

Grafenast  
Geschichten  
2015

ÜBER DEN TELLERRAND SCHAUEN...

# Willkommen in Grafenast!

Urlaub besteht aus Begegnungen, Erlebnissen und Impulsen. Urlaub besteht aus kostbaren Momenten. Er bringt uns wieder in Einklang. Mit uns. Den anderen. Dem Leben. Mit allen Sinnen. Und mit Sinn.

Wir als Ihre Gastgeber tun unser Bestes, damit Ihre Zeit hier in Grafenast erholsam ist, Sie sich rundum wohl fühlen. Gleichzeitig verstehen wir uns selbst als Gäste auf dieser Erde. Wir fühlen uns mit der Natur verbunden. Deshalb ist uns ein rechter Umgang mit ihren Ressourcen eine Richtlinie. Im Einklang mit der Natur zu leben und Ihnen dabei eine schöne Zeit zu eröffnen, die für Sie nachhaltig sein möge, ist unser Anliegen.

Mit diesem Büchlein halten Sie die erste Ausgabe unserer Geschichtensammlung in der Hand, bei der das Thema „Bio“ eine zentrale Rolle spielt. Bio bedeutet für uns die Verbindung mit der Natur und damit mit dem Leben. Es bedeutet für uns die Verbindung von Tradition und Moderne – und eine lebendige und gelebte Verbindung mit unseren eigenen Wurzeln. Besonders mit denen unseres Urgroßvaters, dem Begründer von Grafenast. Er dachte und handelte bereits im Sinne der heutigen Bioidee. Wir denken genauso.

Tradition und Moderne verbindet sich auch in unseren Bedürfnissen. Der Wunsch und die Notwendigkeit nach einer Auszeit haben sich vervielfacht. Der Stress hat zugenommen. Der Biorhythmus des Körpers ist hingegen der gleiche wie früher. So sehr der Fortschritt uns taktet, unser Organismus hat diese Entwicklung nicht mitgemacht.

Als unser Hotel gegründet wurde, war Österreich noch ein Bauernstaat. In einer Zeit, in der alles „Bio“ war. Bio war Leben. Durch die Industrialisierung hat man sich von sich selbst und dem Leben entfernt.

Heute findet der Mensch wieder zu sich zurück. Zur Natur. Damit ist auch die Sehnsucht nach Bio zurückgekehrt. Deshalb kommen auch viele Gäste zu uns. Sie möchten sich wieder spüren. In der Natur. Mit der Natur. Und wir freuen uns darüber, dass wir uns selbst all die Jahre den Kontakt zu Natur erhalten konnten – und Ihnen bei der Erfüllung dieser Sehnsucht helfen können.

Eine wunderschöne Zeit hier in Grafenast wünscht Ihnen  
Ihre Familie Unterlechner



## Inhalt

Die Kraft der Natur	5
Blick in den Kochtopf	6
Unser Kräutergarten	8
Rückblick eines Vordenkers	12
Die Zukunft von Bio: Vegetarische und vegane Köstlichkeiten	16
Komm, spiel mit mir!	18
Biowein – unverfälschte Trauben	22
Wussten Sie, dass ...	24
Unsere Lieferanten	26

WENN  
DU MICH SEHEN  
WILLST, IN VOLLER BLÜTE,  
KOMM ANFANG JULI  
VORBEI!

# Die Kraft der Natur

Menschsein beinhaltet die Sehnsucht, im Einklang zu sein. Mit uns selbst und mit anderen. Wenn wir in Einklang mit uns sind, dann wir unser Leben einfacher und wir sind natürlicher und wir fühlen uns verbunden – mit uns, mit dem Leben. Um in Einklang zu sein, braucht es im Grunde nicht viel. Es bedarf eigentlich nur des Kontaktes mit uns selbst.

Die heutige Zeit eröffnet uns Möglichkeiten, die es früher nicht gab – Verbindung überallhin und das rund um die Uhr und rund um den Globus. Das heißt: Immer produktiv, immer schneller, immer höher. Immer weiter. Die Uhren ticken so schnell wie nie zuvor. Denken wir. Wo Möglichkeiten, da Risiken. Das ist normal. Und gleichzeitig ist und bleibt das wirkliche Leben das, was es ist: Die Uhren ticken immer gleich. Die Zeit läuft immer gleich. Das ist die Realität.

Leben heißt auch Balance. Beschleunigung fordert Entschleunigung, sonst fordert der Fortschritt von uns seinen Tribut. Wir verlieren den Kontakt zu uns selbst und unsere Sehnsucht, im Einklang zu sein, läuft aus dem Ruder, indem wir immer mehr das Falsche wollen und uns gleichzeitig immer weiter entfernen.

Viele Menschen möchten aus diesem Kreislauf, der unserer eigensten, inneren Natur entgegenläuft, aussteigen. Aussteigen aus dem Stress mit seinen Folgen. Etwas in ihnen wird laut: Langsamer werden. Im Einklang sein. Anders Leben. Leben.

Die Natur kann uns hier helfen. Sie hat ihre Gesetzmäßigkeiten: Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter. Ein Baum ist ein Baum. Er lebt mit und in den Jahreszeiten. Unabhängig vom Lärm der Welt. – Er geht mit dem, was gerade ist. Das Wesentliche ist unkompliziert. Einfach. Das können wir erleben, wenn wir uns in die Natur begeben und uns auf das einlassen, was wir dort erfahren. Alltägliche Sorgen werden unwichtig.

Wir ziehen einfach die Bergschuhe an und gehen hinaus.  
Wir müssen nichts; wir dürfen. Wir erleben einfach die Natur – ihre Schönheit, ihre Wucht, ihre Kraft und ihre Energie.  
Und danach ziehen wir die Bergschuhe wieder aus.  
Wir sind. Wie der Baum ist. Jetzt.

**Erleben Sie im Juni/Juli die Almrosenblüte. Sie strahlen während dieser Zeit in den schönsten Rottönen.** Der Rhododendron ferrugineum, besser bekannt als rostblättrige Alpenrose, gehört zur Familie der Heidekrautgewächse. Der Kleinstrauch wird 20 bis 100 cm hoch, die Blätter sind glänzend und an der Unterseite rotbraun, woher auch der Name stammt.

# Blick in den Kochtopf

Bei uns wird noch richtig gekocht und nicht nur aufgewärmt. Alles ist frisch.

Handarbeit ist für uns selbstverständlich. Wann immer es uns möglich ist, gehen wir selbst in die Natur. Verbinden uns mit ihr und nehmen, was sie uns schenkt. Wir sehen es als ein Geschenk und begegnen ihr deshalb mit der entsprechenden Achtung. Auch unsere Lieferanten gehen mit Respekt und Achtung mit den Gaben der Natur um. Deshalb ist auch alles, was Sie essen frisch, naturbelassen und reich an Nährstoffen. Natürlich ist es auch zu 100 % Bio (mit staatlicher Kontrolle – AT-BIO-301).

