten Grundprodukt, das ordentlich verarbeitet ist, total glücklich. So ist das mit dem Gast auch. Es geht darum, was am Gaumen passiert. Da muss ein Gefühl entstehen, wie wenn du in den Ferien von der Uni heimkommst und endlich wieder dein Lieblingsgericht von der Oma isst. Das macht etwas mit dir.

Thomas: Das ist genau das, was wir vermitteln wollen: Essen muss glücklich machen. Wenn nach einer Veranstaltung alle glücklich nach Hause gehen – nicht nur der Gast, sondern auch wir –, dann haben wir gewonnen.

WIE SIEHT DAS AM TELLER AUS?

Jan: Dieses „Schäumchen hier und Pünktchen da“, das brauche ich alles nicht mehr. Es muss ordentlich aussehen am Teller, aber das war's dann auch. Für mich steht der Geschmack im Vordergrund.

Thomas: Jan ist da wirklich ganz reduziert, ich mag das Feine schon auch gerne. Mich hat ja auch Kunst schon immer fasziniert. Beim Kochen kann ich das verbinden. Ich versuche mit einfachen Grundprodukten Dinge auf den Teller zu bringen, die hammermäßig schmecken und schön aussehen.



APROPOS KUNST: DIE FOTOS ZU DIESER REZEPTSTRECKE WURDEN IM ATELIER UDO RABENSTEINER IN LUSTENAU GEMACHT. WIE IST ES DAZU GEKOMMEN?

Thomas: Udo ist ein langjähriger Freund von Jan und ein sehr interessanter Mensch, der tolle Sachen macht. Wir kommen öfter auf einen Kaffee bei ihm im Atelier vorbei und unterhalten uns über Gott und die Welt.

IN DER GEHOBENEN GASTRONOMIE SIND REGIONALITÄT, SAISONALITÄT UND ZUTATEN AUS BIOLOGISCHER LANDWIRTSCHAFT INZWISCHEN PFLICHT. WIE STEHT IHR ZU DIESEM THEMA?

Jan: Wir verwenden aus der Region, was geht. Aber ich für meinen Teil brauche dieses ganze Gelaber nicht, wo welche Karotte herkommt. Ich baue sehr viele Sachen im Lustenauer Ried selbst an. Aber wenn ich im Winter mal eine Gurke möchte, dann kommt die eben aus Spanien. So what? Das sind Kompromisse, die muss man manchmal eingehen. Ich finde es verlogen, zu sagen „Ich mache alles nur regional und nur bio“, weil dann essen wir im Winter nur Kraut und Sprossenkohl. Da geht dir sogar als wahnsinnig Kreativem irgendwann die Puste aus.




**UND WIE IST DAS BEIM FLEISCH?
DARF MAN DA BEI DER HERKUNFT AUCH
KOMPROMISSE EINGEHEN?**

Jan: Fleisch ist ein ganz wichtiges Produkt. Wenn man Fleisch kauft, dann sollte es aus nachhaltiger Produktion sein, in der auch das Tier ein angenehmes Leben hatte. Auch beim Fleisch nehmen wir aus der Region, was wir bekommen. Aber Vorarlberg ist eben keine Fleisch-, sondern eine Milchregion. Was wir in Vorarlberg an Fleisch essen, kann gar nicht alles hier produziert werden. Darum habe ich auch kein Problem damit, ein Lamm aus Irland zu beziehen, das dort ein schönes Leben hatte, wenn ich hier keines mehr bekomme.

Thomas: Wir kaufen alles so regional und so saisonal wie möglich. Das aber zu hundert Prozent an 365 Tagen im Jahr durchzuziehen ist aus meiner Sicht sehr schwierig. ▶



alpenverein  Offizieller Partner des Alpenvereins zur Erhaltung der Wege und Hütten
österreich



Wennst das Original suchst.
Werde Tyroler!

Das Echte, das heißt für uns unberührte Berglandschaften, klare Bergluft und unsere original Tiroler Spezialitäten. Diese werden bei HANDL TYROL seit 1902 in traditionellen, handwerklichen Verfahren hergestellt. Natürlich aus besten Rohstoffen und mit ausgesuchten Naturgewürzen.

Ihre HANDL TYROL Speckmeister



Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern
Von Natur aus lactosefrei

GENIESSEN



IHR VERARBEITET AUCH GERNE INNEREIEIEN ODER BEREITET WENIGER GÄNGIGE TEILE VOM TIER ZU. WIE KOMMT DAS AN?

Jan: Ich persönlich mag Nieren, Kutteln oder Schweinsnasen und sowas. Aber die wenigsten Leute wollen das noch essen. Das Problem dabei ist, dass das Filet eben nur drei Prozent vom ganzen Tier ausmacht. Darum ist es, finde ich, die Verantwortung von der Gastronomie – und auch vom Handel – das den Menschen wieder nahezubringen.

WENN MAN ONLINE NACH „ANSTÄNDIG:BODENSTÄNDIG“ SUCHT, FINDET MAN NUR EIN INSTAGRAM-PROFIL (@ANSTAENDIGBODENSTAENDIG, ANM. D. RED.) WO KANN MAN DAS, WAS IHR MACHT, AM EIGENEN GAUMEN ERLEBEN?

Jan: Gar nirgends. Momentan machen wir nur, was uns Spaß macht.

Thomas: Wir bekommen immer wieder interessante Anfragen und entscheiden von Fall zu Fall, ob wir das machen wollen oder nicht.

WIRD ES IN ZUKUNFT EINMAL EINE „ANSTÄNDIG:BODENSTÄNDIGE“ LOCATION GEBEN?

Thomas: Es ist etwas auf dem Weg – mehr können wir dazu noch nicht sagen.

Jan: Nur so viel: Alles, was man jetzt von uns sieht, ist die Vorgeschichte zu dem, was noch kommt. ♦

GENUSS MIT NEUBURGER

Das Geheimnis dieser Köstlichkeit ist die Kombination von feinem Neuburger und saisonalem Kürbis frisch aus dem Backofen, abgerundet mit dem Aroma des Wiesenthymians. Diese und weitere Rezept-Ideen für einen genussvollen Herbst finden Sie auf neuburger.at



SAGEN SIE NIEMALS LEBERKÄSE ZU IHM.



FRAUENTALER
MEISTERQUALITÄT

SORGER

Der Salami- & Rohwurstmeister!



Salanettis® Bits



Kaminwurzlerl

Salanettis®



Haus Salami



Salamikreationen



@Samsara Film 2023



≈ 100% Österreich
100% Genuss – seit über 115 Jahren!

Robert Kratky auf
Entdeckungsreise bei
Sorger auf sorger.co.at/salamispuren

Aus Liebe zum Produkt und höchster Qualität:
Einzigartiger Geschmack aus österreichischem Familienbetrieb in 4. Generation.
Regionale Geschmacksvielfalt in Ruhe gereift.
Mit 100% Fleisch aus Österreich.



[@sorgersalanettis](https://www.instagram.com/sorgersalanettis) [@SorgerSalanettis](https://www.instagram.com/SorgerSalanettis) [@SorgerSalanettis](https://www.facebook.com/SorgerSalanettis) www.sorger.co.at

SORGER Wurst- und Schinkenspezialitäten GmbH, Grazerstraße 249, A-8523 Frauental, Tel.: +43(0)3462/2302, www.sorger.co.at

**FREI
VON**

KONSERVIERUNGS-
STOFFEN

•
GESCHMACKS-
VERSTÄRKENDEN
ZUSATZSTOFFEN

•
KÜNSTLICHEN
FARBSTOFFEN

•
GLUTEN

Meine Familie
verdient
das Beste.

Empfohlen von
Bianca Schwarzjirg
TV-Moderatorin

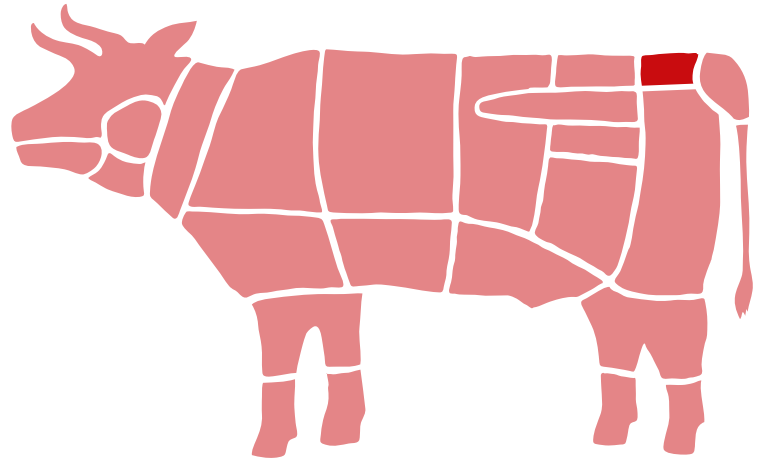
Bianca Schwarzjirg



Bianca Schwarzjirg liebt es, ihren Liebsten zu jeder
Tageszeit köstliche und hochwertige Aufstriche zu servieren.

Fleisch aus
Österreich





HALTUNGSNOTE: SEHR GUT

In der österreichischen Küche hat Fleisch seit jeher einen hohen Stellenwert. Vom deftigen Schweinebauch bis zum edlen Hirschrücken – die Vielfalt an Fleischsorten und Zuschnitten ist groß. Bei Sutterlüty jedoch haben sie alle eines gemeinsam: Sie stammen aus bester Haltung von österreichischen oder Vorarlberger Partnerbetrieben.

TAFELSPITZ

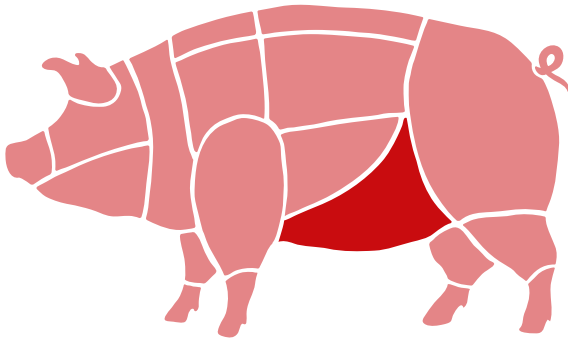
Der Tafelspitz hat in der österreichischen Küche einen besonderen Stellenwert. Seinen Namen verdankt dieses Stück Fleisch vom hinteren Teil der Rinderhüfte seiner dreieckig spitz zulaufenden Form. Das an sich sehr magere, eher langfaserige Fleisch besitzt eine dicke, aufliegende Fettschicht, die es auch bei langem Kochen schön saftig hält. Klassisch wird der Tafelspitz in Rindersuppe gekocht und mit Apfel- oder Semmelkren, Kartoffeln und Wurzelgemüse serviert. Er eignet sich jedoch auch sehr gut zum Braten oder Grillen.

STECKBRIEF TAFELSPITZ

- Lage: hinterer Teil der Rinderhüfte (Hüftdeckel)
- Fleischstruktur: mittel- bis langfaseriges Fleisch mit zarter Marmorierung, aber einer dicken Fettauflage
- Geschmack: aromatisch
- Zubereitung: kochen, schmoren, niedertemperaturgaren, grillen

**TAFELSPITZ GIBT'S BEI SUTTERLÜTY
VOM ÖSTERREICHISCHEN QUALITÄTSRIND –
AUCH IN BIO! ►**





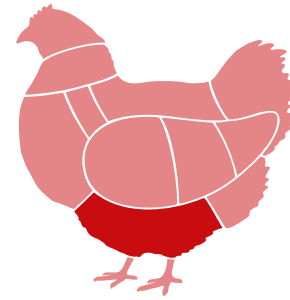
SCHWEINEBAUCH

Schweinebauch wird aus dem hinteren unteren Brustkorb des Schweins gewonnen. Er ist deutlich mit Fett durchwachsen und kann auch noch von Rippen durchzogen sein. Schweinebauch ist sehr vielfältig in der Zubereitung, wobei insbesondere sein Fett ein wichtiger Geschmacksträger ist. Eintöpfe werden mit einem Stück Schweinebauch besonders deftig. Mit eingeschnittener und vorgegarter Schwarte ergibt der Schweinebauch ein herzhaftes Bratenstück. Doch auch als Krenfleisch, mariniert am Spieß oder in der asiatischen Küche macht er etwas her.

STECKBRIEF SCHWEINEBAUCH

- Lage: hinterer, unterer Bereich des Brustkorbs
- Fleischstruktur: langfaserig, mit Fett durchwachsen, evtl. von Rippen durchzogen
- Geschmack: kräftig
- Zubereitung: braten, schmoren, grillen

SCHWEINEBAUCH GIBT'S BEI SUTTERLÜTY VOM ÖSTERREICHISCHEN QUALITÄTSSCHWEIN – AUCH IN BIO!



HÜHNERKEULE

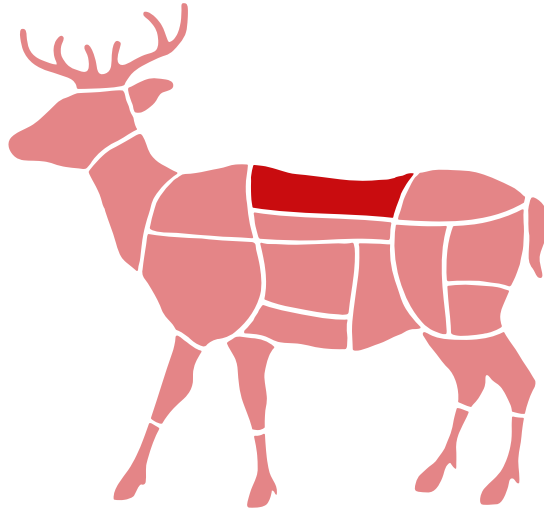
Anders als die eher magere, milde Hühnerbrust ist das Fleisch der Hühnerkeule bzw. vom Hühnerschenkel eher dunkel und hat einen kräftigeren Geschmack. Das liegt am etwas höheren Fettgehalt des Fleisches. Hühnerkeulen oder Schenkel können mit oder ohne Haut zubereitet werden. Das Fett sorgt dafür, dass das Fleisch auch beim Grillen oder Braten schön saftig bleibt. Für den großen Hunger eignen sich übrigens Hühnerkeulen von Poularden besonders gut, da diese noch etwas größer werden als klassische Masthühner.

STECKBRIEF HÜHNERKEULE

- Lage: Schenkel bzw. Oberschenkel
- Fleischstruktur: muskulös, etwas fettreicher
- Geschmack: kräftig
- Zubereitung: braten, grillen, backen, schmoren

HÜHNERKEULEN GIBT'S BEI SUTTERLÜTY AUS ÖSTERREICH UND – AUCH VON DER POULARDE – VON KARLHEINZ KARU AUS SULZBERG.





HIRSCHRÜCKEN

Der Rücken ist der wohl edelste Teil vom Hirsch und hat definitiv das Zeug zum Hauptdarsteller auf der Festtagstafel. Durch das Leben in freier Wildbahn ist das Fleisch von Hirschen nicht nur fettarm, sondern auch reich an Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren. Im Vergleich zu anderen Wildfleischarten schmeckt Hirschfleisch eher mild. Das längliche, schmale Stück vom Rücken ist besonders zart. Kurz rosa gebraten, als Medaillons oder als b'sundrige Steaks ist Hirschrücken eine echte Delikatesse.

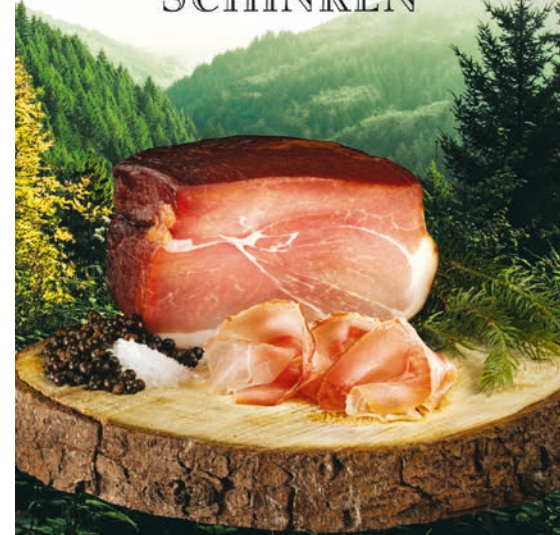
STECKBRIEF HIRSCHRÜCKEN

- Herkunft: Rücken, beidseitig der Wirbelsäule
- Fleischstruktur: fettarm, zart und saftig
- Geschmack: mild und fein
- Zubereitung: kurz braten, grillen, am Stück oder als Medaillons

**HIRSCHRÜCKEN IST EINE SAISONALE
SPEZIALITÄT, DIE ES BEI SUTTERLÜTY
NUR NACH VERFÜGBARKEIT AUS
HEIMISCHER JAGD GIBT.**



SCHWARZWÄLDER SCHINKEN



TRADITION
HANDWERK
GENUSS



- Handwerklich hergestellt
- Traditionell von Hand gepökelt
- Über Tannenzweigen geräuchert
- 3 Monate gereift im Schwarzwald

*Preis für langjährige
Produktqualität*



AUS UNSERER SPEZIALITÄTENECKE KULINARISCHE HÖHEPUNKTE MIT MINIMALEM AUFWAND

Hektische Tage? Unangekündigte Gäste? Wenig Zeit zur Vorbereitung?
Keine Sorge, da haben wir im Sutterlüty Ländlemarkt eine exquisite
Lösung für Sie! Mit den handverlesenen Delikatessen aus unserer
Spezialitätenabteilung haben Sie immer ein Ass im Ärmel.
Und einen interessanten Hör Tipp gibt's gleich dazu.



SALAMI VON BEDFORD

Es muss nicht immer kompliziert sein – ein paar Scheiben Salami machen aus einem Gläschen Sekt einen feinen Apéro. Zum Beispiel mit der rustikalen Bedford-Salsalito-Salami: Bestes Offenstall-Schweinefleisch mit der groben Einlage aus mageren, ausgereiften Schinkenfleischwürfeln macht die im besonderen Naturreifeverfahren veredelte Salsalito zu einem deftigen Genuss.



GENUSS VON SETTELE

Direkt über der Grenze haben unsere Nachbarn alpenländische Teigwaren perfektioniert: Wie selbstgemacht schmecken deshalb die Eier-Spätzle und die original schwäbischen Maultaschen von Settele, die sich im Handumdrehen in ein köstliches Hauptgericht verwandeln lassen. Aus den Eier-Flädle wird rasch eine leckere Suppe, und die Kartoffel-Schupfnudeln werden mit Nussbröseln zum süßen Gaumenkitzel. Natürlich entsprechen die Zutaten bei Settele hohen Qualitätskriterien; deshalb verzichtet Settele auf Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker.



EDLE TRÜFFEL

Wer es gerne etwas edler möchte, serviert die Bedford-Saltufo-Salamikugeln mit Sommertrüffeln zum Apéro. Diese ganz besondere Salami-Spezialität aus Schweinefleisch und erlesenen Sommertrüffeln wird zu Kugeln gerollt und nach der Reifung mit echtem geraspeltetem Parmigiano Reggiano umhüllt. Ein wunderbares Häppchen vor dem Essen.



SCANNEN
UND REINHÖREN

KÄSESTRASSE-PODCAST

In fünf Episoden schaut der KäseStrasse-Podcast zurück auf 25 Jahre KäseStrasse Bregenzerwald. Gründer*innen, Förder*innen, Mitglieder, Wegbegleiter*innen und Kunden*innen erzählen über ihre Verbindung zur KäseStrasse. Ab dem 25. November QR-Code scannen und Reinhören.

GEH MIT UNS DEN MEHRWEG



DIE 1L
MEHRWEGFLASCHE
AUS GLAS



HEUTE HAB ICH FLEISCHFREI!

Nichts gegen Tofu, aber so ein zartes Filet oder ein saftiger Burger? Mmmmh! Wer Fleisch mag, aber trotzdem hin und wieder darauf verzichten möchte, findet bei Sutterlüty eine große Auswahl an pflanzlichen Fleischersatzprodukten.

Da ist für jeden „G’luschter“ etwas dabei.

FILET WIE VOM HUHN

In Geschmack und Textur oft besonders nah am Original. Ideal zum Braten oder Grillen am Stück, kann aber auch geschnitten weiterverarbeitet werden.



MEDAILLON WIE VOM RINDERFILET

Passt am Stück gegrillt oder in der Pfanne gebraten zu gedünstetem Gemüse, zu Kartoffelpüree oder Wedges oder zu gemischtem Salat.

GESCHNETZELTES WIE VOM HUHN

Ideal für Salate, auf dem Sandwich oder serviert in der Lieblingsauce. Tipp: Erst kurz vor dem Servieren in die Sauce geben, sonst wird es schnell weich.

HACKBÄLLCHEN

Eine Idee als Snack oder wenn es schnell gehen muss: fleischfreie Hackbällchen. Zubereitung in der Pfanne oder ganz ohne Fett im Backofen.



FASCHIERTES

Gibt's als Trockenmischung oder pfannenfertig im Kühlregal. Geeignet für alles, wofür man Hackfleisch braucht. Beim Würzen auf den Salzgehalt achten.



BURGER

Sieht aus wie ein Burger, schmeckt ganz ähnlich wie ein Burger und kann so vielfältig wie ein Burger genossen werden.



SO WIE FLEISCH, NUR EBEN OHNE?

Wer Lust auf Fleisch hat, muss deswegen noch lange kein Fleisch essen. Die Auswahl an pflanzlichen Alternativen wächst und wächst. Doch was steckt drin in Fleischersatzprodukten, und tut man sich und der Umwelt damit etwas Gutes?

Die Gründe, warum statt Fleisch immer öfter pflanzliche Ersatzprodukte auf den Teller kommen, sind unterschiedlich: Für die meisten Konsument*innen spielt das Tierwohl eine entscheidende Rolle. Doch auch die Umwelt kann ein Faktor sein. Pflanzliche Ersatzprodukte sind in der Regel umweltfreundlicher als Fleisch. Vor allem der Anbau von Futtermitteln verbraucht viel Wasser und landwirtschaftliche Flächen. Zudem entstehen bei der Fleischproduktion enorme Treibhausgasemissionen.

IST VEGETARISCH GLEICH PFLANZLICH?

Doch nicht jeder Fleischersatz ist automatisch rein pflanzlich. Bei manchen Produkten kommen Hühner-Eiweiß oder Inhaltsstoffe aus Kuhmilch zum Einsatz. Das schlägt sich in der Umweltbilanz nieder, da auch für die Produktion von Eiern und Milch oft extensive Landwirtschaft betrieben wird. Wer dem Tierwohl zuliebe auf Fleisch verzichtet, greift ohnehin am besten gleich zur veganen Alternative.

EIWEISS AUS SOJA, ERBSEN, WEIZEN & CO

Die Basis für rein pflanzliche Fleischersatzprodukte bilden häufig Soja oder gelbe Erbsen, aber auch Reis oder Weizen. Gelbe Erbsen werden vermehrt in Deutschland angebaut. Soja zum menschlichen Verzehr stammt ebenfalls größtenteils aus Europa. Während Erbsenprotein allgemein gut verträglich ist, ist bei Weizenprotein (Gluten) Vorsicht geboten. Menschen mit Glutenintoleranz oder Zöliakie sollten Produkte meiden, die Weizeneiweiß enthalten.

TIERISCH VIEL PFLANZLICHES PROTEIN?

Wie viel Protein pflanzliche Burger, Filets und Co schlussendlich enthalten, ist unterschiedlich, genauso wie die Anzahl an weiteren Zutaten und Zusatzstoffen. Deshalb gilt für Fleischalternativen dasselbe wie für alle verarbeiteten Lebensmittel: Ein Blick auf die Zutatenliste kann nicht schaden. Je kürzer die ist, umso besser. Ebenso wichtig: die Nährwerttabelle.

SIND PFLANZLICHE FLEISCHALTERNATIVEN GESÜNDER?

Hochwertige Fleischersatzprodukte bestehen aus wenigen, möglichst natürlichen Zutaten, enthalten wenig Salz und wenig gesättigte Fettsäuren. Solche Produkte können durchaus hin und wieder die eine von der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Portion Fleisch pro Woche ersetzen. Je mehr Salz, Fett, Zucker oder Zusatzstoffe ein Produkt enthält, desto seltener sollte es auf den Teller kommen. Denn zu viele hochverarbeitete Produkte wirken sich ähnlich ungünstig auf die Gesundheit aus wie zu viel Fleisch.



UNSERE EMPFEHLUNGEN – ERHÄLTICH BEI SUTTERLÜTY



THE VEGETARIAN BUTCHER

Chikeriki-Streifen,
vegan, auf Soja-Basis



THE GREEN MOUNTAIN

Pfeffermedaillon oder
Filet „Hähnchen-Art“,
vegan, auf Weizen-, Soja-
und Erbsenbasis



STASTNIK

SEIT 1898

Farmer Putenschinken

**LEICHTER GENUSS
BEI VOLLEM GESCHMACK –
PASST IN JEDEN DIÄTPLAN**





GREENFORCE
Veganes Hack,
auf Erbsenbasis



IGLO GREEN CUISINE
Vegane Hackbällchen,
auf Erbsenbasis



BEYOND MEAT
Beyond Burger – Plant Based Burger,
vegan, auf Erbsenbasis



WIR GARANTIEREN:

- ✓ 100% mehr Platz als der gesetzliche Mindeststandard
- ✓ Boxen mit verschiedenen Funktionsbereichen
- ✓ regionales, gentechnikfreies Futter
- ✓ keine kupierten Ringelschwänze
- ✓ Liegebereich mit Stroh
- ✓ Auslauf



DEINE FRUCHTIGE VITAMIN C POWER

NEU

40%
WENIGER
ZUCKER*



Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Damit ist Juicy Balance Multi eine ideale Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung und gesunden Lebensweise. *Als andere Fruchtsaftgetränke ohne Süßungsmittel. Enthält: 5,8 g Zucker/100 ml.

Balance auf allen Ebenen:

Unsere neue hohes C Juicy Balance Range in den vier beliebten fruchtigen Sorten Multi, Orange, Mango und Roter Multi ist zuckerreduziert, ohne Süßungsmittel und vitaminreich – schon ein Glas (0,25L) deckt den Tagesbedarf an Vitamin C.

Das Alpen- Mineralwasser

aus den Bergen Tirols



**BITTE
RECYCLE
MICH**

**Natürliches Mineralwasser
aus den Tiroler Bergen**

ALPQUELL entspringt an den höchsten Gipfeln der Zillertaler Alpen. Der natürliche Weg durch die Gesteinsmassen verleiht unserem Mineralwasser den calcium- und sulfathaltigen Charakter. Geeignet für natriumarme Ernährung.

#alpquell

www.alpquell.com





VIELFALT FÜR JEDE
PAUSE



Have a break, have a 

DRAUSSEN



KÄSIGES GLÜCK IM GLAS

SUPPENGENUSS IM

HANDUMDREHEN

Herbstzeit ist Suppenzeit. Mit Sutterlüty's Käsesuppe kommt in wenigen Minuten eine heiße Suppe auf den Tisch, die schmeckt wie hausgemacht. Doch wer sorgt eigentlich hinter den Kulissen für diesen seelenwärmenden Suppengenuss im Handumdrehen? Ein Besuch bei Knittel's Feinkost in Leutkirch.

Es ist später Vormittag und wir sitzen bei einer Tasse Kaffee in der Küche von Claudia und Franz Knittel. Denn bevor wir uns in der kleinen, aber feinen Feinkostmanufaktur gleich nebenan umschaun, wollen wir wissen: Wie kommt es, dass jemand, der bis vor Kurzem ein Medienstudio betrieben hat, heute Käsesuppe kocht – und eine b'sundrig gute noch dazu? „Ich wollte schon immer ein eigenes Produkt herstellen“, erzählt Franz Knittel. Dabei hatte der gelernte Werkzeugmacher und Betreiber eines Medienstudios immer an etwas aus Metall gedacht. Doch mit Corona kam eine ganz andere Idee. „Bei einem unserer Kunden, einer Sennerei in Gunzesried, musste wegen dem Lockdown die Gastwirtschaft geschlossen werden. Da war von einem Tag auf den anderen die Käsesuppe übrig.“ Die Knittels hatten die Idee, die Suppe in Gläser abzufüllen und im Laden zu verkaufen, der ja offen bleiben durfte. Doch dafür fehlte in der Sennerei die Zeit. Der Gedanke an eine schnelle Käsesuppe aus dem Glas, die schmeckt wie hausgemacht, gefiel den Knittels jedoch so gut, dass sie es selbst probieren wollten. Die Gelegenheit war günstig, denn anders als für die Sennerei gab es für ein Werbestudio im ersten Lockdown nicht viel zu tun.

