

EDITORIAL

THOMAS MURSCH-EDLMAYR, CHEFREDAKTEUR LUST AUFS LAND REDAKTION@LUSTAUFSLAND.AT

Die Natur blättert die Seite um

Es herbstelt bereits im ganzen Land. Sie haben das vielleicht bemerkt, weil Sie dieser Tage einen vermeintlich lauwarmen Sommerabend im Freien verbracht haben. Wir haben das gemerkt, weil wir eifrig für die Herbstausgabe von "Lust aufs Land" recherchiert und geschrieben haben. "Der Herbst ist die Jahreszeit, in der die Natur die Seite umblättert", hat ein Schriftsteller treffend formuliert. Zahlreiche Kulturen sind bereits abgeerntet, andere wie zum Beispiel die Preiselbeere werden jetzt gerade reif. Wir erklären in unserer Zeitung, warum man sie keinesfalls als Cranberry bezeichnen sollte. Wie das jedem möglichst lange in Erinnerung bleiben kann, zeigt der Artikel "Essen gegen das Vergessen". Die Branchenreportage widmet sich dieses Mal dem Thema Milchwirtschaft in Oberösterreich. Das macht Ihnen bestimmt so richtig Lust aufs Land – genauso wie die herzhaften Produkte in unserer SchmankerlBox und der Direktvermarkter, die die Landkarte zeigt. Keine andere Seite, sondern gleich ein neues Kapitel schlagen wir mit "Tante Kamilla" auf. Sie zeigt ab sofort regelmäßig, wogegen alles ein Kraut gewachsen ist. Bevor Sie jetzt aber umblättern, schauen Sie zuerst auf dieser Doppelseite wieder genau hin.

MARIA SAUER, HERAUSGEBERIN LUST AUFS LAND SAUER@OOE.BAUERNBUND.AT

Bist du deppert ...

... ein Ausspruch, der einem so ab und an entschlüpfen mag, wenn man die Kreativität der Lebensmittelindustrie und des Handels genauer betrachtet und wenn es darum geht, die Konsumenten zum Kauf zu bewegen. Leider ebenso oft kommt der Spruch bei mir zur Anwendung, wenn ich in regelmäßigen Abständen höre, dass die Warenkorbanalyse im Vergleich zu Deutschland wieder für Österreich ganz schlecht ausfällt. Wir möchten in dieser Ausgabe von Lust aufs Land einfach nur bewusst machen, dass es sich auszahlt genau hinzuschauen und auch des Öfteren mal nachzurecherchieren, was womit verglichen wird. Ich behaupte von mir, dass ich sehr genau darauf achte, dass ich österreichische Produkte kaufe. Das berühmte rot-weiß-rote Schleifchen auf der Verpackung besagt aber leider gar nix. Denn bei genauer Betrachtung liest man dann z. B. in dieser Schleife: hergestellt für Österreich. Ist doch nett von den Konzernen Produkte extra "für" uns Österreicher zu machen. Oder? Wie sehen Sie das? Sehr ärgerlich auch, wenn in den Körben mit "regionalen Produkten" dann Produkte liegen, die weit herkommen und von einem österreichischen Betrieb verpackt wurden. Sehr regional – nicht wahr!? Solche Beispiele gibt es leider viele. Daher bleibe ich dabei: Das Zauberwort ist Eigenverantwortung! Ich entscheide, was mir welches Produkt wert ist. Und ich kaufe am liebsten dort, wo ich die Menschen persönlich kenne, die die Lebensmittel produzieren. Es bedeutet zwar etwas mehr Aufwand. Es ist aber ein Aufwand, der sich auf jeden Fall bezahlt macht: Damit wir auch in Zukunft Österreich drin haben, wo Österreich draufsteht.

IMPRESSUM: Lust aufs Land: Haushaltsausgabe V/2019 der BauernZeitung 0Ö | Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: AGRO Werbung GmbH, Harrachstraße 12, 4010 Linz. In Kooperation mit Prologo-Werbeagentur, 6021 Innsbruck | Redaktion: Harrachstraße 12, 4010 Linz, Tel. 0 732/77 66 41 (DW 827), Fax 0 732/78 40 67, E-Mail: redaktion@ lustaufsland.at; Internet: www.lustaufsland.at; Redaktionsleitung: Thomas Mursch-Edlmayr (DW 829), Redaktion: Gabi Cacha (DW 842), Elisabeth Hasl (DW 828); Grafik: Lydia Fleischanderl (DW 826), Kerstin Jank, MA (DW 831), Susanne Lechthaler (DW 827), Ivana Zivkovic (DW 823) | Vertrieb: Tel. 0 732/77 66 41-816, E-Mail: vertrieb@lustaufsland.at | Verwaltung und Inserate: AGRO Werbung GmbH, Harrachstraße 12, 4010 Linz, Tel. 0 732/77 66 41, Fax 0 732/78 40 67, E-Mail: post@lustaufsland.at; Geschäftsführung/Agenturleitung: Franz König. Entgeltliche Einschaltungen sind gemäß Mediengesetz mit "Anzeige" gekenn zeichnet. Unentgeltliche PR-Artikel mit "Werbung". | Druck (Herstellungsort): Druck Styria GmbH & Co KG, Styriastraße 20, 8042 Graz | Verlagsort: 4020 Linz. "Lust aufs Land" ist eine Gratiszeitung an 490.000 Haushalte in OÖ. Erscheinungsdatum: 27. August 2019. Verteilt durch Post AG.

GENAU GESCHAUT

Augen auf beim Kauf

Im Supermarkt gibt es viele fragwürdige Produktpreise sowie dreiste Schmähs und irreführende Angaben der Lebensmittelhersteller. Lust aufs Land hat genau hingeschaut.

onsumenten haben im Supermarkt eine immer größere Auswahl an Produkten und somit die Qual der Wahl. Sie entscheiden mit jedem Griff ins Regal, welche Lebensmittel ins Einkaufswagerl kommen. Vor allem der Preis ist für viele (meist) das entscheidende Kaufkriterium. Lust aufs Land hat diesbezüglich verschiedene Produkte miteinander verglichen.

Produktpreise: Passt das noch zusammen?

Vor allem das Thema Fleisch sorgt immer wieder für viele Diskussionen und große Aufregung. War Fleisch früher einmal ein Luxusprodukt, kann es sich heute fast jeder leisten. Billigfleisch liegt heutzutage in allen Variationen in den Kühlschränken der Supermärkte und ist erschreckend preiswert zu haben. Macht man den Vergleich, so sieht man, dass unter denen von Tierfutter liegen können.

Beim Testkauf am 20. August in einem Linzer Supermarkt kostete das Bauchfleisch vom Schwein

LEBENSMITTEL-CHECK

die Kennzeichnung oder die Art der

Bewerbung eines Lebensmittels ärgert,

www.lebensmittel-check.at direkt an

Dort wird die Meldung bewertet, das

Produkt eingekauft und der angegebe-

......

ne Mangel genauer unter die Lupe

den VKI melden.

kann das Produkt über ein Formular auf

Wer sich über die Packungsaufmachung,

(Qualität aus Österreich) pro Kilo 5,99 Euro (€). Selbst Tiernahrung war da teurer: Der Kilopreis für Hundefutter lag bei 7,27 €, Katzenfutter kostete 9,29 € pro Kilo. Viele Konsumenten geben für ihr eigenes Essen also scheinbar weniger Geld aus als für das ihrer Haustiere. Tierfutter muss zwar nicht zwingend billiger sein als menschliche Nahrung, aber hinterfragen kann man das

sich. Der Kilopreis erreicht hier schwindelerregende Höhen. Umgerechnet kostet ein Kilo Heuschrecken sage und schreibe 998,75 €! Die Mehlwürmer gibt es immerhin schon um 443,89 € pro Kilo.

Preisunterschiede:

Fleisch im

Vergleich zu ...

Doch nicht nur beim Essen gibt es wahnwitzige Preisunterschiede, sondern auch bei den Getränken. Während ein Liter Vollmilch von der Kuh beim Einkauf 1,19 € kostete, zahlte man am Tag des Testkaufs für einen Liter Katzenmilch umgerechnet 4,95 €. Noch höher fällt der Preisunterschied im Vergleich zu einem sehr bekannten Energydrink aus. Das flügelverleihende Getränk ist mit einem Literpreis von 5,96 € fünfmal so teuer wie Vollmilch.

"Mogelpackungen" regen Konsumenten am meisten auf

Genau hinschauen sollten Konsumenten aber nicht nur beim Preis, sondern auch bei anderen Produktdetails. Der Verein für Konsumenteninfordie Preise von qualitativ hochwertigem Fleisch sogar mation (VKI) präsentiert jedes Jahr die größten Ärgernisse der Konsumenten und kürt in diesem Zusammenhang die "nervigsten Nahrungsmittel". Spitzenreiter dabei sind überdimensionierte Ver-

> packungen. "Solche Mogelpackungen erwecken den Eindruck, dass mehr vom Produkt drinnen ist als tatsächlich vorhanden. Das regt die Konsumenten am meisten auf", so Projektleiterin Katrin Mittl-Jobst vom VKI. Als Klassiker hierfür nannte sie beispielsweise Cornflakes oder Chips.

Auch Ulrike Weiß, Leiterin der Abteilung Konsumentenschutz bei der Arbeiterkammer Oberösterreich,

Ein neuer Food-Trend sind essbare Insekten. Heu- kennt die Problematik: "Solche nutzlosen Umverschrecken, Mehlwürmer und Co. sind mittlerweile packungen sind nicht nur aus ökonomischer, sondern auch im Lebensmittelhandel erhältlich. Manche auch aus ökologischer Sicht ärgerlich." Hier seien Menschen sehen sie als ökologischere Alternative einem aber die Hände gebunden, da in Österreich zu Fleisch und wollen damit sogar die Welt retten. eine diesbezügliche gesetzliche Regelung fehlt. In Sieht man sich jedoch den Preis dafür an, wird Deutschland gibt es hingegen bereits eine Leitlinie, schnell klar, dass es sich dabei um ein absolutes die besagt, dass das Luftvolumen in Verpackungen Luxusprodukt handelt, das sich nur wenige leisten maximal 30 Prozent des Gesamtvolumens ausmachen können. Die Mehlwürmer gibt es als 18-Gramm- darf. Aus Sicht der Konsumentenschützerin brauche Packung und die Wanderheuschrecken als 8-Gramm- es hierzulande mehr Elan vom Gesetzgeber. "Es geht Packung um jeweils 7,99 € – pro Packung versteht hier nicht nur um unnötige Luft, sondern auch um



Bauchfleisch vom Schwein

Preisunterschiede: Milch im Vergleich zu ...



Hundefutter

Energydrink

Katzenfutter

sich, dass die Hauptzutat darin jedoch das stark in Plastik und den Karton herum – das wird ja alles weggeschmisssen", gibt Weiß zu bedenken.

Kuriose Zusammensetzung von Lebensmitteln

Auf dem zweiten Rang der Negativliste des VKI folgen Produkte, deren Zusammensetzung nicht dem entspricht, was auf der Verpackung angepriesen wird. Dazu zählen etwa Lebensmittel mit Zutaten, die man aufgrund der Produktaufmachung nicht darin vermuten würde. "Geworben wird beispielsweise mit Früchten, drinnen sind dann aber oft nur Aromen", erklärt Mittl-Jobst. Ein weiteres Beispiel hierfür fand sich bei einer Margarine. "Mit hochwertigem Rapsöl und bester Butter", suggeriert die Produktbeschreibung samt Bilder. Bei genauerem Blick auf die kleingedruckte Zutatenliste offenbart

Kritik stehende Palmöl ist.

Unklare Herkunft und versteckte Preiserhöhungen

Für große Empörung bei Konsumenten sorgen laut VKI auch immer wieder missverständliche oder falsche Angaben zur Herkunft der Produkte. "Eine rot-weiß-rote Fahne heißt noch lange nicht, dass der Rohstoff aus Österreich kommt", betont Mittl-Jobst. Die Aufmachung des Produkts oder zusätzliche Angaben wie beispielsweise "hergestellt für/in Österreich" suggeriere jedoch genau das.

Laut VKI seien für Konsumenten die Zutatenliste und die Herkunftsangabe die wichtigsten Informationen auf Lebensmittelpackungen. Bisher ist die Angabe des Ursprungslandes aber nur bei einigen

zu finden.

Das Preisschild vermittelt, dass es sich hierbei um Bio-Zwiebeln aus Österreich handelt. Bei genauerer Betrachtung sieht man, dass die Herkunft Ägypten ist.

Nahe

wenigen Lebensmittelgruppen Pflicht. Ab 1. April

2020 muss europaweit die Herkunft der "Hauptzutat"

deklariert werden, sofern diese von der angegebenen

Herkunft des Lebensmittels abweicht. Dem ober-

österreichischen Agrarlandesrat Max Hiegelsberger geht dies jedoch zu wenig weit. Er fordert eine ver-

pflichtende Herkunftskennzeichnung auch für verarbeitete Lebensmittel: "Dadurch werden bewusste

Kaufentscheidungen möglich gemacht. Das schafft

Transparenz für Konsumenten und stärkt die Posi-

tion unserer Landwirtschaft", betont Bauern-

Nicht nur bei unklarer Herkunft ist Ärger bei

Konsumenten vorprogrammiert, sondern auch bei

falscher Beschilderung von Obst und Gemüse. Die

Arbeiterkammer will Handelskonzernen hier aber

keine Systematik unterstellen: "Unsere Erfahrungen

haben gezeigt, dass es sich dabei weniger um böse

Absicht, sondern oft nur um ein Missverständnis

handelt", so Weiß. Bei einem Hinweis darauf von

Konsumentenseite werden solche Fehler meist rasch

behoben. Für Mittl-Jobst tut dies allerdings nichts

zur Sache: "Egal ob bewusst oder unbewusst -

eine Produktdeklaration darf nicht für Verwirrung

Nicht zuletzt ärgern sich Konsumenten laut VKI

immer wieder über versteckte Preiserhöhungen.

Beim sogenannten "Downsizing" wird die Menge

eines Produkts gezielt verringert, während der Preis

gleich bleibt oder zumindest nicht proportional zur

Änderung verringert wird. "Solche versteckten Preis-

erhöhungen sind auf den ersten Blick nicht ersicht-

lich", erzählt Mittl-Jobst. Hier hilft es Produkte

anhand des Grundpreises zu vergleichen. Dieser ist

gesetzlich vorgeschrieben und auf den Regalschildern

Eines wird aufgrund all dieser Beispiele jedenfalls

klar ersichtlich: Konsumenten, die bewusst einkau-

fen wollen, brauchen dafür immer mehr Zeit. Für

all jene, die dabei nicht in die Irre geführt werden

wollen, gilt vor allem eines: Augen auf beim Kauf!

bund-Landesobmann Hiegelsberger.