Auch Sie können den Biogedanken in Ihrer Küche umsetzen. Leben Sie im Einklang mit der Natur. Wann immer es Ihnen möglich ist. Und eines ist sicher: Es ist machbar.

Eine gesunde und frische Mahlzeit muss nicht immer aufwendig sein. Es darf auch mal schnell gehen – und trotzdem köstlich schmecken! Das haben wir von unserem Küchenchef Marco gelernt.

Die Berge haben Marco nach Tirol gezogen. Seitdem kocht er für uns im norditalienischen Stil: leicht, viel Gemüse, wenig Sahne, gutes Olivenöl, frische Zutaten – und seit neustem auch hausgemachte, hochwertige Nudeln. Mario hat den Geschmack von italienischer Leichtigkeit auf unseren Speiseplan gebracht. Unterstützt von Alessandro, unserem Jungkoch aus Venedig, ist unsere Küche fest in italienischer Hand. Unterstützt werden die beiden von Melanie, die seit vielen Jahren eine fixe Konstante in unserer Küche ist.

Probieren Sie es aus! Unser Koch zeigt Ihnen, wie's geht!

50 g Honig  
2 - 3 Birnen  
150 g Ziegenbrie  
2 Stämmchen frischen Rosmarin  
2 Knoblauchzehen  
15 g Butter

Leicht - 15 Minuten

## Karamellierte Birnenspalten mit edlem Ziegenkäse aus der Region

Ein echter Gaumenschmaus, der Ihnen leicht von der Hand gehen wird. Die Birnen in Spalten schneiden und mit Butter, Knoblauch und Rosmarin in der Pfanne schwenken. Wenn die Birne schon etwas Farbe bekommen hat, den Honig dazugeben. Für den Käse gibt es zwei Möglichkeiten: Sie grillen die Käsescheiben für ungefähr 2 Minuten in Ihrem Backrohr mittels Oberhitze, oder Sie haben einen von diesen kleinen Bunsenbrennern für die Küche und bringen seine Oberfläche zum Schmelzen. Die Birnen können Sie am Teller anrichten und den Käse draufsetzen, fertig.



1 kg Mischpilze  
100 g Frühstücksspeck  
200 g Zwiebeln  
100 g grüne und rote Paprikaschoten  
50 g Tomatenmark  
30 g Knoblauch  
30 g Paprika  
8cl Öl  
¼ l Sahne  
Salz, Kümmel, Pfeffer  
1 Prise Paprikapulver  
Pfefferoni  
¼ l Rindsuppe

### Schwammerlgulasch nach Jenbacher Art

Der in Würfel geschnittene Speck wird angeröstet. Dann die feingeschnittenen Zwiebeln, die kleingeschnittenen Paprikaschoten, das Tomatenmark und den fein zerdrückten Knoblauch dazugeben und weiterrösten. Nun das Paprikapulver beifügen, mit der Rindsuppe und der Sahne aufgießen und reduzieren lassen. Anschließend mit den Gewürzen abschmecken. Die Schwammerln putzen, waschen und in Öl sautieren. Zum Schluß in die Sauce geben, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Mittel – 25 Minuten

# Unser Kräutergarten

Die Natur schenkt uns zahlreiche Kräuter, die nicht nur gut schmecken, sondern auch beruhigen, entspannen, wärmen, wohltuen – und richtig dosiert, auch heilen. Weil wir um diese Heilkräfte wissen, haben wir schon immer Kräuter gesammelt und sie für unsere Gäste in der Teestube bereitgestellt. Unsere Gäste lieben unsere Kräutermixturen. Damit waren wir aber noch nicht zufrieden. Wir wollen ihnen ein weiteres Geschenk machen!

Mit unserem neuen Teegarten wollen wir unseren Gästen einen unmittelbaren Zugang zur Natur schaffen. Vor dem Frühstück aus selbstgepflückten Blättern den eigenen Tee aufzubrühen, hat eine intensive sinnliche Qualität des Erlebens – den ganzen Weg vom Ernten bis zum Trinken selbst beschreiten und erfahren! Was für ein Genuss! Nach einer Wanderung eine Pflanze entdecken, ihre Blätter zu pflücken und Schluck für Schluck die pure Pflanzenkraft in einer Tasse Tee genießen – was für ein krönender Abschluss für einen Tag in der Natur. Was für ein Geschenk!

Hier zeigen wir Ihnen ein paar „Schätze“ aus unserem Garten. Lesen Sie selbst, was in ihnen steckt – und kommen Sie in unseren Garten. Genießen Sie die Heilkraft dieser Pflanzen. Erleben Sie das Wunder der Natur in einer Tasse Tee.\*

## **Kamille (*Matricaria chamomilla*):\***

**Wirkung:** antibakteriell, beruhigend, blutreinigend, und entzündungshemmend sowie harntreibend, krampflösend, schmerzlindernd und schweißtreibend.

**Anwendungsgebiete:** Bei Allergien, Asthma, Blähungen, Blasenschwäche, Darmschleimhautentzündungen sowie bei Durchfall und vielen anderen Leiden. Innerlich wird sie üblicherweise im Magen-Darmbereich eingesetzt.

**Verwendeten Pflanzenteile:** Blüten

**Inhaltsstoffe:** u. a. Ätherisches Öl, Azulen, Chamazulen, Bitterstoffe, Flavone, Gerbstoff, Gerbsäure, Cumarin, Borneol, Werg, Farnesol, Herniarin, Hyperosid, Oleanolsäure, Salicylate, Salizylsäure, Schwefel, Thujon.

\*Die Wirkungen der Heilpflanzen fußen auf langjährigen Erfahrungen und Überlieferungen der Volksmedizin.

## **Rezept: Kamillendampfbad**

Brühen Sie einen starken Kamillen-Tee in einer Schüssel auf. Stellen Sie die Schüssel danach auf einen Tisch auf eine hitzeresistente Unterlage. Setzen Sie sich vor die Schüssel, beugen Sie sich darüber und breiten Sie ein großes Handtuch über Ihrem Kopf aus, damit sich der Dampf sammeln kann. Atmen Sie den Dampf nun 10 – 15 Minuten lang ein und aus. Trocknen Sie sich danach gründlich ab.

**Vorsicht:** Die feinen Härchen der Kamillenblüten führen zu einer Reizung der Augen; sie darf deshalb nicht bei Augenentzündungen verwendet werden.

