

## Espresso auf Steirisch

*Johann Krois macht aus Süßlupinen den Steirerkaffee. Natürlich geschmackvoll und bekömmlich – ohne Kaffeesäure.*

© Andrea Knura

••• Von Andrea Knura

Steirerkaffee ist Kaffee, aber eigentlich auch nicht. Natürlich ist es auch kein Blümchenkaffee, obwohl er aus einer Blume gemacht wird. Ganz im Gegenteil: Er schmeckt wie Bohnenkaffee. Aber auch wieder nicht ganz. Er ist karamellig, nussig und hat sogar eine richtige Crema. Der Steirerkaffee wird aus Süßlupinen hergestellt, einer alten Kulturpflanze, die auch als hochwertiges Eiweiß wiederentdeckt wird. Bis in die 1950er-Jahre war Kaffee aus Süßlupinen auch in Österreich ein beliebter Ersatzkaffee. „Wirtschaftlich war das aber natürlich nicht, da die Lupine keinen hohen Ertrag hat. Und so verschwand der Lupinenkaffee“, erzählt Krois, der auf der Suche nach

einer heimischen Alternative zum Importkaffee wieder auf die Lupine kam. Dabei war ihm wichtig, dass es ein heimisches Produkt ist, das keine Geschmacksverstärker wie die Zichorie benötigt.

### 100 Prozent steirisch

Der Anbau der Lupinen erfolgt im Grazer Feld auf rund vier Hektar, die sich rund zehn Kilometer im Umkreis der Rösterei befinden. Neben der Qualität der Bohnen ist, wie bei der Kaffeebohne, der Röstvorgang für den Geschmack entscheidend. Daher baute Krois eine eigene Rösterei, die mit Heißluft arbeitet. Bei einer Temperatur von 200–230 °C werden die Lupinenbohnen schonend geröstet. So weit, so gut. „Der richtige Mahlgrad für die Kaffeezuberei-

zung war hingegen nicht ganz so leicht so finden“, erklärt Krois, der nach viel Probieren zu folgendem Ergebnis kam: „Da die Lupine Wasser speichern, werden die Bohnen sehr grob gemahlen. Das wiederum ist perfekt für die klassischen Zubereitungsarten in der Espresso-Maschine, Siebträger, French-Press oder Filter.“ Die guten alten Methoden also, denn im Vollautomat funktioniert der Steirerkaffee nicht, da der Mahlgrad bei diesen Geräten zu fein ist.

Steirerkaffee ist gluten-, koffein-, kaffeesäurefrei und sehr bekömmlich. Also ideal für alle richtigen Kaffeetrinker, die gerne einen Kaffee zwischendurch genießen. Ein weiteres Argument für Lupinenkaffee ist, dass er ein regionales Produkt ist. Aber das Wichtigste: Er schmeckt richtig gut.

## Bauernladen Tipps

### Zweigelt ist Vielfalt



© Andrea Knura

Vom Zweigelt Klassik (als Bügelwein), über Reserve bis hin zu Zweigelt-Formel: Erfahrung x Liebe + Zeit. Das ist das Geheimnis der Privatkellerei Burda in Gols.

### Verlockend fette Schweine



© Andrea Knura

Mit seinem enormen Fettanteil entspricht das Mangalitzaschwein so gar nicht der heutigen Norm. Trotzdem erlebt es eine Renaissance – aus vielerlei Gründen.

### Genussmeile 2021



© themenregion-wienerwald.at

Jedes Jahr an den ersten beiden Septemberwochenenden verwandelt sich die Thermenregion Wienerwald in die längste Schank der Welt – und das bei freiem Eintritt. Von 4.–5. und 11.–12. September ist es wieder so weit.

[www.thermenregion-wienerwald.at/genussmeile](http://www.thermenregion-wienerwald.at/genussmeile)



@bauernladen.at

Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram unter @bauernladen.at

# Das Wilde sammeln

Von Beifuß, über Löwenzahn bis Quendel: Wissen Sie, wie diese Wildkräuter aussehen, welche Kräfte sie haben? Und wie verwendet man sie in der Küche?

