



€ 4,90

Der gesamte Verkaufserlös geht als Spende ans Marienstüberl!

Das Marienstüberl Kochbuch

» GUTES ESSEN LÄSST SORGEN VERGESSEN «



Caritas
&Du

Impressum

Redaktion: Caritas Steiermark,
Kommunikation & Fundraising

Redaktionsanschrift:

Caritas der Diözese Graz-Seckau
Grabenstraße 39, 8010 Graz
Tel: 0316 8015-0, Fax: 0316 8015-480
office@caritas-steiermark.at
www.caritas-steiermark.at

Fotos: Matthias Piket – www.matthiaspiket.com

Koch: Lorenz Kumpusch – gaumengut.at

Grafik: Franz Pietro/DigiCorner
Illustrationen Umschlag: iStockphoto

Spendenkonto:

PSK: AT36 6000 0000 0792 5700
BAWAATWW Kennwort: Marienstüberl

**Mit herzlichem Dank an Lorenz Kumpusch
und für die Rezeptspenden aus der Gruft!**

Das Marienstüberl



ist ein Ort, an dem Menschen, denen sonst oft ein rauer Wind entgegenweht, Geborgenheit und Schutz finden. Für sie gibt es hier die Möglichkeit zu duschen, wichtige Telefonate zu erledigen, oder sich im Winter aufzuwärmen. Wie in jeder guten Gaststube stehen aber auch im Marienstüberl das Essen und die Begegnung im Mittelpunkt.

Sieben Tage in der Woche und 365 Tage im Jahr werden Bedürftige von unserem Team rund um Schwester Elisabeth und viele freiwillige HelferInnen mit einer warmen Mahlzeit versorgt.

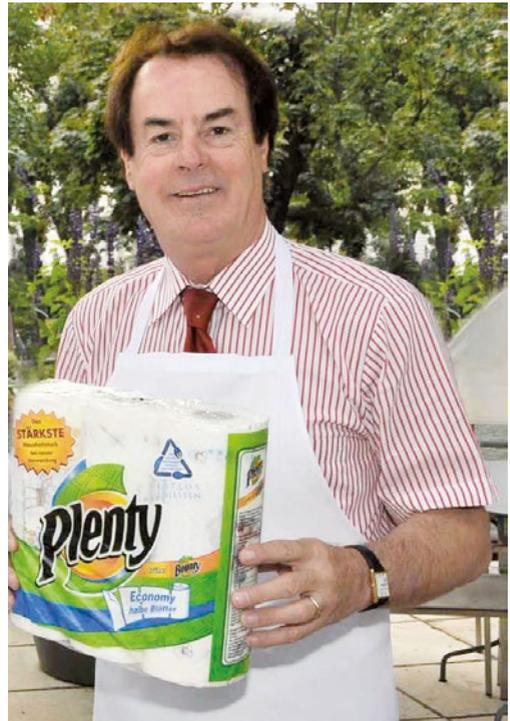
Und was sogar manchmal noch wichtiger ist: Für unsere BesucherInnen gibt es immer auch ein offenes Ohr für die großen und kleineren Probleme im Leben. Das Marienstüberl füllt also mit 56.000 Mittagessen im Jahr nicht nur die Bäuche, sondern mit viel Engagement der MitarbeiterInnen und HelferInnen auch die Herzen seiner BesucherInnen.

Durch den Kauf dieses Kochbuches unterstützen Sie die wichtige Arbeit in unserem Marienstüberl und halten gleichzeitig eine Sammlung bodenständiger Rezepte zum Nachkochen in Ihren Händen. Sollten Sie selbst gerne einmal für die Gäste im Marienstüberl den Kochlöffel schwingen wollen finden Sie alle Informationen auf der letzten Seite.

In diesem Sinne sage ich „Danke“ und wünsche Ihnen einen „guten Appetit“.

Herbert Beiglböck
Direktor Caritas Steiermark

Spenden statt Verschwenden



Das Saubermacher-Motto „Spenden statt Verschwenden“ erinnert daran, dass jeder von uns einen Beitrag für unsere Umwelt leisten kann. Durch den bewussten Einkauf von Lebensmitteln und aktive Mülltrennung kann jeder seinen aktiven Beitrag zum Klimaschutz beitragen.

Schon 2009 präsentierten wir im Marienstüberl unser Projekt „Restlos genießen“ gegen Lebensmittelverschwendung mit „plenty“. Pro Kopf landen noch immer originalverpackte Lebensmittel im Wert von 150,- Euro pro Jahr im Müll.

Ich fühle mich mit dem Marienstüberl und seinen Gästen seit vielen Jahren eng verbunden. Die Herzlichkeit und die Gastfreundschaft, die Schwester Elisabeth und ihr Team gegenüber den Hilfsbedürftigen ausstrahlen, stärken das Bewusstsein der umsorgten Gäste enorm. Und mit dem neuen Marienstüberl-Kochbuch mit dem Titel „Gutes Essen lässt Sorgen vergessen“ wird wieder ein Zeichen der Menschlichkeit gesetzt.

Hans Roth
Saubermacher-Gründer

Liebe Freundinnen und Freunde
des Marienstüberls!

„Der Mensch lebt nicht nur von
Brot, sondern von jedem Wort,
das aus Gottes Mund kommt.“
Diese Botschaft aus dem Matthäus-
Evangelium bestätigt sich in unse-
rem Marienstüberl Tag für Tag. Den
Menschen, die uns brauchen, fehlt
es an allen Ecken und Enden. Viele
von ihnen haben den Anschluss an
ihre Familie verloren. Oft, weil sie
ihren Lieben nicht zur Last fallen
wollen. Ihre Freundschaften verdün-
nen sich, weil sie sich das soziale
Miteinander nicht mehr leisten
können. Im Marienstüberl finden sie
wieder Geborgenheit.



An 365 Tagen im Jahr werden hier Menschen mit einem Frühstück begrüßt, am Vormittag mit einer Jause gestärkt. Täglich gibt es ein warmes Mittagessen und im Winter nachmittags Tee und eine Jause. Pro Jahr werden rund 56.000 Mittagessen im Marienstüberl serviert. Zusätzlich werden etwa 11.000 Essenspakete an Familien in Not ausgeben.