ICH HEILE SOGAR!

HEILKRÄUTER  
GARTEN

PFLÜCK MICH!

MICH!

NEIN MICH!

ICH  
BINGESUND!

BITTE!

## Melisse (*Melissa officinalis*):\*

**Wirkung:** anregend, entspannend, antibakteriell, krampflösend, kühlend, pilzhemmend, schmerzstillend, schweißtreibend und virushemmend

**Anwendungsgebiete:** gegen Unruhe und Nervosität und bei Angstzuständen. Bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Bronchitis, Erkältung, Fieber, Magenkrämpfen, Rheuma und Sodbrennen sowie bei Unterleibskrankheiten und bei Zahnschmerzen.

**Verwendete Pflanzenteile:** Blätter

**Inhaltsstoffe:** ätherisches Öl, Bitterstoff, Gerbstoff, Gerbsäure, Harz, Schleim, Glykosid, Saponin und Thymol

### Rezept: Melissentee

3 Teelöffel Melissenblätter mit 1 Tasse kochend heißem Wasser übergießen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Schluckweise trinken.

**Vorsicht:** Wie bei allen stark wirksamen Heilkräutern sollten Sie nach sechs Wochen mit dem Tee pausieren und vorübergehend einen anderen Tee mit ähnlicher Wirkung trinken.



## Pfefferminze (*Mentha piperita*):\*

**Wirkung:** beruhigend, entzündungswidrig, keimtötend, galletreibend, krampflösend, schmerzstillend.

**Anwendungsgebiete:** bei Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden und bei Problemen rund um den Verdauungstrakt sowie bei Erkältung, Hexenschuss, Kopfschmerzen, Migräne, Nervenschmerzen und bei Nierenschwäche, Rheuma, Schlaflosigkeit und bei Menstruationsbeschwerden.

**Verwendete Pflanzenteile:** Blätter

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle (u.a. Menthol), Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Enzyme, Valeriansäure

### Rezept: Pfefferminz-Schokoladenmousse

Frische Minze, 100 g Zartbitter Schokolade, 25 g Butter, 2 Eier, 2 EL heißes Wasser, 1 Prise Salz, 150 ml Sahne  
Zubereitung (ca. 30 Min. Ruhezeit: ca. 5 Std.)

Pfefferminze kleinhacken, Zartbitterschokolade und Butter im Wasserbad erwärmen. In der Zwischenzeit zwei Eigelb und zwei Esslöffel heißes Wasser schaumig rühren. Das Eiweiß zusammen mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Sahne zusammen mit einem Esslöffel Zucker ebenfalls steif schlagen. Die geschmolzene Schokoladenmasse zum Eigelb geben und unterrühren. Jetzt zuerst das Eiweiß und anschließend die Sahne unterheben. Die Creme in Portionsgläser füllen und ca. fünf Stunden kalt stellen.

### Rezept: Pfefferminztee

Ca. 6 Stängel frische Pfefferminze ernten. Die Blätter in eine Kanne legen, Kandis und Zitronensaft dazu geben und mit einem Liter sprudelnd kochendem Wasser übergießen. Je nach Geschmack 10-12 Minuten ziehen lassen.

**Vorsicht:** Da die Pfefferminze eine starke Heilwirkung hat, sollten Sie diesen Tee nicht in großen Mengen trinken.



## Salbei (*Salvia officinalis*):\*

**Wirkung:** schweißhemmend, antibakteriell, krampflösend, blutstillend, entzündungshemmend.

**Anwendungsgebiete:** bei Halsschmerzen, Halsentzündungen, Keuchhusten, Heiserkeit sowie bei Blähungen und Durchfall. Stärkt den Magen, regt die Verdauungstätigkeit an, fördert den Stoffwechsel, hemmt die Schweißbildung. In der Pubertät, in den Wechseljahren und bei Nachtschweiß empfohlen. Salbeispülungen im Mundraum: bei Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahnfleisches.

**Verwendete Pflanzenteile:** Blätter

**Inhaltsstoffe:** ätherisches Öl, Salviol, Bitterstoff, Asparagin, Gerbstoff, Gerbsäure, Menthol, Oleanolsäure, Vitamine, Zink, u.a.

### Rezept: Salbeitee

2 Teelöffel getrocknete oder frische Salbeiblätter mit heißem Wasser übergießen und nach 10 Minuten absieben.  
2 bis 3x täglich je 1 Tasse trinken.

### Rezept: Salbeibutter

Salbeiblätter waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne langsam erhitzen. Sie sollte nicht aufschäumen. Die Salbeiblätter einlegen und ca. 15 Minuten oder länger ziehen lassen. Bei Bedarf eine gepresste Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. In ein kleines Glas füllen und im Kühlschrank kalt werden lassen.

## Wermut (*Artemisia absinthium*):\*

**Wirkung:** Verdauungsfördernd, Menstruationsanregend, Wehenfördernd.

**Anwendungsgebiete:** Blutreinigend, blutbildend sowie bei Problemen mit dem Verdauungstrakt sowie bei Gallenbeschwerden. Kreislaufstärkend, Menstruationsfördernd; wirkt Mundgeruch entgegen. Wermutkraut ist wahlweise als Tee oder als Tinktur anwendbar; als Tee wird er am häufigsten eingesetzt.

**Verwendete Pflanzenteile:** Kraut und Blätter

**Inhaltsstoffe:** u. a. Ätherisches Öl, Absinthol, Glykosid Absinthin, Bitterstoffe, Artemisin, und Bernsteinsäure.

### Rezept: Wermuttee

1 bis 2 Teelöffel Wermutkraut oder -blätter mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen. Zehn Minuten ziehen lassen. Anschließend abseihen und in kleinen Schlucken trinken. Über den Tag verteilt 2–3 Tassen trinken. Den Wermuttee nach Möglichkeit nicht süßen, weil dadurch die Wirkung der Bitterstoffe verlorengeht.

**Vorsicht:** Wermut sollte nicht bei Magen- und Darmgeschwüren angewendet werden. Auch in der Schwangerschaft sollte man auf Wermut verzichten.

\*Die Wirkungen der Heilpflanzen fußen auf langjährigen Erfahrungen und Überlieferungen der Volksmedizin.



# Rückblick eines Vordenkers

## **Frage: Wie sind Sie darauf gekommen, ein Biohotel zu entwickeln?**

**Hans-Jörg Unterlechner:** Übernommen haben wir das Haus von meinen Eltern. Es war damals ein normales Sport- und Wanderhotel. Damals lag unser Hotel fernab von den Fremdenverkehrsgebieten und Ortschaften. Unsere Ausgangslage war sehr schwierig. Ein normales Sporthotel zu führen, machte uns auch keinen Spaß. Deshalb suchten wir nach neuen Möglichkeiten, das Hotel zu führen.