... Von Andrea Knura

Man muss sich schon auskennen, denn Wildkräuter wachsen üblicherweise nicht mit Hinweisschildern. Wir begegnen ihnen ständig – auf Wiesen, bei Heckenrändern und im Wald treffen wir auf Gundelrebe, gewöhnlichen Giersch und gemeinen Löwenzahn. Bis Oktober lassen sich viele Wildkräuter wie Beifuß, Kapuzinerkresse, Malve, Melde, Ringelblume, Sauerampfer, Schafgarbe sowie Breit- und Spitzwegerich sammeln; Gänseblümchen und

Taubennessel findet man sogar bis in den November. Quendel ist übrigens der Wilde Thymian, eine in Mitteleuropa heimische Kräuterpflanze, im Gegensatz zum Echten Thymian, der aus dem Mittelmeerraum stammt.

### Wild oder doch nicht?

„Wildkräuter wachsen frei in der Natur und werden dort gesammelt. Gezielt gepflanzt, spricht man von Küchenkräutern wie bei Rosmarin, Salbei und Thymian. Duftkräuter sind Pflanzen mit mindestens 0,1 Prozent ätherischem

Öl wie Schafgarbe oder Beifuß“, erklärt Marlies Gruber vom „forum. ernährung heute“. Beinhaltet das Grün medizinisch wirksame Inhaltsstoffe, bezeichnet man es als Heilkraut – der beruhigende Baldrian oder der entzündungshemmende Spitz-Wegerich sind Beispiele. Doch einige Wildkräuter müssen heute gar nicht mehr so „wild“ sein, sie werden auch gezielt angebaut wie Wiesenkerbel, Pimpinelle oder Sauerampfer.

Wir überlassen das Sammeln und Verarbeiten gerne unseren Kräuterexperten auf bauernladen.at. Es gibt



wahrscheinlich kein Kraut, das sie nicht für uns ins Glas, ins Packerl oder in die Flasche bringen.

## KRÄUTERZAUBER

*„Unkraut nennt man die Pflanzen, deren Vorzüge noch nicht erkannt worden sind.“*

Ralph Waldo Emerson

### Kräuterseife Johanniskraut Leierhof Alpenkräuter

Das Johanniskraut (Hypericum perforatum) findet bereits seit der Antike aufgrund seiner beruhigenden und stimmungsaufhellenden Wirkung Verwendung. Für die Verwendung als Seife ist es bestens geeignet.  
100 g 6,- €



### Blütenkräutersalz Bio-Kräuterhof Aufreiter

Ein Gewürz für den Gaumen und das Auge. Steinsalz, Petersilie, Sellerieblätter, Liebstöckl, Bohnenkraut, Ysop, Oregano, Thymian, Oswegokraut und viele Blüten. Alles bio.  
120 g 3,80 €

© Bio-Kräuterhof Aufreiter

### Gartenkräuter Salz Pressmayr

Auf einem sommerlich-mittäglichen Streifzug durch den Kräutergarten wird alles gesammelt, was gerade duftet und darauf wartet, zum Gartenkräutersalz verarbeitet zu werden.  
100 g 4,50 €



© Pressmayr

Alle Produkte unserer Gut-Schein-Partner auf [www.bauernladen.at](http://www.bauernladen.at)

PRODUZENTEN  
1.097  
&  
PRODUKTE  
17.064  
auf [www.bauernladen.at](http://www.bauernladen.at)

## REZEPT: Mangoldquiche, Thymian, Schinken

... auf [bauernladen.at](http://bauernladen.at)



© Andrea Knura



© Silvia Heinrich

Thymian Weintraubenkern-Gewürzmühle  
Weingut Silvia Heinrich  
100 g 16,90 €

Rauchschinken  
Fleischhauerei Lankmayr  
1 kg 14,90 €



© Fleischhauerei Lankmayr

# Tiroler Hochgenuss

*Auch Schokolade braucht Qualität und Herkunft.*

Von dieser Devise rückt Günther Mavec, typisch tirolerisch, mit seinen „Wilder Kaiser Schokoladen“ kein Stück ab. Das wirklich Besondere sind die Alpenkräuter aus der Region um den Wilden Kaiser, die den Schokoladen ihren einzigartigen Geschmack geben. Für jede der Grundsorten wird ein spezielles Kräuteröl aus mindestens sieben Kräutern hergestellt. Was genau, wird nicht verraten, das ist das große Schokoladen-Geheimnis vom Wilden Kaiser.