GELEGENHEIT TRIFFT LIEBE

Gekocht wurde bei den Knittels schon immer viel und gerne. Auch ein eigenes Rezept für Käsesuppe hatte Claudia parat, denn abkupfern, das kam für die leidenschaftliche Hobbyköchin nicht in Frage. „Für die ersten Suppen haben wir extra noch 24-monatigen Bergkäse verwendet“, erinnert sich Claudia und ergänzt lachend: „Das ist eine der unkooperativsten Käsesorten, die es gibt.“ So alter Bergkäse sei zwar schön würzig, aber viel zu trocken – vor allem, wenn keine Schmelzsalze zum Einsatz kommen sollen. Denn für Franz und Claudia Knittel war von Anfang an klar: „Wir schmeißen da kein Glump rein.“ Die Hauptzutaten sollten aus der Region kommen, und auch sonst durfte nichts ins Glas, hinter dem die Familie nicht zu 100 Prozent stehen konnte. Eine b'sundrige Herausforderung, denn neben dem Geschmack hatten die Knittels vor allem ein Ziel: Die Suppe sollte auch ohne Konservierungsstoffe ungekühlt möglichst lange haltbar sein.



VERSUCH MACHT „KLUCH“

Während Claudia an ihrem Rezept feilte, musste sich Franz also für die Konservierungstechnik etwas einfallen lassen. Der umtriebige Allgäuer hat auch Physik studiert und weiß, worauf es bei thermischen Verfahren ankommt. Die ersten Versuche wurden mit einem umgebauten Reiskocher gemacht. Es nutzte aber alles nichts, ein richtiger Autoklav musste her. Das ist im Wesentlichen so etwas wie ein Druckkochtopf, in dem unter Druck höhere Temperaturen als 100 °C zur Sterilisation erzeugt werden können. Auch den baute Franz Knittel zusammen mit Sohn Tom um. Etliche weitere Versuche folgten, denn: „Wenn man die Käsesuppe mit einem thermischen Verfahren sterilisiert, hat das Einfluss auf den Geschmack.“ Also dokumentierte Franz jede noch so kleine Anpassung akribisch mit – auch wenn er seine Frau Claudia damit manchmal fast zum Verzweifeln brachte. „Das kann den Flow schon mal stören, wenn jemand beim Kochen mit einer Mikrowaage hinter dir steht und bei jedem Krümel Salz ruft: ‚Halt, das muss erst auf die Waage‘“, lacht er. 400 Versuchsstunden und ein halbes Jahr später hatten die Knittels schließlich eine Suppe im Glas, die schmeckte wie frisch aus dem Kochtopf – und bei der auch die Haltbarkeit stimmte. „Unsere Käsesuppe hält ohne Probleme zwölf Monate“, weiß Franz Knittel heute. Das bestätigen nicht nur eigene Versuche, sondern auch Untersuchungen in unabhängigen Lebensmittellaboren.



Bei den Knittels ist Feinkost Familiensache: Claudia, Sean, Tom und Franz Knittel (v. l.)

Knittel's Feinkost
 Claudia und Franz Knittel
 Alte Bahnlinie 6
 D-88299 Leutkirch im Allgäu
 +49 (0)7567 / 182 020
 info@knittels-feinkost.de

WWW.KNITTELS-FEINKOST.DE

MEDIENSTUDIO ODER FEINKOST?

Die erste Suppe war also marktreif und die Knittels trafen eine mutige Entscheidung: „Im Familienrat mit unseren Söhnen Sean und Tom haben wir im Herbst 2020 beschlossen, dass wir mit ‚Knittel's Feinkost‘ aufs Ganze gehen wollen“, erinnert sich Claudia. Das Medienstudio wurde an einen Mitarbeiter übergeben und in der großen angrenzenden Garage entstand im Oktober 2020 in Windeseile eine Gastroküche. Dass hier von den Abläufen bis zum Hygienekonzept auch alles den Vorschriften entspricht, darauf hatte auch Sean ein Auge. Der gelernte Kaufmann im Gesundheitswesen ist für die Qualitätssicherung im elterlichen Betrieb verantwortlich.

WIE KNITTEL'S FEINKOST ZU SUTTERLÜTY KAM

„Wir sind oft in Vorarlberg unterwegs, zum Wandern zum Beispiel“, erzählt Claudia. „Als wir die ersten Käsesuppen produziert hatten, haben wir uns gedacht: Das wäre doch auch was für Sutterlüty.“ Schließlich teile man nicht nur die Leidenschaft für Käse, sondern auch den Anspruch an Regionalität und Qualität. Und sie hatte recht: Das Probepaket kam gut an. So gut, dass die Knittels schon wenig später exklusiv für Sutterlüty eine Käsesuppe und eine Käsesauce mit regionalen Vorarlberger Zutaten entwickelten, die seither unter der hauseigenen Qualitätsmarke „Sutterlüty's“ in den Regalen der Ländlemärkte zu finden sind. „Das ist in unserem Sortiment so etwas wie ein Ritterschlag“, sagt Stefanie Kirchmann vom Sutterlüty Einkaufsteam. „Diese Möglichkeit bekommen nur Produkte, die uns zu 100 Prozent überzeugen.“ ▶



Österreichs beste Schinken



Ausgezeichnet mit DLG-Gold:
 Frier'ss Zirbenrauchschinken
 und Kärntner Bauernschinken

FRIERSS
 125
 JAHRE



FEINES FÜR DEN HERBST

Meeresfrüchte & Räucherfisch



Pulpoarme

Gekocht, mit Haut, aufgetaut



Argentinische Rotgarnelenschwänze „Easy Peel“

Roh, ohne Kopf, mit geschlitztem Rückenpanzer, entdarnt, aufgetaut

IKARIMI Räucherlachs

Lachsfilet, ohne Haut, kaltgeräuchert, geschnitten



IKARIMI LACHS.

Tolle Rezeptideen finden Sie hier

www.deutschesee.de



DRAUSSEN



IM GROSSEN WIE IM KLEINEN

Wie die Sutterlüty's Käsesuppe entsteht, das schauen wir uns jetzt an. Zuvor jedoch ziehen sich Claudia und Franz noch rasch um: Kochjacke und -hose, dazu ein Haarnetz – Hygiene ist oberstes Gebot. Dann treten wir durch eine Seitentür im Flur und stehen auch schon mitten in der Knittel's-Feinkost-Küche. Hier wird im Wesentlichen noch immer so gekocht wie am Anfang, nur die Mengen sind größer. Franz hebt den Deckel vom riesigen Kochtopf, und augenblicklich steigt uns ein vertrauter, mild-würziger Käseduft in die Nase. Für Sutterlüty's Käsesuppe verarbeiten die Knittels acht Monate gereiften Bregenzerwälder Bergkäse. „Lecker“ sei der, wie man im Allgäu sagt – und auch sehr angenehm zum Verkochen. Beste Vorarlberger Heumilch, etwas Vorarlberger Butter und ein Schuss Weißwein sowie eine auf den Käse abgestimmte Gewürzmischung runden den Geschmack ab.





Beste regionale Zutaten wie silofreie Heumilch, mild-würziger Bregenzerwälder Bergkäse, größte Sorgfalt und Handarbeit von der Zubereitung bis zum Abfüllen machen Sutterlüty's Käsesuppen und -saucen zu einem b'sundrigen Genuss.

Die Käsesuppe haben die Knittels schon am Morgen zubereitet. Jetzt muss sie noch abgefüllt und sterilisiert werden. Das Abfüllen übernimmt heute Claudia. Damit wir in der kleinen Küche nicht im Weg herumstehen, begleiten wir Franz und Sean nach nebenan. Hier kommt gleich die erste Charge mit 380 Gläsern Sutterlüty's Käsesuppe aus dem Autoklaven. Knappe drei Stunden dauert es, bis der Prozess abgeschlossen ist und die Gläser so weit abgekühlt sind, dass sie entnommen werden können. Jetzt hält der Inhalt auch ohne Kühlung mindestens ein Jahr. „Wir haben aber auch Gläser hier, die weit älter und noch immer einwandfrei sind“, sagt Sean. ►

JETZT NEU: SUTTERLÜTY'S KÜRBISSUPPE

Während die Käsesuppe und die Käsesauce ganzjährig erhältlich sind, bereichern auch immer wieder saisonale Köstlichkeiten aus dem Hause Knittel's das Sutterlüty's Sortiment: Im letzten Frühjahr gab es erstmals eine Sutterlüty's Bärlauchsuppe mit Vorarlberger Bärlauch vom Hohenemser Schlossberg. Seit Mitte September gibt es ganz neu Sutterlüty's Kürbissuppe mit Hokkaidokürbissen vom Winderhof, Karotten vom Bodensee, einem Hauch Ingwer und einer Prise Curry. Und auch

bis zum nächsten Suppenstreich wird es wohl nicht lange dauern. „Claudia hat schon wieder ein paar neue Ideen und wir haben auch bereits einige vielversprechende Versuche gemacht“, sagt Franz Knittel und deutet dabei auf ein paar unbeschriftete Gläser auf der Anrichte aus Edelstahl. Über deren Inhalt will er allerdings noch nichts verraten. Man darf also gespannt sein – und ein gelegentlicher Blick ins Suppenregal lohnt sich bestimmt. ♦

Rezept-Tipp
auf der
Verpackung



Iss Dich  glücklich!

Haxe geht auch anders, z.B. als saftiger Ciabatta-Burger mit Schweinshaxe. Für genussvolle Auszeiten im Herbst.



HERBSTZEIT IST
HAXEN-
ZEIT!

UNSERE TAFELFERTIGE
SCHWEINSHAXE
HAT IMMER SAISON,
DENN GUTER GESCHMACK
HAT KEINE AUSZEIT.

IM FRISCHEBEUTEL

Die perfekte Käsemischung für *das* Ländle Fondue



VORARLBERGMILCH



LOIDL
Spezialitäten

Nach meinem Geschmack

Jausnen!

In über 60 Reifekammern erlangen die LOIDL Salami-Produkte ihren vollen Genuss. Zur Entwicklung des typischen Geschmacksaromas wird jede Sorte bis zu 12 Wochen vom LOIDL Salami-Meister persönlich und individuell betreut: Luftfeuchtigkeit, Temperatur und Reifedauer müssen optimal zusammenspielen.

So werden alle Delikatessen mit viel Liebe und per Hand verarbeitet – und das schmeckt man auch!



Wollen Sie mehr über Loidl-Spezialitäten erfahren, Infos über neue Produkte erhalten oder Einblick in die Produktion gewinnen? Dann folgen Sie uns auf Facebook und Instagram!



GESCHMACK IST EINE FRAGE DER REIFE.

www.loidl-spezialitaeten.at



WEINBAU MIT TRADITION

HEIMAT BIST DU GROSSER WEINE

Österreich ist ein Weinbauland mit langer Tradition. Das reiche Weinbauerbe prägt auch heute noch die wichtigsten Weinbauregionen des Landes, von Niederösterreich nach Wien und vom Burgenland bis in die Steiermark. Die vielfältige Topografie und Geologie, aber auch die gebietstypischen Klimata bilden die Grundlagen für charaktvolle Weine mit regionaler Identität.



Domaene Wachau eGen
Dürnstein 107, 3601 Dürnstein

WWW.DOMAENE-WACHAU.AT



W. Bruendlmayer GmbH
Weingartenweg 1, 3550 Langenlois

WWW.BRUENDELMAYER.AT



Gerhard Markowitsch GmbH
Pfarrgasse 6, 2464 Göttlesbrunn

WWW.MARKOWITSCH.AT

NIEDERÖSTERREICH. WEISS-ROT-WEISSE WEINVIELFALT.

Von der Wachau über das Kamptal bis ins Carnuntum an der Grenze zum Burgenland: Mit etwas mehr als 27.000 Hektar ist Niederösterreich die größte Weinregion Österreichs. Die acht spezifischen Weinbaugebiete – darunter die Wachau im Westen, das nördlicher gelegene Kamptal oder das Carnuntum im Osten – bringen herausragende Weiß- und ausgezeichnete Rotweine hervor.

WACHAU

Die Wachau, das enge Donautal zwischen Melk und Krems, ist Weltkulturerbe. Die besten Lagen des 1323 Hektar großen Anbaugebietes mit seinen teils steilen, viele Jahrhunderte alten Terrassen erbringen einige der größten Weißweine der Welt mit jahrzehntelangem Entwicklungspotenzial. Besonders die eleganten Rieslinge mit ihren Aromen von Marillen und Weingartenpfirsichen, aber auch der feinwürzige Grüne Veltliner machen von sich reden. Einige der renommiertesten Winzer*innen des Landes und der größte Betrieb der Wachau – die Domäne Wachau – keltern Weine aus den berühmten Rieden wie Achleiten, Kellerberg oder Singerriedel. Die Kleinstparzellen entlang der Donau pflegen die Winzerfamilien unter der Leitung von Roman Horvath und Heinz Frischengruber von der Domäne Wachau in aufwendiger Handarbeit in Einklang mit der einzigartigen Biodiversität.



**GRÜNER VELTLINER
SMARAGD CLASSIC 2022**

Kraftvoller Veltliner mit fruchtig-würzigen Aromen. Schön ausbalanciert mit einer lebendig-frischen Säure und einem kräftig-eleganten Körper.



**RIESLING
SMARAGD CLASSIC 2022**

Saftig, ausdrucksstark und gehaltvoll. Dieser Riesling aus spät gelesenen Trauben ist nicht nur trinkfreudig – er ist auch lagerfähig.



falstaff
93
Punkte

**GRÜNER VELTLINER
FEDERSPIEL LOIBENBERG 2022**

Würzig-mineralische Noten mit eleganten exotischen Aromen. Ein frisch-fruchtiger Wachauer, der Spaß macht.

Develey
SEIT 1845

„FMECKT.. FUPER.“

JETZT PROBIEREN

SÜSS-SAUER SAUCE

SPICY BURGER SAUCE

GUTEN GESCHMACK VERSTEHT JEDER.

FRÜCHTIG-WÜRZIG

SCHARF-WÜRZIG

DEVELEY.DE

KAMPTAL

Auf 3574 Hektar Anbaufläche sind im Kamptal Lössböden oder Urgestein am häufigsten anzutreffen. In manchen Rieden, wie etwa am Heiligenstein, finden sich auch Konglomerate und kalkfreie vulkanische Böden. Im Schutz der bewaldeten Hügel des Waldviertels erhitzt tagsüber die Sonne die steinigen Terrassen, bis in der Nacht die würzige Waldluft das Kamptal erfrischt. An der namensgebenden Kamp liegt Österreichs größte Weinstadt Langenlois. Das Zusammentreffen heißer Tage und kühler Nächte, die Vereinigung von Donau- und Kamptal und die geologische und klimatische Vielfalt der Lagen prägen auch die Weine der Familie Bründlmayer, die auf den Hügeln rund um die Weinstadt gedeihen. Die Gärten des Weinguts auf den Kamptal-Terrassen sind geprägt von kargem Urgesteinsboden auf tiefer gelegenen Terrassen mit Löss- und Lehmauflage. Hier entsteht ein Riesling von großer Frische, ausbalanciert durch einen Hauch Restsüße.

**BLAUER ZWIEGELT 2019**

Schwarzkirsche, Anklänge von Waldbeeren und kaum spürbares Holz. So präsentiert sich dieser trinkfreudige Zweigelt aus dem Kamptal.

**RIESLING 2022**

Wunderbarer Sommerwein. Intensive Aromen von Weingartenpfirsich und Mandarine gepaart mit einer eleganten Würze und einer frischen Säure.

**GRÜNER VELTLINER 2022**

Frische Noten von grünem Apfel, Zitrusfrüchten und weißem Pfeffer. Ein rescher Speisenbegleiter. Perfekt zum klassischen Wiener Schnitzel.



DRAUSSEN

CARNUNTUM

Schon die Römer erkannten die Vorzüge der Region nahe der heutigen burgenländischen Grenze für den Weinbau. Archäologen stoßen in den teils sandigen, teils schluffig-tonigen oder schottrigen, jedoch stets geschichtsträchtigen Böden seit vielen Jahren immer wieder auf Zeugnisse der römischen Kultur. Innerhalb Niederösterreichs hat Carnuntum durch die hier herrschenden trockenen Bedingungen eine Sonderstellung. Vom Burgenland unterscheidet sich die 832 Hektar große Region durch den kühlenden Einfluss der Donau-Auen. Hier entstehen einige der besten Rotweine Österreichs sowie gut strukturierte Weißweine. Die Winzer*innen arbeiten hauptsächlich mit fünf Rebsorten: Zweigelt, Blaufränkisch, Chardonnay, Weißburgunder und Grüner Veltliner. Einer von ihnen ist Gerhard Markowitsch. Gemeinsam mit Tochter Johanna bewirtschaftet er mehrere Lagen rund um Göttlesbrunn und Höflein. Das Zusammenspiel von Frucht, Würze und Struktur ist in Markowitsch-Weinen essenziell. Das gilt für die würzige Cuvée Redmont aus Zweigelt, Blaufränkisch und Merlot genauso wie für die vielschichtigen Einzellagenweine von den Rieden Rosenberg oder Kirchweingarten. ▶

nachhaltig #jungbleiben

VÖSLAUER
BALANCE
JUICY PLUS
SONNENFRÜCHTE
KALORIENARM

VÖSLAUER
BALANCE
JUICY PLUS
ROTE FRÜCHTE - ECHINACEA
KALORIENARM

VÖSLAUER
BALANCE
JUICY PLUS
MATE - LIMETTE
KALORIENARM

AUCH IN 1 LITER
PET-MEHRWEG
ERHÄLTlich!

mehrweg

100%
rePET
rePET: recyceltes PET



CARNUNTUM CUVÉE 2021

Ausgebaut in großen Holzfässern und gebrauchten Barriques. Ein vollfruchtiger Wein für eine gesellige Runde.



SAUVIGNON BLANC 2022

Intensiver Duft von Stachelbeere, weißer Ribisel und Holunderblüte. Am Gaumen saftig und lebendig mit einer eleganten Säure.



LAGER-
POTENZIAL!

REDMONT 2020

Dunkelbeerig mit einer wunderbaren Fruchtsüße. 18 Monate im Barrique gereift. Am wohlsten fühlt er sich in Begleitung eines Lammes.

inzersdorfer SEIT 1873

ÖSTER(ST)REICH

Alles isst gut.

FLEISCH AUS ÖSTERREICH

inzersdorfer SEIT 1873

JAGD WURST

FLEISCH AUS ÖSTERREICH

inzersdorfer SEIT 1873

LEBER AUFSTRICH CRÉMIG

FLEISCH AUS ÖSTERREICH

Symbolfoto/Imagine Simbolica

www.inzersdorfer.at





Sektkellerei Szigeti GmbH
Sportplatzgasse 2a, 7122 Gols

WWW.SZIGETI.AT



Weingut Umathum GmbH
St. Andraeer Straße 7, 7132 Frauenkirchen

WWW.UMATHUM.AT



Scheibhofer The Wine GmbH
Halbtürnerstraße 1a, 7163 Andau

WWW.SCHEIBLHOFFER.AT

Weingut Heinrich eGen
Karrnergasse 59, 7301 Deutschkreutz

WWW.WEINGUT-HEINRICH.AT

BURGENLAND. DIE SONNENSEITE ÖSTERREICHS.

Österreichs östlichstes Bundesland teilt mit Ungarn eine lange Grenze und den Neusiedler See, den westlichsten Steppensee Europas. Unter dem Einfluss intensiver Sonnenstunden bringt das Burgenland charakterstarke, gebietstypische Qualitätsweine der Spitzenklasse hervor. Das Burgenland umfasst sechs spezifische Weinherkünfte, darunter die Region Neusiedlersee und das Mittelburgenland.

NEUSIEDLERSEE

Das Weinbaugebiet Neusiedlersee östlich des Neusiedler Sees reicht auf 6110 Hektar von Neusiedl über die Hügel von Gols und den flachen Heideboden bis in den Seewinkel. Damit ist das Gebiet die größte Weinbauregion des Burgenlandes. Geologisch prägen die nahezu ebenen Schotterflächen des Seewinkels und der Parndorfer Platte die Region. Die Schotter sind schluffig-sandig, reich an Quarz und arm an Karbonat und werden von Lehm überlagert. Neben seinen Weinbaubetrieben hat die Region eine weitere Besonderheit zu bieten: die Sektkellerei Szigeti in Gols. Seit der Gründung der Kellerei im Jahr 1991 hat es sich Peter Szigeti zur wichtigsten Aufgabe gemacht, die sortentypischen Eigenschaften der von Winzer*innen in der Umgebung gepflegten Rebsorten in seinen Produkten einzufangen.



ROSÉ DE ROUGES BRUT

Strahlend rosa besticht er mit fruchtigen Aromen von Erdbeere und Himbeere. Super lebendig.



WELSCHRIESLING BRUT

Intensiver Duft von grünem Apfel und frisch getrockneten Heublumen. Mit einer erfrischenden Säure und Zitrusnoten.



GRÜNER VELTLINER BRUT

Ein Schaumwein, der alle begeistern kann. Golden Delicious, Mandarine und eine Prise weißer Pfeffer. Zum Genießen.

JETZT PROBIEREN



BAKE ROLLS



DELICATA™

Das Geheimnis,
das wir gerne teilen...

Es sind die besonderen
Momente, die für ewig dauern...

Liebe, die man schenkt...
Geschmack, den man nie
vergisst... das Geheimnis, das
man gerne teilt...

DELICATA - nach traditioneller
Rezeptur und mit natürlichen
Zutaten... Lassen Sie sich vom
außergewöhnlichen Genuss
verwöhnen...

✓ OHNE GESCHMACKSVERSTÄRKER
✓ OHNE ZUSATZSTOFFE
✓ GLUTENFREI!



DRAUSSEN



Etwas weiter südlich, in Frauenkirchen, bilden ein lebendiger Boden und wache Pflanzen die Grundlage für die charaktervollen Weine aus dem Hause Umathum. Bekannt ist das Weingut vor allem für seine biodynamisch angebauten authentischen Rotweine aus den traditionellen heimischen Sorten Blaufränkisch, Sankt Laurent und Zweigelt. Im Juni dieses Jahres wurde Josef Umathum für sein Lebenswerk, das er seit fast vierzig Jahren mit „Mut, Eigensinn und Pioniergeist“ ausführt, mit dem VINEUS Award ausgezeichnet.



**BLAUFRÄNKISCH
KIRSCHGARTEN 2018**

In der Nase dunkle Kirsch- und Brombeerfrüchte mit einer Graphitnote, die sich am Gaumen widerspiegelt. Ein kräftiger, langanhaltender Blaufränkisch.



BLAUER ZWEIGELT 2020

Zarte Himbeernoten, feine Kirscharomen. Ein vollmundiger Burgenländer mit pfeffrig-würzigem Geschmack.



HEIDEBODEN 2019

Hauptrebsorte Zweigelt mit Blaufränkisch und Cabernet. Duft nach Johannisbeeren und dunklen Kirschen mit zart rauchiger Note. Lädt zum Verweilen ein.

*Griab di!
Ich bin Resi!*



Weißt du, was uns Tomaten-Schwestern so einzigartig macht?

- **Wir werden ganzjährig in Niederösterreich produziert.**
- **An unsere Blätter kommt ausschließlich biologischer Pflanzenschutz.**
- **Wir werden nur vollreif und liebevoll per Hand geerntet.**

Dir und unserer Umwelt zuliebe!

Deine
Runde Resi



Rund 15 Kilometer weiter südöstlich, im Seewinkel, ist der Sommer zu Hause. Hier verzeichnet die Gemeinde Andau sowohl die meisten Sonnenstunden als auch die höchsten Temperaturspitzen Österreichs. In Kombination mit den mineralischen Schotterböden bieten sich so ideale Bedingungen für reife und vollmundige Weine. Bedingungen, die auch das Weingut Scheiblhof zu nutzen weiß. Rund 104 Hektar Eigenfläche in den besten Lagen Andaus machen das Weingut zu einem der größeren im Burgenland. Bereits unter Gründer Johann Scheiblhof wurde das Weingut vor allem für seinen Top-Rotwein „Big John“ bekannt.

MITTELBURGENLAND

Seinen Beinamen „Blaifränkischland“ verdankt das Mittelburgenland der dominierenden Sorte in den hiesigen Weingärten: dem Blaifränkisch. Auf den für die Region typischen warmen, lehmigen Böden entwickelt sich ein Wein mit einem unverwechselbaren Aroma von schwarzen Waldbeeren und feiwürzigen Nuancen. Die Rebhänge erstrecken sich auf einer Fläche von 2035 Hektar von den Südausläufern des Ödenburger Gebirges bis zum Günser Bergland. Nach Osten öffnet sich die Ungarische Tiefebene mit ihrem für das Ausreifen der Trauben so wichtigen klimatischen Einfluss. Im Herzen des Mittelburgenlands, in Deutschkreutz, liegt das Weingut von Silvia Heinrich. Die Winzerin setzt ausschließlich auf Rotweine und vinifiziert den Blaifränkisch in sieben Variationen. ▶



MERLOT SELECTION 2021

Abgerundete, samtige und dennoch kraftvolle Tannine mit einer vielschichtigen Waldbeernote und einem Hauch Schokolade.



BIG JOHN RESERVE 2021

Röstiges Eichenflair – mächtiges Tannin. Blauer Zweigelt, Cabernet Sauvignon und Pinot Noir werden 12 Monate in neuen amerikanischen Barriques zu einem kraftvollen Rotwein verarbeitet.



LEGENDS 2021

Cabernet Sauvignon und Merlot verleihen diesem Cuvée die intensive Fruchtigkeit von Johannisbeere und Karamell. Komplex und vielschichtig.

Wir sind alle auf

Casali



www.casali.world



ALPHA 2021

Fruchtig frisch mit kräftiger Würze.
So präsentiert sich dieser Blaufränkisch
aus jungen Weingärten.



falstaff
92
Punkte

BLAUFRÄNKISCH VITIKULT 2021

Intensives Fruchterlebnis!
Dunkle Beeren, feine Holznoten und
gut eingebundene, reife Tannine.
Immer im Keller.



SIGLOS 2021

50 % Zweigelt – 50 % Blaufränkisch.
Im kleinen Eichenfass zu einem schon
in jungen Jahren trinkfreudigen,
feinfruchtigen Rotwein ausgebaut.

Steirer Kren
Das Original

DEIN SCHÄRFEKICK!

Steirer Kren
Das Original

Steirer Kren
Das Original
Mit steirischem Apfel!

✓ ANBAU
✓ VERARBEITUNG
✓ ABFÜLLUNG
in der Steiermark

www.steirerkren.at

MIT 7.000 JAHREN ERFAHRUNG

*Das älteste
Speisesalz
der Welt.*

BAD ISCHLER





Skoff Original GmbH
Eckberg 16, 8462 Gamlitz

WWW.SKOFFORIGINAL.COM



Weingut Muster Gamlitz GmbH
Grubtal 14, 8462 Gamlitz

WWW.MUSTER-GAMLITZ.AT



Weingut Polz GmbH
Am Grassnitzberg 39, 8472 Strass in Stmk.

WWW.WEINGUTPOLZ.AT

STEIERMARK. GRÜNES HERZ MIT STEILEN HÄNGEN.

Mit ihren steilen Weingärten gilt die Steiermark als eine der schönsten Weinlandschaften Europas. Die Weinregion Steiermark ist unterteilt in drei Weinbaugebiete, in denen je nach Bodenverhältnissen und Klimazonen gebietstypische Sorten angebaut werden, wie der Schilcher in der Weststeiermark oder der Traminer im Vulkanland. Das größte Weinbaugebiet der Steiermark jedoch ist die Südsteiermark.

SÜDSTEIERMARK

Wildromantisch schmiegt sich Weingarten um Weingarten an die steilen Hänge der Südsteiermark. Der Großteil dieser Weingärten steht auf grobkörnigen, von Flüssen abgelagerten Schottern, die teilweise zu Konglomeraten verfestigt sind, auf Mergeln, tonigen Schluffen und Sanden. Das Klima der Region ist ideal für Weißwein. Beeinflusst von den Alpen im Norden und der Adria im Süden sind die Temperaturen am Tag hoch und in der Nacht kühl. Häufige Niederschläge fördern das Wachstum der Reben. Der kühle, alpine Wind lässt sie rasch abtrocknen und schützt so vor Krankheiten. In der mediterran anmutenden Sonne reifen die Trauben und bilden ihr charakteristisches Aroma aus. So entstehen hier duftige, frische Weine, vor allem aus der Leitsorte Sauvignon Blanc.



falstaff
92
Punkte

SAUVIGNON BLANC DAC 2022

Intensive Nase – grünfruchtig und saftig. Am Gaumen feine schwarze Johannisbeeren und Cassislaub.