Verpackung mit viel Luft



Cornflakes: Ein Klassiker für große Umverpackung. Der Karton ist nur zu gut zwei Drittel gefüllt. Für

Irreführende (Haupt)zutaten



Margarine: Geworben wird mit Raps und Butter, doch bei genauerem Hinsehen offenbart sich, dass darin in erster Linie Palmöl enthalten ist.

Um eine Rippe geprellt



Schokolade: Laut VKI wog diese Tafel früher einmal 300 Gramm. Während die Füllmenge auf 270 Gramm verringert wurde, hat sich der Preis nicht geändert. Konsumenten wurden hier sozusagen um eine Rippe geprellt.



Konsumenten ist das von außen nicht ersichtlich.

2 | LUSTauft LAND | AUGUST 2019 AUGUST 2019 | LUSTauft LAND | 3



er bis ins hohe Alter fit bleiben möchte, meint damit nicht nur einen gut funktionierenden Körper, sondern auch ein ebensolches Gehirn. Dieses mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen ist daher ebenso eine lebenslange Aufgabe wie seinen Körper durch Bewegung in Schwung zu halten.

Anatomisch betrachtet wiegt das durchschnittliche Gehirn eineinhalb Kilogramm. Es macht etwa zwei Prozent der Körpermasse aus, verbraucht aber 20 Prozent des Gesamtgrundumsatzes. Es enthält etwa 100 Milliarden Nervenzellen mit 100 Billionen B1 kann vom Körper nicht in Verbindungen zwischen den Zellen.

Das Demenzsyndrom ist eine chronische Erkrankung des Gehirns, bei der gewisse Bereiche ihre Funktion nach und nach einbüßen. Es gibt eine Reihe von Risikofaktoren, die an der Entwicklung von Demenzerkrankungen beteiligt sind. Zu den beeinflussbaren Risiken zählen zum Beispiel Übergewicht und Diabetes Typ 2 durch falsches, ungesundes Essen, Rauchen, Alkohol, Bewegungsmangel, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder mangelnde geis- flügel, Wild, Fisch, Pilzen,

tige Fitness. Sich gesund zu ernähren ist eine Präventivmaßnahme für Körper und Geist. "Was gut für das Herz ist, ist auch gut für das Gehirn", lautet die Faustregel. Wer sich an der mediterranen Küche als gesunde Ernährungsform orientiert, ist auf dem

Wichtig: B-Vitamine

zen, sind die Vitamine B1, B3,

Vitamine und Nährstoffe, die das menschliche Gehirn hinsichtlich einer Demenz besonders schüt-

B12, D und Folsäure. Vitamin großen Mengen gespeichert werden und sollte daher regelmäßig aufgenommen werden. Wichtige Quellen sind etwa Vollkornprodukte, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, mageres Schweinefleisch, Innereien und Hefe. Vitamin B3 findet sich in GeStoffwechselvorgängen und hat die Aufgabe, die im

Wie man sein Gedächtnis stärken, besser denken und sich vor Demenz schützen kann: Dafür hat die renommierte Neurowissenschafterin Manuela Macedonia einen Plan, den sie in ihrem neuesten Buch vorstellt. Auch das Thema Ernährung wird darin behandelt. Das 160-seitige Buch kostet 20 Euro und erscheint am 16. September 2019 im Verlag Brandstätter.



Per E-Mail an post@lustaufsland.at oder eine Postkarte an:

LustaufsLand, Harrachstraße 12, 4020 Linz, Kennwort: "Buch", Einsendeschluss 10. September 2019 Name und Adresse angeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erklärt sich der Teilnehmer bereit, dass die von ihm zur Verfügung gestellten Daten von "Lust aufs Land" zur Abwicklung des Gewinnspiels verwendet werden. Nähere Informationen zum

EINTRITT FREI 28. OÖ. Ortsbildmesse in Ternberg Ortszentrum 8. September, 10.00 Uhr liebenswertes Oberösterreich

- Leistungsschau der oö. Dorf- & Stadtentwicklungsvereine
- Unterhaltungsprogramm für die ganze Familie
- Infos & Programm: www.liebenswertes-ooe.at

Milchprodukten und Eiern. Besonders wichtig ist Vitamin B12. Die Leber kann dieses Vitamin zwar gut speichern, in späteren Jahren können trotzdem oft Mangelerscheinungen auftreten - die sich unter anderem in Konzentrations- und Gedächtnisstörungen bemerkbar machen. Vitamin B12 ist fast ausschließlich in tierischen Produkten zu finden, wichtige Quellen sind Leber, Fisch, Milchprodukte und Eier. Vitamin B12 spielt eine entscheidende Rolle bei

Bedeutend für das Gehirn sind Omega-3-Fettsäuren, wobei die Docosahexaensäure (DHA) eine besonders wertvolle Variante ist. Quellen dafür sind zum Beispiel Wildlachs, Wildfleisch oder Leinöl. Hinter dem modernen Begriff "Brainfood" steht nichts anderes als eine ausgewogene und vollwertige Mischkost mit genügend Kohlenhydraten für das Gehirn, Proteinen für das Gedächtnis sowie Fettsäuren als "Schmiermittel" für die schnelle "Datenübertragung". So bringen etwa Beeren, Brokkoli und alles grüne Gemüse, Haferflocken, Zwiebel und Knoblauch, Hülsenfrüchte und Walnüsse das Gehirn in Schwung und sollten Teil der Ernährung sein. Auch Kaffee wird eine positive Wirkung auf das Gehirn bescheinigt und darf daher – als Genussmittel - guten Gewissens konsumiert werden.

Körper gespeicherte Folsäure in eine aktive Form zu

überführen, damit sie für den Körper nutzbar ist.

Auch zur B-Gruppe zählt Folsäure, die in Weizen-

keimen, Weizenkleie, roten Bohnen, Spinat, Kohl,

Gurken und Brokkoli zu finden ist.

Gehirn: Viel Fett und Eiweiß

"Das Gehirn besteht aus viel Fett und Eiweiß und erneuert sich ähnlich wie ein Muskel. Das bedeutet, man muss es fördern und fordern und mit den richtigen Nähr- und Baustoffen versorgen", sagt der Ernährungswissenschafter Christian Putscher. Eiweiß, Wasser und Omega-3-Fettsäuren seien besonders wichtig, wobei körperähnliche Proteine ideal seien. Als perfekte Kombinationen nennt der Ernährungsexperte etwa Spinat und Ei, Erdäpfel und Steak oder Milch und Hafer. Omega-3-Fettsäuren finden sich nicht nur in pflanzlichen Lebensmitteln wie Leinsamen oder Walnüssen, sondern auch in tierischen: Über das Grünfutter gelangen sie auch in Butter, Milch und Käse.

wird über den Blutzucker gesteuert", sagt Putscher. "Was das Hirn aber gar nicht mag, sind geballte Energielieferungen, wie sie zum Beispiel aus Saft oder Chips kommen", so der Experte. Da Zucker im Gehirn nicht gespeichert werden kann, sei eine

regelmäßige, aber dosierte Energiezufuhr empfehlenswert. Als Top-Gehirnnahrung nennt Christian Putscher Walnüsse, Eier und Leinsamen. "Lauter heimische Quellen für wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren und zudem sehr vielseitig zu verwenden", sagt der Ernährungsprofi. Schließlich sollten gesunde Lebensmittel auch häufig konsumiert werden, damit man auch tatsächlich von einer guten Ernährung sprechen kann.

Der Mensch kann viel beitragen

Neurowissenschafterin Manuela Macedonia beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem menschlichen Gehirn. Für die renommierte Forscherin ist klar, dass Bewegung die absolute Nummer eins bei der Demenz-Vorbeugung ist. Doch wie viel kann der Mensch eigentlich selbst dazu beitragen, um sein Gehirn gesund und leistungsfähig zu halten, und wie viel ist genetisch vorbestimmt? "Wir sind zum Glück mehr als nur unsere Gene. Selbst bei genetischer Vorbelastung können wir aktiv unser Gehirn durch Bewegung pflegen. Bewegung wirkt sich epigenetisch aus, das heißt, sie kann Gene ein- und ausschalten. Selbst die Wissenschaft wusste bis vor wenigen Jahren nicht, dass Gene, die wir haben, nicht unbedingt zum Ausdruck kommen müssen. Wenn also mein Großvater dement war, muss ich nicht an Demenz erkranken, weil ich seine Gene habe. Bewegung trägt dazu bei, dass sich 'böse' werden", sagt Macedonia.

Auf die Frage nach ihren drei Top-Tipps für ein gesundes Gehirn stellt sie Bewegung an die erste Stelle: "Allein ein einstündiger Spaziergang guten Schrittes am Tag lässt das Risiko für Demenz wesentlich sinken. Danach kommt geistige Beschäftigung außerhalb der Komfortzone. Sudoku und Zeitung "Das energetische Funktionieren des Gehirns lesen sind zu wenig: Die geistige Tätigkeit soll anspruchsvoll und anstrengend sein, dann ist sie auch wirksam. Eine gesunde Ernährung ist ebenfalls wichtig, aber das ist sie für den ganzen Körper und nicht nur für das Gehirn. Ernährung ersetzt allerdings weder Bewegung noch geistige Anstrengung."

Schärdinger TRAUNGOLD

Das Goldstück

unter Österreichs

Käsen!



Mit Schärdinger

schmeckt das Leben.

AUGUST 2019 | LUSTauf*LAND | 5

land la Vamilla

HAUSGEMACHT

Hausmittel von Tante Kamilla

Kräuter und Hausmittel sind seit vielen Jahren das Metier von "Tante Kamilla". Nun gibt sie Leserinnen und Lesern der Zeitung "Lust aufs Land" ihr Wissen weiter. GABI CACHA

gibt viele alltägliche Beschwerden, gegen die ein Kraut gewachsen ist: Die Natur kennt Antworten auf kleine Wehwechen, doch nicht jeder Mensch weiß diese für sich zu nutzen. Denn vom alten Wissen rund um Kräuter und Hausmittel hat sich im Laufe der Generationen vieles verflüchtigt. Moderne Kosmetik aus Drogeriemärkten und medizinische Produkte aus der Apotheke haben die Notwendigkeit, sich selbst zu helfen, in den Hintergrund gedrängt.

Wohlfühlen mit Kraft der Natur

Klar ist: Wer krank ist, muss zum Arzt, und wer stets wiederkehrende Beschwerden hat, braucht eine medizinische Diagnose. Doch zwischen Wohlfühlen und krank sein ist die Bandbreite groß genug, um Hausmittel auszuprobieren und sein Wohlbefinden mit der Kraft der Natur zu steigern. Wer dem Trend

zum Selbermachen folgen und in punkto Wohlbefinden auf natürliche Alternativen setzen will, der tut nicht nur sich selbst, sondern auch seiner Geld-

Zum Wie und Warum erhalten Leserinnen und Leser der Zeitung "Lust aufs Land"

ab sofort regelmäßige Anleitungen und Informationen. Die Kräuterpädagogin "Tante Kamilla" weiß, welche Kräuter was bewirken, und erklärt, wie man sie für sich nutzen kann. Sie legt Wert auf einfache Methoden und Rezepte und auch darauf, dass man die Zutaten dafür leicht parat hat und die benötigten Kräuter einfach zu finden sind. In kurzen Videos (siehe Infokasten) zeigt sie vor, wie man Salben, Öle und Tinkturen selber macht und anwendet. Ebenso be-

VIDEOS ONLINE

"Sommer, Sonne und Insektenstiche" ist das erste Thema, das Tante Kamilla für Lust aufs Land behandelt. In kurzen Videos gibt sie ihre Tipps und Tricks zum Besten und zeigt Rezepte vor, die einfach nachzumachen sind. Die Videos sind unter www.lustaufsland.at/ tante-kamilla zu finden. Gefilmt wurde auch beim Sammeln von Kräutern. In diesen Beiträgen stellt sie die Kräuter auch vor und zeigt, wie man sie erkennt.

VON DER WIESE IN DIE SALBE





schreibt sie, welche Mittel aus Küche und Hausgar-

ten bei welchen Beschwerden Linderung verschaffen

können. "Kräuter gehören für mich zum Alltag. Es

gibt sie bei uns auch in Hülle und Fülle. Das ist gut,

denn Regionalität ist für mich sehr wichtig", sagt

Tante Kamilla. Ein paar Tipps zum

Kräutersammeln hat sie gleich parat:

sollte kein Regen gefallen sein, sonst

ist der Wassergehalt zu hoch.

nachdem der Tau getrocknet ist.