Unterstützt werden wir von mehr als 100 Freiwilligen. Sie schlichten und geben Essen aus. Darüber hinaus bringen sie ein freundliches Lächeln für unsere Gäste mit. Unsere Freiwilligen sind mit Herz und Hirn bei der Sache und für unsere Gäste da.

Wenn Sie dieses Kochbuch in Händen halten, sind Sie vielleicht auch schon Teil dieser ehrenamtlichen HelferInnen. Ein herzliches Danke dafür!

Philipp Friesenbichler
Leiter Marienstüberl

DIE STEIERMARK GIBT'S BEI

SPAR



**WIR SIND
STEIRER**

**437 REGIONALE PRODUZENTEN
LIEFERN BIS ZU 3.886 STEIRISCHE
PRODUKTE AN SPAR.***

***ANZAHL VARIERT JE NACH STANDORTGRÖSSE UND SAISON.**

www.spar-steiermark.at

Vorspeisen

Kürbiscremesuppe	11
Spargelcremesuppe	13
Kartoffelcremesuppe	14
Tomatencremesuppe mit Schwarzbrotchips	17
Gemüsesuppe	19

Hauptspeisen

Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat	22
Hendlgulasch mit Reis	25
Erdäpfelgulasch	27
Schinkenfleckerl mit Gurkensalat	31
G'schnetzeltles mit Nockerl	32
Chili con Carne	35
Faschierte Laibchen mit Tomatensauce	37
Krautfleckerl	39
Pasta Asciutta mit grünem Salat	40
Reisfleisch mit Krautsalat	43
Linsen mit Serviettenknödel	45
Indisches Curry mit Reis	46

Nachspeise

Obst nach Jahreszeit	mindestens 160 Portionen
Joghurt	bitte nur eine Sorte, davon 160 Portionen

Wählen Sie für Ihren Kochtag je eine Suppe, ein Hauptgericht, sowie Obst oder Joghurt als Nachspeise. Bitte die Zutaten für 160 Personen einkaufen und mitbringen!



Liebe Köchinnen,
liebe Köche!

Vor einigen Jahren wurde ich gebeten, monatlich einen kulinarischen Beitrag im Megaphon zu gestalten. Diese Aufgabe habe ich mit Freude übernommen. So kam auch die Idee eines Kochbuchbandes „Die vier Kochzeiten“ zustande. Darin wurde jeweils ein(e) Megaphon-VerkäuferIn mit eingebunden und ich lernte ihre Geschichten kennen. Die Erzählungen handelten von Flucht, Armut, Verlust, Überlebensangst und vielem mehr. Solche Geschichten bringen einen wieder auf den Boden zurück, denn es ist nicht selbstverständlich, jeden Tag eine warme Mahlzeit und ein Dach über dem Kopf zu haben. Das Marienstüberl der Caritas sehe ich als eine „essen“tielle Einrichtung für bedürftige Menschen, genau das zu bekommen. Hier werden sie aufgenommen und können ihre Geschichten erzählen und hier werden sie gehört.

Ich freue mich auch jedes Jahr, dass ich eingeladen werde, für die GroßspenderInnen ehrenamtlich zu kochen. Denn ohne diese SpenderInnen könnten viele Projekte der Caritas nicht umgesetzt werden!

Lorenz Kumpusch
gaumengut.at



Haubenchef Lorenz Kumpusch lieferte monatlich köstliche Rezepte für das Megaphon und verwöhnte die Gäste beim jährlichen Caritas GroßspenderInnenessen. Kumpusch zeichnete u.a. für die Küchen im Landhauskeller, im Gamlitzer Jaglhof und im Hotel-Restaurant Staribacher verantwortlich und begeistert neuerdings vor allem mit seinen Gaumengut-Eigenkreationen und Kochkursen mit Focus auf regionale und nachhaltige Lebensmittel.



Kürbiscremesuppe

Eine steirische
Spezialität!

Für die Kürbiscremesuppe zuerst die Zwiebeln schälen, in feine Stückchen schneiden und in einer hohen Pfanne in Butterschmalz kurz anschwitzen. Danach das geschälte, gewürfelte Kürbisfleisch zugeben, kurz mitbraten lassen und anschließend mit der Suppe (Gemüsebrühe oder Rindsuppe) aufgießen. Die Suppe gut würzen (mit Salz, Pfeffer, Muskat, fein gehacktem Thymian und ein paar Korianderkörnern), die Kürbisstücke darin bei leichter Hitze weichkochen und anschließend mit einem Pürierstab pürieren. Nochmals kurz abschmecken, nachwürzen und das Gericht mit etwas Schlagobers verfeinern.

Einkaufsliste	160 Personen	6 Personen
Kürbis	10 kg	500 g
Butterschmalz	20 EL	1 EL
Zwiebel(n)	20 Stück	1 Stück
Korianderkörner	60 Stück	3 Stück
Gemüsebrühe oder Rindsuppe	20 l	1 l
Obers	5 l	0,25 l
Salz	nach Geschmack	1 Prise
Thymian	nach Geschmack	1 Prise
Pfeffer	nach Geschmack	1 Prise
Muskatnuss, gerieben	nach Geschmack	1 Prise



Spargelcremesuppe

Für die Spargelcremesuppe den Spargel schälen und anschließend die Köpfe abschneiden. Die Suppe zum Kochen bringen, 40 Teelöffel Butter und Zucker zugeben. Die Spargelstangen ohne Köpfe in 2 cm lange Stücke schneiden und in der Brühe etwa 20 Minuten kochen lassen. Wenn der Spargel weich ist, die Suppe vom Herd nehmen. Den Spargel in der Suppe mit dem Pürierstab gut pürieren. Die restliche Butter in einem Topf auf kleiner Flamme zerlassen, das Mehl gleichmäßig darüberstäuben und unter ständigem Rühren goldgelb anschwitzen.