Im und um das Risotto ein wahrer Held.



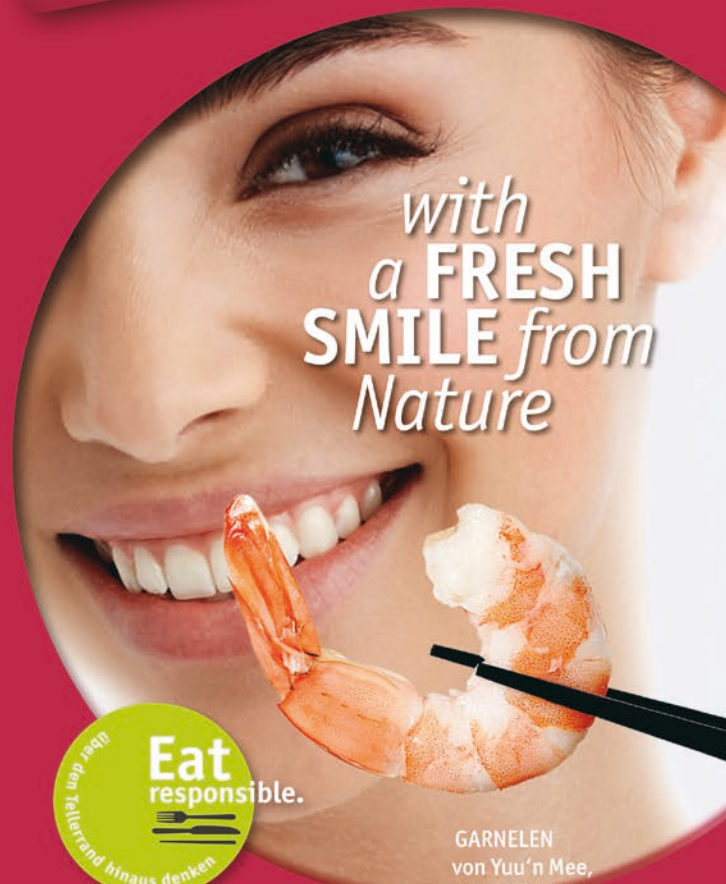
falstaff
92
Punkte

GELBER MUSKATELLER DAC 2022

Holderblüte. Tropische Früchte. Mandarine und ein Hauch von Cassis. Perfekter Aperitif. Unglaublich fein zu asiatischen Gerichten.

YUU'n mee

finest Seafood - enjoy the Difference



with a FRESH SMILE from Nature



GARNELEN von Yuu'n Mee, 69 kcal/290 kJ, 16 % Protein, 0,5 g Fett, 0,0 g Zucker, 100 % nachhaltig*



...jetzt mehr entdecken, im Tiefkühlregal

* pro 100g, Nachhaltigkeit ist unsere Natur. Mehr unter www.yuu-n-mee.at



Doch das Sortenspektrum reicht noch weiter: vom Welschriesling über Morillon und Muskateller bis zum Traminer. Mit ihren hervorragenden Weißweinen zählen die hier ansässigen Winzer*innen nicht nur innerhalb Europas zur Elite.

Die größte Weinbaugemeinde der Südsteiermark ist Gamlitz. Im ganzjährig milden Klima gedeihen hier vielfach ausgezeichnete Weine. Das Weingut Skoff Original etwa verfügt über eine besondere Vielfalt an Rieden, wo Winzer Walter Skoff seiner Passion für guten Wein nachkommt, vor allem für den gebietstypischen Sauvignon Blanc. Unter 867 internationalen Einreichungen wurde der Sauvignon Blanc Kranachberg (Jahrgang 2015) mit dem ‚Weltmeistertitel der Szene, der „Denis-Dubourdieu-Trophy“ ausgezeichnet.

Der Herausforderungen und Vorzüge der Geografie und des Klimas der Südsteiermark ist man sich auch am Weingut Muster bewusst. Mit Ruhe und Gelassenheit, vor allem aber mit Liebe zur Region lässt Reinhard Muster in Grubthal bei Gamlitz Weine mit Charakter und Qualität entstehen.

Nur wenige Kilometer südöstlich, in Strass nahe der Grenze zu Slowenien, liegt der Graßnitzberg. Hier sowie in Lagen am Hochgraßnitzberg, auf der Theresienhöhe, bei Obegg und am Witscheiner Herrenberg hegt und pflegt Erich Polz jun. heute in vierter Generation Weine wie den Morillon, den steirischen Chardonnay. Seit vielen Jahren gilt der Fokus der Familie, die sich seit 1912 dem Weinbau verschrieben hat, der Nachhaltigkeit. Ein sanfter Rebschnitt, der Verzicht auf Insektizide oder die schrittweise behutsame Umstellung der Weingärten auf biologisch-organische Bewirtschaftung sind Zeichen dafür.



**SAUVIGNON BLANC
KLASSIK 2022**

Wundervoller Vertreter der Steiermark.
Stachelbeeren, Brennnessel,
grüne Paprika und ein Hauch von
Holunderblüte. Schön ausbalanciert.



MORILLON 2022

Tropische Früchte gepaart mit feinen, röstigen Nussaromen. Sehr schön zu gebratener Forelle. Ein Chardonnay, wie er im Buche steht.



falstaff
92
Punkte

SAUVIGNON BLANC 2022

Reife Stachelbeeren, Cassis und eine fantastische Kräuterwürze machen diesen saftigen Sauvignon Blanc aus!



WELSCHRIESLING DAC 2022

Ein herrlich leichtfüßiger Steirer mit schönen Aromen von gelben Äpfeln, Birnen und frischen Wiesenkräutern.



Mit zarter
Alpenbutter aus
Österreich.



...jeder schmeckt, dass Ölz mit Liebe bäckt!



B'SUNDRIGE MARKTPLÄTZE

DER REGIONALEN GENUSSKULTUR

Wer mit regionalem Anspruch und gern mit großer Auswahl einkauft, darf sich freuen: Die ehemaligen BillaPlus-Filialen in Dornbirn, Rankweil und Altach werden derzeit zu drei b'sundrigen Marktplätzen der regionalen Genusskultur umgestaltet. Kund*innen erwartet hier zukünftig das Beste von BillaPlus und Sutterlüty vereint unter einem Dach.

„Die neuen Märkte werden nicht nur Sutterlüty heißen, sondern zu Sutterlüty werden“, bringt Vertriebsleiter Florian Sutterlüty auf den Punkt, was Kund*innen von den drei neuen Sutterlüty Märkten erwarten dürfen. „Wir werden das Gute von BillaPlus übernehmen und das einbringen, was Sutterlüty b'sundrig macht, allem voran die Regionalität und die für die Ländlemärkte typische Einkaufsatmosphäre.“

GRÖßER, REGIONALER, VIELFÄLTIGER

Wer das große Sortiment bei BillaPlus schon bisher zu schätzen wusste, bekommt auch weiterhin die gesamte Vielfalt – unter einem Dach vereint mit dem gesamten regionalen Sutterlüty Sortiment. „In den neuen Märkten in Dornbirn, Rankweil und Altach stehen für Kund*innen zukünftig tausende Produkte mehr zur Auswahl als bisher“, sagt Jürgen Sutterlüty. „Allein die Käsewelt wird doppelt so groß sein wie im derzeit größten Sutterlüty Markt.“ Hier wird man vom Bregenzerwälder Alpkäse bis zum Reblochon alles finden, was das Genießer*innenherz begehrt. Die große Auswahl an Feinkost in Selbstbedienung wird bleiben. Dazu kommt jene regionale Qualität und kompetente Fachberatung an den Feinkost-Bedientheken, die man von Sutterlüty gewohnt ist. Die Weinabteilungen werden Kenner*innen mit einer großen Auswahl an nationalen und internationalen Weinen überzeugen. Und auch Menschen mit speziellen Ernährungsvorlieben und -bedürfnissen können gespannt sein: Neben dem größten veganen Sortiment des Landes wird eine b'sundrig große Auswahl an gluten- und laktosefreien Produkten erhältlich sein.

NACHHALTIGES WACHSTUM UND EINLADENDE EINKAUFSATMOSPHÄRE

Wachstum muss heute mehr denn je nachhaltig sein, vor allem in Hinblick auf Ressourcen- und Flächenverbrauch. Schon in den vergangenen Jahren hat Sutterlüty vermehrt auf den Umbau und die Verbesserung bestehender statt auf den Bau neuer Märkte gesetzt – eine Strategie, an der man weiterhin festhält. „Wir bauen nicht auf die grüne Wiese, sondern bringen bestehende Märkte auf einen Stand, der unserem Anspruch an Qualität und an ein regionales Einkaufserlebnis entspricht“, sagt Florian Sutterlüty. In Altach, dem baulich ältesten der drei Märkte, bedeutet das einen kompletten Umbau. In Rankweil wird es zwar ebenfalls bauliche Veränderungen geben, die Substanz bleibt jedoch im Wesentlichen erhalten.

„Am wenigsten Eingriffe sind in Dornbirn notwendig“, fährt er fort. „Der Markt ist so gut wie neu, da wäre es nicht nachhaltig, groß umzubauen.“ Das Ziel jedoch sei in allen drei Märkten dasselbe: „Man wird unsere Leidenschaft für regionale Lebensmittel spüren.“ Dass dies in Märkten in so großen Dimensionen gelingt, ist eine besondere Herausforderung. Elena Sutterlüty, die bereits für die Neugestaltung der in den letzten Jahren neu- und größtenteils umgebauten Märkte verantwortlich zeichnete, setzt dabei auf ein Konzept großzügiger Themenwelten; hier wird die gewohnt einladende Sutterlüty Einkaufsatmosphäre spürbar sein. „Wer in einen der neuen Märkte kommt, soll sich gleich wohlfühlen und einfach orientieren können“, so die erfahrene Shopdesignerin. Für die dafür notwendigen Adaptionen investiert das Bregenzerwälder Familienunternehmen acht Millionen Euro.

GROSSE CHANCE FÜR REGIONALE PARTNERBETRIEBE

Für die über 1500 Partnerbetriebe in Vorarlberg und der Region ist diese Erweiterung der Sutterlüty Marktlandschaft eine große Chance, ihre Produkte für noch mehr Kund*innen zugänglich zu machen. „Eine höhere Wertschöpfung kann es für Vorarlberg in der Lebensmittelbranche nicht geben“, ist Jürgen Sutterlüty überzeugt. Als Handelspartner auf Augenhöhe geht Sutterlüty diesen Weg mit seinen Partnerbetrieben gemeinsam.

DIE SUTTERLÜTY FAMILIE WÄCHST MIT

In einem Familienunternehmen wie Sutterlüty sind es die Menschen, die am meisten zählen. Das gilt nicht nur für die Kund*innen und Partnerbetriebe, sondern vor allem auch für die Teammitglieder. „Uns ist wichtig, dass sich alle Mitarbeiter*innen auch wirklich eingebunden fühlen, die nun Teil unseres Teams werden“, betont Jürgen Sutterlüty. Jedes neue Teammitglied ist herzlich willkommen. „Wer Lebensmittel liebt, ist bei Sutterlüty genau richtig“, ergänzt Florian Sutterlüty. „Sei es in der Feinkost, im Gusto oder in einer unserer neuen Konditoreien: Bekennende Foodies finden nicht nur in den neuen Märkten etliche Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln und beruflich zu verwirklichen.“ ▶



BILLAPLUS WIRD SUTTERLÜTY

JÜRGEN SUTTERLÜTY UND FLORIAN SUTTERLÜTY IM GESPRÄCH

AUCH WENN ES JETZT SCHNELL GEHT: DIE ENTSCHEIDUNG, GLEICH DREI SO GROSSE MÄRKTE ZU ÜBERNEHMEN, IST KEINE, DIE MAN VON HEUTE AUF MORGEN TRIFFT. WIE IST ES DAZU GEKOMMEN?

Jürgen: Sutterlüty hat sich in den vergangenen Jahrzehnten in Vorarlberg sehr erfolgreich als Plattform der Vernetzung zwischen regionalen Produzent*innen und den Konsument*innen etabliert. Dabei wird unser regionales Sortiment seit vielen Jahren laufend breiter und tiefer. Doch Vorarlberg ist ein räumlich stark begrenzter Markt. Deshalb hat sich für uns immer mehr die Frage gestellt: Wie können wir uns gemeinsam mit unseren Partnerbetrieben weiterentwickeln? Seit einiger Zeit haben wir darüber auch Diskussionen mit unserem Großhandelspartner REWE geführt. Wir haben intensive Marktstudien durchführen lassen und schließlich gemeinsam dieses Projekt aufgesetzt. Die Entscheidung, die BillaPlus-Märkte in Vorarlberg zu integrieren, ist von beiden Seiten gut durchdacht und auf Herz und Nieren geprüft. Das Ergebnis wird eine sehr gelungene Synergie zwischen zwei Partnern.

IN DEN MÄRKTEN, DIE JETZT TEIL VON SUTTERLÜTY WERDEN, SIND 160 MITARBEITER*INNEN BESCHÄFTIGT. WAS BEDEUTET DIE NEUE SITUATION FÜR SIE?

Jürgen: Wir hatten bereits mehrere sehr gute Veranstaltungen, bei denen die BillaPlus-Mitarbeiter*innen informiert und ganz offiziell in die Sutterlüty Familie aufgenommen wurden. Es macht uns große Freude, die BillaPlus-Teams bei uns zu integrieren und mit auf die gemeinsame Reise zu nehmen. Wir wollen auch den neuen Teammitgliedern beweisen, dass sie bei Sutterlüty bestens aufgehoben sind.

IN RANKWEIL GIBT ES BEREITS ZWEI SUTTERLÜTY MÄRKTE, IN DORNBIERN AUCH. DROHT DURCH DIE NEUEN, GROSSEN MÄRKTE DA ODER DORT EINE SCHLISSUNG?

Jürgen: Auf keinen Fall! An beiden Standorten sind unsere bestehenden Märkte reine Nahversorger. Durch die Genehmigung von großen Märkten auf der grünen Wiese waren wir mit unseren Standorten bisher massiv unter Druck. ►

Jetzt können auch wir auf großer Fläche unsere Leistungskraft unter Beweis stellen. Unser Ziel ist eine Erweiterung der Wertschöpfung – ganz besonders für unsere Partnerbetriebe. Wir wollen das bäuerliche Tun in Vorarlberg auch für die Zukunft absichern und weiterentwickeln. Das ist der Grund, warum Sutterlüty seit vielen Jahren konsequent den Weg der Regionalität geht. Wir sind das Bindeglied zwischen regionalen Produzent*innen und den Konsument*innen. Das ist eine zentrale Voraussetzung für den Erhalt unserer Kulturlandschaft, die Vorarlberg als Lebensraum und als Tourismusregion so attraktiv macht.

Florian: Unsere bestehenden Märkte im Ortskern sind als Nahversorger für den täglichen Einkauf konzipiert. Mit dem neuen Markt in Rankweil wollen wir vielmehr das Einzugsgebiet erweitern und Kund*innen ansprechen, die auf der Suche nach einem b'sundrigen Einkaufserlebnis sind und Auswahl wollen.

WERDEN SICH DIE INVESTITIONEN IN DEN UMBAU UND DAS RE-BRANDING DER DREI NEUEN MÄRKTE AUF DIE PREISE AUSWIRKEN?

Florian: Nein. Wenn dem so wäre, würden uns die Kund*innen in Scharen davonlaufen. Wir stehen als regionaler Anbieter für Qualität, aber wir bieten auch ein sehr großes preislich attraktives Sortiment an Eigenmarken an – mit zusätzlichen Preisvorteilen in diesen großen Märkten. ♦



Martins
Hof

Frisch vom Bauern



MARTINSHOF – EIER MIT MEHRWERT

ausschließlich aus Bio- oder
Freilandhaltung

- artgerechte und achtsame Tierhaltung
- überschaubare Herden auf mehreren Bauernhöfen
- kurze Transportwege und garantierte Frische
- klimaneutral
- über 10m² Wiese für jedes Huhn zum Scharren und Picken

DIE NEUEN SUTTERLÜTY MÄRKTE IM ÜBERBLICK



DORNBIRN | AB HERBST 2023

über 25.000 Artikel, davon je nach Saison 3000 bis 4000 regionale Produkte aus dem Sutterlüty Sortiment, eigene Konditorei, frische Säfte

ALTACH | AB FRÜHJAHR 2024

über 20.000 Artikel, davon je nach Saison 3000 bis 4000 regionale Produkte aus dem Sutterlüty Sortiment, frische Säfte



RANKWEIL | AB FRÜHJAHR 2024

über 30.000 Artikel, davon je nach Saison 3000 bis 4000 regionale Produkte aus dem Sutterlüty Sortiment, eigene Konditorei, Gusto Restaurant, Dry-Aged-Reifeschrank, im Markt frisch zubereitetes Sushi von Eat Happy, frische Säfte



Goldmühle
Das Gold in Öl

GESUNDHEIT & WELLNESS
KOCHEN
SCHÖNHEIT

Goldmühle. Verwöhne dich selbst.

Durch schonende Kaltpressung stellt die Goldmühle hochwertige und auch sortenreine Öle mit einzigartig geschmacksreinem Charakter her.

www.goldmuehle.at



Einer muss der Beste sein



Österreichs beliebteste
Fischstäbchen

iglo

Iss was Gscheid's!

DIE GOLDGELBEN
11er KLASSIKER
FÜR DIE GANZE FAMILIE



11er Rösti
wie hausgemacht
als „Rindfleisch-Burger“
mit Cheddar, Chilisauce
und Parmesancreme;
dazu goldgelbe 11er
Pommes Frites



11er-DAS BESTE AUS DER KARTOFFEL

Entdecke die 11er Genusswelt:



Rapsol[®]

DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich



0,75 L

Natürlich aus Österreich

Natürlich aus Österreich

LEBEN



FELDERS LEBENSGESCHICHTE FÜR KINDER ERZÄHLT

In seinen nicht einmal dreißig Lebensjahren sorgte Franz Michael Felder (1839–1869) als Volksaufklärer und schreibender Bauer weit über den Bregenzerwald hinaus für Aufsehen. Heute gilt er als bedeutender österreichischer Schriftsteller des Realismus. Der Schweizer NordSüd Verlag widmet dem Leben Felders nun ein Kinderbuch.

„Kinderbücher sind ein Medium, mit dem sich inhaltlich unglaublich viel transportieren lässt – auch Lebensgeschichten“, sagt Herwig Bitsche. Der gebürtige Hohenemser ist Verleger und Geschäftsführer beim NordSüd Kinderbuchverlag in Zürich. Der Verlag hat bereits mehrere Biografien veröffentlicht, darunter jene der mexikanischen Künstlerin Frida Kahlo, der britischen Mathematikerin Ada Lovelace oder des dänischen Dichters Hans Christian Andersen – große Namen mit großen Geschichten, die nun Gesellschaft aus Vorarlberg bekommen. Die Idee, das bewegte Leben Franz Michael Felders für Kinder und junge Leser*innen aufzubereiten, entstand 2019 bei einem Gespräch mit Norbert Häfele, dem damaligen Obmann des Franz-Michael-Felder-Vereins.

TEXT VON HEINZ JANISCH

Mit Heinz Janisch konnte der Verlag einen erfahrenen und mehrfach ausgezeichneten Kinderbuchautoren für das Projekt gewinnen. Janisch hat bereits mehrere Bücher im NordSüd Verlag veröffentlicht – darunter die Biografie über Hans Christian Andersen. Auch Franz Michael Felder war für den Autoren kein Unbekannter. Die Geschichte Felders, der bereits Mitte des 19. Jahrhunderts so sozial und literarisch dachte, der einen Gerechtigkeitsinn hatte und sich intensiv mit der Natur beschäftigte, faszinierte ihn von Anfang an. Auch Felders Wunsch, die Welt zu entdecken, ließ etwas anklingen in dem im Südburgenland aufgewachsenen Autor. „Es hat mich interessiert, wie sich da einer aus eigener Kraft aus der Enge in die Weite hinaus bringt.“ Menschen, die ihren Weg gehen, unbeirrt von dem, was rundherum passiert, sind ein Motiv, dass in Heinz Janischs Büchern immer wieder vorkommt. „Gerade Jugendliche brauchen solche Vorbilder“, ist er überzeugt. „Für sie ist es gut, zu erfahren, dass da einer ist, dem es weder gesundheitlich noch wirtschaftlich gut geht, der mit der Gesellschaft und mit Ungerechtigkeiten zu kämpfen hat – und der trotzdem seinen Weg findet.“ ▶

fenjal

Mein Ich - Moment

**JETZT
ENTDECKEN**



**MEHR ALS KÖRPERPFLEGE -
BALSAM FÜR HAUT UND SEELE.**

Verwöhnende Pflege für jeden Tag. fenjal verbindet natürliches Mandelöl und Aloe Vera mit einem fruchtig-leichten Duft zu einem milden Dusch- und Pflegerlebnis für die Sinne. Auch bei empfindlicher Haut geeignet.

www.fenjal.de



HEINZ JANISCH

hat bereits zahlreiche Kinder- und Jugendbücher veröffentlicht. Für seine Werke erhielt er unter anderem den Österreichischen Kinder- und Jugendbuchpreis, den Bologna Ragazzi Award und den Deutschen Jugendliteraturpreis. Heinz Janisch lebt in Wien und im Burgenland.

WWW.HEINZ-JANISCH.COM



SOPHIA WEINMANN

ist in Lingenau im Bregenzerwald aufgewachsen. Nach ihrem Studium an der Hochschule für Gestaltung und Kunst in Luzern, der Universität für Angewandte Kunst in Wien, der „La Cambre“ in Brüssel und der Hochschule der Bildenden Künste in Dresden arbeitet Sophia Weinmann heute als freischaffende Künstlerin und lebt mit ihrer Familie in Bregenz.

WWW.SOPHIAWEINMANN.COM

ILLUSTRATIONEN VON SOPHIA WEINMANN

Mit der ersten Textfassung machte sich der Verlag noch 2019 auf die Suche nach jemandem, die oder der die bewegte Geschichte Felders in Bildern einfangen konnte. „Sophia Weinmann war von Anfang an unsere erste Wahl“, erinnert sich Herwig Bitsche. Beinahe jedoch wäre die Zusammenarbeit mit der in Bregenz lebenden Künstlerin, die bis vor Kurzem unter dem Pseudonym „Sophie Thelen“ gearbeitet hat, nicht zustande gekommen. Zuerst hätte die Pandemie beinahe das ganze Projekt zum Erliegen gebracht. Dann, als die Dinge in Zusammenarbeit mit Walter Fink, dem neuen Obmann des Felder-Vereins wieder ins Rollen kamen, erwartete Sophia Weinmann ihr erstes Kind. Dennoch entschied sie sich kurzfristig für eine Zusage. Wie alle ihre Bilder sind auch die 25 Illustrationen für dieses Kinderbuch von Hand mit Tusche gezeichnet – ohne Skizzen und Vorentwürfe, sondern so, wie sie es im Augenblick des Zeichnens spürt. In ihren Bildern findet sich daher auch viel von Sophia Weinmann wieder. „Ich bin selbst im Bregenzerwald geboren und zwischen Kühen aufgewachsen“, erinnert sie sich. „Es ist mir leicht gefallen, Felders engen Bezug zu den Tieren und der Natur nachzuspüren.“ Auch seine Liebe zur Literatur und die Sehnsucht nach Entfaltung und nach Leichtigkeit konnte die Künstlerin gut nachempfinden. Ein Gefühl, das in Form des Schmetterlings in den Illustrationen immer wieder auftaucht. „Die Arbeit an diesem Buch war für mich etwas ganz Besonderes“, sagt Sophia Weinmann. Nicht nur, weil es sozusagen gemeinsam mit ihrem Sohn ‚zur Welt gekommen‘ sei. Für die Künstlerin ist es zudem das erste Kinderbuch, das in einem Verlag erscheint.

BERÜHREND UND AUSDRUCKSSTARK

Mit „Ich war ein unruhiger Kopf – Aus dem Leben des Franz Michael Felder“ ist eine Art Destillat, entstanden aus dem Leben, Denken, Fühlen und Wirken des Franz Michael Felder. Poetisch und doch nahbar erzählt in der Ich-Perspektive, berührend und ausdrucksstark von Hand illustriert vermittelt es die Geschichte eines starken jungen Menschen, der über sich und die von der Gesellschaft vorgegebenen Grenzen hinauswächst. Eine Heldenreise, wie sie moderner nicht sein könnte – verpackt in ein Buch, das Kinder und Erwachsene gleichermaßen einlädt, immer wieder von Neuem hineinzuspüren. ►

„Man kann in ein enges Tal
hineingeboren werden und
dennoch weite Gedanken haben.
Man kann hart arbeiten und trotzdem
den Schmetterlingen nachschauen.
Man kann ganz bei sich bleiben und
dennoch für den anderen da sein.
Man kann sein Glück bei den
Menschen finden, aber auch
in den Büchern. Beides ist
überaus kostbar.“



HIER GIBT'S
EINE LESEPROBE:



**„ICH WAR EIN UNRUHIGER
KOPF AUS DEM LEBEN DES
FRANZ MICHAEL FELDER“**

erscheint am 17. November 2023
im NordSüd Verlag, Zürich
Ab 6 Jahren, 64 Seiten

ISBN: 978-3-314-10677-4

WWW.NORD-SUED.COM

BUCHPRÄSENTATIONEN

Lesung und Gespräche mit den
Künstler*innen, musikalisch begleitet
von Evelyn Fink-Mennel und den
fiddlecats

SAMSTAG, 18.11.2023, 15 UHR

Spielboden, Dornbirn

SONNTAG, 19.11.2023, 11 UHR

Gebhard-Wölfle-Saal, Bizau

Die Schweizer Sennen kommen...



**... und sie bringen ihre
feinen Sennen Nüdeli mit!**



Die Schweizer Teigwarenmarke im Ethno-Look

**GEWINN
SPIEL**



HIER ONLINE
TEILNEHMEN

EIN GEWINN FÜR JEDES BÜCHERREGAL

Spielen Sie mit und gewinnen Sie mit etwas Glück eines von drei „Ich war ein unruhiger Kopf – Aus dem Leben des Franz Michael Felder“ von Heinz Janisch und Sophia Weinmann. Beantworten Sie dazu einfach folgende Gewinnfrage:

WIE ALT WURDE FRANZ MICHAEL FELDER?

- A) 29 JAHRE
- B) 59 JAHRE
- C) 79 JAHRE

Schicken Sie die richtige Antwort zusammen mit Ihrem vollen Namen, Ihrer Telefonnummer und Ihrer E-Mail-Adresse per Post an das Sutterlüty Service-Center, Mühle 534, 6863 Egg, oder per Mail an gewinnspiel@sutterluety.at. Kennwort: „Felder-Gewinnspiel“. Teilnahmeschluss ist der 25.11.2023. Die Gewinner*innen werden per E-Mail verständigt. Darüber hinaus kann über das Gewinnspiel kein Schriftverkehr geführt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

PURINA

felix
KATZE MÜSSTE
MAN SEIN!



Rundum zufrieden

Wohlfühlen beginnt mit der Windel.

BABYWELL Premium Windeln sind flauschig weich, bequem und sorgen für einen Rundum-Nässeschutz.

- mit Kanaltechnologie - noch schnellere Flüssigkeitsverteilung
- spürbar trockener - bis zu 12 Stunden
- perfekte Passform für mehr Bewegungsfreiheit

BABYWELL - zum Wohlfühlen.





NUTRI-SCORE ABCDE

BESSER ESSEN LEICHTER GEMACHT

Seit einiger Zeit findet man bei Pommes, Pizza, Säften oder Keksen eine farbige Kennzeichnung auf der Packungsvorderseite, die ein bisschen an die Energielabels bei Elektrogeräten erinnert: den Nutri-Score. Doch was genau bedeutet diese Nährwertkennzeichnung und wie kann sie helfen, sich gesünder zu ernähren?



LEBEN



TASTE HAS NO LIMITS

TACO GUSTO? SO EINFACH GEHT'S:



1



2



3





Im hektischen Alltag bleibt nur selten Zeit, beim Einkaufen Nährwerttabellen und Zutatenlisten zu studieren, um aus der Fülle an Möglichkeiten immer die beste Wahl zu treffen. Die Folge: Wir ernähren uns oft ungesünder, als wir sollten. Um dem entgegenzuwirken, wurden rund um den Globus bereits einige Kennzeichnungsmethoden entwickelt, die es einfacher machen sollen, auf den ersten Blick den Nährwertgehalt von Lebensmitteln einzuschätzen und so gleich beim Einkauf die bessere Wahl treffen zu können. Eine davon ist der Nutri-Score.