Einen wichtigen Einfluss auf unsere Entwicklung hatte in den 70er Jahren die Begegnung mit den sogenannten „Weltföderalisten“. Sie gehörten zu einer Friedensbewegung, die weltweit aktiv ist. Sie tagten im Nachbarhotel „Frieden“. Sie übernachteten auch bei uns, weil sie nicht alle dort untergebracht werden konnten. Damals bekamen Vegetarier nur Beilagen. Wir hingegen hatten den Ehrgeiz, ihnen 14 Tage lang, 28 Mal, also mittags und abends, etwas Köstliches zu servieren, ohne ihnen immer wieder das gleiche zu servieren. Unsere Gäste waren wirklich begeistert! So sind wir dazu gekommen, vegetarische Rezepte anzubieten.

## **Frage: Vegetarisch ist ja noch nicht gleich Bio? Wie vollzog sich der Schritt?**

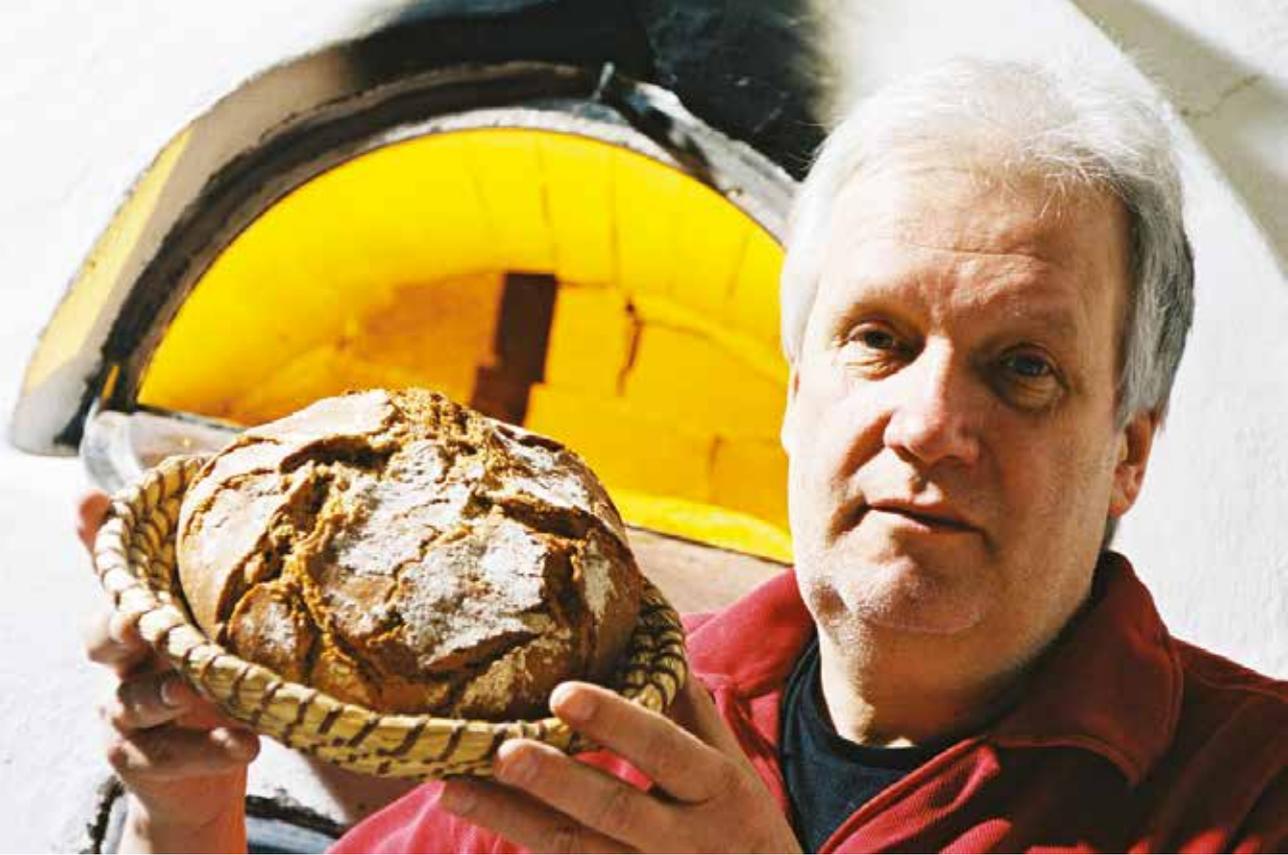
**Hans-Jörg Unterlechner:** Die Weltföderalisten, zu denen wir auch nach der Tagung einen engen Kontakt hielten, nahmen Nahrungsergänzungsmittel, um den Körper mit genügend Mineralstoffen etc. zu versorgen. Wir setzten uns darauf hin sehr intensiv mit Ernährung auseinander und fanden so zur Vollwertküche, die den Bedürfnissen des Körpers gerecht wurde.

## **Frage: Ist der Schritt von Vollwert zu Bio die logische Konsequenz gewesen?**

**Hans-Jörg Unterlechner:** Nicht unbedingt, denn Bio bedeutet viel mehr als nur eine gesunde Ernährung. Es heißt, nachhaltig anzubauen und zu leben mit dem Bewusstsein, dass wir unseren Planeten nur ausgeliehen haben. Er gehört uns nicht.

## **Frage: Gab es früher schon Biobauern?**

**Hans-Jörg Unterlechner:** Wir haben uns seit jeher bemüht, von Bio-Bauern zu kaufen. Hier in der Region war damals meines Erachtens jeder Bauer „Biobauer“. Sie waren nicht zertifiziert. Später haben wir uns eingesetzt, darüber hinaus auch sog. biologische Produkte zu bekommen. In Deutschland war es viel einfacher, als bei uns in Österreich. Dort gab es damals bereits viel mehr Bioläden.