Nun den Weißwein langsam unter ständigem Umrühren dazugießen und anschließend die Spargelsuppe dazugeben – das Ganze aufkochen, dann die Spargelköpfe untermengen und etwa 12 Minuten sanft köcheln. Nun das Eigelb mit 4l Obers in einer Schüssel verquirlen – den Rest des Obers steif schlagen – und danach die Ei-Obers-Mischung vorsichtig in die Suppe einrühren. Die Zitrone auspressen. Die Suppe mit dem Zitronensaft, dem Pfeffer, der Muskatnuss und dem Salz abschmecken.

Einkaufsliste	160 Personen	4 Personen
Spargel	20 kg	500 g
Gemüsesuppe bzw. Spargelfond	2 kg	500 g
Butter	1,2 kg	30 g
Salz	20 TL	1 TL
Zucker	nach Geschmack	1 Prise
Mehl	80 EL	2 EL
Weißwein	4 l	100 ml
Eigelb	40 Stück	1 Stück
Obers	8 l	200 ml
Pfeffer (weiß)	nach Geschmack	3 Prise
Muskatnuss	nach Geschmack	3 Prise
Zitrone	20 Stück	0,5 Stück

Kartoffelcremesuppe

Die Kartoffel zählt zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln der Welt.

Für die Kartoffelcremesuppe die Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in einem großen Topf mit Wasser 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Suppenwürfel einbröseln. Die Kartoffeln mit dem Stabmixer pürieren und mit Schlagobers aufgießen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie hacken und in die Suppe rühren.

Einkaufsliste	160 Personen	4 Personen
Kartoffeln	16 kg	400 g
Wasser	28 l	700 ml
Salz	1 Handvoll	1 Prise
Pfeffer	1 Handvoll	1 Prise
Muskat	1 Handvoll	1 Prise
Petersilie, gehackt	40 Bund	1 Bund
Suppenwürfel	40 Stück	1 Stück
Schlagobers	40 Becher	1 Becher



Lorenz

馬角牌



Tomatencremesuppe mit Schwarzbrotchips

Zwiebeln und Knoblauch hacken, in einem Topf in Öl anbraten. Backrohr auf 180 °C vorheizen, Brotscheiben mit Öl beträufeln. Auf einem mit Backpapier bedeckten Backblech ca. 10 Minuten backen. Nun das Tomatenmark zur angebratenen Zwiebel geben, dann mit Suppe und Dosenparadeisern ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Zucker gewürzt etwa 5 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Paradeiser entkernen und würfeln. Jetzt die Suppe mit Creme fraîche verfeinern und zu einer sämigen Masse pürieren, dann nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit dem Paradeiserwürfeln garniert servieren.

Einkaufsliste	160 Personen	2 Personen
Tomatenmark	40 EL	0,5 EL
Tomaten, geschält	80 Dosen	1 Dose
Tomaten, sehr reif	80 Stück	1 Stück
gelbe Zwiebel(n)	80 Stück	1 Stück
Crème fraîche	80 EL	2 EL
Knoblauchzehen	80 Stück	2 Stück
Öl	80 EL	1 EL
Basilikumstiele	80 Stück	2 Stück
Zucker	1 Handvoll	1 Prise
Schwarzbrot	320 Scheiben	4 Scheiben
Olivenöl	80 ml	10 ml



Gemüsesuppe

Auch mit Einlage
köstlich!

Die Zwiebeln schälen und kleinwürfelig schneiden. In einem Topf die Zwiebeln im Öl glasig dünsten. Anschließend mit Wasser aufgießen und einmal kurz aufkochen lassen. Das Suppengrün und das Gemüse wie Karotten, Lauch und Petersilienwurzel putzen und in kleine Stücke schneiden. Alles in das schon leicht kochende Wasser geben und ca. 20 Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dann das Suppengrün und das Maggikraut sowie die Petersilienwurzel mit dem Grün entfernen, das andere klein geschnittene Gemüse (Karotten, Lauch und Zwiebel) im Topf lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Für eine weitere Verwendung verschiedener Gerichte wird das Suppengrün und das Gemüse abgeseiht und nur die klare Gemüsesuppe verwendet. Als Einlagen wären dann möglich: Backerbsen oder Nudeln (2 kg für 160 Personen)

Einkaufsliste	160 Personen	2 Personen
Wasser	80 l	1/2 l
Zwiebel(n)	26 Stück	1/3 Stück
Karotte(n)	80 Stück	1 Stück
Petersilienwurzel mit Grün	40 Stück	1/3 Stück
Suppengrün	40 Bund	1/3 Bund
Lauch	60 Stangen	1/3 Stange
Öl	40 EL	2/3 EL
Salz	nach Geschmack	1/3 TL
Pfeffer	nach Geschmack	1 Prise
Maggikraut (Liebstöckel)	14 Bund	1/6 Bund

215 ehrenamtliche Arbeitsstunden pro Woche ...

„Ich suchte in einer neuen Lebenssituation zunächst eigentlich für mich selbst eine Aufgabe. Das Engagement und mein persönlicher Einsatz erwachten in meinem Inneren erst so richtig, als ich die Armut unserer Gesellschaft im Marienstüberl kennenlernte. Das war für mich absolutes Neuland, welches Betroffenheit in mir auslöste.“

**Sonja, ehrenamtliche
Mitarbeiterin**

„Ich erinnere mich auch, wie es war, wenn zwischen den Gästen Meinungsverschiedenheiten aufkamen. Sr. Sonja, die Kleinste und Sanfteste, ging gezielt auf die „Streithansel“ zu und schaffte es binnen Kurzem, dass Besinnung eintrat ... Die „Lakeln“ wollten es sich mit ihr nicht verscherzen ... Wichtig war auch immer das Beisammensein nach der Arbeit, das Miteinander-Reden und Aufarbeiten mancher Situationen. Immer wurden wir sehr gut betreut!“

**Edeltrude, ehemalige
ehrenamtliche Mitarbeiterin**

„Das Marienstüberl gibt es nun schon lange und es wird, wie man sieht, sehr gut angenommen. Es war und ist eine notwendige Einrichtung...Menschen, die es brauchen, sollen hier auch in Zukunft Hilfe erhalten können.“