WAS HAT ES MIT DEM NUTRI-SCORE AUF SICH?

Der farbige Nutri-Score auf der Vorderseite der Verpackung zeigt in fünf Stufen den Nährwert eines Lebensmittels an. Die Skala reicht von einem dunkelgrünen, mit A gekennzeichneten bis zu einem roten, mit E beschrifteten Feld. Eines dieser Felder ist hervorgehoben: die Nutri-Score-Bewertung dieses Produkts. Die Bewertung basiert auf einem Rechenmodell, das Punkte für bestimmte Nähr- und Inhaltsstoffe vergibt, die in 100 Gramm beziehungsweise 100 Millilitern eines Produktes enthalten sind. Der Gehalt an Kalorien, Zucker, gesättigten Fettsäuren und Salz erhöht die Gesamtpunktezahl. Für Proteine, Ballaststoffe sowie den Anteil an Obst, Gemüse oder Nüssen und für ausgewählte Öle werden Punkte abgezogen. Je niedriger die Gesamtpunktezahl eines Produktes ist, desto besser fällt das Nährstoffprofil und damit die Nutri-Score-Bewertung aus.

Das kann helfen, sich direkt am Regal für das aus Nährstoffsicht bessere Produkt zu entscheiden – sofern es sich um Produkte aus derselben Kategorie handelt. Zum Beispiel ist eine mit einem grünen A gekennzeichnete Tiefkühlpizza die empfehlenswertere Wahl als eine Tiefkühlpizza mit einem gelben C. Eine Tiefkühlpizza jedoch mit Müsli oder Joghurt zu vergleichen, macht keinen Sinn, da diese Produkte zu unterschiedlich sind. Sehr wohl lässt sich jedoch mit dem Nutri-Score ein Schokomüsli beispielsweise mit einem Früchtemüsli vergleichen.

WELCHE PRODUKTE SIND MIT DEM NUTRI-SCORE GEKENNZEICHNET?

Zum Einsatz kommt die Kennzeichnung hauptsächlich auf verarbeiteten Produkten wie eben Fertigpizza, Milchprodukten oder Müslimischungen, aber auch auf Süßigkeiten, Chips, Getränken und vielem mehr. Grundsätzlich gilt: Lebensmittel ohne Nährwerttabelle, wie etwa frisches Obst und Gemüse, haben in der Regel auch keinen Nutri-Score. ►

PURINA®
GOURMET™
 — ★ ★ ★ —

Für *wahre* Feinschmecker!



WER HAT DEN NUTRI-SCORE ERFUNDEN?

Entwickelt wurde der Nutri-Score von französischen Wissenschaftler*innen in Zusammenarbeit mit dem französischen Gesundheitsministerium. Inzwischen können neben französischen Unternehmen auch Hersteller in Belgien, Luxemburg, den Niederlanden, der Schweiz oder in Deutschland den Nutri-Score auf ihren Produkten auszeichnen. Die Kennzeichnung ist freiwillig, die Formeln zur Berechnung sind für Produkte gleicher Gruppen ident. In Österreich ist der Nutri-Score hauptsächlich auf Produkten aus den genannten Ländern zu finden. Hierzulande gibt es noch keine Regelung zu seiner Verwendung.

KRITIK AM NUTRI-SCORE

Trotz einiger Vorteile gibt es auch Kritik am Nutri-Score. Etwa dass der Nutri-Score nicht die vollständige Nährwertqualität eines Produkts widerspiegeln oder dass andere Faktoren wie der Gehalt an Süßstoffen nicht ausreichend berücksichtigt würden. Auch wie stark ein Produkt verarbeitet wurde, wie lange die Liste an Zusatzstoffen ist oder wie viele sekundäre Pflanzenstoffe es enthält, sei im Nutri-Score derzeit noch nicht berücksichtigt. Anpassungen sind in Planung, doch noch ist auch der Nutri-Score nicht die Antwort auf alle Ernährungs-Fragen. Wer sich also gesünder ernähren möchte, kann sich durchaus am Nutri-Score orientieren, sollte jedoch insgesamt auf Abwechslung am Teller achten und frische, am besten pflanzliche Lebensmittel bevorzugen. ♦

PURINA

felix
**KATZE MÜSSTE
 MAN SEIN!**



PURINA

Ihr Haustier, unsere Leidenschaft.

NEU



FLECK-WEG-POWER:
WIRKT BEI 7 TAGE ALTEN,
INGETROCKNETEN
FLECKEN SELBST IN
KALTEM WASSER



KÄLTER waschen
bei 30° statt 60° und
dabei **bis zu 60%**
Energie sparen

(normales Waschprogramm)



Stets ausser
Reichweite
von Kindern
aufbewahren.

© A.I.S.E. mehr unter
www.keppra.com/frank.de





Helmut (Heli) Düringer ist Bergführer und Alpinfotograf; gemeinsam mit Tourenguides und Outdoor-Expert*innen aus der Region beschreitet er in jeder „B’sundrig“-Ausgabe neue Wege für uns.

ZAUBER AUS EIS UND SCHNEE WINTERWANDERN IN DER KLAMM

Die Breitachklamm an der Grenze zwischen Vorarlberg und dem Allgäu bietet das ganze Jahr über wunderbare Wandererlebnisse. Doch im Winter zeigt sich der Wildbach von seiner mystischen Seite: gefrorene Wasserfälle, groteske Eiszapfen, geheimnisvolle Höhlen und kristallklare Stromschnellen – wie ein hundertjähriger Winter im Fantasiereich Narnia.

„NATURDENKMAL VON WILDER SCHÖNHEIT“

Als wäre die Zeit selbst eingefroren, so fühlt man sich bei einer Winterwanderung durch die tiefste Felsenschlucht Europas. Mit bis zu 150 m hohen Wänden hat sie die Menschen seit jeher fasziniert. Früher nannte man sie „Große Zwing“ oder „Höllenschlucht“ und glaubte, dass Geister und andere Fantasiegestalten dort ihr Unwesen treiben. Abgesehen von einer Brücke aus dem ausgehenden Mittelalter war die Schlucht unpassierbar. Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts setzte der unerschrockene Pfarrer Johannes Schiebel die Erschließung der Klamm durch – „kein Teufelswerk, sondern göttliche Schöpfung“ sei die Schlucht, deshalb solle man sie Besucher*innen zugänglich machen. Ihm ist es zu verdanken, dass man heute sommers wie winters das sagenhafte Naturschauspiel bewundern kann, und wohl deshalb ziert sein Bildnis den schmalen Tunnelleingang zur Schlucht.

IM SCHLUND DER KLAMM

Der Tunnel ist gleichzeitig die erste enge Stelle auf der Strecke – durch ihn gelangt man mitten in die Schlucht, wo die Klamm schmaler und schmaler wird. Da gurgelt der Bach auch im Winter wild. An manchen Stellen hat das Wasser im schroffen Felsen nur wenige Meter Spiel. Man kann sich regelrecht vorstellen, wie der schmelzende Gletscher vor etwa 10.000 Jahren nach der letzten Eiszeit allmählich einen tiefen Schlund in den Felsen geschnitten hat. Zum Glück führt der eng an die Wand geschmiegte Weg sicher und vor allem geräumt durch die Winterwunderwelt. Hier wachsen riesige Eiszapfen bis in die Tiefen der Schlucht und geilen Abenteuerlustige bis zum berühmten Eisvorhang, wo der Weg direkt durch das (je nach Winter mehr oder weniger) dichte Eis führt. Der wildeste Teil der Schlucht endet wenig später bei der Kontrollstelle. Wer gerne früher aussteigen möchte, wählt den Weg über den Zwingsteig Richtung Alpe Dornach zurück nach Tiefenbach. ►


HELA

60 JAHRE!

HELA GEWÜRZ KETCHUP

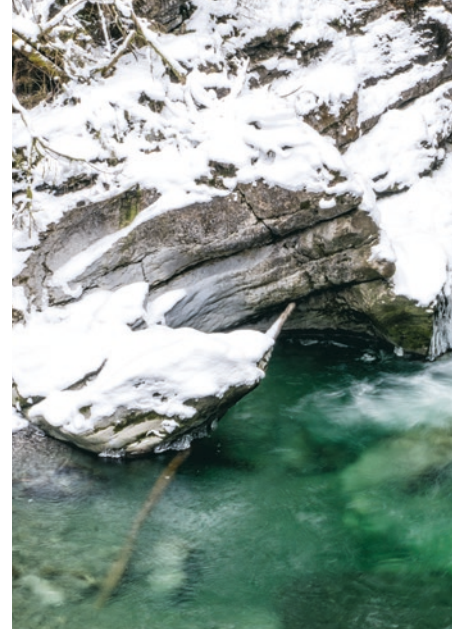


*Einzig-
artiger
Geschmack
seit 1963*

www.hela.eu


VERWUNSCHENER WALDWEG

Doch die Breitachklamm hat noch andere Wunder zu bieten. Unten in der Klamm kommt man zuerst Richtung Walserschanz, doch bevor man zu dieser abzweigen könnte, führt ein spektakulärer Gittersteg über die Breitach. Auf der rechten Seite geht es weiter in der zauberhaften Schlucht. Der Bach gluckst nun viel ruhiger durch die verschneite Landschaft, denn nach und nach weitet sich die Klamm. Nach einer Kurve ragen plötzlich zahlreiche Steinfiguren aus dem Schnee – ob hier wohl Narnias Weiße Hexe am Werk gewesen ist? Während man auf den nächsten Kehren immer wieder nach ihr oder Herrn Tumnus Ausschau hält, rückt das romantisch gelegene Waldhaus in den Blick. Da ist die düstere Jadis schnell vergessen stattdessen kann man sich bei einer heißen Schokolade aufwärmen – immerhin ist noch die letzte Etappe nach Riezlern zu bewältigen. Diese führt durch das sich immer weiter öffnende Breitachtal. Auf der rechten Seite gelangt man über einen malerischen Weg zu einem Hängesteig, von welchem man einen besonders schönen Blick auf die Breitach hat. Bei der alten Schwendebrücke wird diese ein letztes Mal gequert; über einen Hügel und durch ein Wohngebiet geht es nun direkt ins Zentrum von Riezlern. Hier laden viele Cafés und Restaurants noch zum Verweilen ein, bevor einen der Bus zurück nach Oberstorf bringt.





EISIGES ABENTEUER

Das Gebiet rund um die Breitachklamm bietet zahlreiche Wanderwege – viele von ihnen können im Winter gut begangen werden. Die vorgeschlagene Route zwischen Tiefenbach und Riezlern wird im Winter gewartet, andere Wege könnten aber teilweise auch gesperrt sein. Deshalb empfiehlt es sich, bei Streckenabweichungen vorab zu prüfen, ob die Wege geöffnet sind. Die Route startet beim Parkplatz in Tiefenbach (€ 4,-) und kostet € 7,50/Erwachsener bzw. € 2,50/Kind. Gemütliche Wanderer*innen können die Tour abkürzen: Eine erste Ausstiegsstelle bietet die Kontrollstelle nach etwa zwei Kilometern, von welcher man über einen schönen Winterwanderweg in einer Dreiviertelstunde zurück nach Tiefenbach spazieren kann. Etwas weiter gibt es bei der Walserschanz bzw. nach drei Vierteln der Strecke beim Waldhaus Wege aus der Klamm heraus – bei beiden nimmt man am besten den Bus von der Walserschanz zurück zum Parkplatz Tiefenbach. Zu den Öffnungszeiten des Waldhauses oder der Gasthäuser in Riezlern sollte man sich am besten direkt vor der Tour informieren. ♦

HEIKLE EXPEDITION

Eine der ersten Überlieferungen zur Begehung der Breitachklamm stammt aus dem 19. Jahrhundert. Als ein Förster zur Weihnachtszeit 1857 einen Hirsch geschossen hatte, stürzte dieser ausgerechnet in den wildesten Teil der Schlucht. Ein mutiger Bursche wagte sich am Seil hinunter, um das tote Tier aus den eisigen Tiefen zu bergen. Über alle Hindernisse hinweg beförderte er den Hirsch wieder hinauf und erhielt gemeinsam mit seinen Helfern eine stattliche Belohnung.



BIO GARNELEN

in Premium-Qualität

— Ready-to-Cook —





INFOS & DETAILS

STRECKE: ca. 8 km

HÖHENMETER: ca. 350 hm

GEHZEIT: ca. 3 Stunden

SICHERHEITSHINWEIS

Im Winter ist es in der Klamm besonders kalt – deshalb kleidet man sich am besten nach dem Zwiebelprinzip inklusive Handschuhe und Kappe. Auch wenn der Weg prinzipiell geräumt ist, führt er doch mitten durch die Eislandschaft. Aus diesem Grund empfehlen sich festes Schuhwerk sowie Wanderstöcke und eventuell sogar Schuhketten. Außerdem gehören das Erste-Hilfe-Paket, ein Handy für den Notfall, eine kleine Jause sowie ein wärmendes Getränk in der Thermoskanne in den Rucksack. Schließlich ist auch eine alpine Sonnencreme sinnvoll, denn sie schützt vor UV-Strahlen genauso wie vor Kälte. Wer mit Kindern unterwegs ist, sollte sie bei rutschigen Passagen zur Sicherheit an die Hand nehmen.

NOTRUF-NUMMERN

140: alpine Notfälle österreichweit

144: alpine Notfälle Vorarlberg

112: Euro-Notruf (funktioniert mit jedem Handy/Netz)

AN- UND ABREISE ZUR TOUR

Mit viel Zeit im Gepäck kommt man vom Rheintal mit dem Zug über Lindau und Immenstadt und weiter mit dem Bus ab Fischen (Linie 44) nach Tiefenbach. Einfacher geht es mit dem Auto über die B205 durch den Bregenzerwald bis Lingenau und weiter über die L5 auf die deutsche Seite. Bei Obermaiselstein biegt man rechts nach Tiefenbach ab und kommt direkt zum Parkplatz bei der Breitachklamm. Von Riezlern und von der Walserschanz fährt der Bus (Linie 1) im engen Takt nach Oberstorf. Etwa stündlich gelangt man mit der Linie 44 weiter nach Tiefenbach.



Wäsche zum Wohlfühlen

mit Waschmittel und Weichspüler von Frosch

- Schonend zur Wäsche
- Sanft zur Haut
- Vegan & Mikroplastikfrei



www.frosch.at



Schleck die Hand, schöne Frau!



Hergestellt in Österreich

Eben echte österreichische Qualität, eben echt erfolgreich: Rupp Hundeflocken aus schonender, sorgfältiger Produktion mit Rohstoffen aus der Region sind immer ein Hit. Sie schmecken köstlich und sind hochverdaulich. Für ein langes und gesundes Leben Ihres Hundes.

www.ruppfood.com



Catina

Premium

... weil dein Schnurren
mein Zuhause ist



Die leckerste Liebeserklärung an das schnurrende Wollknäuel, das dein Leben verschönert? Die Catina Premium Produkte – natürlich, aus besten Zutaten, mit Liebe gemacht.



100%
Premium
Qualität



100%
ohne künstliche
Zusatzstoffe



100%
hergestellt
in Österreich

Weitere Informationen unter catina.cat



B'sundrig

GENÜSSE, MENSCHEN, GESCHICHTEN AUS DER REGION

Volle Knolle
Spaß bei der Arbeit.
Seite 56

CO₂
neutral gedruckt

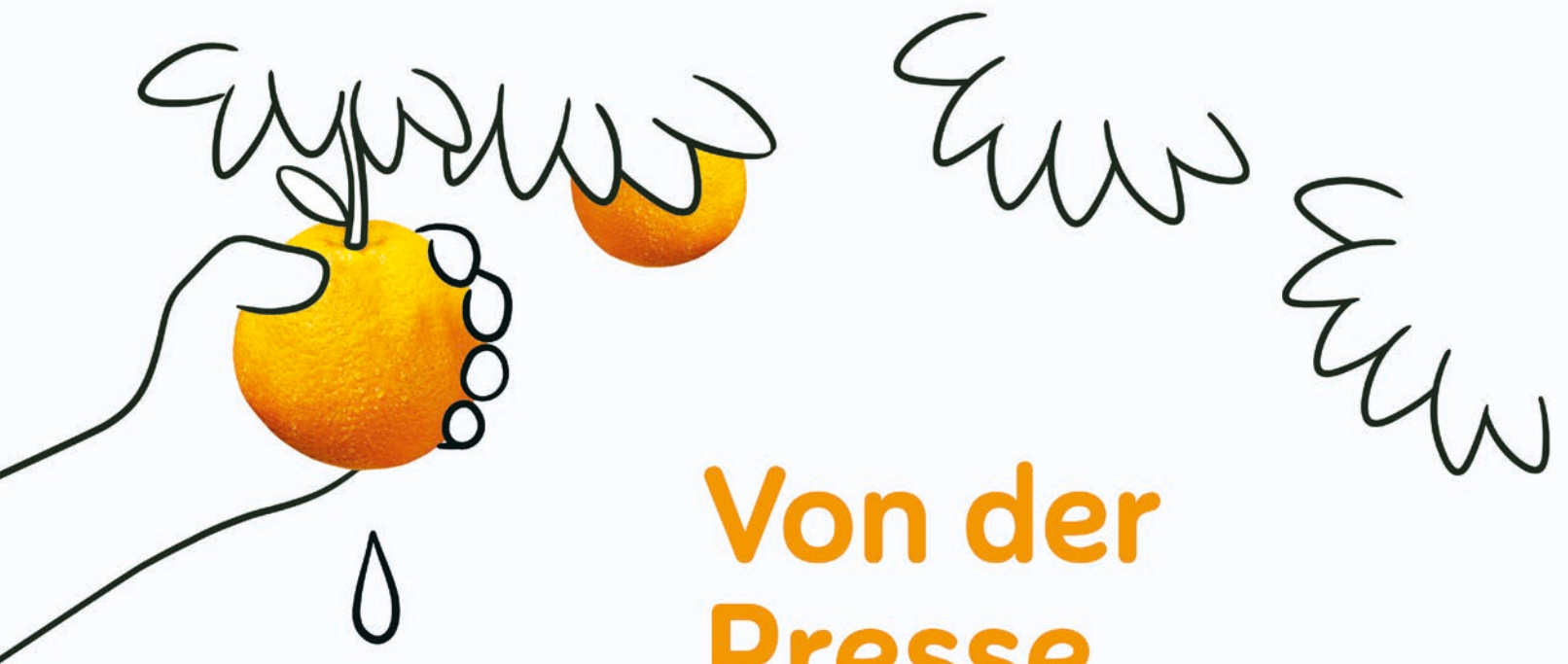


111. Ausgabe
Das Magazin
online lesen?
Bitte hier entlang!

Sutterlüty
MEIN LÄNDLEMARKT

9 008346 051893





Von der Presse empfohlen

Du kannst jeden Morgen früher aufstehen und 11 Orangen auspressen. Oder Du lässt uns das erledigen und kannst 11 Minuten länger schlafen. Juhu.



Schmeckt wie frisch gepresst, lässt Dich aber länger schlafen



Kleine Drinks
Große Träume

DEN HERBST GENIESSSEN

Morgens dunkel, abends dunkel, dazwischen Nebel und Nieselregen – der Herbst kann einem ganz schön die Laune vermiesen. Geht es Ihnen auch manchmal so? Dann habe ich einen Tipp für Sie: Kochen Sie! Keine Jahreszeit bringt so viel Farbe und so viel Geschmack auf den Teller wie der Herbst. Allein was man aus Kartoffeln, Randig oder Sellerie alles machen kann ... Ich sage nur: Pommes (Seite 24 und 32). Wer noch eine weitere Portion Glück vertragen kann, sollte unbedingt die Ideen und Rezepte von David South von „Spuds – Die Grumparei“ in Hohenems ausprobieren (Seite 6). Das Beste daran: Die Grundzutaten wie Wurzelgemüse oder Kartoffeln gibt's jetzt wieder erntefrisch aus dem Ländle. Woher und von wem, das erfahren Sie ab Seite 24 und ab Seite 56.

Wenn es vegetarisch bleiben soll, finden Sie jetzt bei Sutterlüty sogar die farblich passenden Proteine dazu aus der Region: Seit Kurzem baut Mario Baumgartner exklusiv für die Ländlemärkte gleich drei Sorten Sutterlüty's Rheintaler Bohnen an (Seite 46).

„Eat the rainbow“ ist übrigens auch ein Tipp von Health Coach und Personal Trainerin Nina Keck. Was sie sonst noch empfiehlt, um fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen, verrät sie ab Seite 74. Es gibt so viel zu genießen – am besten fangen Sie gleich damit an!



Christian Kerber
Chefredakteur

Christian Kerber – unser Chefredakteur und Fotograf in Personalunion



AUF „FELDFORSCHUNG“: UNTERWEGS ZU MARIO BAUMGARTNERS BOHNENFELDERN (SEITE 46)



ERST MUSSTEN WIR FÜRS FOTO SCHÖN SCHAUEN ...

MAKING OF



... DANN ENDLICH DURFTEN WIR REINHAUEN. GESCHMECKT HAT'S GRUMPIERIG-GROSSARTIG! (SEITE 6)

So erreichen Sie uns:
magazin@sutterluety.at

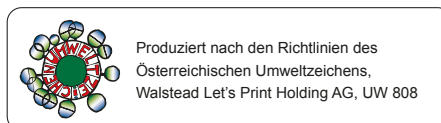
Facebook



Instagram



Seit 2011 wird „B'sundrig“ – Das Sutterlüty Magazin in einem klimaneutralen Verfahren und seit 2012 zudem auf Umweltpapier gedruckt. So konnten wir bis heute 3904 Tonnen CO₂ kompensieren. Durch den Druck dieses Magazins unterstützen wir das Projekt „Gesamtpaket für Haushalte“ in Äthiopien.





EIN HOCH AUF DIE TIEFEN.

Magnesiumhaltiges natürliches
Mineralwasser aus den Tiefen
Österreichs. Voller Stärke,
genau wie du.

ZURÜCK ZU DEN WURZELN:
KÖSTLICHE STÄBCHEN AUS
KARTOFFELN & CO.

24



SOULFOOD-REZEPTE FÜR
DIE KALTE JAHRESZEIT VON
„SPUDS“ IN HOHENEMS

06

NICHT DIE BOHNE
LANGWEILIG:
ZU GAST BEI MARIO
BAUMGARTNER
IM RHEINTAL

46



BOHNIGE BLITZREZEPTE
FÜR KLEINE KÖCH*INNEN

37



ALLE HÄNDE VOLL ZU
TUN HATTEN DIE LÄNDLE-
KARTOFFELBAUERN
IM HERBST

56



MIT
GEWINN
SPIEL

DIE B'SUNDRIGSTEN
AKTIONEN FÜR DIE
B'SUNDRIGSTEN
KUND*INNEN

66



NINA KECKS TIPPS
FÜR EIN STARKES
IMMUNSYSTEM

74

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber, Konzeption, Redaktionsadresse:

Sutterlüty Handels GmbH, Mühle 534, 6863 Egg,
Tel. +43 (0)5512/2266-0, magazin@sutterluety.at,
www.sutterluety.at, www.facebook.com/bsundrig,
www.instagram.com/sutterluety

Redaktion: Carmen Jurkovic-Burtscher, MMag. Lisa Christensen

Grafik: Sarah Höfler

Mitwirkende dieser Ausgabe: Nina Keck, Nicole Dörner,
Anja Kaufmann, Markus Peter

Korrektur: Mag. Merle Rüdiger

Bildbearbeitung: www.profiler.cc

Druck: Walstead Leykam Druck GmbH & Co KG

Projekt- & Anzeigenleitung: Mag. (FH) Christian Kerber,
christian.kerber@sutterluety.at

Fotografie: Mag. (FH) Christian Kerber, Lisa Mathis

Stockbilder: shutterstock, Adobe Stock

Auflage: 150.000 Stück



HERBSTLICHE
DEKOIDEEN ZUM
SELBERMACHEN

82

**Adressen und Öffnungszeiten unserer Ländlemärkte, über
600 Rezepte und Informationen zu unseren b'sundrigen
Produkten finden Sie auf www.sutterluety.at.**

In der Regel finden Sie die Zutaten, die in den Rezepten in
diesem Magazin verwendet werden, in jedem größeren Sutterlüty
Ländlemarkt. Sollte im Ausnahmefall eine spezielle Zutat nicht
erhältlich sein, wenden Sie sich bitte an ein gut sortiertes
Spezialitäten-Geschäft oder den Bioladen Ihres Vertrauens.

GENIESSSEN





SOULFOOD FÜR DIE KALTE ZEIT

WINTERGEMÜSE IN SEINER BESTEN FORM

Leckerbissen haben bei David South vom „Spuds“ in Hohenems immer Saison! Damit uns auch im Spätherbst wohlig warm im Bauch wird, hat der kulinarische Freigeist seine liebsten Wintergerichte extra für uns als Rezepte niedergeschrieben. Das Einzige, was diese Gaumenfreuden noch aufwerten kann: der Genuss mit Freund*innen und Familie.

WÄRMENDES ROTE-BEETE-CURRY



VEGAN

FÜR 4 PERSONEN
 ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.
 SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●

ZUTATEN

3 mittelgroße Rote Beeten roh · ½ TL Bockshornkleesamen
 4 Gewürznelken · 5 Kardamomkapseln · 2 TL Currypulver
 2 Knoblauchzehen · 1 Zwiebel · schwarzer Pfeffer · 1 TL gemahlener
 Ingwer · 1 TL gemahlener Zimt · ¼ TL gemahlene Chili optional – die
 Schärfe im Gericht bringt der schwarze Pfeffer · Salz · etwas Öl Kokosnussöl
 eignet sich gut · 1 Dose Kokosnussmilch oder 1 Dose Passata di
 Pomodoro · frischer Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Zuerst die Roten Beeten schälen und in etwa 1 x 3 cm große
 Stäbchen schneiden. Dann Bockshornklee, Nelken und
 Kardamom im Mörser oder Mixer zerkleinern und mit den
 anderen Gewürzen vermischen – nur das Salz und der Pfeffer
 kommen erst später zum Gericht. Als Nächstes werden die
 Knoblauchzehen sowie die Zwiebel gehackt und mit Öl in einer
 vorgewärmten Pfanne bei mittlerer Hitze sanft angebräunt.
 Nach drei Minuten die Beeten und die Gewürze hinzufügen
 und alles gut vermengen. Je nach Geschmack entweder mit
 Kokosmilch oder Passata übergießen und gut umrühren.
 Wenn nötig, wird noch etwas Wasser dazugegeben, damit
 die Rote Beete ganz bedeckt ist. Nun 15 Minuten mit Deckel
 kochen lassen; dann wird die Konsistenz der Beete überprüft
 – sie sollte immer noch etwas Biss haben. Ist es so weit,
 kommen Salz und Pfeffer zum Curry.

David's Tipp beim Würzen: Weniger ist mehr!

Also vorsichtig würzen, denn der Geschmack entwickelt sich
 erst mit der Zeit. Zuerst nur ein bis zwei Prisen Salz sowie
 ¼ TL gemahlene schwarzen Pfeffer nehmen und dann weiter
 Salz und Pfeffer hinzufügen, bis das Curry die richtige würzige
 Note hat; für einen Pfefferliebhaber wie David braucht es
 insgesamt etwa ½ TL Pfeffer. Das Curry kann entweder für
 sich allein stehen oder mit Reis, feinem Roti bzw. Fladenbrot
 serviert werden.

vögelewohl



www.thozi.at



SELLERIE-REMOULADE AUF OFENKARTOFFELN

FÜR 4–6 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 10 MIN., 1 H BACKZEIT

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●

ZUTATEN

2 TL gutes Olivenöl · 200 ml vegane Sahne
 2 TL gehackte Kapern · 2 TL Essig oder Zitronensaft
 2 TL fein gehackte Petersilie optional
 2 EL Lustenauer Bauernsenf · 1 TL Senfkörner
 1 kleine Knoblauchzehe fein gehackt
 400 g Knollensellerie · pro Person eine
 große Kartoffel

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten außer Sellerie und Kartoffeln werden in einer Schüssel gründlich vermischt und gewürzt – das Gericht verträgt durchaus

einen kräftigen Geschmack, und zwar im Dressing. Wer Senf mag, fügt mehr hinzu, denn er rundet den Sellerie wunderbar ab. Nun den Sellerie in feine Stäbchen schneiden oder raspeln. Mit dem Dressing vermengen und wenn nötig nachwürzen. Die Remoulade eignet sich als Beilage, als Sandwichbelag oder eben als Topping auf einer Ofenkartoffel: Vorwiegend festkochende, etwa 400 g schwere Kartoffeln eignen sich dafür am besten. Diese mit einem Messer ein paar Mal einstechen und dann im vorgeheizten Ofen bei 200–220 °C Umluft für ca. 1 Stunde backen.