**Frage: Wann haben Sie einen offiziellen Schritt unternommen, sich als Biohotel zu deklarieren?**

**Hans-Jörg Unterlechner:** Ab 1986 haben wir uns ‚Bio Aktivhotel‘ genannt und unsere ganze Werbung darauf umgestellt. Damals haben wir dadurch viele Stammgäste verloren, weil Bio an die Vorstellung gebunden war, dass man nichts zu essen bekommt, es karg ist und langweilig schmeckt. Selbst die Einheimischen dachten so. Auch der Apotheker, von dem man hätte meinen könnte, er hätte einen weiteren Horizont, hat nicht verstanden, worum es uns ging. Als wir den Chef der Tirolwerbung um Unterstützung baten, lehnte dieser ab mit dem Argument, dass er in unserem Ansatz keine Zukunft sehen würde. Dabei war er ein offener und innovativ denkender Mann

**Frage: Es klingt so, als hätten Sie nicht viel Unterstützung bekommen?**

**Hans-Jörg Unterlechner:** Keiner hat uns verstanden. Wir selbst aber waren so fest davon überzeugt, dass dies der richtige Weg sei. Es war schon unser Großvater, der daran glaubte. Er war ein regelrechter Vordenker und Querdenker! Er baute ein sogenanntes „Holzhaus“. Das Material dafür stammte aus dem eigenen Wald. Biologisch gebaut, versteht sich. Er hat sogar ein Elektrizitätswerk mit Wasserkraft für das ganze Haus gebaut und hat dem Haus Quellen mit sehr gutem Quellwasser verschafft. Im Jahre 2005/2006 haben wir ein Hack-schnitzel-Heizwerk gebaut, das 6 Häuser vorsorgt. Insgesamt hat sich im Laufe der Zeit seit 1986 im Hotel sehr viel verändert in Richtung baubiologische Ausrichtung. Wir haben das Glück, dass wir unseren älteren Sohn als Architekten haben, mit dessen Hilfe wir das alte Haus vom Großvater ganz behutsam umgebaut haben. Die Zimmer und Bäder wurden größer. In dem ganzen Prozess haben wir darauf geachtet, dass so viel alte Substanz wie möglich erhalten bleibt. Aber natürlich muss alles stimmig sein und auch zu den Neuerungen passen.

**Frage: Welche Rolle spielte bei all dem der wunderschöne Blick auf das Inntal?**

**Hans-Jörg Unterlechner:** Unser Hauptkapital ist die Aussicht und wir haben dann auch die Zimmer möglichst so umgebaut, dass unsere Gäste den Blick auf das wunderschöne Tal genießen können. Es gibt einige Zimmer, bei denen man in der Badewanne sitzt und von dort aus in die Natur schaut. 1990 haben wir eine Saunalandschaft gebaut, bei der die Sauna große Fenster hatte. Auch das war damals neu. Wir haben es damals nicht nach dem Zeitgeist gebaut, sondern eher klar und schlicht. Deshalb ist sie noch heute schön und wurde bisher nicht verändert.

**Frage: Wie sahen die weiteren grundlegenden Schritte in Richtung Biohotel aus?**

**Hans-Jörg Unterlechner:** Wir haben einen Heilkräutergarten angelegt. Bereits als kleiner Bub hatte mich meine gehbehinderte Großmutter losgeschickt, um bestimmte Heilkräuter für sie zu sammeln. Der Heilkräutergarten ist dann immer weiter gewachsen. Es gab 80 bis 90 Heilkräuter. Zusammen mit den Gästen habe ich auch auf Wanderungen welche gesucht und ihnen die Natur und Forstwirtschaft näher gebracht. Den Mond haben wir auch mit einbezogen. Immer wieder haben wir unser Programm erweitert – u.a. mit Taulaufen am Morgen, Kneipen etc. Wir haben uns eine Getreidemühle zugelegt und haben mit den Gästen zusammen Brot gebacken. Meine Frau hat Kochkurse gegeben und wir haben Schafswolle gekauft, und mit den Gästen Socken gestrickt.

Für uns gehörte zum „Bio“ aber auch „geistige Nahrung“. Wir haben ausgewählte Musik gespielt, damit die Gäste etwas hören können, was sie noch nicht kennen. An der Bar steht eine CD-Konsole, auf dem immer zu sehen ist, welche Musik gerade spielt. Literatur haben wir als Betthupferl angeboten. Maximal eine Seite lang, ein Gedicht oder kurze Prosa. Das haben wir jeden Abend an die Zimmertüre der Gäste gehängt. Daraus sind sehr



Bio-Hotel Start 1986

♡ ♡  
 \* EIN BIO- FRÜHSTÜCKSBÜFFET  
 AUCH FÜR EINE MITNEHMJAUSE  
 \* ZU MITTAG: SALATBUFFET UND  
 IM WINTER EIN SÜPPCHEN ♡  
 \* ABENDS MENÜWAHL- 100% BIOLOGISCH ♡  
 1. NATÜRLICHE VOLLWERTKÜCHE  
 2. KALORIENREDUZIERT VITAL  
 3. LEICHTE FLEISCHKÜCHE  
 \* ALLES AUS DER GRÜNEN HAUBENKÜCHE  
 IM SOMMER VIELES VOM BIOGARTEN  
 \* DAZU KULINARISCHE ERLEBNISSE  
 WIE KERZENLICHTDINNER, NUDEL-  
 PARTY, TIROLER KNÖDELESSEN,  
 MITTELALTER-KNAPPENSCHMAUS,  
 »VON OFEN ZU OFEN« BUFFET,  
 KREATIVES PIZZABACKEN, KÄSE.....  
 \* AUFREGEND VIELE TEE'S DEN GANZENTAG  
 \* AUCH DIE BELEBTE WÄSSER (PICHLER,  
 GRANDER) UND MINERALWASSER

Auszug aus der Hotelinfo 1992



Marianne Unterlechner

viele schöne Diskussionen entstanden. Die Verbindung von Kunst und Natur lag uns ebenfalls sehr am Herzen. Auf diese Weise ist auch der „Weg der Sinne“ entstanden.

### Frage: Wann wurden Sie von der Öffentlichkeit bewusster wahrgenommen?

**Hans-Jörg Unterlechner:** Wir haben unser Schwimmbad mit der ersten Solaranlage in ganz Österreich versehen. Das war damals sehr innovativ und ging bereits in Richtung Nachhaltigkeit. In den 80-er Jahren und auch noch in den 90-er Jahren kamen Gemeinden zu uns und haben sich angeschaut, wie sie das Prinzip auf ihre Schwimmbäder anwenden können. Mit der Gründung des Vereins „Bio-Hotels“ kam das Interesse an uns als Bio-Hotel auf. Ich war eines der Gründungsmitglieder der Bio-Hotels und von 2001 bis 2010 im Vorstand. Wir haben sehr viel geleistet. Dazu gehörte u.a. die Festlegung der Richtlinien für ein Bio-Hotel. Die Hotels waren auch immer sehr unterstützend füreinander da.

### Frage: Was empfinden Sie, wenn Sie heute auf Ihr Leben als Vordenker zurückblicken?

**Hans-Jörg Unterlechner:** Insgesamt war unser Leben, so wie wir es geführt haben, mit der Pionierarbeit sehr schön und wir sind auch sehr froh darüber, dass unser Sohn Peter alles in unserem Sinne weiter macht. Ihm ist das ein Anliegen, was uns ein Anliegen war. Er hat die Walli, unsere Schwiegertochter an seiner Seite. Meine Frau macht noch die Buchhaltung und wir helfen hier und da mit. Ganz loslassen kann man nie.