**Edeltrude, ehrenamtliche
Mitarbeiterin**

„Es begann vor etwa 15 Jahren aufgrund einer Privatinitiative. Frau Elisabeth Fleischer war es durch Zufall aufgefallen, dass bei einem „Supermarkt“ Lebensmittel, welche noch einen brauchbaren Eindruck machten, in einem Müllcontainer entsorgt wurden. Gemeinsam mit ihrem Mann sprach sie beim Filialleiter vor, und erhielt die Erlaubnis die zur Entsorgung vorgesehen Lebensmittel abzuholen. Mittlerweile sind es neun Geschäfte, von denen ehrenamtliche MitarbeiterInnen abgelaufene oder auch an der Packung beschädigte Waren abholen. Diese Waren werden im Marienstüberl an Bedürftige weitergegeben – so erfüllen Lebensmittel, die der Handel nicht mehr verkaufen kann, einen wichtigen Zweck.“

**Peter, ehrenamtlicher
Mitarbeiter**



„Ich bin mittlerweile schon 30 Jahre lang dabei – anfangs konnte ich gar nicht fassen, dass es bei uns diese Not gibt, dass Menschen um Essen und Kleidung bitten müssen. Die Dankbarkeit, die ich von den BesucherInnen

des Marienstüberls spüre, gibt mir den Mut weiterzumachen. Auch die gemeinsamen Adventfeiern, und die gemeinsamen Wallfahrten berühren mich sehr.“

**Rosi, ehrenamtliche
Mitarbeiterin**

Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat

In einem
echten Erdäpfel-
salat darf Senf unter
keinen Umständen
fehlen!

Das Fleisch klopfen und leicht salzen. Die Eier in eine große Schüssel geben und mit Milch, Salz und Pfeffer aufschlagen. In ein weiteres großes Gefäß Mehl geben und die Schnitzel darin wenden. Danach in die Eiermasse tauchen und anschließend in ausreichend Bröseln wenden. Die fertigen Schnitzel auf gefettete Bleche für den Dampfgarer legen und auf beiden Seiten zusätzlich einfetten. Im Dampfgarer für 20 Minuten backen, bis sie außen schön goldbraun sind.

Die Kartoffeln kochen, schälen und abkühlen lassen. Die Zwiebeln fein hacken, die Erdäpfel in Scheiben schneiden und mit Essig, Öl und Senf mischen. Wenn nötig mit Wasser begießen, damit der Salat saftig bleibt. Anschließend salzen, pfeffern und servieren!

Einkaufsliste	160 Personen	4 Personen
Schweinefleisch	20 kg	500 g
Brösel	10 kg	250 g
Mehl	7 kg	160 g
Eier	80 Stück	2 Stück
Milch	1,2 l	30 ml
Salz	nach Geschmack	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack	nach Geschmack
Fett	1 l	1 l
Salaterdäpfel	28 kg	700 g
Zwiebel(n)	2,5 kg	1 Stück
Senf	3 Tuben	2 TL
Salz	1 Handvoll	nach Geschmack
Pfeffer	1 Handvoll	nach Geschmack
Essig	1 l	nach Geschmack
Öl	1 l	nach Geschmack





Hendlgulasch mit Reis

Die Paprika nicht
zu lange dünsten,
sonst verlieren
sie die Farbe.

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden, das Butterschmalz zerlassen und die mittlerweile klein geschnittenen Zwiebeln anrösten. Fleisch dazu und weiter anbraten, mit Salz, Pfeffer und Gulaschgewürz abschmecken (je nach Gusto auch mehr). In der Zwischenzeit die Paprika in kleine Würfel schneiden, 20 Minuten später dazugeben und kurz mitdünsten. Zum Schluss den Rahm untermischen und die Petersilie darüber streuen.

Den Reis auf 3 Gefäße aufgeteilt mit Wasser bedeckt in den Dampfgarer schieben, salzen, Butter unterrühren und dämpfen.

Einkaufsliste	160 Personen	4 Personen
Hühnerbrust	20 kg	500 g
Zwiebel(n)	40 Stück	1 Stück
bunte Paprika	80 Stück	2 Stück
Rahm	8 l	200 ml
Butterschmalz	1,3 kg	1 EL
Butter	1,3 kg	1 EL
Petersilie	350 g	nach Geschmack
Gulaschgewürz	5 Handvoll	nach Geschmack
Salz	1 Handvoll	nach Geschmack
Pfeffer	1 Handvoll	nach Geschmack
Reis	8 kg	200 g



角馬
本研

Erdäpfelgulasch

Als erstes die Kartoffeln schälen und in mittelgroße Stücke scheiden. Anschließend die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln halbieren und in feine Ringe schneiden. Nun noch die Paprika putzen, ebenfalls klein würfeln, den Knoblauch schälen und fein hacken. Einen Topf aufheizen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze etwa drei Minuten in Olivenöl anbraten. Sobald die Zwiebeln angebraten sind, die Champignons und Paprika dazugeben und weitere drei Minuten mit anschwitzen. In der Zwischenzeit zwei Karotten schälen, fein würfeln und mit den Kartoffeln und dem Knoblauch in den Topf geben.

Den Inhalt des Topfes einmal gut durchrühren und weitere drei Minuten anschwitzen lassen. Nun die Passata untermengen und alles mit so viel Brühe auffüllen, dass das Gemüse fast bedeckt ist. Dann noch das Lorbeerblatt, den Senf und den Kreuzkümmel hinzufügen und alles ca. 15 Minuten mitkochen lassen, bis die Kartoffeln und Karotten gar sind. Nach 10 Minuten, das Tomatenmark unterrühren und mit Pfeffer, Salz und rosenscharfem Paprikapulver abschmecken.