HOCHGENUSS, TIEFENENTSPANNT.

Höchstes Geschmackserlebnis
mit Wasser aus den Tiefen Österreichs.



**EIN HOCH
AUF DIE
TIEFEN.**

GENIEßEN

GEBRATENER KÜRBIS MIT SALBEI-TOMATEN-PESTO

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 20 MIN., BACKZEIT CA. 45 MIN.

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●○○

VEGAN



ZUTATEN

800 g Kürbis z. B. Hokkaido, in Würfel geschnitten
1 kleine Zwiebel in Spalten geschnitten, optional

ZUTATEN PESTO

1 Handvoll frischer Salbei alternativ getrockneter
salbei · 150 g getrocknete Tomaten
1 TL Tomatenmark · 1 große Knoblauchzehe
Saft und Abrieb einer Limette · Salz und Pfeffer
nach Geschmack · 2 EL Olivenöl · 1 EL geröstete
Walnüsse optional

ZUBEREITUNG

Den Kürbis im Ofen bei 200 °C backen,
bis er weich ist (ca. 45 Min). Verschiedene
Kürbisse brauchen unterschiedlich viel Zeit,
aber bei dieser Temperatur wird der Kürbis
sicher gar. Wenn er etwas Farbe annimmt,
ein- oder zweimal wenden. In den letzten
20 Minuten werden die Zwiebelstücke

hinzugegeben. Alle anderen Zutaten werden
im Mixer, Stabmixer oder mit dem Mörser
zerkleinert (je nach Werkzeug hat das
Pesto eine andere Textur – der Geschmack
bleibt aber gleich). Ein bisschen mehr Öl
oder ein Spritzer Wasser können das Pesto
auflockern.

Jetzt werden Kürbis und Pesto gut
durchmischt und sogleich serviert. Das
Gericht eignet sich als Hauptspeise genauso
wie als Beilage zu Reis oder einem anderen
Getreide. Mit etwas mehr Pesto funktioniert
es auch als Nudelgericht. Vor dem Servieren
mit gerösteten Walnüssen garnieren.

Das Alpen- Mineralwasser

aus den Bergen Tirols



Während seinem kilometerlangen Weg durch
den Granitgneis wird es ganz natürlich von den
alten Gesteinsmassen gefiltert und mit wertvollen
Mineralstoffen angereichert. So entwickelt das
Alpenmineralwasser ALPQUELL seinen veredel-
ten Charakter und bekommt das Gipfelsiegel für
natürliche Reinheit aus den Tiroler Bergen.

www.alpquell.com



**BITTE
RECYCLE
MICH**

**Natürliches Mineralwasser
aus den Tiroler Bergen**

ALPQUELL entspringt an den höchsten
Gipfeln der Zillertaler Alpen. Der natür-
liche Weg durch die Gesteinsmassen
verleiht unserem Mineralwasser den
calcium- und sulfathaltigen Charakter.
Geeignet für natriumarme Ernährung.

#alpquell

PIKANTE KARTOFFELWÜRFEL

FÜR 4-6 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN., 1 H RASTEN, CA. 45 MIN. BACKEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●○○

VEGAN



ZUTATEN

1 kg Kartoffeln waschen und in Würfel schneiden
 Olivenöl · Salz · etwas Pfeffer · ½ TL Korianderpulver
 1 TL gemahlener Piment · 1 TL gemahlener Zimt
 etwas Chiliflocken · 1 Knoblauchzehe fein geschnitten
 1 kleine Zwiebel fein geschnitten · Frühlingszwiebeln,
 frischer Chili und Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Zuerst die geschnittenen Kartoffeln in einer Schüssel mit kaltem Wasser 1 Stunde lang einweichen – das nimmt den Kartoffeln die Stärke und macht sie dadurch knuspriger. Nach dem gründlichen Abtrocknen werden die Kartoffeln in etwas Öl und ein wenig Salz geschwenkt.

Im (inklusive Blech!) vorgeheizten Ofen bei 220 °C backen. Achtung: Das Blech sollte nicht zu voll sein – deshalb nur eine Schicht Kartoffeln aufs Blech legen. Nach ca. 20–25 Minuten werden die Kartoffeln mit den trockenen Gewürzen bestreut, bis sie bedeckt sind. Nun durchmischen und schließlich Knoblauch und Zwiebeln dazugeben. Nach weiteren 10 Minuten im Ofen sollten sie herrlich knusprig sein. Das Gericht eignet sich als Snack oder leichte Mahlzeit, als Tapa oder als Beilage zu jedem Gericht, das mit Kartoffeln serviert wird. Zum Garnieren verwendet David Frühlingszwiebeln, frischen Chili und Koriander.

SO PRICKELND KANN
TROCKEN SEIN



Haggis ist ein traditionelles schottisches Gericht mit Innereien. Da aber der Hafer und das Gewürz dem Gericht seinen Charakter verleihen, lassen sich die tierischen Proteine leicht durch pflanzliche ersetzen.



VEGAN

VEGANES HAGGIS

AUF PASTINAKENPÜREE

MIT WHISKEYSAUCE

FÜR 4-6 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 1 H, 30 MIN. BACKZEIT

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●

ZUTATEN VEGANES HAGGIS

200 g grüne Linsen · 100 g rote Linsen
 1 l Gemüsebrühe ca. 400 ml für die Linsen, ca. 600 ml für das Haggis · 2 Karotten fein gewürfelt oder gerieben
 1 Zwiebel fein gewürfelt · 1 Knoblauchzehe fein gehackt
 70 g Pilze saisonal, fein gehackt · 3 TL weißer Pfeffer
 3 TL Muskatnuss · je ½ TL Piment und Muskatblüte optional
 130 g Haferflocken am besten sehr grobe, aber auch normale
 Haferflocken sind gut geeignet · 1-2 sonnengetrocknete
 Tomaten fein gehackt · 2 EL Sojasauce

ZUTATEN PASTINAKENPÜREE

1 kg Pastinaken in große Würfel geschnitten · 1 EL Lustenauer
 Senf · Salz, Pfeffer · vegane Sahne oder Butter optional

ZUTATEN WHISKEYSAUCE

¼ kleine Zwiebel fein gewürfelt · 1 kleine Knoblauchzehe
 fein gehackt · 1 TL Öl · 30 ml Whisky · 50 ml vegane Sahne
 Salz, Pfeffer ►



SPRICHT FÜR SICH SELBST!

WWW.FRANZVONDURST.AT

ZUBEREITUNG VEGANES HAGGIS

Zuerst werden die Linsen in der Gemüsebrühe etwa 15 Minuten lang gekocht, bis sie die Brühe aufgesogen haben oder die grünen Linsen bissfest sind (die roten Linsen werden schneller weich und zerfallen eventuell). Karotten, Zwiebel, Knoblauch und Pilze dann in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbräunen, bis sie weich werden. Nun werden die Gewürze hinzugefügt. Nach einer knappen Minute kommen die restlichen Zutaten in den Topf: Linsen mit Brühe, Haferflocken, die restlichen 600 ml Gemüsebrühe sowie getrocknete Tomaten und Sojasauce. Es dauert etwa eine Viertelstunde, bis eine dicke, breiartige Masse entsteht. Diese wird im vorgeheizten Ofen, in einer Auflaufform, bei 180 °C für eine halbe Stunde gebacken. Wenn das Haggis aus dem Ofen kommt, kann es sofort als Belag für das Pastinakenpüree verwendet werden.

David lässt es aber lieber abkühlen, bricht es oder schneidet es in Scheiben und brät oder grillt es dann nochmals, um dem Gericht eine festere Konsistenz zu verleihen.

ZUBEREITUNG PASTINAKENPÜREE

Die Pastinaken zuerst kochen und im Sieb abtropfen. Dann mit Senf, Salz und Pfeffer pürieren und schließlich mit einem Spritzer veganer Sahne oder Butter abschmecken.

ZUBEREITUNG WHISKYSAUCE

Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten. Dann den Whisky zugeben und mit einem Stabfeuerzeug flambieren, bis der Alkohol verbrannt ist. Schließlich mit Sahne verfeinern, umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Das Haggis auf den pürierten Pastinaken anrichten und mit der Sauce servieren.

AROMAVIELFALT AUS DEM BREGENZERWALD.



AMANN
Kaffee

Feinster Kaffee. Fairtrade- und Biozertifiziert,
schonend geröstet im Bregenzerwald.
Kaffeegenuss mit gutem Gewissen.

Ländle
KARTOFFEL



Thomas Bischof, Ludesch

Ländle Kartoffel Produzent



Georg & Birgit Fink, Lauterach

Ländle Kartoffel Produzent

Kartoffeln mit
Ländle Gütesiegel

- echte Ländle Produkte
- 100 % rückverfolgbar
- garantiert kontrolliert
- gentechnikfrei

www.laendle.at/kartoffel



MIT LEIDENSCHAFT, LIEBE UND SEELE!

GRUMPÔRAISTA AUS GANZEM HERZEN

Für den gebürtigen Engländer, David South, war bei der Eröffnung seines Lokals in der Harrachgasse in Hohenems vor zweieinhalb Jahren eines wichtig – es sollte ein Vorhaben mit Seele werden. Genau das ist ihm mit „Spuds“ gelungen: Zu wahren Soulfood wird seine Ofenkartoffel durch die Wertschätzung für die regionalen Zutaten und die Menschen, die diese produzieren.

EINE KARTOFFELKÜCHE IM LÄNDLE IST WIRKLICH ETWAS AUSGEFALLENES – WIE BIST DU DARAUF GEKOMMEN?

Hier in Österreich stellt die Kartoffel ja nur eine Beilage dar. Das ist schade, denn die Grumpôra kann definitiv die Hauptrolle übernehmen. In England sieht man Jacket Potatoes als volle Mahlzeit: zum Mittagessen in einem Café oder als Snack in den Pubs. Genauso ist es ein easy Streetfood, und man bekommt Ofenkartoffeln zum Beispiel bei Musikfestivals. Zudem sind „meine“ Gerichte auch noch vegetarisch, wie ich selbst seit meinem vierten Lebensjahr – das ist in England nicht traditionell. Ich habe noch nie einen Beef Burger oder Chicken Nuggets gegessen und komme geschmacklich trotzdem voll auf meine Kosten (*lacht*). So wie wir die Ofenkartoffeln aber im Spuds anbieten, ist es kein authentisch englisches Konzept, dafür ganz authentisch David.

DAS KLINGT INTERESSANT! WELCHE GESCHICHTE STECKT DENN HINTER DEINEN IDEEN?

Ich esse viel und gerne, darum habe ich viele Ideen (*lacht*) – aber ehrlich: Ich habe keine einschlägige Schulausbildung als Koch, doch im Gastronomie-management bin ich schon lange tätig. Da hatte ich viele Gelegenheiten, den Profis über die Schulter zu schauen, und habe eben eine richtige Leidenschaft fürs Kochen und Genießen entwickelt. Deshalb geht

bei mir nichts nach Rezept, sondern nach Gefühl. So ist es auch, wenn ich etwas nachkoche: Ich habe einen bestimmten Geschmack im Kopf und probiere dann einfach, meine eigene Version davon zu kreieren. Kochen ist meine Passion, genauso wie Design. Im Spuds kann ich beides vereinen.

DAS SIEHT MAN! VOM LOGO BIS ZUR INNENGESTALTUNG ...

Ja, es soll einfach entspannt wirken und zum gemütlichen Verweilen mit Freund*innen einladen – zum leckeren Lunch genauso wie auf Snacks und Drinks wie den Ländle Island Icedtea. Deshalb setzen wir auf eine helle Atmosphäre, Buchenmöbel einer Bregenzerwälder Tischlerei und eine Theke, bei der man easy alles bestellen oder nachfragen kann. Und dann braucht es natürlich King Edward.

WER ODER WAS IST KING EDWARD?

This is where the magic happens: King Edward macht aus Grumpôra himmlische Ofenkartoffeln; außen knusprig und innen butterweich. Es ist ein Heißluftofen, den ich extra aus England importiert habe. King Edward oder Queen Victoria – so heißen die typischen Öfen, die man bei Marktständen für Jacket Potatoes sieht. Pure Nostalgie natürlich, aber Nostalgie schmeckt suuuuuper! Dazu noch die richtigen Fillings: Bohnen, Käse, Coleslaw, mmh ... ►

LAUTER ZUTATEN ALSO, DIE ES BEI UNS AUCH GIBT!

Ja genau, das ist für mich besonders wichtig. Frische Grundzutaten wie Gemüse sollten von hier sein. Es gibt so viele herrliche Produkte zu jeder Saison; im Winter ist Wurzelgemüse megalecker und man kann tolle Füllungen gestalten. Die Kartoffeln, der Kohl und die Karotten kommen aus der Region. Hand in Hand mit der Regionalität geht für mich auch die faire Geschäftsbeziehung mit den Produzenten. Die Leute sollten richtig bezahlt werden für ihren wichtigen Beitrag zur Regionalität. Für mich ist es einfach großartig, wenn ich weiß, dass vom Samen in der Erde bis zu meinem Curry jede Arbeit die angemessene Wertschätzung erfahren hat! Nichtsdestotrotz sehe ich mich nicht als extremen Regionalisten. Natürlich nehme ich das Beste aus dem Bodenseeraum, aber manche Zutaten wie Gewürze, Kokosmilch oder Cheddar gibt es im Ländle einfach nicht.

WO ZIEHST DU DENN DABEI DIE GRENZE?

Ich denke in Kreisen: Je kürzer der Transportweg, desto besser. Manchmal geht man auch Kompromisse ein. Für den Käse mische ich beispielsweise den besten Käse der Welt – englischen Cheddar natürlich – mit wunderbarem Bregenzerwälder Bergkäse. Trotzdem ist es schwierig, Nachhaltigkeit immer perfekt zu machen; aber ich glaube, darum geht es auch gar nicht. Wenn wir gegenseitig nur die Fehler bei den Nachhaltigkeitsthemen kritisieren, kommen wir schlussendlich zu keinem Ziel. Stattdessen macht es Sinn, wenn sich viele Menschen Gedanken zu Nachhaltigkeit und Regionalität machen und so neue Lösungen finden. Schritt für Schritt mit realistischen Zielen – so kommen wir bestimmt weiter als mit verbissener Perfektion. Bei Spuds versuchen wir einfach, es richtig zu machen und dabei etwas Spaß zu haben. ♦



HONIGMAYR

EINE WELT



VOLLER HONIG



Entdecke unsere Vielfalt an Rezepten!

Ob lieblicher Blütenhonig oder würziger Waldhonig - die ausgewählten Klassiker passen nahezu zu jedem Anlass.

EINE WELT VOLLER HONIG

honigmayr.at



MAKE YOUR BODY SMILE

immun POWER MIT MAGNESIUM + VITAMIN D

*Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Ganz allgemein empfehlen wir eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



KAROTTEN

Das Vorzeigegemüse trumpft mit einer Menge an Vitaminen, Ballaststoffen und Mineralstoffen auf, hat kaum Kalorien und schmeckt trotzdem mild-süß.



KARTOFFELN

Die Grumpôra ist ein wahrer Alleškönner – reich an Kohlenhydraten, Eiweiß und Spurenelementen ist sie aus unserer Küche nicht wegzudenken! Unsere Ländle-Kartoffeln kommen von Thomas Bischof und Georg Fink.



RANDIG

Rote Beete mit Antioxidantien, Folsäure und Eisen wird als heimisches Superfood gehandelt und landet so im Smoothie, Carpaccio oder Salat. Unsere Rote Beete ist vom Gauensfeinerhof aus Schruns.



ZURÜCK ZU DEN WURZELN

In der kalten Jahreszeit kommt traditionellerweise wieder Wurzelgemüse auf den Tisch. Das passt genau in die Saison, denn die wertvollen Inhaltsstoffe können unseren Körper stärken. Die Knollen und Wurzeln bringen außerdem Farbe in die Küche und lassen sich vielseitig zubereiten.

SÜSSKARTOFFELN

Ihnen wird nachgesagt, mit Antioxidantien Entzündungen vorbeugen zu können. Außerdem sind die leicht süßlichen Bataten eine tolle Abwechslung zur Kartoffel. Bei uns gibt es Bio-Süßkartoffeln von der Gemüseinsel Reichenau.



PASTINAKEN

Nussig-süß, bekömmlich und sättigend kennt man die Pastinake vom Babybrei – aber die mineralstoffreiche Wurzel schmeckt auch den Großen gut. Bei Sutterlüty gibt es Pastinaken aus Österreich.

KNOLLESELLERIE

Sellerie ist in der Diätküche beliebt, weil er kaum Kalorien, dafür aber ätherische Öle, B-Vitamine und Kalium liefert. Vom Herbst bis Ende Februar kommt unser Sellerie vom Mahlerhof in Höchst.





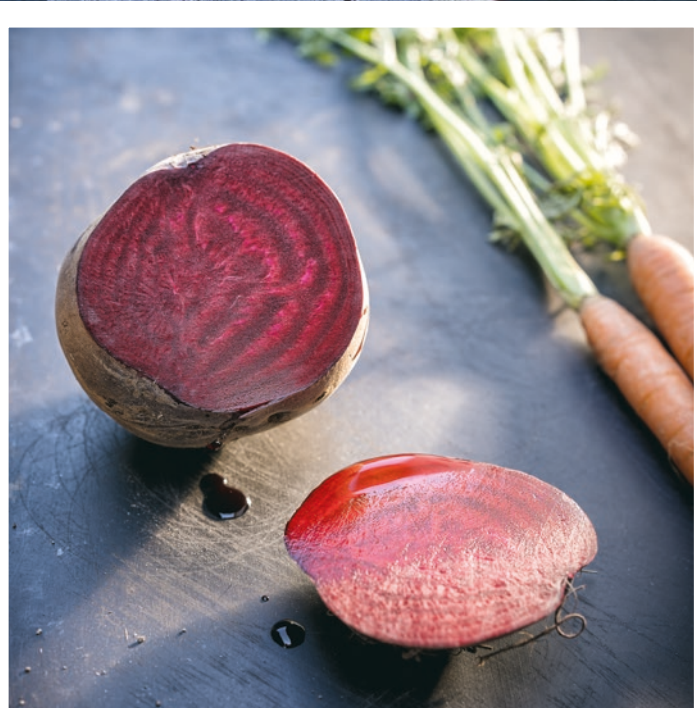
MIT ALL IN® IM ALTER GUT VERSORGT!

- 16g PROTEIN
- 4g BALLASTSTOFFE
- 13 VITAMINE
- 14 MINERALSTOFFE
- VEGETARISCH

COMPLETE

ALLINNUTRITION.COM

GENIEßEN





**Glutenfreier
Genuss
für alle,
die Brot lieben!**



HOW TO POMMES!

HEISSE KNOLLEN ZUR KALTEN ZEIT

Perfekte Pommes – außen kross und innen zart-weich – sind keine große Hexerei. Mit diesen Tricks gelingen die Kartoffelstifte genauso wie in der besten Sterneküche. Und wer den Dreh erst mal raus hat, kann gleich mit anderem saisonalen Gemüse weiterexperimentieren.

Schär Meisterbäckers.


Unser Klassiker mit saftigem Sauerteig und bereits in Scheiben geschnitten.

Mehr Infos unter
www.schaer.com

100 % PAPIER - 100 % 

GENIESSEN



Die Schweizer Teigwarenmarke in
100 % Papier verpackt -
BSCHÜSSIG for Future- 
für eine Welt ohne Plastik!

Herr Hörnli meint...

**... jetzt im schönen Herbst, der Pilz- und Wildzeit,
sind unsere 3-Eier Spätzli die perfekte Beilage!**

Nach dem Genuss, die Verpackung
ganz einfach und bedenkenlos ins
Altpapier geben!



Swiss Premium Quality

www.bschüssig.ch



UM DER KNOLLE
DIE STÄRKE ZU
ENTZIEHEN, AM
BESTEN AB INS
WASSERBAD

RA-RU-RICK – ZAUBERTRICK!

Es gibt viele Diskussionen über die richtige Kartoffel für die perfekten Pommes. Grumpôraista David South empfiehlt für dünne Pommes vorwiegend festkochende Kartoffeln wie die Sutterlüty Ländle-Kartoffeln von Thomas Bischof aus dem Walgau oder von Georg Fink aus Lauterach. Wer es gerne dicker und fluffiger mag, nimmt besser mehligere Kartoffeln. Wichtiger als die Wahl der Sorte ist aber die Art der Vorbereitung. Denn die Knusprigkeit der Pommes ist eine Frage der Stärke: Die Kartoffelstärke, die ein Gratin besonders cremig macht, lässt die gebackenen Kartoffelstäbchen schnell matschig werden. Deshalb sollten die fertig geschnittenen, schmalen Stäbchen mindestens eine Stunde ins kalte Wasserbad. So entzieht man der tollen Knolle am besten die Stärke – diese setzt sich dann im Wasser ab und macht es trübe. Vor dem Backen sollten die Pommes unbedingt gut abgetrocknet werden. Das bringt uns zum zweiten Trick:

DAS POMMES-MANTRA

Erst blanchieren, dann frittieren! In diesem Fall ist damit allerdings das Blanchieren im Fett gemeint. Dafür zuerst die Fritteuse auf ca. 170 °C einstellen und etwa eine Handvoll Pommes – alle sollten vom Fett bedeckt sein – hellgelb backen. Zum Abtropfen kommen sie danach gleich auf Küchenkrepp. Auf diese Art wird den Pommes das Wasser entzogen, ein weiterer Schlüssel zum Knuspererlebnis. Dann werden die Pommes ein zweites Mal auf etwa 190 °C frittiert, bis sie goldgelb sind. Entscheidend für den Geschmack ist das Öl. Damit die Pommes nicht bitter werden, nimmt man Öle mit hohem Rauchpunkt: Sonnenblumen-, Raps-, Maiskeim- oder Erdnussöl. Vor dem Servieren werden die Pommes nochmals gut auf Küchenkrepp abgetropft. ▶

DAS KLEINE POMMES-EINMALEINS



SÜSSKARTOFFELPOMMES

Diese Pommes werden gleich vorbereitet und blanchiert wie die aus Kartoffeln, aber nach der ersten Tour im heißen Fett mit Speisestärke bepanzert – sonst werden sie nicht richtig kross. Auch im Backofen werden sie mit etwas Stärke bepanzert knuspriger.

SELLERIEPOMMES

Die Sellerie hat wenig Stärke, dafür viel Wasser – um ihr das zu entziehen, sollten die Selleriestifte zuerst 20 Minuten in ein Salzwasserbad. Danach gut trocknen und bei 200 °C ca. 20 Minuten mit Öl und Gewürzen im Ofen backen.



**IN SCHEIBEN
GEHOBELT UND
DOPPELT FRITTIERT
EIN B'SUNDRIGER
GENUSS!**



RANDIGPOMMES

Auch sie brauchen kein Wasserbad und werden mit dem doppelten Backen fein kross. Es reicht ein Frittieren bei 170°C. Im Ofen kann man sie gemeinsam mit anderen Gemüsepommes backen.

PASTINAKENPOMMES

Etwas blasser als das Original, aber geschmacklich eine wahre Überraschung! Ohne Wasserbad aber mit doppelter Tour in der Fritteuse werden die Pastinakenstifte richtig kross und schmecken fein würzig.



KAROTTENPOMMES

Karotten haben kaum Stärke und brauchen kein Wasserbad. Ansonsten kann man sie gleich wie die Pommes zubereiten. Im Backofen (180 °C) lassen sie sich mit Gewürzen wie Thymian, Paprika und Pfeffer verfeinern.



Müsli



Frühstück soll ja Spaß machen!



ÜBRIGENS

Wer keine Fritteuse hat, kann Pommes auch im Backofen zubereiten. Auch wenn sie nicht genauso kross werden, sind sie trotzdem unglaublich lecker und enthalten außerdem weniger Fett. Die ersten Arbeitsschritte bleiben gleich; dann Stifte mit Öl bepinseln und würzen. Im (inklusive Blech!) vorgeheizten Ofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze ca. 25–30 Minuten knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

GESCHMACKSEXPLSION

Jetzt fehlt nur noch das richtige Gewürz. Perfekte Pommes brauchen nicht mehr als feines Salz. Direkt vor dem Servieren die Pommes in einer großen Schüssel salzen und gut untermengen. Wer möchte, kann natürlich auch ein besonderes Gewürzsalz für Pommes verwenden; hier gibt eine Mischung aus Salz mit Paprikapulver, Cayennepfeffer und Knoblauchpulver den extra Kick. Egal wie Sie Ihre Pommes würzen – mit unseren Tricks wird es sicher ein wunderbar knuspriges Geschmackserlebnis! ♦



perfekt zum
Mitnehmen
& für unterwegs

ohne Zucker
ohne Konservierungsmittel
ohne Farbstoffe



eine Portion Obst



hergestellt in
österreich

wiederverschließbar
& bruchsicher

SQUEEZE IT!



squeezer.at



All I want for christmas is muesli.

Schwierige Entscheidung? Bei unseren beiden weihnachtlichen Sorten **Christmas Cookie Granola** und **Christmas Choco Crunch** ist für alle was dabei.

Mach die besinnlichste Zeit des Jahres zu Deiner Zeit.

mymuesli.com
mymuesli AG Sailerwöhr 16, DE - 94032 Passau - Germany

mymuesli

HO HO
HOLY
MUESLI
IST DAS
LECKER.



Bonne Maman[®]
Natürlich mit Liebe gemacht.

Nach einem Rezept mit vielen Haselnüssen und besten Zutaten – einfach aus Liebe zum Guten.

Lecker, zartschmelzend und selbstverständlich ohne Palmöl gewinnt unser süßer Aufstrich die Herzen von Groß und Klein.

Bonne Maman, Natürlich mit Liebe gemacht.

Viele Rezeptideen und Inspirationen unter

bonnemaman.at



PIMP MEINE POMMES

POMMES RELOADED IN BREGENZ

Die knusprig gebackenen, goldgelben Kartoffelstäbchen sind ja für sich schon ein herrlicher Snack für den kleinen Hunger. Für das Gusto in Bregenz hat unser Bereichsleiter Jörg Tittel das Grundrezept erweitert und die Pommes mit einer Extra-Ladung Geschmack versehen.



KARTOFFELN MIT KICK

Die Idee für die Pommes mit Topping ist nicht ganz neu: In Kanada isst man „Poutine“, also Pommes mit Bratensauce und Käse, Holländer mögen ihre „Pataje oorlog“ mit Mayo, Erdnussauce & Zwiebeln, und die deutsch-türkische Dönerbox ist schließlich auch Grillfleisch auf Pommes. Diesen Sommer hat sich unser Bereichsleiter (und gelernter Koch) Jörg Tittel vom Prinzip des Toppings inspirieren lassen und es mit feinsten Ländle-Zutaten in unsere Region integriert. Das Ergebnis – Sutterlüty's Pommes Reloaded – gibt's seither bei Barbara und Nadine im Gusto in Bregenz.



BARBARAS
ABSOLUTER
FAVORIT!

1.

**1. DIE DEFTIGEN
LÄNDLE-POMMES**

Sutterlüty's Bregenzerwälder Knöpfekäs ist die Basis für Jörgs würzige Chili-Cheese-Sauce. Mit Jalapeños, Rucola und Zwiebeln erinnern die Ländle-Pommes an Käsknöpfele mit mexikanischem Touch.

FRUCHTIG UND FEIN

DIE KONFITÜREN
VON JULIUS MEINL



juliusmeinl.at
f @ juliusmeinlaustria





2. LÄNDLE GOES WILD WEST
BBQ-TURKEY-POMMES

Bei Jörgs BBQ-Sauce trifft feine Schärfe auf Honig-süße. Gemeinsam mit Pulled Turkey und Coleslaw aus Österreich kommt richtiges Westernfeeling auf. Gehackte Ländle-Zwiebeln geben den letzten Schliff.



3. DIE FRISCHEN
SAFRAN & BÄRLAUCH

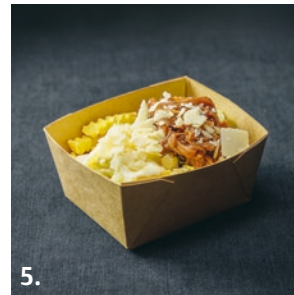
Die feine Bärlauchcreme von „naturreich“ in Großdorf ist nicht nur auf Nudeln ein Hit. Safranioli mit echtem Safran – wie sich das für richtiges Aioli auch gehört – gibt das gewisse Etwas, Tomaten runden den Geschmack ab.



