

**ZECHNERALM**



**HAU DI HER!**

**SETZT EUCH! COME ON! REJOIGNEZ-NOUS! UNISCITI A NOI!**



## A ZIRBERL MÄCHN

Unseren Zirbenschnaps stellen wir natürlich selbst her:  
Die rotviolettten Zirbenzapfen werden im Juni/Juli zur Herstellung des  
begehrten und aromatischen Zirbenschnaps gesammelt.

Man nimmt drei Stück pro Liter, schneidet die Zapfen  
in ca. einen Zentimeter dicke Scheiben und gibt sie in ein großes  
Gefäß aus Glas. Dann Zucker und den Korn drauf und mit dem Deckel verschließen.  
Das Gefäß ca. fünf Wochen an einen warmen Ort stellen. Danach durch ein Tuch  
filtern und in Flaschen füllen. Manche nehmen auch Obstler statt Korn, braunen  
Zucker statt weißen oder Kandiszucker.

Die Menge des Zuckers ist Geschmacksache.

In den Nockbergen sagt man: „Jeden Tag ein Zirberl und du wirst hundert Jahre alt!“  
Der Zirbenschnaps soll herzstärkend, blutreinigend und schleimlösend wirken.



HIER ERHÄLTlich:

### ZECHNERALM



### ZIRBEN- SCHNAPS

0,1 lt.

€ 7,20

0,3 lt.

€ 15,20

0,5 lt.

€ 22,70

# MUSEUM & BAUERNMARKT

FINDEN SIE 100 METER VIS A VIS!



## DE ZIRBN

Die Zirbe (*Pinus cembra*) oder Arve.  
Die bis zu 30 Meter hohen Nadelbäume kommen nur in den Alpen und den Karpaten vor,  
wobei die Nockberge den größten Bestand der Ostalpen beherbergen.

Die Bäume sind extrem widerstandsfähig gegen Frost:  
Selbst Temperaturen von minus 40 Grad Celsius überstehen sie problemlos.

Ihre Samen werden vom Tannenhäher verbreitet:  
Die Vögel holen sie aus den Zirbenzapfen hervor und fressen sie entweder  
gleich oder verstecken sie für den Winter.  
Rund 10.000 solcher Vorratslager legt ein Häher im Laufe einer Saison an;  
etwa 80 Prozent davon findet er wieder, aus dem Rest entstehen neue Zirben.

Die Menschen der Nockberge machen aus den Zapfen  
Likör oder Schnaps und verwenden das Holz  
der Zirbe unter anderem für den Möbelbau.  
Da die Zirbe eine geschützte Art ist,  
erfolgt ihre Nutzung unter Auflagen  
und in sehr geringem Ausmaß.



## A GSCHAITE JAUSN

### Kärntner Brettljause

... mit hausgeräuchertem Speck,  
Hauswürstel, Schinken, Almkäse, Butter,  
Verhackertes, Salami und Pietschnig's Bauernbrot

€ 17,30

Extra-Brettl mit zwei Stück Brot

€ 1,90

### Speckbrot

... mit hausgeräuchertem  
Schinkenspeck vom "Opa Frühauf", Butter  
und Saures, auf Pietschnig's Bauernbrot

€ 10,90

### Almbutter Brot

... mit Butter vom Almbauer Striedinger (Nöring), Schnittlauch,  
Saures und Pietschnig's Bauernbrot

€ 7,40

### Kasbrot vom "Bauer Urbas" (Sonnberg)

... mit zwei verschiedenen Hartkäsen, Liptaueraufstrich,  
Glundner auf Butter und Pietschnig's Bauernbrot

€ 10,90

## A SUPPALE

<b>Feine Kräuter-Fritattensuppe</b>	€ 5,60
<b>Lungauer Kaspressknödel</b> ... in der Rindsuppe	€ 7,50
<b>Cremige Knoblauchsuppe</b> ... mit Croutons	€ 6,20
<b>Nudelsuppe</b> ... hausgemachte Nudel	€ 5,30

## SO HASN SE BEI UNS IN

Muhle .....	Ein/eine Mürrische(r) ...
Buachana .....	Ein/eine Kräftige(r) ...
Grantzipf .....	Ein/eine schlecht Gelaunte(r)
Plärrenge .....	Ein/eine Klagende(r) ...
Krischpindl .....	Ein/eine Dürre(r) ...
Pleampl .....	Ein/eine Einfältige(r) ...
Bosniggl .....	Ein/eine Boshafte(r) ...
Urschl .....	Ein/eine Naive(r) ...
Nupla .....	Ein/eine Unfähige(r) ...