Einkaufsliste	160 Personen	5 Personen
Kartoffeln	200 große	6 große
Champignons	300 große	8 große
Zwiebel(n)	32 Stück	1 Stück
Paprika, rot und grün	64 Stück	2 Stück
Knoblauch	32 Zehen	1 Zehe
Karotten	64 Stück	2 Stück
Olivenöl	32 EL	1 EL
Tomaten, passierte (Passata)	1,6 kg	500 g
Brühe	9,6 kg	300 g
Lorbeerblatt	32 Blätter	1 Blatt
Senf, scharf	32 TL	1 TL
Kreuzkümmel	16 TL	½ TL
Tomatenmark	64 EL	2 EL
Salz und Pfeffer	nach Geschmack	nach Geschmack
Paprikapulver, rosenscharf	16 TL	½ TL

Geschichte des Marienstüberls



ANFANG & ENTWICKLUNG

- Geburtsstunde des Marienstüberls in der Keplerstraße 112: Verantwortliche waren die Stadt Graz, die Caritas der Diözese Graz-Seckau, die Pfarren der Stadt, freiwillige HelferInnen und die Barmherzigen Schwestern.
- Leiterin war Sonja Dodić von den Barmherzigen Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul.
- Entwicklung eines Wertebilds für das Marienstüberl: „Das Marienstüberl soll offen, freundlich, einladend, mit einer gut lebbaren Tagesstruktur ausgestattet sein. Die Besucher sollen sich schnell zurechtfinden, sie sollen schnell wissen, wie das Miteinander, das Beisammensein, die Hilfe für das Notwendigste zum Wohl aller, auch Hilfsbereitschaft untereinander funktionieren – im Lauf eines Tages, im Lauf der Woche, des Monats und des Jahres.“

1995

1999

SEELE DES SOZIALZENTRUMS

- Aus Platzgründen Übersiedelung des Marienstüberls 1999 in das von der Caritas erworbene Haus in der Keplerstraße 82.
- Marienstüberl wird Seele des neu gegründeten Sozialzentrums der Caritas mit kleiner integrierter Kapelle, rechtlichen Hilfsangeboten, Essensausgabe, Lebensmittel- und Kleiderausgabe, Frisör sowie Dusch- und Waschmöglichkeiten.





NEUERUNGEN

- Übersiedelung des Marienstüberls in die Kleiststraße 73.
- Weitere Vergrößerung: Großer Speisesaal, angrenzende Küche, Speisekammer mit Kühlraum und einem kleinen Büro, Toiletten und einem Privatbereich für die MitarbeiterInnen.
- Große Neuerung durch direkte Möglichkeit zur Warenanlieferung. Der Zugang bzw. die Zufahrt erfolgt über einen Hof, in dem in einem kleinen Nebengebäude Lebensmittel aufbewahrt und auch ausgegeben werden können.
- Im 1. Stockwerk sind die sogenannten „Alltagsdienste“ beheimatet. Auch die „Marienambulanz“ befindet sich in diesem Stockwerk; mit ihr und anderen Einrichtungen des Marianum arbeitet das Marienstüberl zusammen. Es gibt ärztliche und medizinische Beratung, soziale Dienste, Flüchtlingsbetreuung und Rechtsberatung.

2013

2020

UMBAU & ERWEITERUNG

- Umbau des Festsaals zu neuer und erweiterter Großküche als Kochmöglichkeit für externe ehrenamtliche Kochgruppen
- Erweiterung bzw. Vergrößerung der Lagermöglichkeiten





Schinkenfleckerl mit Gurkensalat

Zuerst Obers,
dann den Sauer-
rahm begeben.
So flockts nicht!

In einem großen Topf Salzwasser aufkochen lassen. Die Fleckerl zugeben und al dente, also bissfest, kochen. Inzwischen den Schinken klein würfeln sowie Knoblauch und Zwiebeln fein hacken. In einer großen Pfanne die Butter schmelzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben, kurz anschwitzen, Schinkenwürfel untermischen und gemeinsam weiter anbraten. Mit Sauerrahm und flüssigem Obers aufgießen, dabei die Hitze reduzieren. Anschließend Petersilie zugeben und die Sauce glatt rühren. Die mittlerweile bissfest gekochten Fleckerl abgießen und gut abtropfen lassen.

Zum Abschluss unter die Schinkensauce mischen und das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Salatgurken waschen und fein blättrig schneiden, 10 bis 20 Minuten stehen lassen und gut ausdrücken. Während die Gurkenscheiben abtropfen nimmt man eine geeignete Salatschüssel und vermengt den Sauerrahm mit Salz, Pfeffer und dem gepressten Knoblauch. Sobald die Gurkenscheiben abgetropft sind, gibt man sie in die Schüssel und vermischt sie mit dem Rest. Fertig! Und nun ab auf den Tisch.

Einkaufsliste	160 Personen	4 Personen
Fleckerl	16 kg	400 g
Schinken	20 kg	500 g
Knoblauch	4 Knollen	2 Zehen
Zwiebel(n)	7 kg	1 Stück
Sauerrahm	6 l	150 ml
Schlagobers	6 l	150 ml
Butter	1,2 kg	1 EL
Salz	1 Handvoll	nach Geschmack
Pfeffer	¾ Handvoll	nach Geschmack
Petersilie	5 Bund	nach Geschmack
Salatgurken	80 Stück	2 Stück
Sauerrahm	7 l	150 ml
Knoblauch	160 Zehen	1 Zehe
Salz & Pfeffer	je 1 Handvoll	nach Geschmack
Essig	1 l	nach Geschmack
Zucker	1 Handvoll	nach Geschmack

G'schnetzeltles mit Nockerl

Mit ein
bisschen mehr
Butter schmeckt's
gleich noch
besser.

Das Putenfleisch scharf anrösten.
Genauso die Zwiebeln ohne Farbe und
später die Champignons hinzugeben.
Anschließend das Suppenpulver für 10
bis 15 Minuten in Wasser aufkochen
lassen und mit Schlagobers aufgießen.
Das Ganze weitere 5 Minuten kochen,
um es gemeinsam mit dem Fleisch
nochmals 5 Minuten reduzieren zu
lassen. In der Zwischenzeit Sauerrahm,
Mehl und 1 Liter Wasser verrühren. Bei
Mehlbröckerln einfach den Stabmixer
verwenden. Wenn das Fleisch-Flüs-
sigkeitsverhältnis passt, das Sauer-
rahmgemisch dazu gießen und – unter
ständigem Rühren – aufkochen lassen.
Jetzt aber die Hitze reduzieren, damit
der Sauerrahm nicht ausflöckt.