DER KUND*INNEN-LIEBLING

4. DIE NOBLEN
TRÜFFEL-POMMES

Schlicht und exquisit wirken Trüffelmayonnaise und Parmesan über den herrlich knusprigen 11er Pommes Frites aus Frastanz – die Grundlage für alle Pommes im Gusto.



5. DIE ITALO-AMERIKANISCHEN
CAESAR-STYLE-POMMES

Ein richtiger Caesar Salad ist Romanasalat mit Parmesan und speziellem Dressing. Auf diese Art inszeniert Jörg auch die Pommes mit Salatherzen und Parmesan, Trüffelmayonnaise, Pulled Turkey aus Österreich und seiner herzhaften BBQ-Sauce.

So schmeckt ein guter Morgen!



Mehr Genuss – weniger Zucker.

Vitalis Weniger süß Knusper Pur enthält 30 % weniger Zucker als vergleichbare Knusper-müslis und überzeugt mit köstlichen Knusper Crunchies aus wertvollen Vollkorn-Haferflocken und schonend gerösteten Weizenkeimen.

Vitalis – Genuss, der gut tut!





HOLLINGER



WIR FEIERN!
DIE LIEBE ZUR NATUR
SEIT 25 JAHREN





NULL FLEISCH. ÄCHT GENUSS-CHAMPION.



DIE FLEISCHALTERNATIVE MIT GROSSER GESCHMACKSVIELFALT.

Die Produkte von «THE GREEN MOUNTAIN» findest du bei Sutterlüty.





AUF DIE BOHNEN, FERTIG, LOS!

Wenn ihr glaubt, dass man mit Bohnen nur langweiligen Salat oder Eintopf machen kann, dann habt ihr sie wohl mächtig unterschätzt. Matilda und Luisa zeigen euch, was für b'sundrige Leckereien ihr aus den kleinen Eiweiß-Paketen zaubern könnt – natürlich mit Bohnen aus der Region!



CHOCOLATE COOKIE DOUGH BLISS BALLS

CA. 16 STÜCK
ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 35 MIN.
SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●

ZUTATEN

60 g Vollmilchschokolade · 200 g Sutterlüty's Rheintaler
Kidneybohnen gekocht und abgetropft · 3 EL zarte Haferflocken
2 EL Backkakao · 5 Medjool-Datteln oder 2 EL Puderzucker
max. 1 TL Vanilleextrakt nach Geschmack
für die Hülle: Ovomaltine oder Haselnuss-Krokant

ZUBEREITUNG

Die Schokolade langsam über dem Wasserbad schmelzen.
Anschließend mit den restlichen Zutaten fein pürieren
und dabei nach eigenem Gusto mit Datteln oder Zucker
süßen. Sollte die Masse etwas zu weich sein, einfach für
2–3 Stunden im Kühlschrank rasten lassen. Danach mit
feuchten Händen kleine Pralinen formen und kurz in
Ovomaltine oder Haselnuss-Krokant wälzen.



BOURBON-VANILLE-EXTRAKT

Leicht zu portionieren, einfach wiederverschließbar und mit
echter Bourbon-Vanille hergestellt. Das macht den Bourbon-
Vanille-Extrakt zu einer idealen Zutat für unsere Chocolate
Cookie Dough Bliss Balls. Genauso verleiht der Aromaextrakt
aus dem 35-ml-Fläschchen auch Gebäcken und Desserts ein
besonders edles Aroma und zaubert sogar in Getränke wie
Kaffee oder Milchshakes herrlichen Vanillegeschmack.

HEIMISCHER BIENEN HONIG



HONIG OBMANN
Die echte Süße aus der Natur.
Seit über 80 Jahren.



Heimscher
WALDHONIG
im 500g Glas



Heimscher
CREMEHONIG
im 500g Glas



Heimscher
AKAZIENHONIG
im 500g Glas



Heimscher
BIENENHONIG
im 500g Glas



HONIG OBMANN

HONIG OBMANN
Mengschlucht 6
6710 Nenzing

T +43 5525 64621
office@honig-obmann.at
www.honig-obmann.at



QUESADILLAS MIT SCHWARZEN BOHNEN

FÜR 4 TORTILLAS

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN.

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●

ZUTATEN

1 Zwiebel · 1 rote Paprika · 150 g Tomaten
 200 g Dosenmais · 200 g Sutterlüty's Rheintaler
 Schwarze Bohnen gekocht und abgetropft · 4 Tortilla-Fladen
 Fajita-Gewürz · 200 g milder Käse gerieben

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und fein hacken; die Paprika waschen, entkernen und gemeinsam mit den Tomaten in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne zuerst die Zwiebeln glasig dünsten, anschließend Paprika und Tomaten kurz mitbraten.

Zum Schluss Bohnen und Mais unterheben und mit Fajita-Gewürz abschmecken. Die Fladen auf der Arbeitsfläche ausbreiten und jeweils bis zur Hälfte mit der Füllung belegen. Nun den Käse darauf streuen, zusammenklappen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit ggf. etwas Öl von beiden Seiten anbraten, bis die Quesadillas schön knusprig sind und der Käse geschmolzen ist. Für kleine Kinderhände in Achtel schneiden und genießen. Ergänzend passen Sauerrahm-Dip oder Guacamole b'sundrig gut dazu.

Willkommen in der Welt der Vanille!



Für alle, die Vanille lieben!
Ob ein bewährtes Lieblingsrezept aus Kindertagen, ein trendiges Back-Kunstwerk oder eine eigene Kreation: Vanille ist besonders vielseitig anwendbar und verleiht Ihren selbstgemachten Gebäcken und Desserts einen unverwechselbaren zarten Duft und feinen Geschmack. Lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren und von Vanille verführen!



www.oetker.at     



- ✓ 100 % natürlich
- ✓ bewusst ohne Palmöl
- ✓ 100 % Fairtrade Kakao
- ✓ Hergestellt in der Schweiz

Haselnuss-Splitter aus Italien

Schokoladen-Confiserie mit gerösteten Haselnuss-Splittern 5x Confiserie au chocolat avec éclats de noisettes grillées





BOHNEN-NUGGETS

CA. 10 STÜCK

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 40 MIN.

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●○○

ZUTATEN

1 Zwiebel · 250 g Sutterlüty's Rheintaler Borlottibohnen gekocht und abgetropft · 20 g Dinkelmehl · 30 g Paniermehl
1 Ei · 3 EL frisch geriebener Parmesan · Olivenöl, Salz, Pfeffer, ggf. frische Kräuter · Pankomehl zum Panieren
Öl zum Herausbacken

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel fein hacken und in etwas Olivenöl glasig dünsten. Dann mit allen anderen Zutaten im Mixer sehr fein pürieren und abschmecken.

Zum Panieren einen tiefen Teller mit Pankomehl bereitstellen und dann mit einem Esslöffel etwas Bohnenmasse hineingeben. Von allen Seiten mit Panko bedecken und anschließend zu einem Nugget formen – da die Masse eher klebrig ist, funktioniert es so am besten. Wie gewöhnliche Nuggets in Öl goldgelb backen.

Tipp: Diese Nuggets lassen sich nach Belieben verfeinern, zum Beispiel mit einer Handvoll fein gehacktem und gebratenem Lieblingsgemüse oder leckeren Schinkenwürfele.

Hol dir deine Haferkraft!



IN KÜRZE
ERHÄLTlich

ohne
Zuckerzusatz*



CORNLY



Vegan -
Ahrenwort

*enthält von Natur
aus Zucker

enthält von Natur aus Zucker.

EDUSCHO

GENUSS ERLEBEN

DAMALS WIE HEUTE: ÖSTERREICHS LIEBLINGSKAFFEE



eduscho.at



ERLEBEN SIE BEWÄHRTEN GESCHMACK IM NEUEN DESIGN



**Feinste
Schweizer Schokolade
finden Sie jetzt
bei Sutterlüty**



DRAUSSEN



ZU BESUCH IM RHEINTAL

WO BEI UNS DIE BOHNEN WOHNEN

Afrika, Amerika, Asien. Hülsenfrüchte haben meist sehr lange Wege hinter sich. Zumindest war das bisher so, denn seit Kurzem gibt es bei Sutterlüty Bohnen aus der Region. Sutterlüty's Kidneybohnen, Schwarze Bohnen und Borlottibohnen wachsen direkt über der Grenze am Hof von Mario Baumgartner im Schweizer Rheintal.





Mario Baumgartner
Hof Lindenmad
Lindenmad 3232
9451 Kriessern (CH)
+41 (0)71 755 13 22
info@hof-lindenmad.ch

WWW.HOF-LINDENMAD.CH

„Jetzt sind sie bald so weit“, sagt Mario Baumgartner und drückt die Bohnenschote in seiner Hand der Länge nach auseinander. Mit zwei Fingern holt er eine rot gesprenkelte Bohne heraus und hält sie uns hin. Es ist Mitte August und wir stehen mit dem jungen Landwirten auf einem der Felder vom Hof Lindenmad. Hier im St. Galler Rheintal, in der Nähe von Kriessern und gerade einmal 1,5 Kilometer Luftlinie von Mäder entfernt, baut Mario seit dem Frühjahr Bohnen für Sutterlüty an. „Die sehen gut aus“, bestätigt Jennifer Feurstein und nickt anerkennend. Jennifer ist bei Sutterlüty im Einkauf für das Obst- und Gemüsesortiment zuständig. Regelmäßige Besuche bei den regionalen Partnern gehören für sie dazu. Heute sieht sie sich gemeinsam mit Mario den Fortschritt auf den Bohnenfeldern an. ►

Schweizer Wanderproviand




Lüscher GmbH

www.luescher-gmbh.at

Wir sind alle
auf
Casali



www.casali.world

DRAUSSEN



BEHARRLICHKEIT UND EXPERIMENTIERFREUDE

Ob dies- oder jenseits der Grenze: Regionale Bohnen, das gab es bisher auch bei Sutterlüty noch nicht. Dass sich das jetzt ändert, ist vor allem der Experimentierfreude und der Beharrlichkeit des jungen Bauern auf der anderen Rheinseite zu verdanken. Schon vor fünf Jahren hat er auf dem elterlichen Hof begonnen, mit Hülsenfrüchten zu experimentieren. „Man weiß ja, dass zu viel Fleisch weder für die Umwelt oder das Klima noch für uns Menschen gut ist. Aber Eiweiß brauchen wir, und Hülsenfrüchte sind da eine sehr gute pflanzliche Quelle“, erklärt er seine Beweggründe. Da es bisher kaum jemanden gab, der Hülsenfrüchte in der Region in nennenswerten Mengen anbaute, wollte er den Versuch wagen. Vieles hat Mario, der den Hof im letzten Jahr von seinem Vater übernommen hat, inzwischen probiert – und vieles auch wieder verworfen. Kichererbsen zum Beispiel waren bei den ersten Testläufen ganz vorne mit dabei. „Im ersten Jahr haben sich die Pflanzen bis in den Sommer hinein super entwickelt, dann hatten wir von heute auf morgen einen Schädlingsbefall“, erinnert er sich an den missglückten Start. Im folgenden Jahr seien die Kichererbsen winzig gewesen, fährt er fort.





Oben: Auf rund zwei der 44 Hektar zwischen Kriessern und Montlingen wachsen heute Kidneybohnen, Schwarze Bohnen und Borlottibohnen.

Links: Mitte Mai haben Mario und sein Team die Bohnen ausgesteckt, etwas später als erhofft. Doch schon wenige Tage später lugten die ersten kleinen Pflanzen aus dem Boden.

Unten: Mitte August war schon absehbar: 2023 ist ein gutes Bohnenjahr.



Als beim dritten Mal auch wieder irgendetwas schiefgegangen ist, habe er die „Mission Kichererbse“ vorerst auf Eis gelegt und es mit anderen Hülsenfrüchten versucht. Die größte Herausforderung sei der Regen. „Wir haben hier 1200 Liter Niederschlag im Jahr“, erzählt Mario, während wir den Feldweg entlanglaufen, der heute staubtrocken ist. Und gerade das sei eine zusätzliche Herausforderung: Die extremen Wetterumschwünge, wie es sie in diesem Jahr gleich mehrfach gegeben hat – große Hitze gefolgt von Starkregen, und dann wieder von vorne. „Das ist für die Pflanzen genauso ein Stress wie für uns Menschen“, sagt Mario.

REGIONALE BOHNEN IN DREI SORTEN

Drei Sorten, allesamt Buschbohnen, haben schließlich das Rennen gemacht. Heute wachsen auf rund zwei der 44 Hektar, die der Hof Lindenmad zwischen Kriessern und Montlingen bewirtschaftet, Kidneybohnen, Schwarze Bohnen und Borlottibohnen. Auf den restlichen Anbauflächen gedeiht auch dieses Jahr, was bisher hier gewachsen ist: „Herdöpfel“, wie man im St. Galler Rheintal zu den Kartoffeln sagt, dazu eine ganze Reihe weiterer Gemüsesorten wie Zwiebeln, Lauch, Sellerie, Blumenkohl, Spinat, Karotten, Zuckermais und Randig. Die Bohnen blieben lange Zeit ein Experiment. Erst dieses Jahr im Frühling war sich Mario seiner Sache so sicher, dass er die Initiative ergriffen und bei Sutterlüty angefragt hat, ob in den Ländlemärkten Interesse an regionalen Hülsenfrüchten bestünde. Nach einem Kennenlernbesuch in Egg war dann auch gleich für beide Seiten klar: Sutterlüty's Rheintaler Bohnen – das könnte etwas „B'sundrigs“ werden. ►



Feldforschung mal anders: Mario Baumgartner erklärt Jennifer vom Sutterlüty Einkaufsteam (Mitte) und „B'sundrig“-Redakteurin Carmen die Unterschiede bei den einzelnen Bohnensorten.

KNIEHOCH UND UNKOMPLIZIERT

Die Bohnenbüsche um uns herum sind knapp kniehoch, sie tragen Borlottibohnen. Auch die Pflanzen der Schwarzen und der Kidneybohnen sind buschig und werden nicht mehr höher. Das sei vor allem bei der Ernte wichtig, erzählt Mario. Denn würden die Pflanzen zu hoch wachsen, würden sie irgendwann umliegen, sich also zur Seite neigen. Bei der Ernte würde der Drescher so nur die obere Hälfte der Pflanze abschneiden und damit auch nur einen Teil der Bohnen ernten. Das wäre nicht nur wirtschaftlich ein großer Verlust, sondern vor allem eine enorme Verschwendung an wertvollen regionalen Lebensmitteln. Trotzdem liebäugelt Mario auch mit Bohnensorten, die Rankhilfen brauchen. Auf einem kleinen Flecken am Rand des Maisfelds zeigt er uns, was er meint: „In Afrika verwenden die Bauern Mais als Rankhilfe für die Bohnen“, sagt Mario. An sich eine sehr gute Idee, nur: „Bei uns ist das schwierig, weil der Mais hier später erntereif wird als die Bohnen.“ Doch auch dafür wird Mario noch eine Lösung finden. Vorerst jedoch freut er sich, dass es in diesem Jahr mit

der Ernte ganz gut aussieht. Ein paar Schritte weiter entdeckt Jennifer einige Stellen im Feld, wo die Blätter der Bohnenbüsche gelb verfärbt sind. Andere sind schon braun. „War es vielleicht doch zu trocken?“ – „Alles in Ordnung“, sagt Mario, „ein paar Tage Hitze halten die Buschbohnen schon aus.“ Die Verfärbung der Pflanzen sei ein Zeichen dafür, dass die Bohnen langsam abreifen – zwar ein bisschen später als üblich, aber immer noch gut in der Zeit. Vor allem wenn man bedenkt, dass Mario und sein Team die Bohnen wegen anhaltendem Regen dieses Jahr erst Mitte Mai auslegen konnten. Dafür war der Boden gut durchfeuchtet und die Bohnen haben schon nach vier oder fünf Tagen begonnen zu keimen. Um diese Zeit herum behandelt Mario die Böden einmal gegen Unkraut. Die einzige Alternative, um es anderweitig daran zu hindern, die jungen Bohnenpflanzen zu überwuchern, sei, den Boden regelmäßig von Hand zu hacken. Ein Aufwand, der für das kleine Team nicht bewältigbar wäre.

RESSOURCEN SINNVOLL NUTZEN

Denn neben Mario arbeiten nur sein Vater und drei Angestellte am Feld. Seine Mutter kümmert sich um den Hofladen. Erst im Herbst bekommt der Hof Lindenmad Verstärkung von Erntehelfer*innen. Die Bohnen allerdings lässt Mario mit einem gemieteten Drescher ernten. „Das ist in drei Stunden erledigt“, sagt er. Dafür eine eigene Maschine anzuschaffen, die den Rest des Jahres nur herumsteht, das macht für den Jungbauern weder ökologisch noch wirtschaftlich Sinn. Auch das Trocknen und Polieren der Bohnen übergibt er vorerst einem darauf spezialisierten Betrieb in der Nähe. Verpackt werden die Bohnen schließlich wieder am Hof. Derzeit schaffen Mario und sein Team das noch von Hand. „Wenn es gut läuft mit den Bohnen, ist sicher zu überlegen, selbst eine Anlage zum Trocknen und Verpacken anzuschaffen“, sagt Mario. Aber jetzt müssten sich Sutterlüty's Bohnen erst einmal in den Märkten beweisen. Die Chancen stehen gut: „Hülsenfrüchte sind ein sehr wertvolles und immer wichtiger werdendes Lebensmittel“, sagt Jennifer. „Mich freut es sehr, dass Mario auf uns zugekommen ist und wir unseren Kund*innen jetzt regionale Bohnen in Top-Qualität anbieten können.“

Vorerst gibt es Sutterlüty's Rheintaler Bohnen in drei Sorten. Doch wer weiß, ob da nicht schon bald wieder etwas Neues aus dem St. Galler Rheintal in den Sutterlüty Regalen auftaucht? Marios Experimentierfreude jedenfalls ist ungebrochen. Und die Bereitschaft bei Sutterlüty, mutige Wege mitzugehen, sowieso. ►

FAIRNESS GANZ NACH DEINEM GESCHMACK



CRAZY ABOUT CHOCOLATE,
SERIOUS ABOUT PEOPLE



**SUTTERLÜTY'S RHEINTALER
KIDNEYBOHNEN**

Mit ihrem süßlichen, an Kastanien erinnernden Geschmack und ihrer weichen, mehligem Konsistenz sind Kidneybohnen auch bei Kindern beliebt. Sie schmecken im Chili, in Bratlingen, im Salat oder lassen sich zu einer cremigen Bohnenpaste zum Dippen oder als Aufstrich verarbeiten.

**SUTTERLÜTY'S RHEINTALER
SCHWARZE BOHNEN**

Schwarze Bohnen haben einen kräftigen Geschmack, der etwas an Pilze erinnert, und eine cremige und doch fleischige Konsistenz. Ganz hervorragend geeignet sind schwarze Bohnen für mexikanische und afrikanische Gerichte oder – Geheimtipp – zum Backen von Brownies.



**SUTTERLÜTY'S RHEINTALER
BORLOTTIBOHNEN**

Borlottibohnen schmecken leicht nussig und sind gekocht cremig in der Konsistenz. Die rot gesprenkelten Bohnen sind ideal für Gersentensuppe, Minestrone oder andere Suppen und Eintöpfe. Sie schmecken allerdings auch als herzhaftes Bohnenpaste oder als Salat. ♦



**Feinste
Schweizer Schokolade**

- ✓ 100% natürlich
- ✓ ohne Palmöl
- ✓ 100% Fairtrade Kakao
- ✓ CO² neutral





NEU: KitKat Cereal

- Durchbrich die morgendliche Routine mit KitKat Cereal.
- Have a break, have a KitKat Cereal.



EIN TAG BEI UNSEREN KARTOFFELBAUERN THOMAS BISCHOF UND GEORG FINK

Wenn im Herbst die dicken Wolken durchs Land ziehen und der Nebel tief im Rheintal hängt, ist es kaum zu glauben, dass Sutterlüty's Ländle-Kartoffeln erst vor ein paar Wochen in den letzten heißen Zügen des Sommers aus dem Boden geholt wurden. Während dieser Zeit durften wir unseren beiden Kartoffelbauern Thomas Bischof und Georg Fink ein wenig über die Schulter schauen.

Beim „Breanda“ geht's gemütlich zu ... die Feldarbeit hat es aber in sich.



STRAHLEND BLAU ...

... ist der Himmel Ende August, und schon um neun Uhr morgens sucht man gern den Schatten, als wir zum Erntetermin auf dem Lerchenauerhof in Lauterach ankommen. Georg und Birgit haben bereits die Familie zusammengetrommelt – Opa Herbert und die Kinder Michael und Julia sind heute auf dem Feld dabei. Fünf Personen braucht man nämlich, damit die Sache glatt funktioniert: Birgit lenkt den Traktor sicher durch die Dämme, aus welchen der Kartoffelroder die Pflanzen hebt. Über Rüttler, Klopfer und Krautzupfer rattern die Kartoffeln mit einigem Lärm auf das Verleseband. Da braucht es acht flinke Hände und ebenso viele gute Augen, damit Steine, Erdklumpen, Kraut und vor allem beschädigte Kartoffeln schnell ausgelesen werden können. „Je feuchter die Erde, desto mehr bleibt hängen“, meint Georg und ist ganz froh, dass die letzten Tage trocken gewesen sind. Das erleichtert später die Arbeit am Verlesetisch, wo die Kartoffeln nach dem Ablagern und Trocken mindestens

noch ein weiteres Mal händisch aussortiert werden, sodass sich bestimmt keine faulen in den Ländle-Kartoffelsack verirren. Spätinfektionen sieht man nämlich erst nach etwa vierzehn Tagen. Übrigens: Nicht verkaufsfähige Kartoffeln werden in der Biogasanlage verwertet und die ganz kleinen Exemplare, die früher oft auf dem Kompost gelandet sind, gehen heute als Raclettekartoffeln über den Hofladentisch. „Da ist zum Glück ein Wertewandel in puncto Lebensmittel zu spüren“, ergänzt Georg.

PINKE PAUSE

Im Lauteracher Ried geht es Reihe für Reihe weiter, es riecht nach frischer Erde und Staub liegt in der Luft. Inzwischen steht die Sonne hoch am Himmel; man kommt schneller ins Schwitzen. Zum Glück ist bald eine Pause am pinkfarbenen Sutterlüty-Tisch angesagt. Zum Breanda und Schwätzta finden wir vor dem Hofladen der Finks ein feines Plätzchen und erfahren, dass das Kartoffeljahr heuer alles andere als ideal verläuft. „Zuerst war es zu nass und dann



zu trocken“, seufzt Georg. „Wir haben die Kartoffeln überhaupt erst vier Wochen später setzen können. Deshalb sind sie jetzt nur knapp schalenfest.“ Auch bei Thomas Bischof auf dem Gravishof im Walgau war das Frühjahr zu nass. Er sei zwar generell etwa drei Wochen später dran als Georg, aber trotzdem werde es ein schwieriges Jahr. „Hier muss man die super partnerschaftliche Beziehung mit Sutterlüty hervorheben“, kommt er da spontan ins Schwärmen. „Häufig hört man ja von Knebelverträgen im Handel, aber bei Jürgen passt seit über zehn Jahren alles auf Handschlag. Und auf Augenhöhe!“ ▶



WAIBEL



*Blumen, Pflanzen
Dekor & Accessoires
von WAIBEL
haben immer Saison!*

STILVOLL - FRISCH - INSPIRIEREND

Leha 1 | 6841 Mäder
www.waibel.co.at

EINE FRAGE DER PLANUNG

Die unterschiedlichen Saattermine der beiden Bauern liegen übrigens am Mikroklima: Der Bodensee hat eine ausgleichende Wirkung – hier kann man im Frühling eher setzen und die Sommer sind weniger heiß. Deshalb wachsen die heiklen speckigen Kartoffeln gut. Dafür gibt es im nur 30 km entfernten Ludesch mit der steinig-sandigen Erde die idealen Bodenverhältnisse. Thomas kennt sich mit der landwirtschaftlichen Materie bestens aus und plaudert gern aus dem Nähkästchen. „Das Kartoffeljahr startet nämlich immer schon im Jahr davor“, erklärt Thomas und fügt gleich hinzu: „Überhaupt ist die Kartoffel eine humuszehrende Kultur, deshalb sollte man eine vierjährige Fruchtfolge einhalten – zum Bodenaufbau und zur Reduktion von Kranheits-, Schädlings- und Unkrautdruck.“ Das bedeutet, dass bei ihm nach der Kartoffelernte im Herbst Speisegetreide wie Dinkel und Roggen aufs Feld kommt. Darauf folgen zwei Jahre mit Klee oder Gras, das er dann als Futter für sein Vieh verwendet. Erst dann kommen bei den Kartoffelbauern wieder Grumpöra dran – es braucht also viel Platz, der in Vorarlberg immer knapper wird.

Sind die Felder festgelegt, geht es um die Sortenplanung: Die Kocheigenschaften müssen passen, das Hauptaugenmerk liegt auf der Krankheitsresistenz, und klimatisch anpassungsfähig sollten sie auch sein. Ja, das ist seit einigen Jahren ein wichtiges Thema. Sorten wie Ditta, die früher genau in die Region gepasst haben, gedeihen nicht mehr. „Bei der Ditta habe ich jetzt bis zu 60 % Ausfall bzw. Abwurf; die Kartoffel ist auch nicht mehr festkochend und hat keine schöne Form“, klagt Thomas. Schuld daran sei der Klimawandel, mit den höheren Temperaturen kämen manche Sorten einfach nicht klar. „Da braucht es die richtige Sorte auf dem richtigen Boden im richtigen Gebiet.“ Das bringt Thomas auch schon seinen Söhnen Emanuel, Benjamin und Tobias bei und zeigt ihnen bei der Arbeit, dass die Erde leben muss: „Damit sie ein Gespür für die Natur bekommen“, freut er sich über das gemeinsame Schaffen auf dem Feld. Zwölf Sorten erntet Thomas heuer mit seinen Jungs und anderen Helferlein aus der Familie und ihrem Umkreis.



Den größten Anteil davon machen natürlich seine Standardsorten wie Selma, Laura, Anuschka und Tosca aus. Aber Thomas experimentiert auch gern; deshalb dürfen Herbstgold und Afra heuer zeigen, wie ihnen die Ludescher Luft bekommt. Die Erntezeit ist auch im Unterland eine Sache für die ganze Familie. Alle packen mit an, wenn bei Finks Annabell, Glorietta, Corinna und Laura gerodet und eingesackt werden.

NACHHALTIGER ANBAU

Die Ländle-Kartoffeln, klären uns Georg und Thomas auf, sind zwar nicht per se Bio-Produkte, aber der Anbau folgt den klaren Richtlinien für das Ländle-Gütesiegel und bringt so Kartoffeln in einer ausgezeichneten Qualität hervor. Deshalb dürfen die Ländle-Kartoffeln nur mit zertifiziertem Saatgut angebaut werden. Außerdem kommen Pflanzenschutzmittel nur dann zur Anwendung, wenn alle anderen kulturtechnischen Maßnahmen – Bodenbearbeitung, Nützlinge, Pflanzenstärkung etc. – bereits ausgeschöpft sind, und es kommen auch nur schonende Mittel in Frage. Thomas erzählt stolz, dass er durch seine b'sundrig umsichtige Herangehensweise dieses Jahr nur dreimal zu Pflanzenschutzmitteln greifen musste, um die gefürchtete Kraut- und Knollenfäule zu vermeiden; und das, obwohl man in Vorarlberg mit bis zu 1300 Litern Niederschlag rechnen muss: „Da staunen die Kollegen in der Steiermark, die um ein Vielfaches mehr spritzen!“ ►



Von der zierlichen Blüte bis zur reichen Ernte – bei Thomas helfen die Jungs mit und lernen dadurch wichtige Lektionen fürs Leben. Da gibt es nicht nur das erste richtige Taschengeld; sie spüren auch den Wert der Arbeit, die Schönheit der Natur und den Stolz von Papa Thomas, der sich über seine vielgelobten Kartoffeln freut.