Das Interview wurde von Doris Iding geführt und aufgezeichnet.

# Die Zukunft von Bio:

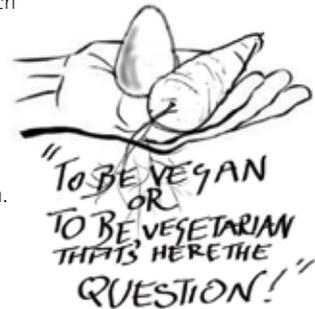
## Vegetarische und vegane Köstlichkeiten

„Vegetarisch“ und „Vegan“ sind heute in aller Munde. Aber nicht jeder weiß, was genau damit gemeint ist – und wo genau der Unterschied zwischen den beiden Ernährungsformen liegt. Wir erklären Ihnen, was sich hinter den Begriffen verbirgt. Und nicht nur das! Wir geben Ihnen zwei Rezepte mit auf den Weg, damit auch Ihr Gaumen erfährt, was damit gemeint ist.

### Vegetarisch

Vegetarisch bedeutet einfach belebend, lebendig und frisch. Die vegetarische Küche verwendet also dementsprechend pflanzliche Nahrungsmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, aber auch Milch, Eier und Honig, also auch Produkte, die von lebenden Tieren stammen. Auf Konsum von Fleisch und Fisch wird genauso verzichtet wie auf Gelatine.

Die vegetarische Küche verwandelt die Geschenke der Natur in kulinarische Köstlichkeiten. Sie beginnt bei der Frische und Regionalität der Zutaten, in deren Verarbeitung kann sie akzentuieren, kontrastieren. Kurz gesagt: Sie kann zaubern und Sie mit komplexen Geschmackserlebnissen überraschen.



Ein oder zwei Rollen Blätterteig  
½ kg Frischkäse/Cottage Cheese  
70 g milden Käse  
2 EL Sahne  
9 Eier  
½ kg Blattspinat  
Mittelschwer – 40 Minuten

### Torta Pasqualina

Eine Tortenform / Auflaufform fetten und mit einem Teil vom Blätterteig vollkommen auslegen. Den Teig der über den Rand herausragt mit ca. 3 cm Überstand abschneiden. Die Füllung aus Käse, Frischkäse, Spinat, Sahne und „Achtung!“ nur 3 Eiern gut verrühren mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und in den vorbereiteten Teig einfüllen. Die Oberfläche glatt streichen und 5 kleine Kuhlen machen. In diese Kuhlen die Eier einsetzen sodass die Eier nicht zerlaufen und stehen bleiben. Dann den Kuchen mit dem zweiten Stück Blätterteig abdecken, mit dem letzten Ei bestreichen und den überstehenden Teigrand mit dem Deckel verschließen. Nun im Rohr bei 180 Grad für 20–30 Minuten goldbraun backen. Aus der Form holen und abkühlen lassen – mit Salatgarnitur lauwarm servieren.



## Vegan

Die vegane Küche geht noch einen Schritt weiter und verzichtet innerhalb der vegetarischen Lebens- und Ernährungsweise auf alle Produkte, die von Tieren stammen. Strenggenommen bezieht sich das nicht nur auf Lebensmittel, sondern auch auf Gebrauchsgegenstände wie zum Beispiel Lederwaren oder Wolle. Die vegane Haltung lässt sich als einen Schritt ganz konsequent gelebten Tierschutz bezeichnen.

Auch die vegane Küche lebt von der Qualität ihrer Zutaten und natürlich etwa auch von dem Wissen um die richtige und kreative Vor- und Zubereitung als Alternative zu Fleisch, Milch und Käse. Sie steht in ihren Möglichkeiten keiner anderen Ernährungsform nach. Auch sie transportiert die Freude und die Begeisterung an der Sache bei der Zubereitung. Auch sie ist bunt, rund, stimmig und das von einfach bis aufwändig und sie schließt kulinarische Abenteuer und Feuerwerke und Höhepunkte ein. Auch sie verwandelt das Beste aus der Natur in Gaumenfreuden jeglichen Couleurs.

## Dinkelschrotsuppe mit Gemüse und Kräutern aus dem Grafenaster Sehnsuchtsgarten

10g Dinkelschrot, 50g Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 50 g Karotten, 50 g Sellerie, 50 g Kohlrabi, 30 g Margarine.

Frische Kräuter wie Salbei, Estragon, Kerbel, Majoran, Pimpinelle, Petersilie, Schnittlauch.

3/4 l Basensuppe/Gemüsefond, 1/8 l Soja Cuisine, 1/16 l Weißwein, Salz Pfeffer, Muskat

Leicht – 40 Minuten

Einen großen Topf auf den Herd stellen. Den gehackten Zwiebel und Knoblauch in Butter anschwitzen. Sie geben das klein geschnittene Gemüse wie auch den Getreideschrot dazu und löschen mit Weißwein ab. Mit der klaren Suppe aufgießen, Soja Creme einrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Nun solange kochen lassen bis das Gemüse weich ist. Die frischen Kräuter hacken und erst kurz vor dem Servieren in die Suppe geben. Auf diese Art bleiben ihre Aromen schöner erhalten. Bei getrockneten Schätzen aus Ihrem Garten sollten Sie diese etwas länger mitkochen lassen. Nicht sparsam mit den Kräutern umgehen. Die Suppe kann einiges vertragen.

# Komm, spiel mit mir!

Urlaub zu haben bedeutet, endlich Zeit zu haben mit der Familie und den Kindern. Zeit für das Wesentliche miteinander. Ungestört und mit Freude all das tun, was sonst zu kurz kommt und was unser Alltag „schluckt“. Urlaub zu haben, heißt auch, gemeinsam der Sehnsucht nach dem Wir, nach der Geborgenheit in der Familie nachzugehen und allen Seiten in uns Ausdruck zu verleihen: Gemeinsam zu erleben, gemeinsam zu sein.

Grafenast ist hierfür der ideale Ort – zu jeder Jahreszeit. In Grafenast und rund um Grafenast gibt es so viel Neues zu erkunden und zu erfahren – auch das Unscheinbare, aber auch das eigentlich Essentielle.