■ Drei Tage vor dem Sammeln

■ Die beste Zeit ist am Vormittag,

Nicht alles pflücken. "Ein Drittel









VIDEOS ONLINE



SOMMER, SONNE, INSEKTENSTICHE

Schnelle Maßnahmen bei:

■ Insektenstichen: Eine Zwiebel halbieren und auflegen, ein Spitzwegerichblatt zerdrücken und oder die Stelle mit Topfen oder

auflegen, Topfen oder Joghurt auftragen, eine rohe Kartoffel reiben und den Brei auftragen. Auch frisch gepresster Zitronen-



auflegen, ein Krautblatt auflegen Aloe-Vera-Gel einstreichen. Sonnenbrand: Tuch in ein Gemisch aus Apfelessig und Wasser (50:50) tauchen und

für mich, ein Drittel für die anderen und ein Drittel für die Pflanze zum weiterwachsen", nennt sie als Regel. Kräuter nicht in der Sonne trocksaft oder Aloe-Vera hilft. nen, sonst verschwinden die ätheri-

REZEPTE ONLINE tante-kamilla

80 ml Tee aus gleichen Teilen an Spitzwegerich, Kamille, Frauenmantel und Ringelblume, 100 ml Öl aus gleichen Teilen an Spitzwegerich, Kamille, Frauenmantel und Ringelblume, 10 g Bienenwachs

Zubereitung:

Masse ergibt. In einem zweiten Gefäß den fertigen, abgekühlten Tee leicht erwärmen. Den Tee mit dem Pürierstab mixen

Selbstgemachtes hat Vorrang bei Tante Kamilla

Mit einem großen Garten, jeder Menge Kräutern darin und viel Selbstgemachtem ist Tante Kamilla aufgewachsen. "Das habe ich schon von meiner Mutter mitgekriegt. Sie hat für jedes Wehwechen etwas Hausgemachtes parat gehabt", erinnert sie sich. Tinkturen, Salben und Öle für alle Anlässe – und so führt Ihr Kräuterwissen ist groß. auch sie die Tradition fort und erweitert ihr Wissen rund um Kräuter und Hausmittel ständig. einfach zu halten und dass nichts

Wissen weitergeben

"Mir ist wichtig, dass ich alle Zutaten, die ich für meine Rezepte brauche, rund ums Haus und in der näheren Umgebung finden Wichtig ist ihr auch, die Rezepte bar", so Tante Kamilla.



verschwendet wird. Worauf sie ebenso großen Wert legt, "Wissen von Generation zu Generation weiterzugeben. Sonst geht so viel verloren", sagt die Kräuterexpertin. Denn: "Ein Leben ohne Kräukann", sagt die Kräuterexpertin. ter ist für mich gar nicht vorstell-



Anti-Insektenspray und -öl

100 ml abgekochtes Wasser, je fünf Tropfen ätherisches Öl Lavendel, Lemongras, Zitrus und Rosengeranie oder: 100 ml Olivenöl, je fünf Tropfen ätherisches Öl Lavendel, Lemongras, Zitrus und Rosengeranie

Zubereitung:

In das abgekochte und wieder ausgekühlte Wasser die ätherischen Öle einrühren. Die fertige Mischung in eine Sprühflasche geben. Anti-Insektenspray einfach auf die Haut

Wer das Ganze lieber als Öl aufträgt, mischt die ätherischen Öle mit dem Olivenöl und füllt die Mischung in ein Fläsch-



Salbe gegen Insektenstiche

100 g Spitzwegerichöl, 10 g Bienenwachs

Das Spitzwegerichöl kann man sich selber zubereiten, indem man frischen Spitzwegerich klein schneidet, in ein Schraubglas gibt und mit Olivenöl bedeckt etwa acht Wochen ziehen lässt. Wichtig: Den Deckel in den ersten zwei Tagen nur auf das Glas legen (damit noch Feuchtigkeit entweichen kann), dann erst zuschrauben und täglich schütteln. Das fertige Öl wird in einem Topf langsam erwärmt, das reine Bienenwachs (Plättchen) einrühren und schmelzen lassen (das passiert bei etwa 40 Grad Celsius). Salbe in kleine Tiegel abfüllen und beschriften. Die Salbe tut gut bei Insektenstichen.

Lotion "Aftersun"

Das (vorher angesetzte) Öl mit dem Wachs erhitzen, nur so lange, bis das Wachs geschmolzen ist und eine homogene und langsam das Öl-Wachs-Gemisch einfließen lassen. Die fertige Masse in Tiegel oder Gläser abfüllen. Die Lotion ist eine Wohltat für die Haut nach längerer Zeit in der Sonne.

Die rote Perle des Waldes

Sie ist der perfekte Begleiter zu Wild, Schnitzel oder Käse - die Preiselbeere. Die herbe Frucht punktet aber nicht nur mit Geschmack, sondern auch mit Inhalt.

ELISABETH HASL

ERNÄHRUNG

rankal, Buchsbeere, Granten, Kronsbeere oder Fuchsbeere – die Preiselbeere oder "Vaccinium vitis-idaea", wie sie in der Botanik heißt, hat viele Namen. Sie als Cranberry zu bezeichnen wäre jedoch falsch. Denn dabei handelt es sich um ihre nordamerikanische Schwester, die großfruchtige Moosbeere, welche fälschlicherweise oft auch als "Kulturpreiselbeere" bezeichnet wird.

Zwei Beeren – ein Geschmack

Bei Preiselbeere und Cranberry handelt es sich um zwei verschiedene Pflanzenarten aus der Familie der Heidekrautgewächse. Der augenscheinlichste Unterschied zwischen den beiden roten Wildfrüchten ist ihre Größe. Wird die Preiselbeere nur reifens rot färben. Gesammelt erbsengroß, kann die Cranberry die Größe von Kirschen erlangen. Hinsichtlich ihrer Standort-Vorlieben sind sich die beiden sauren Früchte jedoch sehr ähnlich. Beide bevorzugen saure, karge Böden mit guter Wasserversorgung. Jedoch ist die Preiselbeere wesentlich frost- und kälteresistenter. Minustemperaturen im zweistelligen Bereich schaden ihr, anders als der Cranberry, nicht.

Die in unseren Breitengraden heimische Preiselbeere findet man an sonnigen Waldhängen, Moorund Heidelandschaften sowie in höher gelegenen lichten Nadelwäldern. An diesen Standorten wachsen die kleinen Nährstoffbomben traubenförmig an einem aufrechten Zwergstrauch. Dieser ist zehn bis Purpurrot bis fast Schwarz.

40 Zentimeter hoch, immergrün und besitzt glänzende, ovale, leicht umgerollte Blätter. Im Aussehen ähneln die Blätter jenen die glockenförmigen Blüten und zieren den Waldboden mit weißen und rosaroten Farbtupfen. Werden diese befruchtet, entwickeln sich daraus innerhalb von fünf Wochen weiße Beeren, die sich im Zuge des Heranwerden können die scharlachroten Beeren mit den vielen kleinen Samen-

ist ein kriechender Strauch mit schmalen Blättern. Ihre Blüte gleicht im Aussehen dem Kopf eines Kranichs (englisch: crane), daher der Name. Auch die Früchte sind in der Farbe deutlich dunkler als die des heimischen Pendants. Die Skala reicht von

Die Cranberry hingegen

des Buchsbaums, weshalb die Pflanze im Volksmund auch "Wilder Buchsbaum" genannt wird. Von Mai bis Juni erscheinen

kernen Ende August, Anfang September.

WISSENSWERT Als Symbol für die Ewigkeit wurde die immergrüne Preiselbeere anno dazumal gerne in den Brautstrauß geflochten. Einer Tiroler Sage nach versah Gott die vom Teufel geschaffenen Preiselbeeren mit einem Kreuz, um Kinder, die des Weges kamen, und davon aßen, vor dem Verlust ihrer Seele zu bewahren.

BIO-ENTENBURGER-LAIBCHEN

Bio-Entenburger-

Aus bestem österrei-

chischen Bio-Enten-

Ohne Konservierungs-

und Zusatzstoffe

Höchster Tierschutz-

standard in der

Tierhaltung

Ideal zum Grillen

Laibchen

Nährstoffreich, auch das ist ein Wort, dass die Preiselbeere nur zu gut beschreibt.

Im Hinblick auf Geschmack

und Inhaltsstoffe kann

man die beiden ver-

Topf werfen.

Perfekt zu Wild und Geflügel

Säuerlich, mit einer leichten Süße und einem

herben Abgang, so schmeckt die Preiselbeere roh

genossen. Ihr hoher Pektingehalt macht sie jedoch

zur prädestinierten Kandidatin für Marme-

laden, Säfte und Kompotte. Und mit

etwas Zucker eingekocht, schmeckt

die saure Wildfrucht gleich lieblicher.

derbare Begleiterin zu deftigen Käse-

platten, Wildgerichten und Geflügel. Eben-

so wenig darf die süße Köstlichkeit beim

traditionellen Wiener Schnitzel fehlen.

Darüber hinaus lassen sich aus der Preisel-

beere auch allerhand süße Leckereien zau-

bern. Von der Preiselbeertorte bis hin zur

Mousse au Chocolat, die Beere verfeinert

jedes Dessert um eine süß-herbe Note.

Superfood und Hausmittel

Preiselbeermarmelade ist eine wun-

wandten Beeren

jedoch sprich-

wörtlich in einen

Denn die kleinen runden Dinger sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Kein Wunder also, dass sie bereits seit Jahrhunderten in der Volksmedizin geschätzt werden. Das Haupteinsatzgebiet der Preiselbeere sind Blasen- und Harnwegserkrankungen. Kräuterpädagogin Wilbirg Benischek erklärt wieso: "Die Preiselbeere hat

antiseptische und zusammenziehende Eigenschaften. Insbesondere die in der Beere enthaltenen Proanthocyanidine haben therapeutische Wirkung. Sie hemmen

vereinfacht gesagt das Anhaften von Bakterien an der Blasenschleimhaut, wodurch die Ausbreitung von Keimen eingeschränkt wird." Zur Behandlung kann laut Expertin

Kaltgerührte Preiselbeermarmelade

500 g Preiselbeeren, 300 g Akazienhonig, Saft von

einer Zitrone, 1 Messerspitze Zimt, 1 Prise Nelkenpulver,

Die verlesenen Preiselbeeren mit Honig und Zitronensaft

vermischen und einige Stunden durchziehen lassen. An-

schließend die Gewürze und den Rum beigeben und mit

dem Mixer so lange rühren (15 bis 20 Minuten), bis eine

Rum ausgespülte Gläser füllen. Diese mit einem Tuch

abdecken und erst nach 2 bis 3 Stunden verschließen.

QUELLE: BUCH "OBST HALTBAR MACHEN", LEOPOLD STOCKER VERLAG

homogene Masse entsteht. Die fertige Konfitüre in mit

Zutaten:

Zubereitung:

entweder ein Tee aus den Preiselbeerblättern bereitet werden oder aber Beerensaft oder Preiselbeermus genossen werden.

Neben Proanthocyanidin, einem Bitterstoff, enthält die Preiselbeere auch Flavonoide und Gerbstoffe. Ernährungsphysiologisch zählen diese zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe. "Unter diesem Begriff werden zahlreiche Substanzen verschiedener Natur zusammengefasst, die der natürlichen Abwehr der Pflanze dienen", erläutert Ernährungswissenschafterin Katrin Fischer von der Landwirtschaftskammer Oberösterreich. Auch dem Körper helfen diese antioxidativen und entzündungshemmenden Stoffe bei der Abwehr von Erregern. "Zudem unterstützen sie den Stoffwechsel. So wird etwa der Abbau von Cholesterin in Hormone und Vitamin D verbessert", erklärt Fischer weiter. Aus diesem Blickwinkel macht es also doppelt Sinn zu deftigen Speisen Preiselbeeren zu reichen. Auch Vitamin C ist reichlich in den Beeren enthalten. Da dieses jedoch hitzeinstabil ist, sollten die gepflückten Beeren rasch verwendet werden.

Vom Wald ins Glas – Tipps

Um die größtmögliche Vitamin- und Nährstoffausbeute zu erzielen, gilt es reife Beeren zu ernten und diese schnell und schonend zu verarbeiten.

■ Zur Überprüfung des Reifegrades lässt man am besten eine einzelne Beere auf eine Steinplatte fallen. Springt diese wie ein Gummiball hoch, ist der richtige Erntezeitpunkt gekommen.

Wer nicht jede einzelne Beere mit der Hand pflücken will, kann einen Beerenkamm zur Hilfe nehmen. So geht die Ernte gleich schneller voran.

Zuhause angekommen sollten die Preiselbeeren umgehend verarbeitet werden. Zum Säubern des Ernteguts bedient man sich am besten eines Backblechs und lässt die Beeren über eine der Ecken in ein Gefäß (Sieb) rollen. Dadurch bleibt der Schmutz sprichwörtlich auf der Strecke und dem Einkochen zu Marmelade und Co. steht nichts mehr entgegen.

Alternativ können die Beeren auch auf einem Blech vorgefrostet werden und anschließend in geeignete Gefrierbeutel umgefüllt werden.

Nach Herzenslust können so ganzjährig heimische Preiselbeeren verwendet werden. Und damit erübrigt sich auch der Rückgriff auf Importware aus Übersee.

JUNGLAMMRAGOUT MIT VOGELBEERSAUCE

Zutaten (für 4 Personen):

80 dag Junglammfleisch (Schulter oder Schlögelteile), 25 dag Zwiebeln, 1 Apfel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Tomatenmark, 1/2 l klare Suppe (Rind-, Gemüsesuppe oder Lammfond), 2 EL Vogelbeermarmelade (Eberesche), Salz, Pfeffer, 3 EL Butterschmalz; Beilagen-Tipp: Petersilerdäpfel

Zwiebeln klein schneiden. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen, grobwürfelig schneiden. Zwiebeln in Butterschmalz goldbraun anbraten. Fleischstücke dazugeben, weiterbraten. Tomatenmark, fein gehackten Knoblauch und Apfelstücke dazugeben. Nach und nach mit Suppe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 1 Stunde dünsten, bis das Fleisch weich ist. Vogelbeermarmelade in die Sauce einrühren, kurz ziehen lassen.

Hinweis: Man kann auch Hagebuttenmarmelade verwenden.

ANZEIGE.



GEBACKENE KRÄUTERSCHNITZEL MIT BALSAMICOGEMÜSE

Zutaten (für 4 Personen):

4 Junglammschnitzel à 15 dag, 10 dag Butter, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Schnittlauch, 2 EL Petersilie, 2 EL Minze, 2 Eier, 10 dag Mehl, 10 dag Semmelbrösel, Fett zum Backen, je 1 roter, gelber, grüner Paprika, 1 Zucchini, 1 Melanzani, 2 Knoblauchzehen, Balsamicoessig, Olivenöl, Salz, Zucker

Schnitzel vorsichtig dünn plattieren. Handwarme Butter mit fein gehacktem Knoblauch und Kräutern vermengen und mit Salz abschmecken. Schnitzel mit Kräuterbutter bestreichen und zusammenklappen. Gefüllte Schnitzel mit Mehl, Eiern und Bröseln panieren. Im heißen Fett schwimmend goldgelb ausbacken. Gemüse waschen, Paprika entkernen, in Stücke schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Gemüse mit Knoblauch kurz durchschwenken, mit Balsamicoessig ablöschen, mit Salz und Zucker abschmecken. Schnitzel mit lauwarmem Balsamicogemüse anrichten.

Auf in das Grillvergnügen

Grillen ist nicht nur ein Genuss für die Sinne, sondern auch ein gesellschaftliches Vergnü-

gen der besonderen Art, das von Jahr zu Jahr immer mehr Freunde findet. Gustino Schweinefleisch aus dem Genussland Oberösterreich mit Ursprungsgarantie und bester möglichst frisch und nicht zu mager sein.



Ein Genuss für den Gaumen

Saftig und herzhaft

Man sollte sich deshalb für durchwachsene Edelstücke entscheiden, die ein leichtes Speckranderl aufweisen. Wenn man nach dem Grillen bei reduzierter Hitze die Gustino-Edelstücke etwas rasten lässt, ist ein saftiger und herzhafter Geschmack garantiert.