Ein Genuss
mit Tradition
aus der
Schweiz.



baerli-biber.ch

Auch bei Georg kommt der Pflanzenschutz nur sparsam zum Einsatz. Damit die Kartoffel bereits die besten Bedingungen in der Erde vorfindet, düngen beide im Spätherbst mit organischem Dünger – einjährigem Kuhmist bzw. separierter Gülle (beides aus eigenem Hause) – und lassen die Äcker nach dem Pflügen brachliegen. Nach dem Auswintern ist die Erde fein krümelig – ideal für den Anbau im neuen Jahr. Sind die Kartoffeln je nach Region Ende März oder Anfang April gelegt und gehäufelt, kommt die Zeit der Pflanzenpflege. Beobachten, stärken, reagieren, schützen: Die Felder bleiben ständig im Blick. „Die meiste, aber dafür schönste Arbeit kommt zur Erntezeit“, zwinkert Georg, „es gibt noch viel zu tun.“ Während die Familie wieder zum Feld aufbricht, nimmt er uns noch mit in die Lagerhalle. Dort stehen schon die ersten Wagen mit Ländle-Kartoffeln für Sutterlüty zur Abholung bereit. Ein kleines Säckchen hat er auch für uns gerichtet. Nach diesen Einblicken in die vielen Mühen, die mit den Knollen verbunden sind, sind sie ein b'sundriger Genuss!

RICHTIG GENIESSEN

Unsere Grumpôra gibt es als festkochende oder vorwiegend festkochende im 7-kg-Sack. Sie sind übrigens aus gutem Grund nicht gewaschen, denn das verbessert die Lagefähigkeit immens. Außerdem hält sich das Aroma so besonders lang. Wer den vollen Geschmack und vor allem die ganzen Nährstoffe auskosten möchte, auf die ideale Lagerung achten: dunkel, kühl aber frostfrei und luftig. ♦



TikToker Markus Peter sorgt mit der Kunstfigur Karen für gute Laune. Bei Sutterlüty nimmt die dramatische Dame unsere Ländle-Kartoffeln unter die Lupe – anschauen und mitlachen!

TIKTOK: @MARKUSPETER
INSTAGRAM: @SUTTERLUETY

Baklsen



Jetzt
zugreifen

DAS LEBEN IST ZUM GENIESSEN DA

Süße Weihnachten

Verfügbar
ab KW 45





NEU BEI SUTTERLÜTY

ZAUBERHAFTER TEEMOMENTE

Wenn es draußen kalt und dunkel wird, gibt es nichts Schöneres, als es sich mit einer Tasse duftendem Kräutertee gemütlich zu machen. Die neuen Sutterlüty's Kräutertees in drei zauberhaften Sorten sind wie wärmende Sonnenstrahlen für die Seele – Sommerduft inklusive.

In Sutterlüty's höchsten Teegenuss kommen nur ausgesuchte Kräuter, die Familie Schobel in Höchst im eigenen Garten anbaut. Erst wenn die Zeit reif ist, wenn die Blüten ihre volle Farbenpracht entfaltet haben und die Kräuter ihren intensiven Duft verströmen, werden sie geerntet, schonend getrocknet und anschließend von Hand entblättert, damit garantiert nur die besten Blüten und Blätter in diese b'sundrigen Teemischungen kommen.

BLÜTENZAUBER MIT PFEFFERMINZE, RINGELBLUMEN UND MALVENBLÜTEN

Sutterlüty's Blütenzauber ist der ideale Begleiter für einen zauberhaften Start in den Morgen. Malvenblüten geben dem Tee eine geheimnisvolle blaue Farbe, während der intensive Duft der Pfefferminze den Raum erfüllt. Am Gaumen schließlich entfaltet sich das milde, zart-herbe Aroma der Ringelblume wie ein Versprechen: Das wird ein guter Tag.

**ERFRISCHUNGSZAUBER MIT ZITRONENMELISSE,
PFEFFERMINZE, FRUCHTSALBEI UND KORNBLOMEN**

Sutterlüty's Erfrischungszauber ist perfekt für Momente, die einem besonders viel abverlangen. Denn wo fruchtige Zitrusnoten auf frisches Menthol treffen, lässt es sich b'sundrig leicht durchatmen. Die milde Würze der Kornblumen und der intensiv nach Guave duftende Fruchtsalbei runden diese kleine Auszeit in der Tasse ab.

**GENUSSZAUBER MIT APFELMINZE,
FRUCHTSALBEI, ZITRONENMELISSE,
KÖNIGSKERZE UND KORNBLOMEN**

Sutterlüty's Genusszauber ist eine kleine Auszeit in der Tasse. Mild und ausgewogen, mit einem Hauch von Menthol aus der Apfelminze, ist dieser Tee eine Einladung, die Augen zu schließen, den angenehmen, sanft fruchtigen Duft tief einzuatmen und sich einen Augenblick Zeit für sich selbst zu nehmen. ♦



**Süße
Verführung
von efko
für alle
Naschkatzen!**

*Ideal als
Topping oder
zum direkten
Auslöffeln*



**Äpfel aus
Österreich**



Alles efko. Alles gut!



VORFREUDE ZUM VORTEILSPREIS DIE SCHÖNSTEN CHRISTKINDLMÄRKTE

Bald ist es wieder so weit, o wunderschöne Weihnachtszeit!
Alle Jahre wieder laden im November und Dezember die stimmungsvollsten
Weihnachtsmärkte ein, in Vorfreude zu schwelgen – mit Ihrer Sutterlüty
Vorteilskarte zum absoluten Vorteilspreis!

Der Duft von Zimt, Glühwein und Lebkuchen liegt in der Luft, weihnachtliche Musik klingt durch die Gassen. Lichter leuchten, Gesichter strahlen, das kann eigentlich nur eines bedeuten: Weihnachten steht vor der Tür. RiGel Reisen bringt Sie auch in diesem Jahr wieder zu den stimmungsvollsten Weihnachts-, Advent- und Christkindlmärkten von Bozen bis Stuttgart und von Augsburg bis Colmar.

SO GEHT'S

Als Sutterlüty Vorteilskunde können Sie festlich sparen: einfach an der Sutterlüty Kassa um je 25 Vorteilspunkte Ihre Gutscheine über 25 Prozent pro Person abholen. Diese können bis zur letzten Fahrt am 16.12.2023 direkt bei der Buchung unter +43 (0)5513 / 300 06, unter info@rigelreisen.at oder online auf www.rigelreisen.at eingelöst werden.

TERMINE 2023

		statt	nur
Sa, 18.11.	Innsbruck (langer Aufenthalt von 13.30 bis 18.30 Uhr)	€ 50,-	€ 37,50
Fr, 24.11.	Freiburg	€ 58,-	€ 43,50
Mo, 27.11., & Do, 7.12.	Ulm	€ 46,-	€ 34,50
Mo, 27.11., & Sa, 16.12.	Ravensburg	€ 41,-	€ 30,50
Di, 28.11., & Sa, 9.12.	Meran	€ 59,-	€ 44,50
Mi, 29.11., & Sa, 16.12.	Bozen	€ 59,-	€ 44,50
Sa, 2.12., & Do, 7.12.	Colmar	€ 58,-	€ 43,50
So, 3.12., & Fr, 15.12.	Bad Hindelang inkl. Eintritt und Umzug	€ 58,-	€ 43,50

TERMINE 2023		statt	nur
Di, 5.12.	Kempten	€ 41,-	€ 30,50
Fr, 8.12.	Innsbruck inkl. Rattenberg mit Weisenbläsern	€ 57,-	€ 42,50
Fr, 8.12.	Stuttgart	€ 57,-	€ 42,50
Fr, 8.12., & Fr, 15.12.	Konstanz	€ 46,-	€ 34,50
Sa, 9.12.	Augsburg	€ 55,-	€ 41,50
Sa, 9.12.	Rothenburg ob der Tauber	€ 55,-	€ 41,50
Sa, 16.12.	Sterzing & Brixen	€ 58,-	€ 43,50



RiGel Reisen, Platz 182, 6952 Hittisau;
Buchung und Informationen zu allen
Weihnachtsmarkt-Reisen und mehr unter
+43 (0)5513 / 300 06 oder auf

WWW.RIGELREISEN.AT



SCANNEN
FÜR MEHR INFOS

Gutscheine für 25 Vorteilspunkte 16.12.2023 in allen Sutterlüty Märkten erhältlich. Ein Gutschein berechtigt eine Person zum ermäßigten Reisepreis. Gutscheine einlösbar bis zum 16.12.2023. Aktion gültig, solange der Vorrat reicht. Bei zu geringer Teilnehmer*innenzahl bleibt es dem Veranstalter vorbehalten, die Reise abzusagen.

SWISS  QUALITY

Glücksmomente aus der Schweiz.





Exklusiv mit
VORTEILSKARTE



UM NUR
60 STATT 80 EURO
MIT SUTTERLÜTY
VORTEILSKARTEN-
GUTSCHEIN

Gutscheine sind auf
110 Stück begrenzt.

Paulinarium | Pauline Burtscher
Ludescherberg 2, 6713 Ludescherberg
info@paulinarium.at

WWW.PAULINARIUM.AT

BACKKURS IM PAULINARIUM BROT BACKEN AM LUDESCHERBERG

Sie lieben selbstgebackenes Brot?
Dann ist unsere Aktion „Brot backen
am Ludescherberg“ perfekt für Sie.
Pauline Burtscher zeigt, wie Sie
herrlich duftendes Brot einfach
selbst backen.



SCANNEN
FÜR MEHR INFOS

Sie lieben selbstgebackenes Brot und möchten aus erster Hand erfahren, wie das am besten gelingt? In ihren Backkursen im Paulinarium am Ludescherberg zeigt die erfahrene Brotback-Expertin Pauline Burtscher Ihnen, wie Sie selbst Teige für köstliche Brote und für herzhaftes und süßes Kleingebäck zubereiten und worauf Sie beim Backen achten müssen.

In diesem dreieinhalbstündigen Kurs zaubern Sie gemeinsam mit Pauline resche Ländle-Laibe, flaumige Dinkel-Buttermilch-Brötchen und krosse Grissini, Sie backen zudem saftige Nussgipfel und luftige Zöpfe. Lassen Sie sich überraschen, wie wenig Aufwand für bestes Brot notwendig ist.

MIT SUTTERLÜTY VORTEILSKARTE UM NUR 60 EURO

Gegen 25 Vorteilspunkte erhalten Sie mit Ihrer Vorteilskarte (solange der Vorrat reicht) bis zum 30.11.2023 an jeder Sutterlüty Kassa einen Gutschein für den Kurs „Brot backen am Ludescherberg“. Melden Sie sich anschließend per E-Mail an info@paulinarium.at für Ihren Wunschtermin an. Um die Ermäßigung von 20 Euro zu erhalten, geben Sie bitte bei der Anmeldung den auf dem Gutschein abgedruckten Code an.

MIT SUTTERLÜTY VORTEILSKARTEN-GUTSCHEIN ZUM VORTEILSPREIS VON 60 STATT 80 EURO PRO PERSON

Im Preis enthalten sind ein Rezeptheft, eine kleine Jause sowie Brot zum Mit-nach-Hause-Nehmen.

**ACHTUNG: DIE GUTSCHEINE SIND
AUF 110 STÜCK BEGRENZT.
MAX. ZEHN TEILNEHMER*INNEN PRO KURS.**

TERMINE 2023

- Montag, 30.10.
- Dienstag, 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.
- Donnerstag, 2.11., 16.11. 23.11., 30.11.

jeweils 18 bis 21.30 Uhr

Ricola Ingwer Orangenminze

Angenehm scharf. Wohltuend gut.

NEU

OHNE ZUCKER

Ricola

MIT SCHWEIZER ALPENKRÄUTERN

INGWER ORANGENMINZE



Wohltuend gut



Mit natürlich scharfem
Ingwer-Extrakt...



... und fruchtig-aromatischer
Orangenminze



Ricola

MIT SCHWEIZER ALPENKRÄUTERN

INGWER ORANGENMINZE



Wohltuend gut



100%
Österreichische
Erdäpfel



BAUERkartoffel GmbH • 2013 Viendorf 108 • Tel. 02954-2294

100 % NATURPRODUKT AUS ÖSTERREICH – EINFACH GUT!

www.bauerkartoffel.at



BÄUME FÜR VORARLBERG ES WERDE WALD!

Vor drei Jahren haben engagierte Sutterlüty Teammitglieder im Tonawald in Göfis 3000 Bäume gepflanzt. Chefredakteur Christian Kerber wollte wissen, wie es den Bäumen heute geht, und hat sich mit Förster Thomas Walter vor Ort umgesehen.

Seit 2017 ist die Aufforstung von Wäldern für Sutterlüty Teil der Verantwortung, die wir als Unternehmen für uns und unsere Umwelt übernehmen. Begonnen hat es mit Bäumen für Togo in Westafrika. Inzwischen leistet „10+1“ auch in Vorarlberg einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit unserer heimischen Wälder. Bereits 2020 haben wir gemeinsam mit engagierten Teammitgliedern im Tonawald sage und schreibe 3000 Bäume gepflanzt. Das Waldstück in Göfis war nach dem heißen Sommer 2018 von Windwurf und Borkenkäferbefall schwer in Mitleidenschaft gezogen. Begleitet haben das Projekt der Vorarlberger Landesforstdienst, der Landesforstgarten Rankweil und die Forstbetriebsgemeinschaft Walgau.

IHR SEID ABER GROSS GEWORDEN

Gemeinsam mit Thomas Walter von der Agrargemeinschaft Nenzing war „B'sundrig“-Chefredakteur Christian Kerber im Spätsommer zum Lokalaugenschein im Tonawald unterwegs – und er bringt gute Neuigkeiten mit: „Man sieht deutlich, dass die Aufforstung etwas gebracht hat“, freut er sich. Während einige der langsamer wachsenden Bäume um die 50 bis 60 cm hoch sind, haben andere bereits Mannshöhe erreicht. Gepflanzt wurden mehrere Arten, die nach zwei Hauptkriterien ausgewählt wurden: Sie müssen dem Standort entsprechen und mit den Klimaveränderungen zurechtkommen, die inzwischen deutlich spürbar und im Wald auch sichtbar sind. ▶



100% NATÜRLICH ECHT IM GESCHMACK

Verleihen Sie Ihren Gerichten eine unwiderstehliche
Note mit unseren natürlichen Gewürzen!

Köstliche Rezeptideen finden Sie auf kotanyi.com.



In Göfis sind es Berg-, Feld- und Spitzahorne, Stiel- und Traubeneichen, Walnussbäume, Tannen, Linden, Vogelkirschen, Lärchen, Buchen, Schwarz- und Grauerlen und Douglasien.

ERST PFLANZEN, DANN PFLEGEN

Über die Sommermonate überlassen die Mitarbeitenden der Agrargemeinschaft den Wald sich selbst. Eine Gelegenheit, die vor allem die wuchsfreudige Brombeere zu nutzen weiß: Mit ihren stacheligen Trieben schlängelt sie sich jetzt im Spätsommer hier fast überall über den Boden. Das hat Vor-, aber auch Nachteile. Thomas Walter: „Die Brombeeren schützen die Jungbäume vor zu viel Wildverbiss und hindern auch um Nährstoffe konkurrierende Pflanzen am Wachstum.“ Damit die Brombeeren jedoch nicht überhandnehmen und es den kleineren Jungbäumen nicht ebenfalls an den Kragen geht, wird im Spätsommer und Herbst ausgemäht. „Das machen wir nach einer Aufforstung so lange, bis die Bäume stark genug sind, sich selbst durchzusetzen“, erklärt Thomas Walter.

Auch der Rest des Waldes hat inzwischen wieder Kraft getankt. Jetzt bleibt nur zu hoffen, dass der Tonawald in den kommenden Jahren von extremen Wetterereignissen verschont bleibt – damit er seine Funktion als CO₂-Speicher und Luftreiniger noch für viele Jahrzehnte und vielleicht sogar Jahrhunderte ausüben kann. ♦

1 KLIMAFITTER BAUM FÜR VORARLBERG

Für 25 Vorteilsunkte lassen wir auch für Sie einen klimafitten Baum im Ländle wachsen: Einfach an der Sutterlüty Kassa Vorteilsunkte einlösen – wir kümmern uns um den Rest.



SCANNEN
FÜR MEHR INFOS



BIO
Geschmack
UNGEFILTERT.

Naturbelassen, ungefiltert und nicht erhitzt. Nur so kann die kostbare Essigmutter mit all ihren wertvollen Essigsäurekulturen unsere besten heimischen Bio-Äpfel zu unserem einzigartigen Bio-Essig formen.



Originale

Geschmackvoll gewinnen!

Jetzt Hilcona Originale genießen und mit etwas Glück einen unserer tollen Preise absahnen.



Jetzt gewinnen!

Aktionszeitraum: 18.09. - 12.11.2023

1 x VW ID. Buzz

10 x Reisen in Europas Metropolen

100 x SUP Komplettsset



Hier mitmachen!



FIT DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

(K)EIN WINTERMÄRCHEN

Regenromantik, stubenwarme Gemütlichkeit, kürzere Tage, erster Schnee – der Spätherbst kann so schön sein! Wenn uns die Erkältungssaison nur keinen Strich durch die Rechnung macht ... Damit wir diese romantische Zeit gesund genießen können, hat Personal Trainerin und Health Coach Nina Keck wertvolle Tipps fürs Immunsystem.



Fotos: Raoul Kaiser
Text: Lisa Christensen

DRAUSSEN

Nina Keck ist Health Coach und Personal Trainerin. Von ihr gibt's in jeder Ausgabe von „B'sundrig“ Tipps und Lifehacks rund um Ernährung, Sport und Wohlfühl.

WWW.FIGURBETONT.AT



HINTER DEM REGENBOGEN

„Ein gutes Immunsystem will entsprechend gefüttert werden“, weiß Nina Keck. Das bedeutet, dass wir die richtigen Vitamine und Spurenelemente in unseren Ernährungsplan integrieren sollten. Ninas Tipp dazu klingt märchenhaft schön: „Eat the rainbow! – Iss den Regenbogen!“ Das meint, dass wir farbenfrohes Gemüse und Obst auf den Teller holen, denn dieses enthält wertvolle Vitamine und Spurenelemente. Eine entscheidende Rolle spielen die sogenannten Antioxidantien, die vor freien Radikalen schützen. Das klingt erstmal sehr wissenschaftlich und ein wenig beängstigend. Tatsächlich finden in unserem Körper ständig Stoffwechselreaktionen statt, bei denen sich freie Radikale bilden. Vereinfacht gesagt helfen diese zwar einerseits, Viren und Bakterien abzuwehren, andererseits greifen zu viele freie Radikale den eigenen Körper an. Hier kommen die Antioxidantien ins Spiel, denn sie können „übrige“ freie Radikale binden. ►


RISO GALLO
SEIT 1856
100%
ITALIENISCHER
REIS



DIE ÜBLICHEN VERDÄCHTIGEN

Was man nicht über die Ernährung schafft, kann man mit Nahrungsergänzungsmitteln zuführen. Bevor man aber blind Supplemente schluckt, möchte Nina genau hinschauen. Einige Gemeinsamkeiten finden sich zwar bei vielen Menschen: So fehlen oft das antientzündliche Omega 3, Magnesium und einige Aminosäuren, weil wir zu wenig Eiweiß essen. Alle anderen üblichen Verdächtigen – Vitamin D3, B-Vitamine, Zink, Kalium oder Natrium – gehören aber je nach den Blutwerten individuell ergänzt. Bei ihren Kund*innen ist Ninas Devise: messen, einnehmen und nochmals messen; denn nicht jeder Mensch nimmt die Nährstoffe gleich gut auf – „Da spielt die Darmgesundheit eine wichtige Rolle“, meint Nina, „und außerdem hat der Nährstoffverbrauch mit der aktuellen Lebensweise (Stress, Sport, Ernährung, Schlaf) zu tun.“

DORNRÖSCHENSCHLAF

Apropos: Wer sein Immunsystem unterstützen möchte, sollte auch seine Ruhezeiten pflegen; denn gerade in der Nacht ist das Immunsystem besonders aktiv. Während wir scheinbar ruhen, macht der Körper seinen täglichen Großputz. Und auch bei unserem Körper steht Nachhaltigkeit auf dem Plan – der „Müll“ wird recycled. Wenn dafür zu wenig Zeit bleibt, leidet unser ganzer Körper. „Bereits eine Nacht mit unter vier Stunden Schlaf bringt uns in einen Zustand der Vordiabetes. Ebenso wird das Risiko von Infekten vergrößert.“ Mit der Zeit kommen weitere Risiken dazu: Herz-Kreislaufkrankungen, Osteoporose, Entzündungsanfälligkeit, gestörte Fettverbrennung ...

RITTERLICHER SCHUTZSCHILD

Schließlich gehört Bewegung zu einer gesunden Lebensweise. Sport setzt unseren Körper nämlich immer wieder in eine Art Ausnahmezustand, und die Killerzellen, die wir zur Immunabwehr brauchen, werden danach aktiviert. Ausdauersport wie Laufen, Radfahren oder Wandern stärkt zudem das Herz-Kreislaufsystem und unterstützt so die Immunabwehr. Mannschaftssportarten oder das Training in der Gruppe bringt den Spaßfaktor, der wiederum Glückshormone ausschüttet und so das Wohlbefinden unterstützt. Ausgleichende Einheiten wie Yoga fördern die Stressreduktion; da Stress das Immunsystem beeinträchtigt, ist dies ein weiterer Weg, Krankheiten vorzubeugen. Schließlich stimuliert auch Kraftsport die Produktion von Immunzellen. Kurzum, es geht um die passende Mischung. Wer Sport besonders gesundheitsfördernd einsetzen möchte, findet Rat bei einem Personal Trainer. Ist die Erkältung bereits im Anflug, sollte man Sport durch ausgedehnte Spaziergänge ersetzen und im Zweifelsfall lieber ganz verzichten. Wichtig sind stattdessen nährstoffreiches Essen und ausreichend Schlaf.

WIE BEI DEN BREMER STADTMUSIKANTEN ...

... kommt es also auf das richtige Zusammenspiel an, um gesund durch den Winter zu kommen. Deshalb verfolgt Nina einen ganzheitlichen Ansatz und möchte Interessierten folgende Tipps mit auf den Weg geben: „Wichtig ist die regelmäßige Bewegung, am besten auch in der Natur, damit man wertvolles Sonnenlicht bekommt. Außerdem sollte man in Regenbogenfarben genießen, so bekommt der Körper genügend Nährstoffe. Was dann noch fehlt, lässt sich nach einer Analyse supplementieren. Schließlich geht es noch um ausreichend Wasser, genügend erholsamen Schlaf und Tricks, um die Abwehrkräfte in Schwung zu bringen; z. B. mit Wärme- und Kältherapien wie Sauna, Wechselduschen oder Kältekammern.“ Und wenn Nina selbst mal kränkt? Dann gibt's eine Extraration Proteine in Form von Aminosäuren, damit der Körper schnell Unterstützung bekommt; Vitamin C, Zink und Omega 3. „Das führt bei mir rasch zu Erfolgen. Aber Achtung: Jeder Mensch ist anders!“



DRAUSSEN



NINAS ZAUBERTRANK

Ein daumengroßes Ingwerstück kleinschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. 15–20 Minuten ziehen lassen, abseihen und genießen. Das heizt dem Immunsystem ein! ▶

SUPERCALIFRAGILISTISCH! ODER: ISS DEN REG(IONAL)ENBOGEN

„Phytonährstoffe“ nennt die Wissenschaft den Gemüse- und Obst-Regenbogen. Sie sind voller Antioxidantien und anderer wichtiger Mikronährstoffe. Täglich sollte man eine Portion von jeder Regenbogenfarbe zu sich nehmen. Zum Glück schenkt uns Mutter Natur auch im Winter direkt bei uns eine große Auswahl davon:

- Rot – rote Äpfel wie Topaz, rote Zwiebeln, Rote Beete, Hagebutte
- Gelb oder Orange – Karotten, Kürbis, Süßkartoffeln, Kartoffeln
- Grün – Wirsing, Grünkohl, Feldsalat, Lauch, grüne Äpfel oder Birnen wie Golden Delicious oder Abate Fetel
- Blau und Lila – Blaukraut oder lila Karotten
- Weiß und Braun – Knoblauch, Lauch, Zwiebel, Blumenkohl, Pilze usw.

Himmlisch feine Vorfreuden auf Weihnachten!

Das **feine Weihnachtsgebäck** der Ölz Meisterbäcker verspricht **himmlischen Genuss** in der Advents- und Weihnachtszeit.

Rezept-Ideen:
oelz.com



DRAUSSEN

**GEWINN
SPIEL**



HIER ONLINE
TEILNEHMEN

GEWINNSPIEL

Machen Sie mit und gewinnen Sie einen 10er-Block fürs Gruppentraining bei Nina im Wert von 250 Euro*. Dafür müssen Sie folgende Frage richtig beantworten:

WAS IST FÜR NINA WICHTIG, UM GESUND DURCH DEN WINTER ZU KOMMEN?

- A) EINE KALORIENARME ERNÄHRUNG**
- B) JEDEN TAG AUSDAUERSPORT**
- C) BEWEGUNG, NÄHRSTOFFE UND SCHLAF**

* gültig 3 Monate ab Vergabe, nicht übertragbar. Schicken Sie die richtige Antwort zusammen mit Ihrem vollen Namen, Ihrer Telefonnummer und Ihrer E-Mail-Adresse per Post an das Sutterlüty Service-Center, Mühle 534, 6863 Egg, oder per Mail an gewinnspiel@sutterluety.at. Kennwort: „GRUPPENTRAINING“. Teilnahmeschluss ist der 25.11.2023. Die Gewinner*innen werden per E-Mail verständigt. Darüber hinaus kann über das Gewinnspiel kein Schriftverkehr geführt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

natürlich | würzig | schmackhaft seit 2008

Pfiffikuss
www.pfiffikuss.bio



D - 78479 Reichenau | Im Estlikofer 26 | Tel. +49 75 34.99 95 13

**IHR SPEZIALIST FÜR QUALITATIV HOCHWERTIGE, VEGANE
LEBENSMITTEL AUS BIOLOGISCH KONTROLLIERTEM ANBAU.**

Für Ihre tägliche Küche.
Zum Würzen und Verfeinern.
Mit viel Gemüse, Kräutern,
Ingwer und Kurkuma.

**Für Sellerie-Allergiker
auch ohne Sellerie erhältlich!**



• reine Natur • frei von Hefeextrakt • frei von Milchprodukten • frei von Zusatzstoff Geschmacksverstärker lt. Gesetz



SanLucar

Taste the SUN 

Die bessere Süßigkeit.

»Hier in Apulien lacht fast immer die Sonne«, freut sich Meisteranbauer Antonio Giuliano. »In diesem Klima gedeihen unsere Paradies-Trauben prächtig. Wir lassen sie länger als üblich an der Rebe reifen, denn nur so bekommen sie ihre himmlische Süße und ihr volles Aroma.« Kinder lieben



unsere knackig-saftigen Trauben, die von Natur aus perfekt portioniert sind und kinderleicht im Mund verschwinden. Sie sind einfach die bessere Süßigkeit. Wir bieten sie hell, rot, dunkel, mit Kernen oder auch kernlos an. Da ist für jede Naschkatze – ob groß oder klein – die passende Traube dabei.



@sanlucarfruit

Cremissimo

Erlebe einzigartige
Genussmomente
mit Cremissimo.



LÖFFELZARTER GENUSS

VIELE
KÖSTLICHE
REZEPTE AUF
CREMISSIMO.AT

**HYDRA
ENERGY**
24H ANTI-MÜDIGKEIT

DER ENERGY BOOST FÜR KÖRPER, GESICHT & HAARE

HYDRA ENERGY
TAURIN AUFWACH-KICK



LEBEN



HERBSTLICHE NATURPRACHT

BLUMENSCHMUCK AUS WALD UND GARTEN

Direkt am Ortseingang von Hohenems leuchtet einem ein wahres Juwel entgegen – in der blumigbunten Ecke 33 kreierte Alexandra Vergianitis gemeinsam mit ihrem vierköpfigen Team ganz nach dem Motto „Freistiel“ Florales und Schönes zum Wohnen und Genießen. Fürs „B’sundrig“ hat die Floristin und Gärtnerin drei einfache Arrangements für den (Spät-)Herbst entworfen, die sie uns Schritt für Schritt erklärt.

TRAU DICH!

In ihrem Blumengeschäft kann Alexandra natürlich aus dem Vollen schöpfen und hat Blumen, Beeren und Gräser griffbereit. Aber auch zu Hause findet man oft mehr, als man denkt. Vieles wächst im Garten oder in der freien Natur, und manches lässt sich im Fachhandel ergänzen. Für Alexandra sind die vorgestellten Arrangements als Inspirationen zu verstehen – hat man andere Blüten und Sträucher daheim, lassen sie sich variieren. Ihr wichtigster Tipp für Floristik-Neulinge ist deshalb: Einfach ausprobieren, man kann nichts falsch machen! ►

Fotos: Lisa Mathis

*Einfach
draufsprühen
und vielseitig
genießen:
mit unserem
Sahnewunder
von hochwald!*





LUFTIG LEICHT

Die schöne Holzfassung ist im Handumdrehen gemacht und lässt sich vielfach wiederverwenden. Die Blumen wirken darin fast wie in einer Waldwiese, ein exotischer Tupfer bricht den Stil.