Sollte die Sauce zu flüssig sein, einfach
mehr Mehl mit Wasser vermischen und
noch einmal einrühren. Nun nur noch
mit Salz und Pfeffer abschmecken und
vor dem Anrichten die gehackte Peter-
silie untermischen.

Die Spätzle aus der Verpackung
nehmen, mit den Fingern lockern und
im Kombidämpfer 10 bis 12 Minuten
erhitzen. Anschließend die zerlassene
Butter zugeben und mit Salz würzen.

Einkaufsliste	160 Personen	4 Personen
Putenfleisch geschnitten	28 kg	700 g
Champignons	6 kg	150 g
Zwiebel(n)	40 Stück	1 Stück
Öl	1,5 l	nach Bedarf
Schlagobers	6 l	150 ml
Sauerrahm	4 l	100 ml
Mehl	40 EL, 1,5 kg	1 EI
Suppe	6 l	150 ml
Petersilie	4 Bund	nach Geschmack
Salz	1 Handvoll	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack	nach Geschmack
Spätzle	16 kg	400 g
Butter	800 g	20 g
Salz	1 Handvoll	nach Geschmack

Lorenz Kumpusca





Chili con Carne

Die Kochschokolade rundet das Chili ab und macht das Gericht erst richtig perfekt!

Zwiebeln und Knoblauch schälen, mit den Chilischoten klein hacken. Das Öl im Topf erhitzen und das Fleisch anrösten. Anschließend die Zwiebeln zugeben und weiter anbraten. Sobald die Zwiebeln weich sind, Chili und Kreuzkümmel begeben. Wenig später folgen Paprikapulver, Tomaten und -mark. Jetzt mit der Bouillon bedecken, jeweils die Hälfte von Salz und Pfeffer begeben, genauso wie Bohnen und Mais.

Unter häufigem Umrühren dünsten lassen und später nachwürzen. Mittlerweile sollte das Chili bereits 1,5 Stunden gekocht haben. Jetzt dauert es nur noch eine weitere Stunde, bis es fertig ist. Also schnell das Brot schneiden, die Schokolade reiben und zu guter Letzt darüberstreuen. Jetzt noch final abschmecken und: Mahlzeit!

Einkaufsliste	160 Personen	4 Personen
Faschiertes (gemischt)	20 kg	500 g
Brot	20 kg	½ kg
Chilischoten (Chilimix)	8 Stück	1 Stück
rote Zwiebeln	40 Stück	2 Stück
Knoblauchzehen	5 Knollen	2 Zehen
Kreuzkümmel	120 g	nach Geschmack
eingelegte & getrocknete		
Tomaten	8 kg	200 g
Tomatenmark	7 Tuben	¼ Tube
Paprikapulver	4 Packungen	1 EL
Kidneybohnen	10 kg	250 g
Gemüsemais	5 kg	125 g
Kochschokolade	600 g	15 g
Suppenpulver für	20 l	½ l
Öl	1,5 l zum Anbraten	zum Anbraten
Salz	3 Handvoll	nach Geschmack
Pfeffer	1,5 Handvoll	nach Geschmack



Faschierte Laibchen mit Tomatensauce

Ein paar Extra-Kräuter geben dem Gericht eine spezielle Note.

Für die Sauce das Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln fein hacken, dazugeben und glasig dünsten, gepressten Knoblauch noch obendrauf. Jetzt nur noch kurz anschwitzen, denn der Knoblauch darf nicht braun werden. Die Tomaten aus der Dose pürieren und in den Topf geben. Tomatenmark hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und einer (in diesem Fall großen) Prise Zucker würzen. Das Ganze unter gelegentlichem Umrühren 2 Stunden offen und leise köcheln lassen. Zum Schluss die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer, Oregano und mit Kräutern der Provence abschmecken.

Das Faschierte in eine große Schüssel geben, Eier, Knoblauch, Zwiebeln, Paniermehl, Ketchup, Senf, Oregano und Petersilie untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, nochmal gut durchmischen und den Fleischteig zu kleinen Kugeln formen. Die Fleischklößchen in etwas Öl rundherum braun braten, dann in die Sauce legen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Den Reis laut Packung zubereiten und mit Fleischbällchen und Tomatensauce servieren.

Einkaufsliste	160 Personen	4 Personen
Faschiertes	28 kg	700 g
Zwiebeln	8 kg	3 Stück
Knoblauch	5 Knollen	2 Zehen
Brösel	2 kg	50 g
Senf	1,5 kg	4 EL
Ketchup	1,5 kg	6 EL
Eier	40 Stück	1 Stück
Petersilie	12 Bund	nach Geschmack
Oregano	nach Geschmack	nach Geschmack
Salz & Pfeffer	je 3 Handvoll	nach Geschmack
Muskat	1 Handvoll	nach Geschmack
Öl	16 l zum Anbraten	zum Anbraten
Tomaten aus der Dose	20 l	½ l
Zwiebeln	40 Stück	2 Stück
Knoblauch	4 Knollen	2 Zehen
Tomatenmark	1,6 kg	40 g
Olivenöl	1 l	nach Bedarf
Salz, Pfeffer, Oregano	nach Geschmack	nach Geschmack
Zucker	nach Geschmack	nach Geschmack
Reis	8 kg	200 g



Krautfleckerl

Krautfleckerl
gab es schon zu
k. u. k. Zeiten!

Die Zwiebeln in Fett anrösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Das geschnittene Kraut (grob zerkleinert, ca. 3 x 3 cm) zufügen und so lange braten, bis es mittel- bis dunkelbraun ist. Mit Salz und reichlich Pfeffer würzen.

Die Teigfleckerl auf den Punkt nach Packungsanweisung kochen, abschütten und abschrecken. 2 Teile Fleckerl auf 1 Teil Krautmischung geben und mindestens 10 Minuten rösten, bis die Krautfleckerl am Pfannenboden braun ansetzen. Dann einmal lösen und noch mehrmals ansetzen lassen.