Wo gibt's **GUSTINO**



Das beste Schweinefleisch Österreichs! www.gustino.at

OÖ: Fleischer-Fachgeschäfte: Amstler - Windhaag, Bitter - Aigen/Mk., Fechter Florian, Freinberg, Ried im Innkreis und Münzkirchen, Hackl - Linz, Hörlsberger - Urfahr, Kitzmüller - Hellmor södt, Leibetseder - Rohrbach, Pachinger - Arbing, Pöppl - Andorf, Strasser Bad Schallerbach, Strasser - Sattledt Strasser Markt Perg und Naarn, Wegschaider - Linz, Steyregg, Mauthausei und Traun. Wührer - Maria Schmolln: Lebensmittelhandel Selbstbedienungstheke: Pro Kaufland Urfahr Eurospar, Interspar, Maximarkt: TANN SCHAUT drauf - Für mehr Tier-

Lidl:Gemeinsam Verantwortung tragen Voralpenlandschwein - Für mehr

Bio-Entenkeule aus dem Rohr

4 Bio-Entenkeulen, 1 kleine Zwiebel, 2 Karotten, 1 gelbe Rübe, 1 Fenchelknolle groß, Salz, Pfeffer, Majoran, Rosmarin, 150 ml Wasser, 150 ml Riesling, Schuss Sherry oder Port

Zubereitung:

Mit einer Fleischgabel oder spitzem Messer die Haut der Keulen mehrmals anstechen. Dann rundum mit Salz und Gewürzen bestreuen. Zwiebel und Wurzelgemüse würfeln, den Fenchel etwas gröber schneiden, damit dessen Struktur erkennbar bleibt. Gemüse in einen Bräter verteilen, die Hälfte der Flüssigkeiten angießen und die Ententeile drauflegen. Bei 190°C wandern sie nun ins Rohr. Zwischendurch dreimal mit dem Bratenfond die Keulen beträufeln und Flüssigkeiten nachgießen. Nach 75 bis 80 Minuten sind die Keulen schön gebräunt und schmecken hervorragend.

Weitere Rezeptideen: www.bio-ente.at QUELLE: DIE EIERMACHER

8 | LUSTauft LAND | AUGUST 2019 AUGUST 2019 | LUSTaufoLAND | 9



Zahlreiche Aussteller präsentieren sich in Ried.

FREIZEIT

Treffpunkt der Agrarszene

Die Rieder Messe findet von 4. bis 8. September 2019 statt und bietet auch heuer wieder ein vielfältiges Programm für Groß und Klein.

einzigartige Kombination aus Landwirtschaft, Herbstmesse und Volksfest. steht. Rund 700 Aussteller aus zwölf Natio nen bieten auf 145.000 Ouadratmetern zigtausenden Besuchern ein hervorragendes Angebot.

Landwirtschaftsmesse

2019 präsentiert sich Ried wieder als einzigartiges Schaufenster für alle Bereiche der Landwirtschaft und der Ernährung. Die Kombination aus Ausstellung, Maschinenvorführungen, Tierschauen, Sonderbereichen, Innovationen und fokussierten Kompetenzzentren ist in Österreich einzigartig. In der FIH-Tierarena werden die besten Zuchtpräsentationen Österreichs stattfinden. Zudem wird die größte in Österreich jemals präsentierte Tierschau an seltenen Rassen gezeigt. Insgesamt werden bei diversen Vorführungen rund 900 Tiere zu bestaunen sein. Neben

geballter Ausstellerkompetenz punktet die Messe mit einem umfassenden Rahmenprogramm, z. B. Kranwettbewerb in der Forstarena. Ein absolutes Highlight ist der von den Firmen Lely und Agrotel vergrößerte

ie Rieder Messe überzeugt durch die Freilauf-Stall mit Kälberdorf, bei dem Automatisierung in der Landwirtschaft im Vordergrund

Herbstmesse

Die Einkaufsmesse begeistert mit vielen publikumswirksamen Themenbereichen. Einmal mehr überzeugt die Herbstmesse mit einer großen Auswahl, Information, Familien-Erlebnis und Shoppingmöglichkeiten. Ein attraktives Rahmenprogramm und zahlreiche Mitmachstationen garantieren beste Unterhaltung. Auf die Besucher wartet eine bunte Themenvielfalt z. B. Bauen & Wohnen, Maschinen & Werkzeug, Frauenwelt, Kulinarik aus Nah & Fern, Kleintiere & Aquarien, Bunter Marktplatz uvm. Der OÖ Familienpass lässt den Besuch zu einem Highlight werden. 21 Stationen sorgen für eine spannende und lehrreiche Entdeckungsreise für die ganze Familie. Neben diesen Highlights bie-

tet das Rieder Volksfest von und von 4. bis 8. September viele tolle Attraktionen für Groß und Klein.

Nähere Informationen: www.riedermesse.at, www. volksfest-ried.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Volksfest: 29. August bis 1. September sowie 4. bis 8. September 2019; Rieder Messe: 4. bis 8. September 2019, jeweils von 9 bis 18 Uhr

29. August bis 1. September

Herkunft • Qualität • Kontrolle ERLEBEN SIE DEN UNTERSCHIED!

(Feinste Qualität, Marmorierung und Zartheit von Kalbinnen mit ca. 22 Monaten)

RINDFLEISCH FÜR KENNER. BEEF

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium Nachhaltigkeit und LE 14-20

GEWINNSPIEL

Leser der Lust aufs Land können gewinnen:

10 x 2 Eintrittskarten für die Rieder Messe

Per E-Mail an post@lustaufsland.at oder eine Postkarte an: LustaufsLand, Harrachstraße 12, 4020 Linz, Kennwort: "Rieder Messe", Einsendeschluss 2. September 2019

Name und Adresse angeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspi erklärt sich der Teilnehmer bereit, dass die von ihm zur Verfügung gestellten Daten von "Lust aufs Land



"Flower Power" in Aigen-Schlägl



Die OÖ Landesgartenschau kann noch bis 13. Oktober 2019 besucht werden.

mer die optimale Jahreszeit, um sich eine kleine Auszeit zu gönnen. Ein Erlebnis für alle Sinne erwartet die Besucher bei der siebten OÖ Landesgartenschau in Aigen-Schlägl. "Bio.Garten.Eden" lautet der Titel der Veranstaltung, welche die Besucher noch bis Sonntag, den 13. Oktober 2019, in eine spannende Garten- und Sinneswelt führt. Ein garantiert unvergesslicher Ausflug, bei dem nicht nur Gartenfans und Biofreunde auf ihre Kosten kommen, sondern auch Naturliebhaber, Kinder und Kul-

"Der Wald tut uns gut" mit Dr. Andreas Weber am Freitag, den 30. August 2019, von 14 bis 17 Uhr: Wald tut uns gut, seelisch und körperlich. Kaum ein psychologischer Befund ist so eindeutig wie der Umstand, dass die Gegenwart von Natur entspannt und zufrieden macht. Dazu kommen nachweisbare medizinische Heilwirkungen. Der Wald ist so etwas wie das externe Immunsystem des Menschen, ohne seine Gegenwart sind wir körperlich und seelisch verletzbarer.

turinteressierte.

Mehr kann man zudem über Ausflugsziele in der Drei-Länder-Region Böhmerwald erfahren oder sich bei einem Bäuerinnen-Kabarett entspannen. Auch am "Tag der biologischen Landwirtschaft" wird ein buntes Programm für die gesamte Familie geboten.

Drei Länder präsentieren sich

Drei Länder zeigen ihre Beson derheiten am Samstag, den 31. August 2019, von 10 bis 17 Uhr bei der Veranstaltung "Böhmerwaldtag -Drei Länder verbunden durch einen Wald" im Bio.Garten.Eden. Der Tourismusverband Böhmerwald, die Tourismusregion Freyung-Gra-

GEWINNSPIEL



Leser der Lust aufs Land können gewinnen:

10 Eintrittskarten für die Landesgartenschau

Per E-Mail an post@lustaufsland.at oder eine Postkarte an: LustaufsLand, Harrachstraße 12, 4020 Linz, Kennwort: "Landesgartenschau", Einsendeschluss 10. September 2019

el erklärt sich der Teilnehmer bereit, dass die "Lust aufs Land" zur Abwicklung des Gewinnspie fenau sowie die Tourismusregion Lipno stellen sich und ihre Ausflugsziele sowie Besonderheiten vor. Es erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Programm für Erwachsene und Kinder.

Bäuerinnenkabarett mit kritischen Themen

Heikle Themen - etwas überzeichnet aufbereitet - werden beim Bäuerinnenkabarett "Die Miststücke" am Freitag, den 27. September 2019, von 16 bis 18 Uhr bei der OÖ Landesgartenschau präsentiert. Die Bäuerinnen sind kritisch zu sich selbst, zu ihrer eigenen Rolle, aber auch der bäuerlichen Lebenswelt gegenüber. Die oft widersprüchlichen Anforderungen an die Bäuerin werden humorvoll auf den Punkt gebracht.

40-jähriges Jubiläum von Bio Austria

Der Samstag, 21. September 2019, steht im Zeichen der biologischen Landwirtschaft. Der Verband Bio Austria feiert am Gartenschaugelände 40-jähriges Bestehen und lädt von 10 bis 17 Uhr auf die Festwiese und zum Bio-Kreislauf. Am Tag der biologischen Landwirtschaft stehen viele zusätzliche Infos und Aktivitäten für Groß und Klein auf dem Programm. ANZEIGE

Eferdinger Landl-Gemüse direkt vom Bauern

Die Bauerngemeinschaft "Eferdinger Landl-Gemüse" zählt zu den erfolgreichsten landwirtschaftlichen Direktvermarktern Österreichs. Die Regionalmarke "Eferdinger Landl-Gemüse" ist in vielen Gemüseregalen in Oberösterreich zu finden. Begonnen hat es vor 14 Jahren mit den Erdäp-

feln, mittlerweile werden unter der Marke "Eferdinger Landl" auch Radieschen, Zwiebel, Jungknob lauch, Stangensellerie, Karotten und



Süßkartoffel ange- Frisches Gemüse aus Eferding

boten. Neben dem Ab-Hof-Verkauf findet man das Landl-Gemüse auch in den Lebensmittelgeschäften. Die kurzen Wege ins Geschäft sind ein großer Vorteil für das Eferdinger Landl-Gemüse. "Durch jeden zusätzlichen Transporttag verliert Gemüse an Frische. Das Landl-Gemüse ist bereits am Tag

> im Geschäft. Die kurzen Transportwege schützen zudem die Umwelt", versichert Obmann Manfred Schauer. ANZEIGE

Trachten Wichtlstube bietet eine riesige Auswahl

In der Trachten Wichtlstube, dem größten Trachtenfachgeschäft von Oberösterreich, gibt es Trachten für jeden Geschmack. Es werden führende Firmen wie Sportalm, Mothwurf, Meindl, Lodenfrey - um nur einige zu nennen – angeboten. Auf mehr als 1000 Quadratmetern findet man in Edt bei Lambach alles vom

Dirndl und der Lederhose bis hin zum Outfit für einen Theaterbesuch. Besonderer Wert wird auf die große Brautabteilung gelegt. Ob Weiß, Creme oder andere Farben: Hochzeitsdirndl strahlen Charme aus. Für den Bräutigam wird eine breite Palette, vom Hochzeitsanzug bis zur Hirschlederhose, angeboten. WERBUNG





Dostprodukte aus der Kegion

Zahlreiche bäuerliche Betriebe in Oberösterreich erzeugen qualitativ hochwertige Obstgetränke, Essige und eine Vielzahl an weiteren Obstprodukten. Die Landkarte zeigt 65 Betriebe in Ihrer Nähe, die ihre Produkte unter der Qualitätsmarke "Gutes vom Bauernhof" anbieten.

DATENQUELLE: WWW.GUTESVOMBAUERNHOF.AT



Natürlichkeit schmeckt erfrischend.

ie Oberösterreicherinnen und Obersterreicher sind wieder auf den Geschmack gekommen: Sie trinken wieder gerne regionale Produkte aus bäuerlicher Erzeugung und bringen diesen eine große Wertschätzung entgegen.

Hohes Qualitätsniveau

Die Edel- und Streuobstkulturen gehören seit Jahrhunderten zum typischen Bild der bäuerlichen Kulturlandschaft. Sie verschönern aber nicht nur die Landschaft, sondern sind auch die Basis für Obstgetränke, Essige und eine Vielzahl weiterer Obstprodukte. Oberösterreichs Direktvermarkter stellen bei regionalen, landesweiten und bundesweiten Produktprämierungen für bäuerlich produzierte Lebensmittel immer wieder ihr hohes Qualitätsniveau unter Beweis. Dies wird Jahr für Jahr anhand zahlreicher Auszeichnungen sichtbar. Aber am besten überzeugt man sich selbst von den Qualitätsprodukten der heimischen Direktvermarkter.

Genauere Informationen zu Betrieben, Details zu den Produkten und Verkaufszeiten gibt es unter www.gutesvombauernhof.at. Neben den Obstprodukten findet man auf der Homepage noch eine Vielzahl an anderen Produkten, damit der Einkauf bei einem "Gutes vom Bauernhof"-Betrieb zu einem besonderen Erlebnis wird.