**Tipp:** Wilder Kaiser Energie-Schokolade – auch für Diabetiker geeignet.



© Wilder Kaiser Schokoladen

## TIERISCH SCHARF



### Wildrohwrüstel mit Chili Venatio Wildspezialitäten aus Jägerhand

Knackige Wildrohwrüstel mit mindestens 60% Wildfleischanteil, etwas Chili, leicht geräuchert, luftgetrocknet. Ein wahrlich herzhaftes Geschmackserlebnis.

180 g 7,20 €

### Büffel Salami Chili Weingut Domaines Kilger

Neben Büffel-Muskelfleisch enthält diese Salami auch Speck und Chili. Bei Temperaturen unter 20° C kalt geräuchert und danach luftgetrocknet und ca. acht Wochen gereift. Als Dauerwurst bis zu sechs Monate lagerfähig. 140 g 6,30 €



© Weingut Domaines Kilger

## WEINZEIT

### Mythos Pannonia 2017

Erich & Birgit Pittnauer

Cuvée aus Cabernet, Merlot und Zweigelt. In der Nase deutlich geprägt von Gewürznelken und Vanille; feine Edelholznoten, nach Cassis und Brombeerkonfit, zart tabakige Würze, aber auch Karamell.

0,75 l 14,- €



© Pittnauer

### Weißburgunder Slow 2018 Bioweingärtnerei Grillmaier

Trübes Grüngelb, dicke Schlieren, fruchtige Nase, Pfirsichmark und Kletzenbrot, Senfkörner und Dille; glockenklare Frucht, grüne Melone und Orangen, rassige Säure, feingranulares Tannin, enormer Druck und Länge.

0,75 l 11,- €



© Bioweingärtnerei Grillmaier

### Riesling Ried Loiserberg 2019, Kamptal DAC Reserve

Winzerhof Sax

Blitzsauberer Marillenduft; herrliches Marillenkönig, glockenklare Frucht, substanzreicher Schmelz, delikates Süße-Säure-Spiel, strukturiert und trinkfreudig zugleich, klingt ewig nach, hochwertig und saftig.

0,75 l 11,- €



© Winzerhof Sax

## DAS BESTE VOM GUT GENUSSPAKET

Weingut Graf Hardegg

Genuss auf höchstem Niveau:

- 0,75 l Viognier 2018
  - 0,375 l Forticus 2007
  - 0,7 l XO20 Weinbrand 1997 Einzelfassabfüllung
  - eine Bienenweide.
- im Geschenkkarton

1 Deluxe-Box 97,70 €



© Weingut Graf Hardegg

### IMPRESSUM:

**Medieninhaber und Herausgeber:**

medianet Verlag GmbH

**Anschrift:**

Brehmstraße 10/4, 1110 Wien

**Telefon:** +43 1 91920

**E-Mail:** office@medianet.at

**Homepage:** www.medianet.at

**Geschäftsführer:** Markus Bauer

**Redaktion:** Andrea Knura

office@bauernladen.at,

Brehmstraße 10/4, 1110 Wien

**Druck:**

Herold Druck und Verlag AG, 1030 Wien

**Offenlegung gem. §25 Mediengesetz:**

www.medianet.at/news/page/offenlegung



Damit **Gutes**  
verschenkt werden kann,  
gibt's jetzt den

# BAUERNLADEN GUT-SCHEIN



Ideal als  
Mitarbeiter- oder  
Kundenincentive.  
nähere Infos:  
[office@bauernladen.at](mailto:office@bauernladen.at)  
+43/1/919 202111

[www.bauernladen.at/shop](http://www.bauernladen.at/shop)