Kaum sind Sie zusammen mit Ihren Kindern draußen vor dem Eingangstür des Hotels, beginnt das Abenteuer, die Natur unverstellt und pur zu erleben: Nur wenige Meter vom Hotel ist ein Skigebiet in dem man noch ungestört fahren kann. Ganz entspannt. Ganz locker. Ganz im Einklang mit der Natur. Hier fahren die Kinder über Waldwege – und sind vollkommen ungestört und sicher. Ohne industriellen Zauber. Ohne Stress. Sie erfahren die Natur. Erleben den Schnee. Riechen die Leichtigkeit. In der Skischule lernen sie zu fahren, schön und sicher. Und wer mit den Kindern eine ganze Woche hier ist, der bekommt die Skischule geschenkt!

Hier lernen die Kinder, die Welt mit allen Sinnen wahrzunehmen. Was für ein Luxus in der heutigen virtuellen Welt! Bei uns ist die Natur spannend, aufregend und vielseitig. Es gibt so viel zu sehen – sowohl, wenn wir in die Weite schauen, als auch, wenn wir uns auf eine Einzelheit ganz unmittelbar vor uns beschränken. Und in der Natur ist immer wieder ein ganz eigenen Klang – Vogelstimmen oder die Stille dahinter. Das Fallen von Schneeflocken – und die Ruhe dahinter. Auch der Geruch in der Natur ist immer wieder anders und so viele Düfte lassen sich hier entdecken. Sowohl im Sommer als auch im Winter.



TRINGELD  
KOGEL

BETELWURF



Wir können in der Natur auch einfach Bäume umarmen. So nehmen wir deren Kraft in uns auf. Das, was in anderen Kulturen selbstverständlich geblieben ist, können wir uns jetzt gemeinsam zurückerobern. Ganz einfach und ohne großen Aufwand: direkt vor unserer Türe. Mit Leichtigkeit und mit Spaß. Authentisch sein und Kraft tanken. Wir brauchen nicht viel, um wirklich unsere Lebendigkeit zu spüren. Dann wird unser Leben einfacher, weil wir eine Zufriedenheit erfahren, die von innen genährt ist!

Wissen Ihre Kinder, was sich hinter dem Wort „Bio“ versteckt? Können Sie es Ihnen erklären und lässt sich „Bio“ auch erleben? In Grafenast lässt sich „Bio“ überall erleben. Gehen Sie gemeinsam auf die Suche nach „Bio“. Sie werden staunen, wo „Bio“ hier überall wohnt. In allen Mahlzeiten. Und darüber hinaus gibt es „Bio“ in Grafenast! Finden Sie heraus, wo! Man darf auch fragen, wenn man sich nicht sicher ist. Und wie ist der Weg eigentlich von der Banane vom Baum in den Schulranzen? Ist die auch „Bio“ und wann ist etwas nicht „Bio“? – Hier ist eine gute Gelegenheit, Ihren Kindern „basics“ zu vermitteln – was die Natur wachsen und gedeihen lässt und was der Mensch tut, um natürliche Dinge zu konservieren und schließlich überzuproduzieren, um viel Geld zu verdienen und was wir tun können, um die Natur wieder zu entlasten. Und uns auch! Wir sind nämlich auch Natur. Genau genommen.

Frischen Sie Ihr Bewusstsein dafür wieder auf! Schärfen Sie das Ihrer Kinder hierfür! Vielleicht zuhause dann zukünftig doch lieber den Bio-Apfel vom Bodensee als die Banane, die mit dem Flugzeug kommt. Weil es besser schmeckt und weil es der Natur zu Gute kommt.

In Grafenast gibt es natürlich auch ein Programm, das speziell für die ganze Familie konzipiert wurde. Hier gibt es ein Freibad, einen Spielplatz und eine Wiese für Ballspiele. Plätze, an denen man sich in der Natur so richtig austoben kann. Mit einem Führer gibt es Wanderungen in die Berge oder auf eine Alm. Und wenn es regnet, steht ein Raum zur Verfügung, in dem die Kinder in eine Traumwelt eintauchen und sich verkleiden können – als Clown, als Cowboy, als Superman, als Robin Hood oder als Figur ganz nach der eigenen Fantasie. Für jedes Alter ist gesorgt!





Und Wally, ausgebildete Schneiderin, näht zusammen mit den Kindern. Von ihr kann man lernen, was alles aus Textilien zu zaubern ist. So entstehen Kissenbezüge, Handytaschen, kleine Stofftiere, Wandhängerregale und vieles mehr. Und das alles zaubern wir gemeinsam aus alten Gardinen, Hosen, Jacken und Bettwäsche. Dadurch bekommen Materialien eine Wertigkeit und die Kinder das Gefühl, dass sie selbst etwas herstellen können. Aktionen wie diese sind Gold wert in einer Zeit, in der die Kinder sich in den virtuellen Welten des Internets verlieren und schon fast nicht mehr wissen, wie sich Baumwolle im Vergleich zu Schafwolle anfühlt. Und sie lernen, wie wertvoll es ist, sich selbst einen Knopf anzunähen und einen Socken zu stopfen!

# Biowein – unverfälschte Trauben

Bei einem Glas guten Weines den Tag ausklingen lassen. Für sich ganz in Ruhe oder in Gesellschaft mit anderen. Die Palette der Bioweine ist bunt und eines verbindet diese Weine – die Traube ist nach den gegenwärtigen Richtlinien natürlich und jenseits des konventionellen Anbaus gereift. Das Ergebnis macht den Genuss zu einem doppelten: Im Einklang mit der Natur ein Stück Lebenskultur pflegen.

Biowinzer arbeiten nach rechtlich festgelegten Prinzipien des ökologischen Anbaus. Das meint u. a. in Kreisläufen zu denken und zu wirtschaften, meint Verzicht u. a. auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzdünger, auf lösliche Dünger und auf Gentechnik und hält so den Boden und die Ökosysteme im Weinberg intakt. Erzeugt wird so lagen- und sortentypisch, sowie handwerklich geprägt.

Darüber hinaus sagt man: Der Weinbau ist die Königsklasse des Landbaus, er trägt die Handschrift eines Winzers; er ist ein Prestigeprodukt der Biolandwirtschaft.

Ein guter Wein ist mit Spirit aufgeladen und spiegelt die jahrelange Erfahrung des Weinbauers wieder. Ein Weinbauer lebt von seiner Erfahrung. Über eine gewisse Anzahl von Weinernten, die er persönlich betreut hat, weiß er, was seine Weinreben brauchen.

Natürlich ist der Wein auch der Spiegel eines Jahres, denn kaum ein anderes System ist so anfällig wie der Weinbau. Der Einfluss der Jahreszeiten ist ausgeprägt im Wein und maßgeblich daran beteiligt, ob es einen edlen Tropfen hervorbringt. So reift die Qualität quasi an der Rebe – in Verbindung mit den Elementen. Das alles gilt auch für den Biowein.