8 HUBMER HORST

0664/2305263



Rexham 27, 4612 Scharten

9 KREUZWIESER ANDREAS

a.kreuzwieser@meleco.at

P BIO

10 LEISCH ERKENTRAUD

4731 Prambachkirchen

11 MOSER ROSA & FRANZ

MOSER TANJA & ALOIS

13 OBERMAYR PETER

14 FAMILIE PICHLER

0676/9361916

Mitterstroheim 29, 4074 Stroheim

07272/6213 | moser.rosa@aon.at

Mitterstroheim 10, 4074 Stroheim

07272/6298 | aloismoser@utanet.at

Hilkering 9, 4081 Hartkirchen

Rienberg 2, 4081 Hartkirchen

www.burgschattenhof.wix.com/

07273/6370 | steffi.obermayr@gmx.at

www.kraeutermanufaktur at

Sallmannsberg 1

0699/12556495

Kellnering 31, 4081 Hartkirchen

0664/3421840 | www.firlingerhof.at



Kraunau

1 DICKER CLAUDIA & JOSEF Mairhof 6, 5133 Gilgenberg www.hofdestillerie-dicker.at









Fuchshofen 4, 5274 Burgkirchen 07724/2606 obstkultur-kasinger@aon.at



4 FAMILIE OBER

Auf der Haiden 42, 5280 Braunau am Inn 07722/87321 | www.obergut.at







5 SCHIEMER ELISABETH

Oberharlochen 6, 5231 Schalchen 07742/5411 | www.wollgartl.at



6 ECKMAYR EVA

Gstöttenau 15, 4070 Eferding 07242/6763 | www.eckmayr.co.at



HANGLER ULRIKE & SIEGFRIED Wagrein 27, 4070 Eferding 07272/2818

www.members.aon.at/imkerei-hangler









KARTE ONLINE www.lustaufsland.at/ landkarten

15 RATHMAYR KARIN & FRANZ Karling 36, 4081 Hartkirchen



16 KRÄUTERHOF RIEDERER Kellnering 5, 4081 Hartkirchen



07273/20000

17 ROITHMEIER GEORG







19 SCHAUER WALTER Holzwiesen 9, 4076 St. Marienkirchen



20 SCHÖLNBERGER **ELISABETH & KURT**

> Wackersbach 16, 4070 Hinzenbach 07272/4613 | e.schoelnberger@gmx.at



21 WIESMAYR HEIDI & RUDOLF Kronberg 6, 4612 Scharten 07272/5342 rudolf.wiesmayr@aon.at



Grieskirchen

EXECUTION SET MARTIN Hatzing 13, 4084 St. Agatha 07277/7685 | wiesmair@yahoo.de



23 LINDINGER JOSEF St. Thomas 6, 4732 St. Thomas





Renhartsberg 1, 4742 Pram 07736/6314 www.birnsecco.iimdo.com

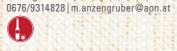


25 MATZENEDER MARTINA & JOHANNES

Freinberg 1, 4714 Meggenhofen 07247/7203 | www.matzeneder.at



26 ANZENGRUBER SANDRA Baumgarten 14, 4753 Taiskirchen



27 FAMILIE GADERMAIER Auleiten 6, 4912 Neuhofen im Innkreis 07752/26840 | www.koblstatt.at



28 GAISBAUER ALEXANDER

Atzing 4, 4931 Mettmach 07755/5025 | alex.gaisbauer@gmx.at



29 STROBL DOMINIK St. Georgen 48 4983 St. Georgen bei Obernberg



30 WIPPLINGER MARIA & GERHARD

> Nonsbach 4 4983 St. Georgen bei Obernberg www.geschmack-im-glas.at



Scharding

31 KISLINGER KATHARINA & MARTIN Altendorf 7, 4793 St. Roman

07716/7381 | martin.kislinger@aon.at



32 PENZINGER JOHANN

Schacher 3, 4092 Esternberg 07714/6213 I www sauwaldsaft.at



34 WIDEGGER CORNELIA & JOSEF Ebertsberg 4

4793 St. Roman/ Schärding www.sauwald-schnäpse.at

Vöcklalpruck

35 EDER GERLINDE & GERHARD Hainbach 3, 4692 Niederthalheim



36 FRIEDL ANDREA & FRANZ

www.geistige-versuchung.at

38 HAUSJELL MARIA & PETER

hausjell.peter@web6262.at

07662/2106

07676/7491

Unterachmann 10, 4860 Lenzing

HOFMANNINGER EVA & WALTER

www.mosthauer-weisshoeck.at

Weigensam 9, 4904 Atzbach

40 HOLLERWEGER WALTRAUD

4872 Neukirchen an der Vöckla

07682/7676 | w.hollerweger@aon.at

Dachschwendau 3

41 LANGWALLNER LENA

42 MARINGER MARIA

Vorderschlagen 10

Gassen 10, 4893 Zell am Moos

06234/8456 | langwallner@gmx.at

4843 Ampflwang im Hausruckwald

07675/2367 www.schnaps-maringer.at

Engelsheim 10, 4841 Ungenach **49 SCHERNTHANER JOHANN** 07672/8200 Hipping 27, 4880 Berg im Attergau www.gemuesehof-friedl.stadtausstellung.at WWW highs



37 GRABNER ELFRIEDE & PETER 50 SCHNÖTZINGER JOHANNES Mühlparz 4, 4690 Schwanenstadt

Waidring 6 4904 Wolfsegg am Hausruck 07676/7494

43 NEUHUBER JOSEFINE & JOHANN

44 OBERMAIER MONIKA Freundling 8, 4904 Atzbach

45 PENETSDORFER **GERLINDE & KARL**

07673/2249

47 REICHL AUGUST Laiter 38/1

www.kraeuterhof-neuhuber.at

07676/7488 | www.weihwimmerhof.a

Moarstraße 7, 4690 Oberndorf

46 PERNER BIRGIT & JOHANN

Schmidham 2, 4841 Pilsbach

4894 Oberhofen am Irrsee 06213/7100 | www.baumwaerter.at

48 ROSNER GUDRUN & ALOIS

www.rosner-schnaps.jimdo.com

rnhof-schernthaner.at

Pohn 1, 4841 Ungenach

0664/9177222 | www.perner1.com

www.mostothek-penetsdorfer.at

07673/4246

(a) (BÍO



51 SEIRINGER ANDREA & JOHANN Stötten 2, 4851 Gampern



52 STEINBAUER MAGDALENA & THOMAS





53 STROBL JOHANNES Achenstraße 5, 5310 St. Lorenz 06232/4223



54 WENINGER MARION

Haitigen 4 4890 Weißenkirchen im Attergau 07684/6070 | weninger.marion@gmx.at



= Bundesministerium

Nachhaltigkeit und Tourismus

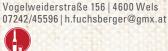
Wels | Wels-Land

Philippsberg 3, 4690 Schwanenstadt 55 BRANDLMAYR CHRISTINE & WALDEMAR

> Vornholz 3, 4623 Gunskirchen 07246/8958 | www.stockingergut.at



56 FUCHSBERGER ANDREA



57 HUEMER BERNHARD

Wimstraße 5 4654 Bad Wimsbach-Neydharting 07245/25747 | bernhard.huemer@a1.net





59 MUHR KARL

4671 Neukirchen bei Lambach 07245/27032 | www.hollengut.at



60 NEUBAUER HERMINE & KARL Zelldorf 7, 4621 Sipbachzell 07240/8501 www hienenparadies.com



61 ROITNER SIGRID & ROHR STEFAN

Mistelbacherstraße 9 4613 Mistelbach bei Wels 07242/28819



62 SCHIEFERMÜLLER

GERHARD In der Haberfelden 1 4613 Mistelbach bei Wels 07242/28221 | www.apfelino.at



63 SCHIEFERMÜLLER JULIA & JOHANNES Spengenedter Straße 31

4611 Buchkirchen 07242/28038 www.obsthofschiefermueller.at



64 STÖTTINGER FRANZ & MONIKA Spöck 5, 4671 Neukirchen bei Lambach 07245/27740 monika.stoettinger@aon.at



65 WIESMEIER BIO-OBSTHOF

Niederprisching 2, 4615 Holzhausen 07243/57153 | www.bio-obsthof.at









Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union





12 | LUSTauf LAND | AUGUST 2019 AUGUST 2019 | LUSTaufoLAND | 13

Mostprodukte aus der Kegion

Zahlreiche bäuerliche Betriebe in Oberösterreich erzeugen qualitativ hochwertige Obstgetränke, Essige und eine Vielzahl an weiteren Obstprodukten. Die Landkarte zeigt 45 Betriebe in Ihrer Nähe, die ihre Produkte unter der Qualitätsmarke "Gutes vom Bauernhof" anbieten. DATENQUELLE: WWW.GUTESVOMBAUERNHOF.AT



Natürlichkeit schmeckt erfrischend.

ie Oberösterreicherinnen und Obersterreicher sind wieder auf den Geschmack gekommen: Sie trinken wieder gerne regionale Produkte aus bäuerlicher Erzeugung und bringen diesen eine große Wertschätzung entgegen.

Hohes Qualitätsniveau

Die Edel- und Streuobstkulturen gehören seit Jahrhunderten zum typischen Bild der bäuerlichen Kulturlandschaft. Sie verschönern aber nicht nur die Landschaft, sondern sind auch die Basis für Obstgetränke, Essige und eine Vielzahl weiterer Obstprodukte. Oberösterreichs Direktvermarkter stellen bei regionalen, landesweiten und bundesweiten Produktprämierungen für bäuerlich produzierte Lebensmittel immer wieder ihr hohes Qualitätsniveau unter Beweis. Dies wird Jahr für Jahr anhand zahlreicher Auszeichnungen sichtbar. Aber am besten überzeugt man sich selbst von den Qualitätsprodukten der heimischen Direktvermarkter.

Genauere Informationen zu Betrieben, Details zu den Produkten und Verkaufszeiten gibt es unter www.gutesvombauernhof.at. Neben den Obstprodukten findet man auf der Homepage noch eine Vielzahl an anderen Produkten, damit der Einkauf bei einem "Gutes vom Bauernhof"-Betrieb zu einem besonderen Erlebnis wird.















Gmunden

1 AIGNER MARGIT & FRANZ Lembergweg 45, 4810 Gmunden 07612/62419 | goetschhof@aon.at



2 BRUNNER CHRISTIAN & REISENBERGER ULRIKE

Kampesberg 37, 4656 Kirchham 07619/80538 www.sammerhof.at



3 EDER JOSEF

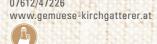
Krottendorf 6 07619/2357 | www.moar.at



4 HACKMAIR HELGA & JOSEF Aichlham 3, 4694 Ohlsdorf 07613/8239 | www.wastlhack.at



5 FAMILIE KIRCHGATTERER Peiskam 38, 4694 Ohlsdorf





Gmundner Straße 72 4810 Gmunden/Pinsdorf 07612/74460 apfelhof-loderbauer@aon.at



7 PRÖTSCH ULRIKE

Lindacherstraße 2, 4661 Roitham 0681/81844188 www.ulrikesbackstube.at



8 NATURHOF REITER Überhülling 3, 4663 Laakirchen







9 SPITZBART STEPHANIE & DOMINIK

> Kranabeth 14, 4663 Laakirchen 07613/3138 | www.hoidinger.at



10 WALLNER MARIA & FRITZ Hochbuchegg 23, 4644 Scharnstein 0664/5144926 | www.a2milch.at



Kirchdorf

11 FAMILIE HÖLLHÜBER

Rodatal 23, 4596 Steinbach a.d. Steyr 07257/8259 | www.hoellhubers.at franzwindischhofer@gmx.at



12 LIMBERGER BETTINA & REINHOLD

> Wimberg 55, 4542 Nußbach 0664/73344941 bettinalimberger@aon.at

13 LUNGENSCHMIED MANFRED

0664/5288257 www.micheldorfer-most.at







14 MAYRHOFER THERESIA & ERWIN Diepersdorf 20, 4552 Wartberg

07587/7371 | emayrhofer@aon.at



15 WÖCKL ANNELIESE & GOTTFRIED

> Sinzendorferstraße 2, 4542 Nußbach 07587/86323 woeckl@schmiedboeck.at





Line/Line-Land

16 ALMEDER-LANGMAYR MARGA-RETE & LANGMAYR HANNES

Moos 12, 4053 Ansfelden 07229/78385 www.freilandgaense.at



17 BRANDNER MARIA & ROBERT

Winkling 3, 4484 Kronstorf 07225/8543 www.mostschaenke-sacher.at



18 DERFLINGER INGRID & JOHANN

Sipbach 7, 4055 Pucking 07229/79136 | derflinger.most@aon.at



Hammerweg 12, 4563 Micheldorf









19 EDER MANUELA & ARMIN

Mühlbachstraße 70, 4063 Hörsching 0699/17999080 | ederhof@gmx.net



20 FINNER LEOPOLD

Piringerhofstraße 30, 4020 Linz 0732/943020 leopold.finner@liwest.at







Rufling 31, 4060 Leonding 07243/58340 hammer.ferdinand@aon.at









0650/4508385 www.hofbauer-leonding.at





25 JUNGMAIR GEORG & EDITH







Guglberg 1, 4501 Neuhofen 0676/6892234 www.brandleitnergut.at



27 METZ JOHANNA Einsiedl 4, 4470 Enns 07223/85142 | www.hofsaft-metz.at











Obereglsee 30 4491 Niederneukirchen 07224/20075 | www.peraus.at KARTE ONLINE

landkarten

30 PEVNY ANNA

Ruprechtshofen 46

31 ROHRHUBER SILVIA

32 ROITHMEIER SANDRA

Imberg 2, 4060 Leonding

mayr-am-imberg@gmx.at

33 ST. ISIDOR OBSTGUT, DIÖZE-

St. Isidor 10, 4060 Leonding

34 FAMILIE STRASSER

610

SANE IMMOBILIENSTIFTUNG

0732/678215 | antonschmid@gmx.at

Steggraben 6, 4491 Niederneukirchen

07224/8691 | www.biograbnerhof.at

& CHRISTIAN

0732/265713

Mostweg 2, 4073 Wilhering

07221/64313 | www.rohrhuber.at

& HERBERT

4491 Niederneukirchen

07224/7125 | www hin-nevny.at



Haagen 2, 4421 Aschach a. d. Steyr 0650/8403375 www.genuss-am-hof.at

40 HOLZNER FRANZ

35 FAMILIE UNTERHOLZER Sipbach 11, 4055 Pucking

36 FAMILIE VELECHOVSKY Gaumberg 6, 4060 Leonding

www.nussboeckgut.at/shop

Ellbognerstraße 60, 4020 Linz 0732/380691 | ellhogner@gmx.at

Weiling 10, 4490 St. Florian

Steyr-Land

07258/4017

39 FAMILIE BAUMGARTNER / ACHATHALER

Mandorferstraße 29, 4541 Adlwang

www.stadlers-ab-hof-verkauf.com

07224/4387 | www.wwurm.at

0732/671954

37 WINKLER FRANZ

38 WURM IRENE

07229/78223 | www.reichlgut.at

41 MÖRWALD ANNA & JOSEF

Kammergraberstraße 17 07252/42695 www.naturerlebnisschule.at





42 ROGL WALBURGA & JOSEF

Pachschallernstraße 9 4523 Neuzeug bei Steyr 07259/3088 I www roglspeck.at



43 FAMILIE SCHEDLBERGER Haagen 19, 4421 Aschach a. d. Steyr



44 STRASSER GOTTFRIED

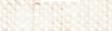
Droissendorf 17, 4521 Schiedlberg 07251/213 | www.aroniagut.at



45 ZÖTTL JOSEF

Moosgraben 54, 4443 Maria Neustift 07353/493 zoettl_biobauernhof@kt-net.at





Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

= Bundesministerium Nachhaltigkeit und





Abstracoukte aus der Kegion

Zahlreiche bäuerliche Betriebe in Oberösterreich erzeugen qualitativ hochwertige Obstgetränke, Essige und eine Vielzahl an weiteren Obstprodukten. Die Landkarte zeigt 43 Betriebe in Ihrer Nähe, die ihre Produkte unter der Qualitätsmarke "Gutes vom Bauernhof" anbieten.