## FRISCHA SALÄT

FRISCHER SALAT

<b>Grüner Salat</b> ... mit Dressing	€ 6,20
<b>Zechners Almsalat</b> Blattsalate, Erdäpfelsalat, Käferbohnen mit Kürbiskern-Putenschnitzel	€ 18,90

# GÜNSTIGA MIT DA

SPAR-VARIANTEN



<b>Power Suppe</b> Rindsuppe mit Fritatten	€ 4,90
<b>Power Frigga-Holz knechtpfandl</b> Speck, Zwiebel, Eier, Sterz, (Polenta) und Käse	€ 13,90
<b>Power Käsespätzle</b> Mit hausgemachten Spätzle, reichlich Käse und Röstzwiebel	€ 13,90
<b>Power Apfelstrudel</b> Mit Vanillesauce	€ 7,00

MIT DER KÄRNTEN CARD ERMÄSSIGT:

BITTE UNBEDINGT BEI DER  
BESTELLUNG VORWEISEN!  
KANN HINTERHER NICHT  
MEHR UMGEBUCHT WERDEN!

## DES BRAUCHST BEI UNS ...

- LEI ... Nur
- PFIAT DI ... Auf Wiedersehen
- ERTÄPFL ... Kartoffel
- PLEAMPL ... Dummkopf
- TSCHERFLTAXI ... zu Fuss gehen
- LECK BUGGL ... Scheiss drauf
- STIAZLA ... Zigeuner
- WINDPAITL ... Gauner
- NOKAPAZL ... Unbekleideter
- PLEAZN ... Verletzung, Wunde
- STAUDNWAUGGALE ... Uneheliches Kind
- LAUSALE ... Kleiner Frechdachs
- PISGURN ... Böse „bissige“ Frau
- SCHNAIZZOTN ... Taschentuch
- URASN ... Verschwenden
- KIRA ... Angeber
- EINEMEIERN ... Flirten
- HINTAFOTZIG ... Hintertrieben
- TSCHODA ... Haare
- SCHNAGGELE ... Schluckauf

## EIGENE NUDELPRODUKTION IM ALMRESORT FRÜHAUF

Nachdem wir unsere glücklichen Hühner mit dem mobilen Hühnerstall von Wiese zu Wiese wandern lassen, freuen wir uns natürlich über jede Menge Eier von bester Qualität, die wir einerseits unseren Gäste im Almresort Frühauf servieren.

Andererseits werden diese reinen Bio-Eier aber auch für unsere hauseigene Nudelproduktion genutzt und ergeben mit dem hochwertigen Mehl der regionalen Glanzer-Mühle verschiedenste Teigwaren von allerfeinster Qualität!

**UNSERE NUDEL-SORTEN FINDEN SIE HIER AN DER THEKE!**



# BLUMENSTRASSE

Die Blumenstraße über die Nockalm und ihre 52 „Reidn“ (scharfe Kehren/Kurven).

Die Nockalmstraße ist von zahlreichen Blumen gesäumt, was ihr den Namen Blumenstraße einbrachte. Der unglaublichen floralen Vielfalt zollte man bei der Benennung der 52 Kehren Tribut: Jede Kehre – in der Kärntner Mundart "Reidn" genannt – trägt den Namen einer bodenständigen Pflanze, natürlich ebenfalls in Mundart. Bekannt ist in der Region sowohl der "Speik" sowie das "Kohlröschen", auch "Blutströpfer" genannt...



**SPEIK**



**KOHLRÖSCHEN**



**FRIGGA**

## FRIGGA-REZEPT

"Frigga" ist ein Kärntner Pfannengericht, das hier einer Nationalspeise gleicht. Und je nach Region wird die frühere Holzknechtkost ein wenig anders zubereitet, was auch ihren Reiz ausmacht. Ursprünglich wurde das Eier-Käse-Speck-Gericht von Holzfällen in einer Pfanne über offenen Lagerfeuer zubereitet.

Die Zwiebeln fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Den Speck würfeln, dazugeben und mitrösten. Der Speck muss schön glasig sein. Gekochte und in Scheiben geschnittene Kartoffeln dem Speck begeben.

Den Käse reiben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier aufschlagen und dazugeben. Alles gut durchmischen, 2–3 Minuten durchziehen lassen und mit Petersilie bestreuen.



## MURMELTIERFETT

Murmeltierfett wird seit Jahrhunderten zur Herstellung von Heilmitteln verwendet. Der Murmeltiersalbe wird heilende Wirkung bei unterschiedlichen Leiden zugesprochen.

Ein herausragender Vorteil von Murmeltierfett ist der Anteil an natürlichem Kortison. Sie wird deshalb zur Behandlung rheumatischer Beschwerden sowie bei Muskel- und Gelenkschmerzen wirksam eingesetzt.