MATERIAL

Anzündholz, 4–5 Eprouvetten in verschiedenen Größen, Gummiring, Band

BLUMEN

Nerinen, Löwenmaul, Calla, Sedum, Zinnien, trockene Fruchtstände, Thalinum, Hagebutten

ZEIT: ca. 30 Min.

1. Zuerst Holz in einem mittelgroßen Blumentopf (gerade Wand!) aufrecht einstellen, mit einem Gummiring umspannen und vorsichtig aus dem Topf heben.
2. Nun die Eprouvetten in die Fassung stecken. Sind diese platziert, wird das Holz mit einem schönen Band mittig mehrmals umwickelt und straff verknotet: Das ist die Grundfassung.
3. Mit einer Schnabelhalsflasche (gibt's in der Ecke 33) oder einem feinen Gießkännlein Wasser einfüllen und schließlich die Stiele schräg anschneiden und arrangieren. Achtung: Blattwerk sollte nicht im Wasser sein. Fleißig nachgießen nicht vergessen!





LEBEN



LEBENDE BLUMEN ...

bedeutet das japanische „Ikebana“, das für die Floristik aus dem Land der aufgehenden Sonne steht. Der Kenzan (zu Deutsch bildlich sehr treffend auch „Steckigel“) kommt aus dieser Tradition und lässt Blumen frei und luftig stehen.

MATERIAL

Kenzan, niedriges Gefäß (für das Wasser braucht es aber mindestens 2–3 Zentimeter Rand)

BLUMEN

Zierapfel Malus, Hagebutten, Perückenstrauch (Cotinus), Dahlien, Hypericum, Zinnien, Löwenmaul, Nerinen, Hortensie, Wiesenknopf, Hagebutte, Gräser, Symphoricarpus-Beeren

ZEIT: ca. 20 Min.

1. Zuerst Kenzan in das Gefäß legen und dieses mit Wasser füllen.
2. Nun das untere Blattwerk entfernen und Stiele gerade (nicht schief!) schneiden. Alle Blumen auf einem Arbeitstisch ausbreiten.
3. Jetzt beginnt der kreative Teil: Das großflächige Material (Hortensien) wird mit kürzerem Stiel quasi als Basis verwendet, Beeren und Gräser behalten einen langen Stiel – so ergeben sich unterschiedliche Ebenen. Die (dicken) Stiele werden auf die Metallnadeln gesteckt, filigrane Stiele kommen am Ende dazwischen. Auch bei diesem Arrangement unbedingt häufig nachgießen! ►



FRUCHTESSIGE AUS BELGIEN

Die besondere Auswahl an Früchten wie der Kamerun Mango verleihen den Belberry Essigen ihren tiefen Geschmack.

Probieren Sie ihn jetzt zu Wintergemüsen und zu schokoladigen Desserts.



BELBERRY.COM



Ausstecher
„Linzer“, 5-tlg.
#1062



Ausstecher „Stern
& Schneeflocke“
#1067



Garnierspritze
inkl. 6 Tüllen
#1982



Ausstecher
„Lachendes Gesicht“
#1499



Linzer Ausstecher
„Lachender Stern“ 2-tlg.
#1066



Gugelhupf
„Twist“ Ø 22 cm
#2552



FILIGRANES BINDEWERK

Mit einem Herbstkranz hat man b'sundrig lange Freude an den Blumen, denn er ist sowohl ganz frisch als auch getrocknet wunderschön. Eine ausgewogene Mischung aus grünem Blatt wie Rosmarin, feinem Beierwerk wie Limonium oder Wachsblümle und farbigen Blüten lässt ihn lange strahlen.

MATERIAL

Goldring (für den Loop) oder Metallring mit Floraltape umwickelt (Kranz), feiner grüner Bindedraht

BLUMEN

Clematis, Sedum, Eukalyptus, Hortensie, Amaranth, Cotinus, Nigella, Zierapfel Malus, Rosen, Hirtentäschel, Limonium

ZEIT

ca. 15 Min. Vorbereitung + ca. 30 Min. (Loop) bzw. 1 h (Kranz)

Loop (halber Kranz) oder Kranz? Der Loop bedeutet weniger Material und Zeitaufwand, beide sind aber gleich schwierig: Beim Kranz muss man buschig starten (die Stiele sorgen später für mehr Fülle), beim Loop ist der Abschluss knifflig.





1. Zur Vorbereitung das Material zuschneiden oder -zupfen, von Nadeln/ Blätter/Dornen säubern und in Stapeln ablegen – etwa drei Stück von jedem (bzw. sechs beim Kranz). Feingliedriges Material wie Gräser lässt man etwas länger; auffällige Blüten wie Craspedia schaffen farbliche Akzente.
2. Zuerst den Draht mit ein paar Umwicklungen befestigen. Alexandra startet beim Kranzen von links nach rechts und von außen nach innen (für den Loop etwa auf „9 Uhr“) und umwickelt jeden Stiel zweimal. Der Ring sollte gleichmäßig und mit wechselndem Material befüllt werden. Übrigens: Die Expertin bindet nicht in Büscheln, sondern jede Blume einzeln. Das ist zwar mehr Arbeit, dafür landet alles am richtigen Platz.
3. Beim Loop das Ende (ca. „4 Uhr“) gut mit Draht umwickeln und diesen dann über die Stiele legen. Ein schönes Band in der Hälfte nehmen und am äußeren Ende der Stiele gleichmäßig nach innen wickeln. Das andere Ende wird ebenfalls nach innen gebunden und dort verknotet. Beim Kranz werden die Stiele am Ende kürzer geschnitten. Außerdem hebt man das gebundene Material vom Anfang, damit man darunter bis ganz zum Schluss binden kann.
4. Unregelmäßige Stellen lassen sich mit Bändern kaschieren. Etwas aufwendiger ist das Nachflechten: Dafür muss man den Stiel zuerst an einem Draht fixieren, dann an der entsprechenden Stelle platzieren und schließlich hinten den übrigen Draht um das Ende eines stabilen Stiels wickeln. ►

BOROTALCO



Dezent-pudriger
Borotalco Original Duft.
Einzigartig seit 1904.



Alexandra Vergianitis (l.) und Birgit Bacherler (r.).



Kein Mainstream, dafür viel Herzblut und natürlich wunderschöne Blumen gibt's seit sechs Jahren in der Ecke 33. Von Blumen und Zimmerpflanzen über nachhaltig produzierte Töpfe, Körbe und Vasen bis zu Kerzen und Karten reicht Alexandras Sortiment.

Marktstraße 33, 6845 Hohenems
Tel. +43 (0)5576 / 73782

ECKE33.SQUARESPACE.COM

Mehr Vielfalt im Kühlregal FEINSTER EISGENUSS

♥ Aus Liebe zur Region!



Eis genießen!
LÖFFEL INSIDE
Deckel an der Einbuchtung ablösen und genießen!

7 Eissorten im kleinen Becher und neu – 5 Sorten im großen Becher – von der Dolce Vita Eis Manufaktur in Hohenems! Frisch hergestellt im Ländle, mit besten Zutaten vorwiegend aus der Region! Und mit viel Liebe gemacht ...





head & shoulders

BIS
ZU **100%**
**SCHUPPEN-
SCHUTZ***



*Bei regelmäßiger Anwendung.



Christof Drexel ist Klimaschutzexperte und Obmann von KlimaVOR!, dem Verein zur Förderung der Klimaneutralität Vorarlbergs. Fürs „B'sundrig“ greift er wichtige Themen zu Klimaschutz und Ernährung auf.

WARUM WIR BEIM VERSCHWENDEN VON LEBENSMITTELN DOPPELT DRAUFZAHLEN

Im Restaurant, im Lebensmittelhandel und zu Hause: Rund ein Drittel aller genießbaren Lebensmittel landet im Müll. Das kostet nicht nur sehr viel Geld, sondern kommt auch unser Klima teuer zu stehen.

Von der Landwirtschaft über die Verarbeitung bis zum Transport in den Handel: Die Herstellung von Lebensmitteln verursacht rund 20 Prozent der weltweit anfallenden klimaschädlichen Emissionen. Ein Drittel dieser Lebensmittel, und das ist eine eher konservative Schätzung, wird jedoch nie gegessen. Das bedeutet, dass circa sieben Prozent der Emissionen, die durch die Herstellung von Lebensmitteln entstehen, im wahrsten Sinne des Wortes für die Tonne produziert werden. Das sind leicht vermeidbare Emissionen, die die Klimabilanz schwer belasten und an anderer Stelle wieder eingespart werden müssen. Doch diese Rechnung zahlt nicht nur das Klima. Denn mit der Lebensmittelverschwendung gehen auch enorm hohe Kosten einher: Eine Billion Dollar kostet sie jedes Jahr. Das sind etwas mehr als 900 Milliarden Euro.

MEHR ALS 50 PROZENT DER LEBENSMITTEL- ABFÄLLE FALLEN IM PRIVATEN BEREICH AN

Wohin verschwindet nun aber dieses Drittel an Lebensmitteln, das zwar produziert, aber nie gegessen wird? 23 Prozent dieses Drittels werden bereits in der Landwirtschaft entsorgt. Fünf Prozent davon überstehen die Lagerung nicht, zehn Prozent werden bei der Verarbeitung aussortiert, weitere zehn Prozent im Handel. Mit einem Anteil von über 50 Prozent fallen jedoch die meisten Lebensmittelabfälle im privaten Bereich an, also in Restaurants und zu Hause. Laut der letzten Abfallanalyse von 2018 landen allein in Vorarlbergs Haushalten pro Person elf Kilogramm genießbare, oft sogar originalverpackte Lebensmittel jedes Jahr im Abfall – Speisereste nicht mitgerechnet.

800 EURO WIRFT JEDE*R JÄHRLICH IN DEN MÜLL

Noch gibt es keine aktuellen Zahlen, die die Inflation und die Teuerung berücksichtigen, doch Schätzungen gehen davon aus, dass wir Vorarlberger*innen pro Person und Jahr derzeit rund 4000 Euro für Lebensmittel ausgeben. Für jene Lebensmittel, die zu Hause und im Restaurant im Müll landen, sprechen wir also von etwa 800 Euro pro Person und Jahr, die wir einfach wegwerfen. Die gute Nachricht: Ob wir tatsächlich bereit sind, so große Mengen an Lebensmitteln und damit Geld zu verschwenden, liegt größtenteils in unserer Hand.

LEBENSMITTELABFÄLLE VERMEIDEN MIT PLAN

Ein klima- und budgetfreundlicher Umgang mit Lebensmitteln beginnt mit guter Planung: Mit einem Speiseplan für die Woche und einem dementsprechenden Einkaufszettel lassen sich überflüssige Einkäufe gleich im Vorfeld vermeiden. Gekauftes sachgerecht zu lagern und nach dem Motto „first in – first out“ zu verbrauchen, tut ein Übriges. Wenn doch einmal etwas „abläuft“, ist das Überschreiten des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) noch kein Grund, ein ungeöffnetes Lebensmittel zu entsorgen. Denn anders als das Verbrauchsdatum ist das MHD kein „empfohlenes Wegwerfdatum“. Wenn ein Lebensmittel noch gut aussieht, gut riecht und gut schmeckt, gibt es keinen Grund, es nach Ablauf des MHD nicht zu essen. Wer dazu noch Reste sinnvoll verwertet, kann zu Hause Lebensmittelabfälle weitestgehend vermeiden. Auch im Restaurant ist das ganz einfach: Bei kleinem Hunger kleine Portionen zu bestellen oder Reste mitzunehmen sind kleine Maßnahmen mit großer Wirkung. Darüber hinaus helfen eine ganze Reihe an Initiativen und Organisationen dabei, Lebensmittel zu verwenden statt zu verschwenden: Offene Kühlschränke beispielsweise bieten an derzeit 15 Standorten in ganz Vorarlberg die Möglichkeit, zu viel gekaufte Lebensmittel der Allgemeinheit zur Verfügung zu stellen.

WAS TUT DER HANDEL?

Auch der Handel hat Möglichkeiten, Lebensmittelabfälle zu vermeiden. Was noch verkauft werden kann, findet man häufig mit der Kennzeichnung „Lebensmittel sind kostbar“ und einer Preisreduktion in der Ecke mit Sonderangeboten. Was noch gut ist, aber nicht mehr verkauft werden darf, holt in Vorarlberg der Verein „Tischlein deck dich“ in den Geschäften oder gleich direkt beim Lebensmittelproduzenten ab und verteilt diese Lebensmittel an Bedürftige. Via App bringt die Plattform „Too Good To Go“ Lebensmittelhändler oder Restaurants mit Überangebot mit Konsument*innen vor Ort zusammen. So finden frische Lebensmittel, die noch nicht verkauft wurden, in einem „Überraschungssackerl“ am Abend häufig doch noch Abnehmer*innen.

KLEINE VERHALTENSÄNDERUNGEN KOSTEN NICHTS

Klimaschutz ist ein riesiges Thema, das uns in Anbetracht seiner Dringlichkeit manchmal zu überwältigen droht. Dabei vergessen wir leicht, wie viele Möglichkeiten jede*r von uns im Alltag hat, mit kleinen Verhaltensänderungen einen großen Unterschied zu machen. Diese Möglichkeiten zu nutzen kostet nichts, kann aber uns und dem Klima viel ersparen. ►

Dr. Beckmann ORIGINAL
Und das Leben kann passieren.

**JETZT ENTDECKEN:
WASCHMITTELBLÄTTER
VON DR. BECKMANN**

Dr. Beckmann ORIGINAL
MAGIC LEAVES
WASCHMITTEL-BLÄTTER
COLOR

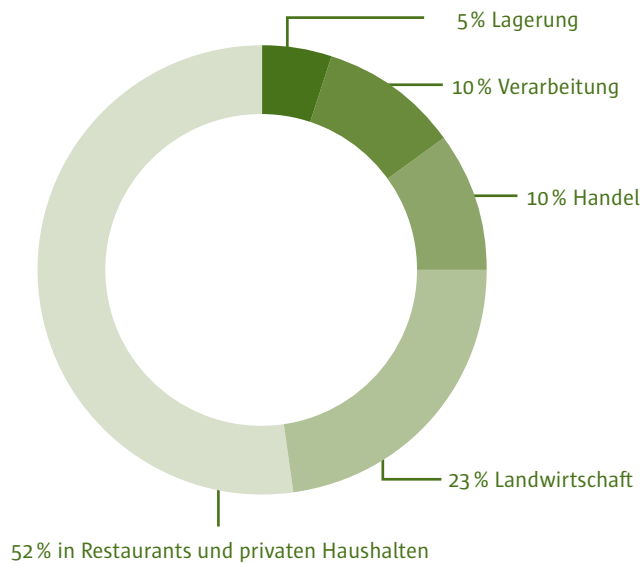
WASSER-LÖSLICH
+30°C
ULTRA REINIGEND
ULTRA LEICHT
FREI VON PARFUM
ULTRA WEICH

Dr. Beckmann ORIGINAL
MAGIC LEAVES
WASCHMITTEL-BLÄTTER
UNIVERSAL
Frühlingsfrisch

WASSER-LÖSLICH
+30°C
ULTRA REINIGEND
ULTRA LEICHT
FREI VON PARFUM
ULTRA WEICH

**DIE NEUE
LEICHTIGKEIT
DES WASCHENS**

HIER ENTSTEHEN DIE MEISTEN LEBENSMITTELABFÄLLE*



* Alle Werte gerundet. Quelle: World Resources Institute, Reducing Food Loss and Waste, 2013

EINFACHE TIPPS GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

ZU HAUSE

- Einkäufe gut planen und mit Einkaufszettel erledigen
- Lebensmittel richtig lagern und nach dem Motto „first in – first out“ verbrauchen
- Reste sinnvoll verwerten
- öfter Aktionsware mit knappem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) kaufen
- Lebensmittel, die das MHD erreicht oder überschritten haben, durch Anschauen, Riechen und Probieren prüfen
- übrige Lebensmittel teilen, beispielsweise im Offenen Kühlschrank (mehr dazu unter offener-kuehlschrank.at)

IM RESTAURANT

- mit kleinem Hunger lieber kleine Portionen bestellen
- Behälter für Reste mitnehmen
- Buffets wenn möglich meiden – hier bleibt fast immer etwas übrig

MESSERLE

Neue Landstraße 91, A-6841 Mäder,
T 05523 5991 0, info@messerle.com,
messerle.com

IK 767 IK 767 XL [i'ku]

Schulhefte für Leute von Heute.





Katharina Rehm, Nachhaltigkeitsbeauftragte bei Sutterlüty

SO VERMEIDET SUTTERLÜTY LEBENSMITTEL- ABFÄLLE

Es gibt viele Gründe, warum sich Lebensmittel, die eigentlich noch gut sind, im Handel nicht mehr verkaufen lassen. Sei es, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist, weil ein Stück Obst nicht mehr ganz so prall und glänzend ist, oder einfach, weil das Wetter nicht so ist wie angekündigt. In allen diesen Fällen tut Sutterlüty, was möglich ist, um Lebensmittelabfälle zu vermeiden. Was genau, weiß Katharina Rehm vom Sutterlüty Nachhaltigkeitsmanagement.

VON GROSS BIS KLEIN: ALLES DARF SEIN

Sutterlüty bindet seine regionalen Obst- und Gemüselieferanten an Qualitätsvorgaben und nicht an Normen für Form oder Größe. Das hilft, Lebensmittelabfälle schon bei unseren Partnerbetrieben zu vermeiden. Wer nur für eine Person kocht, hat zudem den Vorteil, dass Stückgemüse wie Randig, Sellerie oder Ähnliches bei Sutterlüty auch in kleineren Größen erhältlich ist.

AUCH WUNDERLINGE SCHMECKEN WUNDERBAR

Unter der Marke „Wunderlinge“ finden Kund*innen bei Sutterlüty Obst und Gemüse, das trotz eigenwilligen Aussehens einwandfrei in Qualität und Geschmack ist. Auch das hilft, Lebensmittelabfällen schon am Feld entgegenzuwirken.

TÄGLICH BESTELLT, TÄGLICH BELIEFERT

Frischwaren werden in jedem Ländlemarkt nach aktuellem Bedarf bestellt und täglich geliefert. Das ist vor allem dann wichtig, wenn ein Feiertag ansteht oder das Wetter sich ändert. Denn an warmen, sonnigen Tagen wird beispielsweise mehr Obst und Gemüse gekauft als bei kaltem Regenwetter. Unsere Marktmanager*innen werden laufend für diese anspruchsvolle Aufgabe geschult und von einem intelligenten Warenwirtschaftssystem im Bestellwesen unterstützt.

„LEBENSMITTEL SIND KOSTBAR“

Produkte nahe am Mindesthaltbarkeitsdatum werden bei Sutterlüty mit einem auffälligen Aufkleber gekennzeichnet und zum Sonderpreis angeboten. Was das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten hat, darf in Österreich von Gesetzes wegen weder verkauft noch an Kund*innen verschenkt werden, selbst wenn es noch lange genießbar wäre.

TISCHLEIN DECK DICH

Seit 2005 gehen einwandfreie Lebensmittel, die in den Ländlemärkten nicht mehr verkauft werden dürfen, mehrmals pro Woche direkt an die Initiative „Tischlein deck dich“. Der Verein verteilt die Lebensmittel in Vorarlberg an Menschen, die sie dringend brauchen. Infos und Bezugsquellen findet man online unter www.tischlein-deckdich.at.

VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN

Vieles, was am nächsten Tag noch problemlos verzehrt oder verarbeitet werden könnte, wird am Abend schon nicht mehr gekauft. Das gilt vor allem für Obst und Gemüse. Was garantiert einwandfrei, aber nicht mehr ganz so schön ist, wird daher zum Teil auch in den Gusto Restaurants direkt weiterverarbeitet. ►

HINSCHAUEN STATT WEGWERFEN

Bei Sutterlüty arbeitet ein ganzes Team laufend an neuen Ideen, Projekten und Kooperationen, um der Lebensmittelverschwendung auch in Zukunft entgegenzuwirken. Das aktuellste Beispiel sind die „Lebensmittel-Rettensäckle“. ♦



SCANNEN
FÜR MEHR INFOS

SINNPROBE? MACHT SINNI!

Ob etwas über das MHD hinaus noch gut ist, verraten einem am zuverlässigsten die eigenen Sinne.

- Schauen: Sieht das Lebensmittel so aus, wie es soll, oder sind Veränderungen zu erkennen?
- Schnuppern: Riecht das Lebensmittel so, wie es immer riecht?
- Schmecken: Wenn das Lebensmittel ganz normal aussieht und so riecht wie immer, einfach ein wenig davon probieren.

**MINDESTHALTBARKEITSDATUM
(MINDESTENS HALTBAR BIS ...)**

Mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) garantiert der Hersteller, dass ein Produkt bei ordnungsgemäßer Lagerung seine volle Genussfähigkeit mindestens bis zum genannten Zeitpunkt behält. Das bedeutet, dass ein Lebensmittel oft weit über das MHD hinaus haltbar ist. Wie lange, das hängt vom Produkt und von der Lagerung ab. Einfach die Sinnprobe machen!

VERBRAUCHSDATUM (ZU VERBRAUCHEN BIS ...)

Auf sehr leicht verderblichen Waren, wie beispielsweise Fleisch oder Fisch, ist ein Verbrauchsdatum angegeben. Dieses kennzeichnet den letzten Tag, an dem das Lebensmittel sicher genießbar ist. Ist das Verbrauchsdatum überschritten, sollte das Produkt tatsächlich nicht mehr verzehrt, sondern entsorgt werden.



**NATUR
HAUTNAH
ERLEBEN
MIT ALLEN
SINNEN**



METZLER
naturhautnah.at

Metzler Käse-Molke GmbH

Fa

Kleine Schritte, große Wirkung.

Mehr Infos unter weileseinenunterschiedmacht.at

WEIL ES EINEN **UNTERSCHIED** MACHT

Ich kaufe nachhaltig ein.

Ich wähle Produkte mit Verpackungen aus recycelten Materialien.

Ich recycle richtig.

Ich trenne meinen Müll, um sicherzustellen, dass die Bestandteile richtig recycelt werden.

Des einen Müll, des anderen Schatz.

Ein Produkt, das ich doch nicht mag, gebe ich an jemand anderen weiter!

Ich weiß, was ich will.

Ich verwende nur so viel eines Produktes, wie viel ich wirklich brauche, um die Auswirkungen auf die Umwelt zu reduzieren.

Manche mögen's heiß.

Wenn ich im Badezimmer einheize, schließe ich die Tür, um Energie zu sparen. Mir ist schön warm und in meiner Geldbörse bleibt mehr übrig.

Es muss nicht immer heiß sein.

Um Energie zu sparen, drehe ich das heiße Wasser nur auf, wenn ich es wirklich brauche.

Weniger ist mehr.

Ich verringere meine Duschtemperatur, was nicht nur Energie spart, sondern auch meiner Haut guttut.

Kurz und knackig.

Ich putze meine Zähne nicht unter der Dusche – das spart auch viel Wasser.

Mein Duschkonzert.

Ich dusche zu meinem 4-Minuten Lieblingslied, damit ich Wasser und Energie spare.

Ich bin ein Sparfuchs.

Ich drehe das Wasser ab, wenn ich mich rasiere oder meine Haarspülung einmassiere.



Entdecke noch mehr Nachhaltigkeits-Hacks für deinen Alltag.



Doppelter Schutz. Reinigt mild, schützt die Haut.

Mit dem gesunden pH-Wert 5,5

SPORT DUSCHE 2 IN 1

- schonende Reinigung für Haut und Haar

WELLNESS DUSCHE

- reinigt mild mit einem Pflegekomplex aus Wasserlilienextrakt und Allantoin

SEIFENFREIES WASCHSTÜCK

- mit einem Reinigungsstoff auf Basis einer natürlichen Aminosäure

EVERY-DAY SHAMPOO

- hilft, Haar und Kopfhaut vor Austrocknung zu schützen

ANTISCHUPPEN SHAMPOO

- reduziert Schuppen schon nach 14 Tagen um 50 %¹



NUR 5
VON ÜBER 100
SEBAMED
PRODUKTEN



¹ Studie „Antischuppen-Wirkung“, Institut Dr. Schrader 2006.

sebamed Produkte sind in über 400 Studien dermatologisch-klinisch getestet.

HERGESTELLT IN DEUTSCHLAND

www.sebamed.de

SEBAMED
NIMMT IHRE
HAUT IN
SCHUTZ



DIE TIERE, DIE PFLANZEN, DAS LEBEN UND DU

ERFORSCH MIT HANNA DIE VIELFALT DER NATUR

Im Pixi-Format und mit wunderschönen Illustrationen bringen Anke Hilger und Monika Sturm Kindern (und Erwachsenen) den schwierigen Begriff der Biodiversität näher. Das kleine Büchlein gibt es ab sofort gratis für junge Entdecker*innen im Sutterlüty Ländlemarkt.



**„HANNA LACHT, DIE NATUR IST AUS
VIELFALT GEMACHT“ ...**

... ist das dritte Büchlein in der „Hanna lacht“-Reihe der „Vorarlberger Nachrichten“. Wie in den letzten beiden Geschichten erkundet das neugierige und selbstbewusste Mädchen seine Welt. In Band eins lernt Hanna viel über die Entstehung einer Zeitung, das zweite Mal zeigt sie ihrer Familie, wie gut sie sich schon in puncto Klimaschutz auskennt. Im aktuellen Büchlein spielen verschiedene Lebensräume eine große Rolle: Der Opa zeigt Hanna, dass in unserer Umwelt alles zusammenhängt.

WIR ALLE GEHÖREN DAZU

VN-Marketingexpertin Anke Hilger, die das Konzept zum Büchlein erstellt hat, ist selbst seit ihrer Kindheit eine Naturliebhaberin und bewundert in ihrem kleinen Garten alles, was krecht und fleucht. Deshalb ist es ihr ein besonderes Anliegen, dass auch schon die Kleinsten verstehen: „Die Natur ist ein großes Zusammenspiel von ganz unterschiedlichen Lebensformen – dazu gehören natürlich auch wir Menschen.“ Damit die Vielfalt in unserer Umwelt erhalten bleibt, müssen wir behutsam mit ihr umgehen. ►




planet
pure

**JETZT
MIT NEUEM
SORTIMENT.**



Bleib sauber und natürlich.

**Wasch- und Reinigungsmittel aus natürlichen Rohstoffen.
Hergestellt in Vorarlberg.**

♡ Natürliche Inhaltsstoffe ♡ Leicht biologisch abbaubar ♡ Hautfreundlich ♡ Vegan

VOR DER TÜR – NATURREICHTUM PUR

„Gibt es genügend Verstecke unterm Holzstoß oder beim Kompost und bleibt im Herbst das Laub liegen, zieht auch gern Familie Igel ein“, gibt Anke als Beispiel für den Artenschutz im eigenen Garten und fügt hinzu: „Wer neben Kulturpflanzen auch einfach mal wilde Pflanzen wachsen lässt, räumt der Natur ihren Platz ein.“ Aber nicht nur im Garten blüht das bunte Leben. In Vorarlberg gibt es viele Orte der Artenvielfalt – Bäume und Kräuter in den Streuobstwiesen, unzählige Tiere in den Auwäldern und im Schilf, Vogelarten und Wildblumen im Ried oder Pilze, Flechten und Moose im Mischwald.

MIT HANNA AUF ENTDECKUNGSTOUR

Im Büchlein erkundet Hanna mit ihrem Opa und dem Hund Flocke bei einem Spaziergang Wiese, Wald und Wasser. Nicht nur der Text, sondern auch die Bilder bringen einem Pflanzen und Tiere aus der Region näher. Vom Bodensee-Vergissmeinnicht über den kleinen Fuchs auf dem Rotklee bis zum Weißstorch im Ried gibt es viel zu entdecken. Diese liebevollen Details laden zum Gespräch mit den Kindern über die eigenen Erlebnisse bei Ausflügen oder Wanderungen ein. Und schließlich lernen auch die Großen beim Vorlesen eine Menge über die vielen Lebewesen und darüber, wie sie miteinander verbunden sind. ♦



lavera
NATURKOSMETIK



EINFACH GEPFLEGT.
NATÜRLICH SCHÖN.



Entfernt selbst festsitzende Gerüche.



**JETZT
TESTEN**



mit
FrischeLuft
TECHNOLOGIE

Entspannendes,
langanhaltendes

Dufterlebnis

**BLUE
STAR**



NEU



Henkel