DATENQUELLE: WWW.GUTESVOMBAUERNHOF.AT



Natürlichkeit schmeckt erfrischend.

ie Oberösterreicherinnen und Obersterreicher sind wieder auf den Geschmack gekommen: Sie trinken wieder gerne regionale Produkte aus bäuerlicher Erzeugung und bringen diesen eine große Wertschätzung entgegen.

Hohes Qualitätsniveau

Die Edel- und Streuobstkulturen gehören seit Jahrhunderten zum typischen Bild der bäuerlichen Kulturlandschaft. Sie verschönern aber nicht nur die Landschaft, sondern sind auch die Basis für Obstgetränke, Essige und eine Vielzahl weiterer Obstprodukte. Oberösterreichs Direktvermarkter stellen bei regionalen, landesweiten und bundesweiten Produktprämierungen für bäuerlich produzierte Lebensmittel immer wieder ihr hohes Qualitätsniveau unter Beweis. Dies wird Jahr für Jahr anhand zahlreicher Auszeichnungen sichtbar. Aber am besten überzeugt man sich selbst von den Qualitätsprodukten der heimischen Direktvermarkter.

Genauere Informationen zu Betrieben, Details zu den Produkten und Verkaufszeiten gibt es unter www.gutesvombauernhof.at. Neben den Obstprodukten findet man auf der Homepage noch eine Vielzahl an anderen Produkten, damit der Einkauf bei einem "Gutes vom Bauernhof"-Betrieb zu einem besonderen Erlebnis wird.















Freistadt

1 FAMILIE FRAGNER Meitschenhof 28, 4230 Pregarten

07236/6854 www.nordland-aronia.at







2 GRÜNER-MÜHLBACHLER **BRIGITTE & HARALD**

Mahrersdorf 6 4232 Hagenberg im Mühlkreis 0699/10775562 www.mostschänke.at







3 INNENDORFER ERICH & PAINSI URSULA

Grensberg 7, 4291 Lasberg www.hofladen-rosstauscher.at





4 PIRKLBAUER CHRISTIAN Oberrauchenödt 16 4264 Grünbach bei Freistadt 07942/74563 | www.stoeckls.at



5 RUDLSTORFER ANDREAS & JOHANN

Summerau Unterort 9 4261 Rainbach im Mühlkreis 07949/6045 I www.bio-hofladen.at



6 FAMILIE SCHAUMBERGER

Gossenreith 3 4242 Hirschbach 07948/407 | www.bauernstamperl.at



7 SCHÖFL GERTRAUD & JOHANN

Obergaisbach 29 4224 Wartberg ob der Aist gertraud.schoefl@gmx.at



8 SCHÜTZENEDER DORIS

Angererweg 1 4224 Wartberg ob der Aist 07236/7075 | hschuetzeneder@aon.at



9 STÖGER SANDRA & CHRISTOPH

Kriechmayrdorf 9, 4230 Pregarten 07236/6060 | www.nordland-aronia.at



10 BIOHOF THAUERBÖCK Silberberg 8, 4273 Kaltenberg



11 WIESINGER BRIGITTE & RUPERT

> Oberhirschgraben 6 4242 Hirschbach 07948/350 | www.genussbrenner.at





13 FROSCHAUER BRIGITTE & ANDREAS

> Laab 4, 4331 Naarn im Machland 0664/3960477 www.aronia-froschauer.at

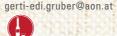


14 FAMILIE GASSNER





15 GRUBER GERTRAUD & EDUARD Thomasreit 8, 4364 St. Thomas 07265/5361



16 FAMILIE LUFTENSTEINER

Loa 15, 4343 Mitterkirchen 07269/8288 www.abhof-luftensteiner.at



17 PETERSEIL STEPHAN







18 SIEGL SANDRA & MARTIN Frankenberg 27, 4222 Langenstein





19 WAHL PETRA & DIETMAR Obenberg 5, 4312 Ried / Riedmark



20 EGGER INGRID & THOMAS

0664/1031960 | egger-fenzl@aon.at

Hölling 9, 4122 Arnreit

RohMach











07213/8188

28 BURGER FLORIAN





21) GRUBER MARIANNE & ALBERT

Uttendorf 8, 4174 Niederwaldkirchen

22 HINTRINGER HEINZ

Gloßholz 4, 4132 Lembach h.hintringer@lembach.ooe.gv.at



23 SCHIETZ STEFAN Neuschlag 7, 4184 Afiesl



24 SCHLAGER VERONIKA & OTTO Mistlberg 9, 4154 Kollerschlag



25 STUMMER CHRISTINE & ALFRED Freundorf 21, 4163 Klaffer

07288/71070 | www.kraeuteralm.at

Urfahr-Umgebung

KARTE ONLINE www.lustaufsland.at/ landkarten

26 OBSTBAU ALLERSTORFER Oberndorf 15, 4101 Feldkirchen









Unterstifting 15 4190 Bad Leonfelden

Obernbergen 40, 4221 Steyregg 0732/247550 | biohof.burger@aon.at

29 BURGER KATRIN & STEFAN



30 FAMILIE AFFENZELLER Whiskygasse 2, 4211 Alberndorf 0680/1237381 | www.seppnranch.at



31 FEICHTMAYR INGRID & KARL Götzelsdorf 3, 4221 Steyregg





Tumbach 3, 4210 Gallneukirchen 07235/62446 | hanlhans@aon.at **33 KOLLER JUDITH & DANIEL**

Hauptstraße 16 | 4102 Goldwörth 0664/8588558 | www.apfelhof-koller.at

34 LACKNER MAGDALENA & FRIEDRICH

> Mursberg 27 | 4111 Walding 07234/82915 friedrichlackner@aon.at

35 LORE COCKTAILMANUFAKTUR Höf 29, 4182 Waxenberg 0650/7149306 | www.lore-schnaps.at



36 MAYR SANDRA & FLORIAN

Kitzelsbach 1, 4203 Altenberg bei Linz 07230/7279 www.soeintopfen.at



37 SCHINAGL ISABELLA & WALL-SCHINAGL HUBERT Klendorfer Straße 6



07235/88060

4209 Engerwitzdorf

38 SCHNEIDER MARGARETA & GEORG Wipflerbergstraße 43



4040 Lichtenberg



42 THERESIENGUT GMBH

Hohe Straße 246, 4040 Linz

0732/732474 | www.theresiengut.at

39 SCHÖFFL MARIANNE

40 SCHURM'S OBSTHOF

41 STUMPTNER LYDIA

Wipflerbergstraße 40

07239/20350 | www.schurms.at

Schönau 11, 4190 Bad Leonfelden

0664/4372891 | www.wagnergut.at

Obermursberg 1, 4111 Walding 07234/84801 | m.schoeffl@gmx.at

& GERHARD

Zinngießing 6, 4209 Engerwitzdorf 07235/50080 johann.zehethofer@yahoo.de



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

= Bundesministerium Nachhaltigkeit und



12 | LUSTaufoLAND | AUGUST 2019

UNIMARKT SETZT AUF REGIONALEN **GENUSS!**

Der regionale Nahversorger legt größten Wert auf Nachhaltigkeit und arbeitet daher mit vielen Betrieben und Bauern aus der Umgebung zusammen um die Wertschöpfung in der Region zu behalten.

Denn aus der Region schmeckt es am besten!

So besteht auch schon seit Langem eine gute Zusammenarbeit zwischen dem Lebensmittelhändler und vielen Bäckern, Fleisch- und Wurstproduzenten sowie kleinen bäuerlichen Betrieben. Unimarkt kommt aus der Region und will auch weiterhin einen Beitrag zur Weiterentwicklung regionaler Standorte leisten!

Diesen Genuss möchte Unimarkt spürbar sowie erlebbar machen und lädt daher Kunden auch heuer wieder auf eine regionale Genussreise ein!

Schon angemeldet?





2. regionalen GERUSS

ab 08.00 Uhr

Was erwartet euch?

Gemeinsam mit Landesrat Max Hiegelsberger, Unimarkt und Genussland Oberösterreich bekommt ihr spannende Einblicke in ausgewählte regionale Betriebe und erfahrt alles rund um das Unternehmen. Außerdem könnt ihr euch auf schmackhafte Verkostungen freuen!

Ihr wollt ein Teil der regionalen Genussreise sein? Dann meldet euch einfach per Mail (sandra.pichler@unimarkt.at) an oder schickt eine Karte mit dem Kennwort "Regionale Genussreise 2019" an Unimarkt, Marketing, Egger-Lienz-Straße 14, 4050 Traun.

Die Anmeldung ist **bis spätestens 20. September 2019** möglich.

Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl! Die Teilnehmer werden nach dem Zufallsprinzip ausgelost!





REGIONAL





Folgende Produzenten könnt ihr dabei näher

Teilnahme

gratis!

kennenlernen:



speck in Utzenaich

SCHMANKERLBOX

Fünf in einer Box

Da bekommt man Appetit auf Regionales: Die SchmankerlBox hält auch in ihrer dritten Auflage eine exklusive Auswahl feinster Erzeugnisse von oberösterreichischen Direktvermarktern bereit.

ie SchmankerlBox will vor allem eines: und zwar zum Genuss von besten heimischen Lebensmitteln verführen. Lust aufs Land hat diese Box erfunden und füllt sie viermal im Jahr (Frühling, Sommer, Herbst und Winter) mit besten Lebensmitteln heimischer Produzenten. Geliefert werden die Schmankerl direkt vor die Haustüre - Informationen zu den Produzenten, Tipps und Rezepte inklusive. Da braucht man sich nur mehr zurücklehnen und genießen. Die Empfänger werden jedes Mal aufs Neue überrascht sein, was die OÖ. Direktvermarkter alles zu bieten haben. In jeder Box befindet sich ein Potpourri an ausgewählten Köstlichkeiten. Was in der "Herbstbox" alles drinnen ist, wird hier präsentiert.

Und noch etwas Wissenswertes: Man kann die Box auch verschenken und damit auch Verwandten oder Bekannten diesen Genuss gönnen. Das Jahresabo kostet 96 Euro.





Frisch - Knackig - Gschmackig

Handeingelegte Senfgurken zählen zu den

Die mildgewürzte Variante ist besonders

knackiq und darf auf keinem Jausenteller

fehlen. 670-g-Glas erhältlich ab Hof.

www.frischgemuese-derntl.at

Spezialitäten auf dem Hof der Familie Derntl.

Rotwein aus Oberösterreich Der Zweigelt verführt Weinliebhaber mit seinem dunklen rubingranat-kräftigen Kern. Zarte Zwetschkenfrucht. schwarze Beeren und etwas Minze runden das Geschmackserlebnis ab. 750-ml-Flasche (13 % vol.) erhältlich ab Hof. www.weinbau-gmeiner.at





Knuspriges Frühstücksvergnügen Der gesunde Dinkel ist neben Sonnenblumenkernen und aromatischen Mandeln sowie Walnüssen die Hauptzutat der köstlichen Knuspermischung Erhältlich in der 500-g-Packung online und im Fachhandel. www.mueslibaer.at

Der besondere Fleischaufstrich

Geräucherte Schweinefleischstücke werden mit Schmalz, Zwiebel, Knoblauch und Paprika zu einem cremig-gschmackigen Aufstrich vereint. 150-g-Glas erhältlich im Hofladen und auf bestimmten Bauernläden in und um Linz. www.burgschattenhof.com



SCHMANKERLBOX

Bestellung unter:

Online: www.lustaufsland.at/box E-Mail: abo@lustaufsland.at Tel. 0 732/77 66 41-0

Preis Jahresabo (4 x Box): 96,- Euro inkl. MwSt. Versand österreichweit.

Köstliche Gerichte aus Lebensmittel-Resten

Ob die letzte Scheibe Brot, ein kleines Stück Käse oder die letzten Löffel Sauerrahm - oft verbrauchen wir beim Kochen nicht die ganze Packung. Sie wandert dann für ein paar Tage in den Kühlschrank und danach leider allzu oft in den Müll. Auch wenn es oft nur kleine Mengen sind, alle Lebensmittel sind wertvolle Ressourcen. Und in Summe macht das aber an 365 Tagen im Jahr eine große Menge aus. Was aus "Resten" mit etwas Kreativität alles gezaubert werden kann, zeigt Kochprofi und Fernsehköchin Viktoria Stranzinger.

In den Topf statt in den Müll

chen Haushalt wird ein Viertel der eingekauften Lebensmittel weggeworfen, vieles davon ungeöffnet. 30 Prozent landen bei Landwirtschaft und Produzenten im Müll, zwölf Prozent in der Gastronomie und fünf Prozent im Handel. In Österreich fallen so laut einer aktuellen Studie des Ökologie-Instituts jährlich 760.000 Tonnen Lebensmittelabfälle und -verluste pro Jahr an. Gut die Hälfte davon

gilt als potenziell vermeidbar (Quelle: www.muttererde.at/ fakten).

Nach der Haltbarkeit meist noch bestens

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist nichts anderes als eine Garantieerklärung von den Herstellern. Auch wenn dieses Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist, bedeutet es nicht zwangsläufig, dass das Lebensmittel schlecht ist. Unsere Sinne wie Geruch, Geschmack oder die optische Betrachtung sind eigentlich auf das Erkennen abgelaufener Lebensmittel trainiert.

Mit der Nutzung dieser

Mit Käse, z. b. dem Traunseer, lassen sich kreative Gerichte verfeinern

wir nicht nur viel für die Umwelt, sondern auch für unser eigenes Budget machen.

Wer mehr über Rezepte zu "weniger Lebensmittel im Müll erfahren will, findet online auf www.gmundner-milch.at Inspirationen und Anregungen. Koch-

profi Viktoria Stranzinger verrät

exklusiv, wie köstlich das letzte Stück schmecken kann



Mit Essensresten gschmackige Speisen zaubern.



Gefüllter Spitzpaprika mit Buchweizen und Käse

Zutaten (4 Personen):

4 Paprika, 160 q Buchweizen, 250 ml Wasser oder Gemüsefond, Suppe, ... 80 g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe gepresst, 1 EL Sauerrahm oder 1 EL Joghurt, 2 EL Topfen, 100 g Käse gerieben, 1 Ei (oder 1 Eiklar oder 2 Dotter), 50 g Gemüse je nach Verfügbarkeit z. B. Karotten, Sellerie, ..., Kräuter nach Belieben fein gehackt, Salz, Pfeffer, Currypulver, 2 EL Öl

Zwiebel schälen und klein schneiden. In etwas Öl anschwitzen, bis sie goldbraun sind. Die Zwiebel zur Seite stellen und abkühlen lassen. Den Buchweizen in Wasser etwa 12 Minuten weichkochen. Das restliche Wasser ableeren und den Buchweizen abkühlen lassen. Der Buchweizen muss gut abtropfen, anschließend mit Ei, Topfen, Sauerrahm, Kräutern, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zwiebel vermischen.