Gegen Ekzeme, also entzündliche Hauterkrankungen ist das natürliche Kortison in der Murmeltiersalbe wirksam. Zudem wirkt sie antiallergisch. Mit diesen Eigenschaften ist Murmeltiersalbe ein vielseitiges und nützliches Hausmittel.



MURMELTIER

## AUS`N PFANDL

AUS DER PFANNE

### Käsespätzle

Mit hausgemachten Spätzle,  
reichlich Käse  
und Röstzwiebel

€ 15,90

### „Frigga“ Holzkechtpfandl

Speck, Zwiebel, Eier,  
Sterz, (Polenta) und Käse, dazu ein Stück Brot

€ 15,90

### Wildererpfandl

Schmackhaftes Wildragout  
in deftiger Sauce mit Semmelknödel  
und Preiselbeeren auf einer Apfelscheibe

€ 18,30

### Spinatknödel

Mit brauner Butter,  
Parmesan und kleiner  
Salatschüssel mit Hausdressing

€ 15,90

# UNSRRE LIABSTN

## UNSERE LIEBSTEN

<b>Orig. Kärntner Kasnudln</b> Handgeknadelte Topfen-Kartoffelnudel mit Butterschmalz und kleiner Salatschüssel mit Hausdressing	€ 15,90
<b>Gschmackige Fleischnudel</b> ... mit Sauerkraut und Gramml'n	€ 15,90
<b>Zwiebelrostbraten</b> ... mit hausgemachten Bandnudeln und kräftiger Sauce	€ 22,90
<b>Hausgemachte Nudeln</b> Aus eigener Nudelproduktion (eigene Eier, Weizengrieß/Trattnermühle) mit Pesto, Kirschtomaten und Parmesam	€ 13,70
<b>Ritschert</b> Eintopf mit Rollgerste, Bohnen Selchfleisch und Pietschnig's Bauernbrot.	€ 9,40
<b>Wiener Schnitzel</b> Vom Schwein mit Pommes	€ 18,90
Von der Pute mit Pommes	€ 19,40
Portion Ketchup/Majo/Senf	€ 0,50
<b>Kinder Wiener Schnitzel</b> Vom Schwein mit Pommes	€ 10,90
<b>Kindernudl "Hahnsi"</b> mit Tomatensauce	€ 8,40



## BESTES BROT AUS DER STADTBÄCKEREI PIETSCHNIGG

Wir servieren Ihnen zu unseren Gerichten wie das Ritschert bestes Brot von der Stadtbäckerei Pietschnigg in der Künstlerstadt Gmünd.

Feinste Zutaten von Produzenten aus der Region, verbunden mit der traditionellen Backkunst eines über 100jährigen Familienbetriebes ermöglichen Produkte von höchster Qualität!

Zahlreiche Goldauszeichnungen für die verschiedensten Pietschnigg-Brotarten zeugen von Backkunst auf höchstem Niveau!





## A ECHT'S RITSCHERT

Das Ritschert, heißt in Kärnten auch Gerstbrein. Der sehr nahrhafte Eintopf wurde früher von den Bergbauern direkt auf der Alm gekocht.

Wichtig ist zum Eintopf ein echtes Bauernbrot!

Zu den Grundzutaten gehören die am Vortag eingeweichte Graupen (Rollgerste) und Hülsenfrüchte (meist Bohnen und Linsen).

Beim Fleisch, wird bevorzugt Stelze oder Selchroller genommen.

Zubereitung:

Bohnen, Rollgerste und Fleisch werden mit Pfeffer, Salz, Bohnenkraut, Liebstöckl, Lorberblatt sowie Petersilie und Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Knoblauch und Kartoffelwürfel) gemeinsam gekocht. Salzen erfolgt zuletzt.



## SIASSE ÄLM

SÜSSE ÄLM

<b>Ofenwarmer Apfelstrudel</b>	€ 5,90
... mit Schlagsahne	€ 6,50
... mit Vanillesauce	€ 7,90
<b>Ofenwarmer Topfenstrudel</b>	€ 5,90
... mit Schlagsahne	€ 6,50
... mit Vanillesauce	€ 7,90
<b>Orig. Kaiserschmarrn</b>	€ 13,90
... mit Apfelmuss	



## WO MUAST DENN HIN? KÄRNTNA WEGWEISA:

EINE .....  
 AUSSE .....  
 IBA HAPPS .....  
 OBE .....  
 AUFFE .....  
 BIS DO VUR .....  
 HINTRISCH .....  
 VURDRISCH .....  
 DURTN .....