Dazu passt am besten Blattsalat.

Tipp: Die Kraut-Zwiebel-Mischung lässt sich gut im Voraus in größeren Mengen zubereiten und einfrieren. Am besten flach gedrückt verpacken, dann kann man für die nächste Zubereitung leicht ein Stück abbrechen.

Einkaufsliste	160 Personen	6 Personen
Weißkraut (Weißkohl)	26 Köpfe	1 Kopf
Zwiebeln	80 Stück	3 Stück
Schweineschmalz	80 EL	nach Geschmack
Salz	1 Handvoll	nach Geschmack
Pfeffer	1 Handvoll	nach Geschmack
Kümmel	80 EL	3 EL
Nudeln (Teigfleckerl)	6,5 kg	250 g

Pasta Asciutta mit grünem Salat

Nicht vergessen: Das Nudelwasser ausreichend salzen, nur dann schmeckt's richtig gut!

Zwiebeln, Knoblauch, Zucchini und Karotten waschen, schälen und schneiden. Den Speck mit den Karotten anschwitzen und gemeinsam mit dem Faschierten anbraten. Das Wasser für die Spaghetti aufsetzen, die Zucchini mit den anderen Zutaten zu einer Sauce kochen und mit Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano und Majoran würzen.

Grüner Salat: Den Salat mit Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl anrichten und beides gemeinsam servieren.

Einkaufsliste	160 Personen	4 Personen
Spaghetti	20 kg	500 g
Faschiertes	20 kg	500 g
Speckwürfel	800 g	20 g
Zwiebeln	80 Stück	2 Stück
Knoblauch	4 Knollen	2 Zehen
Zucchini	6 kg	1 Stück
Karotten	6 kg	2 Stück
passierte Tomaten	10 l	250 ml
würfelige Tomaten	2,8 kg	70 g
Fix Einbrenn	1,3 kg	1 Ei
Staubzucker	1 kg	nach Geschmack
Öl	2,5 l zum Anbraten	zum Anbraten
Oregano	2,5 Handvoll	nach Geschmack
Basilikum	2,5 Handvoll	nach Geschmack
Majoran	2,5 Handvoll	nach Geschmack
Salz	3 Handvoll	nach Geschmack
Pfeffer	1 Handvoll	nach Geschmack
Chinakohl	34 kg	1 Kopf
Zucker	1 Handvoll	nach Geschmack





Lorenz Kump

Reisfleisch mit Krautsalat

Den Salat gut durchkneten, das macht das Kraut schön weich.

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und im heißen Fett anbraten. Dann die Hitze reduzieren und die gewürfelten Zwiebeln mit dem Knoblauch zugeben und mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Pfeffer, Salz, Paprika, Kümmel und Majoran würzen. Den Reis dazugeben und alles aufkochen. Bei geringer Hitze mit Deckel garen lassen, bis der Reis die Brühe aufgesogen hat. Nach Bedarf noch einmal mit Pfeffer und Salz nachwürzen, fertig!

Das Kraut fein hobeln und mit der heißen Marinade aus den übrigen Zutaten übergießen.

Einkaufsliste	160 Personen	4 Personen
Schweinsschulter	24 kg	600 g
Zwiebeln	80 Stück	2 Stück
Knoblauch	4 Knollen	2 Zehen
Öl	2 l	5 EL
Paprikapulver edelsüß	2 Handvoll	2 EL
Paprikapulver scharf	2 Handvoll	1 EL
Suppe	20 l	½ l
Kümmel gemahlen	1 Handvoll	nach Geschmack
Majoran	2,5 Handvoll	nach Geschmack
Reis	14 kg	350 g
Krautköpfe	10 Stück	¼ Stück
Salz	1 Handvoll	nach Geschmack
Essig	1 l	nach Geschmack
Öl	1 l	nach Geschmack
Zucker	1 Handvoll	nach Geschmack
Kümmel ganz	½ Handvoll	nach Geschmack



Linzen mit Serviettenknödel

Viele Hülsenfrüchte lassen sich gut mit Bohnenkraut kombinieren und werden dadurch sogar besser verträglich.

Die Linzen aus der Dose geben und abwaschen. Dann in einem ¼ l Öl Zwiebel und Speck anrösten, die Linzen, 10 bis 15 l Wasser und die Gewürze dazugeben und 30 Minuten kochen. Das restliche Öl erhitzen, das Mehl begeben und eine Einbrenn machen. Dazu röstet man das Mehl kurz an, bis es etwas Farbe bekommt, stellt es dann zur Seite und rührt nach und nach die Linzen unter. Jetzt noch verkochen lassen, am Schluss den Essig einrühren, abschmecken und mit den Knödeln servieren!

Für die Serviettenknödel die Butter zerlassen und die Milch erwärmen, mit Salz und Muskat über die Semmel-

würfel geben, etwas ziehen lassen und dann mit den Eiern und der Petersilie gut vermengen. Auf gefettete Bleche Stangen mit ca. 10 cm Durchmesser formen – je 2 davon pro Blech – und die Oberfläche mit Wasser glattstreichen. Dann im Kombidämpfer 35 Minuten dämpfen, 10 Minuten rasten lassen und anschließend am Blech mit einem Sägemesser schneiden. Mahlzeit! Wenn man die Serviettenknödel zu Hause macht, gibt man die Masse in ein geöltes Geschirrtuch, rollt es zu einer Wurst und bindet die Enden mit Küchenspagat zu (die Schnur sollte kochfest sein, Kunststoff kann sich auflösen!). Anschließend 35 Minuten lang in Salzwasser kochen.