Die Paprika waschen und den Deckel abschneiden. Bei Spitzpaprika der Länge nach aufschneiden. Die Kerne entfernen und mit der Buchweizenmasse füllen.

Mit Käse bestreuen und 20 Minuten im Rohr bei 180°C backen.

QUELLE: GMUNDNER MILCH

GARTEN

Den Boden entsiegeln

Die Flächenversiegelung schreitet durch Verbauung immer weiter voran. Maßnahmen zur Entsiegelung dienen nicht nur dem Bodenschutz, sondern verbessern auch die Lebensqualität.

THOMAS MURSCH-EDLMAYR

er Boden ist ein bedeutender Bestandteil des Ökosystems. Durch die menschliche Nutzung unterliegt er vielfältigen Belastungen. Zu den negativen Effekten zählen Aufschüttung, Verdichtung, Schadstoffeintrag und Entwässerung. Täglich schreitet der Flächenverbrauch durch den Bau von Siedlungen, Gewerbegebieten sowie Parkund Verkehrsflächen weiter voran. Dies führt zur Versiegelung des Bodens mit weitreichenden Folgen (siehe Infokasten). Die wertvolle Ressource Boden wird quasi zubetoniert.

Wasserdurchlässige Alternativen

Die optimale Form der Entsiegelung, die vollständige Beseitigung jeder Befestigung und Umwandlung in Garten- und Grünflächen, ist in vielen Fällen natürlich nicht möglich. Trotzdem gibt es selbst für jeden einzelnen Hausbesitzer eine Vielzahl an Möglichkeiten, um der Versiegelung entgegenzuwirken. Auf Parkplätzen, Zufahrtswegen, im Garten, auf dem Dach sowie bei Garageneinfahrten und Abstellflächen können Beton und Asphalt durch wasserdurchlässige Alternativen ersetzt werden.

Dazu gehören beispielsweise Schotterrasen, begrünbare Beläge oder auch Dachbegrünungen. Dadurch läuft zumindest ein Teil der Niederschläge nicht oberflächlich ab, sondern kann durch den Belag bzw. die Fugen versickern.

Vor der Planung sollte man jedenfalls immer

überlegen, wofür die Fläche genutzt wird: "Es ist nicht jede wasserdurchlässige Alternative überall möglich", erklärt Wolfgang Eder, Direktor der Gartenbauschule Ritzlhof. Kies- und Splittdecken eignen sich vor allem für Gehwege und Parkplätze. "Bei Wegen stellt sich immer die Frage, wo sie sind und wie stark sie frequentiert sind", so Eder. Ein Nachteil dieser Variante ist, dass die oberste Schicht mit der Zeit verschließen wird und bei Starkregen der Kies weggeschwemmt werden kann.

Dieses Problem besteht beim sogenannten Schotterrasen nicht. Diese Oberflächenbefestigung eignet sich besonders bei nur ge-

PROBLEME DER VERSIEGELUNG

Asphaltierte und betonierte Flächen:

Kanalisation.

Das Regenwasser kann nicht versickern und fließt direkt in die

- Niederschlagswasser kann nicht versickern der Grundwasserspiegel sinkt.
- Regenwasser muss in die Kanalisation abgeleitet werden. Dort vermischt es sich mit dem Schmutzwasser und treibt so die Kosten für die Abwasserbeseitigung in die Höhe.

Durch den schnellen Abfluss aus den Siedlungs-

- gebieten steigt die Hochwassergefahr.

 Die Verdunstung nimmt ab, die Luft wird
- trockener und das Kleinklima verändert sich.
 Versiegelte Flächen heizen sich stark auf. Daher ist die Temperatur in den Städten höher als in der freien Landschaft.
- Versiegelung führt zum Verlust des Bodens als Naturgut und Schadstofffilter, als Lebensraum für Tiere und Pflanzen sowie als Erholungs- und Naturerlebnisraum für die Menschen.

legentlich genutzten Parkplätzen und Zufahrten. Der Aufbau von Schotterrasenflächen besteht aus einem verdichteten Gemisch mit Sand, Splitt, Schotter und Mutterboden, das mit Gräsern bewachsen ist. "Das funktioniert aber nur dann, wenn die Fläche wenig

genutzt wird, da der Rasen zum Wachsen Licht braucht", erklärt der Garten-

Ähnlich verhält es sich bei begrünbaren Belägen aus Pflaster, Platten oder Gitterelementen. "Sie müssen wie Wiesen behandelt werden und sind somit pflegeaufwändiger als asphaltierte Flächen", betont Eder. Diese Art der Befestigung kommt vor allem dort infrage, wo eine höhere Beanspruchung zu erwarten ist. Ein Beispiel hierfür ist die Zufahrt zur Garage, die gleichzeitig auch dem kurzzeitigen Abstellen von Pkws dient.

Regelmäßig genutzte Flächen eignen sich prinzipiell nicht für eine Begrünung. Eine Entsiegelung ist hier dennoch möglich und zwar in Form von wasserdurchlässigem Betonpflaster. Bei großen Hallen oder Bauten in der Stadt sind

Bei großen Hallen oder Bauten in der Stadt sind laut Eder Dachbegrünungen eine gute Möglichkeit zur Entsiegelung. "Durch das Substrat wird Regenwasser teilweise zurückgehalten."

In dicht besiedelten Innenstädten machen sich die negativen Folgen des Grünflächenverlusts am stärksten bemerkbar. Natur ist aus diesen Gebieten weitgehend verschwunden bzw. auf unbedeutende Reste zusammengeschrumpft. Bei intensiver Sonneneinstrahlung herrscht oft ein heißstaubiges Klima.

Durch die Entsiegelung des Bodens kann zumindest ein gewisser Ausgleich für die durch Verbauung verloren gegangenen Flächen geschaffen werden. Damit leistet man nicht nur einen Beitrag zum Bodenschutz, sondern fördert auch die Lebens- und Wohnqualität: Das Kleinklima verbessert sich, die Grundwasserneubildung wird erhöht, der oberflächliche Abfluss und damit die Hochwassergefahr sinken.

Ist Österreich bald ein Land ohne Äcker?

Österreich ist beim Bodenverbrauch Europameister im negativen Sinn. Pro Tag werden zwölf Hektar (umgerechnet rund 20 Fußballfelder) an Agrarflächen durch Verbauung aus der Produktion genommen. OÖ ist im zehnjährigen Durchschnitt mit mehr als einem Viertel (4,3 Hektar) an täglich verbauter Fläche Spitzenreiter in Österreich.

Auf der anderen Seite gibt es hierzulande die höchste Supermarktdichte sowie das dichteste Straßennetz Europas und laut Schätzungen des Umweltbundesamtes einen Leerstand von 40.000 Hektar. Gleichzeitig zerstören wir durch Zubetonierung die wichtigste Lebensgrundlage

reits sensibilisiert. Das bestätigt eine Studie des market-Institutes: Vier von fünf Österreichern sind verärgert und fordern gesetzliche Regelungen. Es stehen viele Wohnhäuser, Wirtshäuser, Industrie- und Gewerbehallen mit dazugehörigen Parkplätzen leer. "Wir müssen von den Sonntagsreden in substanzielles Handeln übergehen. Andernfalls gibt es für eine heimische Lebensmittelproduktion bald keine Äcker und Wiesen mehr. Das dürfen wir aus Verantwortung unseren Kindern gegenüber nicht zulassen", so Kurt Weinberger, Vorstandsvorsitzender der Österreichischen Hagelversicherung.

Boden. Die Bevölkerung ist be-



Täglich werden viele große Flächen verbaut.

rasserdurchlassige Alternativen ersetzt werden. eignet sich besond

VERSCHIEDENE MASSNAHMEN ZUR ENTSIEGELUNG

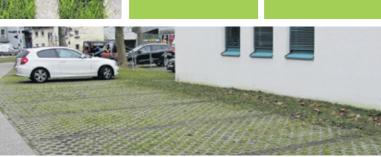
Schotterrasen ist nur für gelegentliche Nutzung geeignet, da der Rasen Licht braucht. Kies- und Splittdecken finden vor allem bei Gehwegen, aber auch Parkplätzen Verwendung.

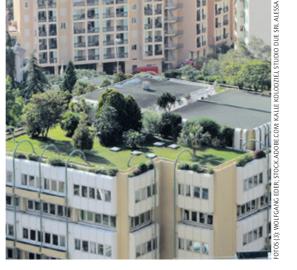


Rasengitter in d
Detailansicht:
Die Öffnungen
sind mit sandige
Erde gefüllt und i
Gras bewachser



Natursteinpflaster mit Rasenfugen. Regelmäßiges Befahren führt zu einem geringeren Pflanzen-







GARTEN

Engerlinge im Rasen

Ein Engerlingsbefall wird meistens durch braune und vertrocknete Stellen im Rasen sichtbar. Die Larven ernähren sich von Wurzeln.

MASCHINENRING

ür Aufruhr sorgen zurzeit die Engerlinge. In einigen Regionen sind die Käferlarven für etliche Landwirte bereits zu einem existenziellen Problem geworden. Auch in den Gärten können die Tierchen großen Schaden anrichten. Meistens wird ein Engerlingsbefall erst durch braune, vertrocknete Stellen im Rasen ersichtlich. Die Larven ernähren sich unterirdisch von den Wurzeln und bringen so die Grasnarbe zum Absterben. Bei einer geringen Befallsdichte kann das händische Umgra-



Auf Engerlingsbefall im Rasen achten

ben und Einsammeln der Larven durchaus sinnvoll sein

Haben sich die kleinen Plagegeister allerdings flächendeckend ausgebreitet, ist eine mehrmalige mechanische Bodenbearbeitung notwendig, um diese zielführend zu bekämpfen. Durch das Fräsen der Rasenfläche werden die Larven an die Oberfläche befördert und von der UV-Strahlung und aufgrund der Schlag- und Quetschwirkung getötet. Sonnige Tage eignen sich am besten für die Durchführung. Die Maßnahme sollte spätestens bis Anfang September durchgeführt werden, da sich danach die Larven wieder in tiefere Bodenschichten zurückziehen.

Vorbeugen statt nachsorgen

Wer bis jetzt von den Engerlingen verschont geblieben ist, sollte besonders im Frühling während der Flugzeit, wo die Käfer nach geeigneten Ablageplätzen für ihre Eier suchen, seinen Garten vorbeugend schützen. Zum Beispiel durch den Verzicht auf nächtliche Beleuchtung in dieser Zeit. Denn die Käfer werden von Lichtquellen im Dunklen angezogen. Man sollte seinen Rasen pflegen –



Ein Rasen braucht regelmäßige Pflege

denn je gesünder und dichter die Grasnarbe ist, desto unattraktiver ist die Fläche für die Eiablage. Punktuell können auch Vliesnetze ausgebracht werden, um bestimmte Bereiche zu schützen. Außerdem ist es hilfreich, wenn natürliche Feinde wie zum Beispiel Vögel, Maulwürfe, Igel und Spitzmäuse im Garten beheimatet sind. Diese Tiere haben eine Vorliebe für die saftigen Larven.

Kontakt: 22-mal direkt vor Ort in Oberösterreich; Maschinenring Oberösterreich Service eGen, Auf der Gugl 3, 4021 Linz, Tel. 05/90 60-400, www.maschinenring.at; blogooe.maschinenring.at

ANZ

Spielerei: Anschlagen



Ein Spieler "schaut ein", zählt bis 50 und ruft dann: "Hinter meiner, vor meiner, links, rechts gilt's nicht!" Der Spieler sucht nun die anderen Kinder, die sich inzwischen versteckt haben. Entdeckt der "Einschauer" eines, so laufen beide um die Wette zum "Einschauplatz". Wer den Platz schneller erreicht und mit der Hand berührt, ruft: "Eins, zwei, drei, (zum Beispiel) Lisa angeschlagen!" Sind alle erwischt worden, ist das erste erwischte Kind der nächste "Einschauer". Kann ein Kind unbemerkt zum Einschauplatz schleichen, so kann es sich mit dem Ruf: "Eins, zwei, drei, ich bin frei!" selbst anschlagen und vom Einschauen befreien. Erreicht das letzte Kind, das noch zu suchen war, den Einschauplatz vor dem suchenden Spieler, so kann es mit dem Ruf "Eins, zwei, drei, alle frei!" alle freischlagen und der Spieler ist eine weitere Runde lang der "Einschauer".

"Müssen die großen Zukunftsthemen anpacken"

Lust aufs Land hat den ehemaligen Bundeskanzler und ÖVP-Spitzenkandidaten zur Nationalratswahl Sebastian Kurz zum Interview gebeten.

Sie sind seit Wochen im ganzen Land unterwegs, um mit den Menschen direkt ins Gespräch zu kommen. Was sind deren Anliegen, Ängste und Sorgen?

KURZ: Ich habe Bauern getrof-

fen, die sich Sorgen machen, wie es mit der Agrarförderung und dem nächsten EU-Budget weitergeht. Ich habe Menschen getroffen, die im Pflegebereich tätig sind und Sorge haben, dass der Personalmangel dort immer schlimmer wird. Viele fragen mich aber auch, ob der Familienbonus eh bleibt. Generell habe ich den Eindruck, die Menschen haben sehr konkrete Anliegen und sie erwarten sich eine Politik, die für sie arbeitet und sich nicht nur mit sich selbst beschäftigt. Das ist der Tenor, den ich quer durch ganz Österreich wahrnehme.

Worum geht es bei der Nationalratswahl am 29. September - was erwarten die Menschen?

KURZ: Es geht darum, ob wir den eingeschlagenen Kurs der Veränderung fortsetzen können. Und da kommt es wirklich auf jede Stimme an. Nur wenn wir als Volkspartei gestärkt aus der Wahl hervorgehen, können wir auch weiter unsere Politik machen. Wir haben in den letzten eineinhalb Jahren unserer Regierungsarbeit ein Fundament schaffen können, auf das wir aufbauen wollen.

Die neue Volkspartei will "Österreich nach vorne bringen" – was ist dafür notwendig und wie kann es gelingen?

KURZ: Um Österreich weiter nach vorne zu bringen, müssen wir die großen Zukunftsthemen anpacken: Arbeit, von der man leben kann, ein Altern in Würde und die Wahrung unserer österreichischen Identität. Darüber hinaus brauchen wir Lösungen für die großen globalen Herausforderungen unserer Zeit: für eine Veränderung der EU und für den Schutz von Klima und Umwelt.