Hinein / In  
 Hinaus / Out  
 So in etwa / Approx.  
 Hinunter / Down  
 Hinauf / Up  
 Bis da vorne / Up front  
 Rückwärts / backward  
 Vorwärts / forward  
 Dort / there



## SCHATZ VOM KÖNIGSTUHL

Am Südabhange des Stangnock, eines Berges, der im Süden dem Königsstuhl vorgelagert ist, breitet sich die Stangalm aus.

Hier kann der vom Schicksal Begnadete in der Walpurgisnacht das Freimannsloch finden und den unermeßlichen Schatz heben, welcher von einem weitbekannten Unhold, dem Freimanne, bewacht wird.

Wer es recht anzustellen weiß und die nötige Vorsicht übt, kehrt mit Reichtümern beladen ans Tageslicht zurück.

In dieser Höhle bewacht ein Mann von grimmigem Aussehen, mit dem roten Mantel des Scharfrichters angetan, einen ungeheuren Schatz!

Dem Kühnen, der zu ihm zu dringen wagt, droht er mit dem gezückten Schwerte; aber nur jenen tötet er, der ihm bereits nahe gekommen ist und dann feige umzukehren versucht. Denjenigen, der herzhaft vorüberschreitet, lässt er vom Schatze nehmen und ungestört forttragen.





# Die Nockberge

Die Nockberge, bilden den westlichen Teil der Gurktaler Alpen und liegen zwischen dem Liesertal und der Turracher Höhe.

Ihr Name ist aus der Bezeichnung „Nokhn“ (=Nocke) abgeleitet. So nennt man in der Kärntner Mundart nicht nur größere ovale Knödel, sondern auch breite Rücken und sanfte, kuppenförmige Gipfel.

Diese sind vor allem in Höhenlagen über 2000 Meter anzutreffen, und kulminieren im Großen Rosennock in 2440 Meter.

Sie werden als Reste der tertiären Landoberfläche gesehen, die unter völlig anderen Klimabedingungen als heute entstanden war und die im Gefolge der vor vielleicht 20 Millionen Jahren einsetzenden Hebung des Gebirges phasenweise von den Flüssen zerschnitten wurde.

Während der Kaltzeiten des Pleistozäns berührten die aus den Hohen und Niederen Tauern in den großen Tälern ostwärts abfließenden, mächtigen Eisströme – der Draugletscher, der Liesergletscher und der Murgletscher – die Nockberge nur randlich.

Teile von ihnen blieben zumindest in der letzten Kaltzeit eisfrei und bildeten Reliktstandorte für Pflanzen und Kleintiere oder trugen eine Lokalvergletscherung.

Die Spuren dieser sind Kare (sehr deutlich auf der Ostseite des Rosennockstocks), Rundhöcker und Moränen.

Auch viele der kleinen hochgelegenen Seen geben mit ihren ausgeschürften Wannern Zeugnis für die glaziale Erosion der ehemaligen Kargletscher.



## KÄRNTNER ERFÄHRUNGS- WERTE

Klebt da Baua on da Maua,  
wor da Stier a bissl sauer!

Is da Bauer no nit sott,  
fohrt er sich a Hendl plott!

Hot da Bauer kolte Schuhe,  
steht er in der Tiefkühltruhe.

Kummt die Mülch in Würfeln ausse,  
mocht im Stall die Heizung Pause.

Draht da Hohn sich auf dem Grill,  
mocht des Wetta wos es wüll.

Mölkst da Baua de Sau stott da Kua,  
is er wieder tutenzua

Follt da Baua schräg vom Doch,  
liegt da Hohn vor Lochn floch.

## SO WERD' BEI UNS G'RECHNET

- 1 = ANA
- 2 = BADE
- 3 = BADE ANA
- 4 = BADE BADE
- 5 = HÄND
- 6 = HÄND ANA
- 7 = HÄND BADE
- 8 = HÄND BADE ANA
- 9 = HÄND BADE BADE
- 10 = HÄND HÄND

## NIMM' MI MIT

In unserer digitalen Welt ist  
eine Erinnerung, die man in  
Händen halten und fühlen  
kann, etwas Besonderes!  
Damit Sie auch Zuhause das  
besondere Ambiente  
Kärntens fühlen, können  
Sie diese Speisekarte gegen  
einen Unkostenbeitrag  
von Euro 6,-  
gerne mitnehmen!

Almgasthaus Zechneralm • Nockalmstraße • A-9862 Kremsbrücke  
Tel: +43 4736 304 • Mail: [gasthaus@zechneralm.at](mailto:gasthaus@zechneralm.at) • [www.zechneralm.at](http://www.zechneralm.at)

KÄRNTEN  
IT'S MY LIFE



biosphären  
park  
nockberge