Anders ausgedrückt: Die Traube ist das A und O für einen guten Wein. Das, was draußen nicht ausreift oder zu Schaden kommt, bleibt spürbar. Auch das ist Natur und auch das ist Leben. Das gilt es zu wissen. Die Natur bringt das hervor, was möglich ist. Ihr Produkt ist immer ein Ergebnis von Interdependenzen. Wir auch. Und gleichzeitig dürfen wir ihre Früchte genießen. Wenn der Abend hereinbricht. Jetzt. Mit Freude. Einfach ein Glas Wein genießen.





### **Unsere Lieblingsweine**

An dieser Stelle möchten wir Ihnen drei unserer Lieblingsweine vorstellen:

Ein Wein der mit seiner geschmeidigen Art immer wieder auf's Neue gefällt. Herbst Cuvée Rot von Günter Schönberger aus Mörbisch im Neusiedlerseer Hügelland. Blaufränkisch und Merlot – zwei Reben, die im Burgenland gut gedeihen. In Kollegenkreisen kennen wohl alle diesen Cuvée Spezialisten. Er hat eine zeitgeistige Welle losgetreten und speziell in der Steiermark viel bewegt.

Ewald Tscheppe aus Glanz in der Südsteiermark. Seine Cuvees Ex Vero I, II oder III mit Sauvignon und Welschriesling sind in ihrer Intensität, je nach Stimmung in der Sie ihn genießen wollen, immer eine Bank.

Die wohl zweitwichtigste Weißweinrebe Österreichs, die international wohl nicht so glänzen kann wie sie es verdienen würde ist der Riesling. Der Riesling in so vielen Spielarten je nach Region, ist ein sehr vielseitiger Begleiter, der viel Freude machen kann. Die Entdeckung des Vorjahres ist der „Riesling Terrassen“ vom Weingut Matthias Hager aus dem Kamptal. Ein frischer Vertreter seiner Art mit animierender Trinkfreude.

# Wussten Sie, dass ...

- ▣ In Tirol sind 12% der Fläche nutzbar – 4% davon sind Schi- und Lift-Flächen
- ▣ In Grafenast haben wir 3 Quellen die uns mit Wasser versorgen.
- ▣ Wir haben in den letzten 12 Monaten 3 Ehrungen und Preise für Nachhaltigkeit verliehen bekommen! Der Gewinn des „Innovatio der Hogast“ und der „Trigos Tirol“, sowie die Nennung unter die besten sechs in der Österreichswertung des Trigos.
- ▣ Die Heizungsanlage von Grafenast versorgt 6 Häuser und mit Jahresverbrauch von ca. 500 Festmeter Holz braucht der Österreichische Wald ca 8 Minuten um wieder nachzuwachsen – genial oder!!
- ▣ Der „Weg der Sinne“ hat nun mit der Grüß Göttin von Ursula Beiler 24 Werke
- ▣ Wir beim Waschen Kokos Tenside verwenden, frei von optischen Aufhellern und damit reine Wäsche und pures Kuschelvergnügen genießen.
- ▣ Wir in Grafenast in den Wintermonaten auf Tomaten und Gurken verzichten und uns auf die aromastarken Monate beschränken.
- ▣ Unser Blick übers Tal über 25 km freie Sicht bedeutet.
- ▣ Wenn Sie bei abnehmendem Mond und einem Luftzeichen (Mondkalender) Fenster putzen, Sie nur die halbe Zeit benötigen.





# Unsere Lieferanten

Wir arbeiten mit Lieferanten, denen echter Geschmack am Herzen liegt und die Lebensmittel produzieren, die den Begriff „Bio“ tatsächlich verdienen.

Wir verbürgen uns für die Herkunft der Zutaten für unsere Gerichte. Sie kommen vielfach aus dem eigenen Garten, aus der direkten Umgebung oder von Spezialisten aus der Region. Die Unterstützung von Lieferanten, die so wie wir auch einen nachhaltigen Umgang mit natürlichen Ressourcen legen, ist uns sehr wichtig.

Wir möchten kein Betrieb sein, der 100000 Paketdienste bemüht. Wir möchten ein Garant sein für Frische und Regionalität. Und unsere Lieferanten möchten dies auch. Transparenz ist uns wichtig. Deshalb stellen wir Ihnen hier einige unserer Lieferanten vor:

**Gemüse und Obst der Saison** – Firma Biohandel Hörsching

**Lammfleisch** – Tiroler Steinschaf vom Weerberg – Heinz Grilz – Züchter mit Passion

**Kalbfleisch** – Wopfnerbauer Pillberg – 3 Kurven unter Grafenast – Hansjörg Häusler mit Familie

**Geflügel** – Stubai Biopute – Engagiert und durchdacht organisiert ist der Hof von Heinrich Gleinzer

**Kaffee** – Cafe Art & Child - gewachsen in Tirol ??? dem Dorf Tirol in Brasilien – in Österreich geröstet und vertrieben von Herrn Leibetseder, dem Begründer eines Straßenkinder Hilfsprojekts

**Gewürze** – Sonnentor im schönen Waldviertel, der Heimat der Senior Chefin von Grafenast

**Weine** – Handel für Österreichischen Spitzenwein – Vinoble – Fritz Kern und sein Team beraten Sie professionell und seriös. Spezialität: Weine zum Ab Hof Preis

**Käse** – Biosennerei Kolsass im Nachbarort, mit dem „Korbkäse“ des mehrfach ausgezeichneten Käsemeisters





# GRAFENAST

Familie Waltraud & Peter Unterlechner

Pillbergstr. 205  
A-6136 Pilll/Schwaz/Tirol  
Tel. +43 (0) 52 42/6 32 09  
Fax +43 (0) 52 42/6 32 09-99  
sehnsucht@grafenast.at  
www.grafenast.at



**BIO HOTELS**  
  
Slow Food Tirol

SILBERREGION  
*Kamradel*  
Natur trifft Kultur  


**ehc**  
eco hotels certified  
Branchen-Topwert:  
10,34 kg CO<sub>2</sub> pro Gast/Nacht

Die Texte im Buch wurden von Doris Iding ([www.doris-iding.de](http://www.doris-iding.de)) geschrieben. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Journalistin, Buchautorin und Seminarleiterin zum Thema Gesundheit, Yoga, Meditation und Achtsamkeit.

Grafenast Hotel GmbH  
FB-Nr.: FN333703 S | UID-Nr.: ATU 65223536  
Bankdaten: Volksbank Tirol Innsbruck-Schwaz  
IBAN: AT144239 0006 0005 2931  
Swift-Code: VBOEATWWINN