Einkaufsliste

160 Personen

4 Personen

Linzen in der Dose	32 kg	800 g
Bauchspeck	4 kg	100 g
Zwiebeln	6 kg	½ Knolle
Rapsöl	1,5 l	40 g
Mehl	1,6 kg	40 g
Knoblauch	5 Knollen	2 Zehen
Essig	0,4 l	1 EL
Salz	3 Handvoll	nach Geschmack
Pfeffer	30 g	nach Geschmack
Thymian & Bohnenkraut	je 3 Handvoll	nach Geschmack
Lorbeer	15 Blätter	½ Blatt
Semmelwürfel	10 kg	250 g
Milch	11 l	0,25 l
Butter	2,6 kg	65 g
Eier	80 Stück	2 Stück
Petersilie	5 Bund	nach Geschmack
Salz	2 Handvoll	nach Geschmack
Muskat gerieben	1 Stück	nach Geschmack

Indisches Curry mit Reis

Wer es lieber
pikant mag,
kann mit scharfem
Paprikapulver würzen.
Aber Vorsicht:
Nicht zuviel!

Die Zwiebeln zum Anbraten klein schneiden. Dann das in Stücke geschnittene Fleisch begeben und gut weiterrösten. Nun die restlichen Zutaten hinzufügen (Paprika, Fisolen, Mais) und zwischendurch immer wieder Wasser beimengen. Gegen Ende noch mit den Gewürzen (Salz, Pfeffer, Curry, Paprika) abschmecken. Zum Gericht passt am besten Basmatireis, man kann aber auch ganz normalen Langkornreis nehmen.

Den Reis in 3 Gefäße aufgeteilt mit Wasser bedeckt in den Dampfgarer schieben, salzen, Butter unterheben und dämpfen.

Einkaufsliste	160 Personen	4 Personen
Putenbrust	32 kg	800 g
Roter Paprika	40 Stück	1 Stück
Gelber Paprika	40 Stück	1 Stück
Zwiebel(n)	40 Stück	1 Stück
Fisolen	6 kg	150 g
Mais	6 kg	150 g
Öl	6 l	200 ml
Salz	2 Handvoll	nach Geschmack
Pfeffer	1 Handvoll	nach Geschmack
Curry	2 Handvoll	nach Geschmack
Paprikapulver edelsüß	2 Handvoll	nach Geschmack
Reis	8 kg	200 g
Butter	2,8 kg	70 g



Das Marienstüberl & seine Gäste



Mehr als 200 Gäste besuchen täglich das Marienstüberl in der Kleiststraße. Doch wer sind die Menschen, die ins Marienstüberl kommen? Es sind „Stammgäste“, die immer wieder und schon sehr lange das Marienstüberl aufsuchen, es sind aber auch jene, die nur ein Mal hierher kommen. Wie sich die Herkunft der Menschen ändert, die eine Unterkunft bzw. Notschlafstelle beanspruchen müssen, so verändert sich auch das bunte Bild der BesucherInnen des Marienstüberls, denn es ist „Tagesstätte“ für sie alle – und noch mehr!

Wir haben die Gäste gefragt, wie sie das Marienstüberl sehen, warum sie kommen, was es für sie bedeutet.

„Hier ist für manche auch Veränderung möglich. Kleine Arbeiten helfen mit der Zeit „aus dem Loch heraus.“

„Die Kleider-Gutscheine und das Wäsche-Waschen helfen mir sehr.“

„Die Ehrenamtlichen und die Zivis sind ausgezeichnet; PRIMA!“

„Das Marienstüberl macht das Beste, was wollen wir mehr. Und jeder kann kommen.“

„Marienstüberl oder Arrest:
Gar nicht wenige stehen vor der Frage: die kleine Wohnung verlieren oder Miete bezahlen, Miete bezahlen oder regelmäßig essen, Miete bezahlen, etwas essen und den Kredit nicht abzahlen können ... Für sie ist das Essen im Marienstüberl die entlastende Antwort in einer ständig bedrückenden Situation.“

„Hier hat jeder Probleme.
Gemeinschaft und Kontakte im Marienstüberl helfen gegen die Einsamkeit; immer allein schmeckt weder der Kaffee noch das Weckerl; im Marienstüberl geht es mir gut.“

„Der „Marienstüberl-Pfarrer“ geht uns ab. Aber wir wissen, es wird jeden Tag gebetet.“

„Hier dürfen wir auch um verstorbene Freunde trauern, viele werden bis zum Grab begleitet.“

„Ich bin gerne da. Da weiß ich, meine Tage haben einen Sinn.“



Schwing' den Löffel für den guten Zweck!

Kochteams fürs Marienstüberl gesucht!

Wir wäre es, einen Vormittag lang den Kochlöffel für Menschen in Not zu schwingen und 160 Personen satt zu machen? Die dafür benötigten Rezepte stecken direkt in diesem Kochbuch. Zubereitet werden immer eine Suppe, sowie ein Hauptgericht und als Nachspeise 160 Stück Obst oder pro Gast ein Joghurt. Die Zutaten besorgt die Kochgruppe im Vorfeld (Aufwand max. 500 Euro).

Wie funktioniert's?

Ganz einfach – bis rund sechs Wochen vor dem die Kochtermin ist eine Anmeldung möglich. Alle weiteren Informationen kommen per Mail.

Wissenschaftlich bestätigt: Gutes tun tut allen gut!

Anderen helfen, hilft nicht nur den anderen, sondern tut einem auch selbst gut. Diesen Eindruck, den viele kennen, haben Forscher*innen nun in einer großen Studie empirisch untersucht – und bestätigt. Also, worauf warten?

Wir freuen uns auf Eure tatkräftige, kulinarische Unterstützung!

Kontakt: Marienstüberl –
Mittagstisch & Begegnungsstätte
Kleiststraße 73, 8020 Graz
E-Mail: [marienstueberl@caritas-
steiermark.at](mailto:marienstueberl@caritas-steiermark.at)
Mobil: +43 676 88015 8267
www.marienstueberl.at

Das *Grarienstüberl* ist für alle ein Ort,
an dem sie Hilfe in der Not erhalten können.
Doch nicht allein die materielle Not ist es,
die im *Grarienstüberl* gelindert wird.
Das *Grarienstüberl* ist weit mehr:
ein Ort der Wärme für Körper und Seele,
ein Ort der Gütemenschlichkeit und
ein Ort der Spiritualität!