Die Volkspartei hat kürzlich ein Klimaschutzpaket präsentiert. Wo liegen die Schwerpunkte?

KURZ: Nachhaltigkeit ist für uns keine Frage des Entweder – Oder. Uns geht es dabei nicht um Die neue Volksparte

Sebastian Kurz will den eingeschlagenen Kurs der Veränderung fortsetzen und Österreich nach vorne bringen.

Verbote, Bevormundung oder neue Steuerbelastungen, sondern um Innovationen und positive Anreize. Wir haben die Chance, Innovationsvorreiter zu werden und sowohl das Klima zu schützen als auch unseren Standort zu stärken. Wir wollen Wasserstoff-Nation Nummer eins werden und unser Knowhow exportieren. Um das zu schaffen, müssen wir in der Forschung

einen Schwerpunkt auf die Ent-

wicklung von klimarelevanten Technologien setzen.

Welche Bedeutung hat der ländliche Raum in Österreich und wie kann man diesen stärken?

KURZ: Wer im ländlichen Raum lebt, muss gleichwertige Chancen haben wie in den Städten. Viele Menschen pendeln täglich in die Städte. Außerdem haben derzeit knapp mehr als die Hälfte der

Haushalte am Land einen schwächeren Breitband-Anschluss als in der Stadt. Wir haben dazu einen konkreten Plan für den ländlichen Raum vorgelegt, der unter anderem den Ausbau der medizinischen Versorgung, von leistungsfähigem Breitband sowie der öffentlichen Verkehrsmittel vorsieht.

Der Wahlslogan lautet: "Unser Weg hat erst begonnen" – wo soll Sie dieser Weg hinführen?

KURZ: Ganz klar: an die Spitze. Weniger Steuern und Abgaben, konsequenter Schuldenabbau, das Bewahren unserer österreichischen Identität, weniger Bürokratie und vor allem ein Altern in Würde mit einem nachhaltigen Pflegesystem sind unser Ziele.

Abschließend: Was macht Ihnen so richtig Lust aufs Land in Oberösterreich?

KURZ: Ich komme immer gerne nach Oberösterreich. Hier wird Politik mit Hausverstand gemacht. Unser Klubobmann Gust Wöginger, der hier stark verwurzelt ist, empfängt mich dort meistens mit einem abwechslungsreichen Programm. Das gibt mir immer wieder viel Kraft und Motivation.



August Wöginger Klubobmann



Versprochen – gehalten.

- ✓ Schuldenpolitik beendet
- Familienbonus Plus eingeführt
- ✓ Mindestsicherung fixiert
- Mindestpensionen erhöht
- Pensionen angepasst
- Pflegegeld angehoben
- Karenzzeiten für alle durchgesetzt

- Bonussystem für Freiwillige geschaffen
- Sozialversicherungen zusammengelegt
- ✓ Dürrepaket beschlossen
- Mehrwertsteuer im Tourismus gesenkt
- ✓ Klima- und Energiestrategie erstellt
- Geringverdiener entlastet
- ✓ Illegale Migration bekämpft

Der Parlamentsklub der neuen Volkspartei ist Garant dafür, dass die Österreicherinnen und Österreicher entlastet werden und wir die wichtigen Zukunftsthemen im Land anpacken.

Dieser Weg hat erst begonnen – wir werden ihn erfolgreich weiterführen.



18 | LUSTauf LAND | AUGUST 2019 AUGUST 2019



Circa 280 Tage beträgt die Tragezeit bei Rindern. Bei der Geburt sind die Kälber 35 bis 50 Kilogramm schwer. Neben der Biestmilch, mit ihren zahlreichen Abwehrstoffen, bekommen die Tiere auch Wasser und Heu.



Ab dem fünften Lebensmonat bis zur Geburt des ersten Kalbes mit circa zwei Jahren werden die weiblichen Tiere Kalbin oder Färse genannt. Ihre Aufzucht kostet um die 1800 Euro pro Tier.



Ausreichend Licht, Wasser, Bewegungsfreiheit, Einstreu und Einrichtungen zur Körperpflege sorgen in den Ställen der österreichischen Tierhalter für das Kuhwohl.



Gemolken wird meist zweimal täglich, morgens und abends. Großer Wert wird dabei auf die Hygiene gelegt. Erst nach der Euterreinigung und dem Vormelken wird das Melkzeug angesetzt.



Bei einer tier- und leistungsgerechten Fütterung erhalten die Wiederkäuer mit den vier Mägen Heu, Silage (Gärfutter), Gras sowie Eiweiß- und Kraftfutter.



Kühe sind neugierige und intelligente Tiere, die in einem Verband mit klarer Rangordnung leben. An der Spitze steht die Leitkuh. Als Herdentiere haben Rinder natürlich auch ein Bedürfnis nach Körperkontakt. Durch gegenseitiges Ablecken und Kratzen wird die soziale Bindung gefestigt. Die innerhalb der Gruppe geschlossenen Freundschaften zeigen sich auch in der Wahl des Liegeplatzes.

REPORTAGE

Kuh(les) Getränk

Eine Kuh macht Muh, viele Kühe machen Mühe. Doch das Resultat aus täglich mehrmaligem Füttern und artgerechter Haltung – Milch – rechtfertigt jeden Aufwand, liefert diese doch viele essenzielle Nährstoffe.

berösterreich ist ein Land der Milchkühe. Auf knapp 7000 Betrieben leben circa 165.000 Milchkühe. Unter diesen ist das Fleckvieh die dominierende Rasse. Daneben werden aber auch andere Rassen wie das graubraune Braunvieh und die schwarz gescheckten Holstein-Friesian gehalten. Für das wegen seiner kombinierten Nutzungsrichtung so beliebte Fleckvieh sind der weiße Kopf und die, wie der Name schon sagt, rotbraunen Flecken charakteristisch. Doch bis zu den heutigen vitalen, langlebigen Elitekühen war es ein langer Weg.

Spitzensport der anderen Art

Innerhalb der letzten 100 Jahre konnte die Milchleistung von 14 auf 28 Liter pro Tag und Kuh verdoppelt werden. Diese (Milch-)Leistung ist vergleichbar mit der eines Spitzensportlers. Genau wie für diese ist eine bedarfsgerechte Ernährung für jede Milchkuh Grundvoraussetzung für Leistung und

Gesundheit. Ebenso essenziell für eine hohe Milchmenge ist die tiergerechte Haltung. Die heimische Landwirtschaft genießt hier Vorreiterstellung. Vom Kombinations- bis hin zum Laufstall wird auf ausreichend Bewegung, Einrichtungen zur Körperpflege und Komfort geachtet.

Der Kreislauf der Milchproduktion

Damit eine Kuh Milch produziert, muss sie ein Kalb gebären. An insgesamt 305 Tagen, der sogenannten Laktation, gibt eine Kuh Milch. Die verbleibende Zeit dient der Regeneration und Vorbereitung auf die Geburt. Gemolken wird auf den Höfen in unterschiedlicher Weise – vom Melkstand bis hin zum Melkroboter, selten jedoch noch von Hand (Alm). Die Wiederkäuer sind aber nicht nur Milchproduzenten, sie sorgen auch für den Erhalt der Kulturlandschaft. Denn indem sie jährlich 1.300.000 Hektar Grünland einer sinnvollen Verwertung zuführen, bleiben Felder, Wiesen und Almen gepflegt.



Alle zwei Tage wird die Rohmilch (unbehandelte Milch) mit dem Milchsammelwagen vom Bauernhof abgeholt. Bis dahin wird die frisch gemolkene Milch in einem Kühltank bei 4°C zwischengelagert. Pro Kilogramm Rohmilch erhält der Landwirt aktuell 36,33 Cent (Durchschnitt aller Qualitäten, AMA-Erzeugermilchpreis Juni 2019).



In der Molkerei wird die Milch pasteurisiert, also durch Erhitzen keimfrei gemacht. Für die Käse- und Joghurterzeugung werden der Milch zusätzlich Lab oder Milchsäurebakterien beigefügt.



Der Lebensmittelhandel wird täglich mit frischer Milch und Milchprodukten beliefert. Der Konsument kann aus einer großen Bandbreite qualitativ hochwertiger Milch-, Joghurt-, Butter- und Käsesorten wählen. Dank vieler Vitamine und reichlich Calcium zählen Milchprodukte zu den hochwertigsten Nahrungsmitteln.



<u>CultBeef-Flanksteak mit</u> Kohlrabi-Ragout und Liebstöckelbutter

Zutaten (4 Portionen):

1 kg Flanksteak (CultBeef = von der Kalbin) mit AMA-Gütesiegel, 150 ml Rinderfond, 100 ml Weißwein, 2 Kohlrabi, 1 Zwiebel gewürfelt, 2 Knoblauchzehen klein gehackt, 100 ml Obers, 2 EL Crème fraîche, 4 EL Butter, 1 Bund Liebstöckel, 2 Zitronen, Rapsöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Flanksteak im Ganzen salzen, rundum in Öl kräftig anbraten, im vorgeheizten Backrohr auf dem Rost ca. 15 bis 20 Minuten bei 110°C auf die Garstufe "medium" (Kerntemperatur ca. 54°C) ziehen lassen. Kohlrabi schälen, in Stücke schneiden und mit Zwiebel in Öl leicht farbgebend anbraten, mit Weißwein und Rinderfond ablöschen, einreduzieren. Knoblauch und Schlagobers dazugeben und köcheln lassen, bis der Kohlrabi bissfest ist. Crème fraîche unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Liebstöckel mit Rapsöl und Salz zu einem Pesto mixen. Zitronen-Zesten dazugeben, mit zimmerwarmer Butter vermengen.

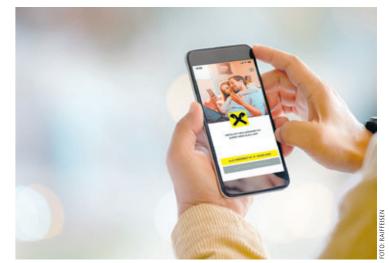
ERIND

Die neue Raiffeisen-Banking-App

Die neue "Mein ELBA-App" von Raiffeisen ermöglicht Transaktionen per Fingerprint und Gesichtserkennung. Die Raiffeisen "ELBA-App" (ELBA = Electronic Banking) ist schon heute die am meisten genutzte und damit erfolgreichste Banking-App Österreichs. Bisher wurde sie mehr als 1,5 Millionen Mal heruntergeladen - bereits mehr als 60 Prozent der Zugriffe auf das Online-Banking von Raiffeisen erfolgen mobil über das Smartphone. Die neue Version mit dem Namen "Mein ELBA-App" macht das Mobile Banking von Raiffeisen mit dem Autorisierungsverfahren "pushTAN" jetzt noch komfortabler, innovativer und oenutzerfreundlicher.

Transaktionen: Face ID und Fingerprint

Neben dem modernisierten Design und einer Reihe zusätzlicher Funktionen bringt vor allem das neue Autorisierungsverfahren pushTAN viele Vorteile. Nicht nur der Login ist künftig über Fingerprint oder Face ID (= Gesichtserkennung) möglich, sondern auch Transaktionen – egal ob via Smartphone, Tablet oder in der Desktop-Version von Mein ELBA. Möglich gemacht wird das mit dem neuen Autorisierungsverfahren "push-



Transaktionen per Fingerprint und Gesichtserkennung

TAN", das die bisher verwendete smsTAN ablöst. Die pushTAN wird über einen eigenen Kanal an die App geschickt und automatisch erkannt. Daher ist kein Eintippen der TAN mehr notwendig. Autorisiert und bestätigt werden können Aufträge entweder mit einem fünfstelligen Signatur-Code oder mittels Fingerprint sowie Face ID. Für höchste Standards in Sachen Sicherheit sorgen verschlüsselte Abläufe im Hintergrund sowie der Umstand, dass die pushTAN nicht abgefangen oder weitergeleitet werden kann. Darüber hinaus ist die pushTAN wie bisher auftragsgebunden und nur für fünf Minuten gültig.

Ein- und Ausgänge am Konto

Besonders benutzerfreundlich sind bei der Mein ELBA-App übrigens auch die Push-Nachrichten, die in Echtzeit über Kontobewegungen informieren. Darüber hinaus werden die Kunden beim Einstieg in die Banking-App automatisch über Konto-Veränderungen seit dem letzten Login informiert.

Informationen und Erklärungsvideos zur neuen Mein ELBA-App und dem pushTAN-Verfahren unter: www.raiffeisen.at/mein-elba-app; www.raiffeisen.at/pushtan



20 | LUSTaufoLAND | AUGUST 2019 | LUSTaufoLAND | 21

KINDER

Kleine Leute, große Töne

Musik ist Emotion und übt ihre faszinierende Wirkung schon auf Kleinkinder aus. Wer als Kind ein Instrument erlernt, profitiert davon mehrfach.

ısik gilt als die Sprache der Gefühle, sie beeinflusst unsere Stim-Dass sich Musikmachen sogar ositiv auf die Gehirnentwicklung auswirkt, haben unzählige Studien und Untersuchungen schon ergeben. Die Musik ist ein breites und beliebtes Thema in der Neurowissenschaft. Mithilfe bildgebender Verfahren lässt sich zeigen, dass in Musikergehirnen die Verbindung zwischen linker und rechter Gehirnhälfte deutlicher ausgeprägt ist und welche Areale aktiviert werden. Kinder können besonders von den Vorteilen eines Musikunterrichts profitieren. Durch das aktive Musizieren entstehen neue Nervenverbindungen im Gehirn, die

das Lernen erleichtern und das Gedächtnis stärken können. Sie können dann aufmerksamer sein und und Freude einstellen", so Böhmdorfer.

Bonus: Sozialkompetenzen

Ein Instrument zu lernen bedeutet schließlich, unterschiedliche Hirnregionen gleichzeitig zu beanspruchen, denn zum Musikmachen braucht es Hörsinn, Tastsinn, Sehsinn und Feinmotorik. Wer regelmäßig übt, fördert auch seine Selbstdisziplin. Das wiederum tut dem Selbstbewusstsein gut. "Abgesehen von der positiven Wirkung auf die kognitiven Fähigkeiten ist es vor allem auch der soziale Aspekt, den ich als sehr wertvoll erachte", sagt die Musikpädagogin Nina Böhmdorfer aus Neumarkt



Schon Kleinkinder sind fasziniert von Musik

im Mühlkreis, "denn Musik ist immer noch analog. Allein im Kinderzimmer, online und mit Kopfhörer auf - das funktioniert nicht. Im Ensemble oder bei der Blasmusik kann nur spielen, wer regelmäßig hingeht und sich in die Gruppe einfügt." Kinder würden sich mit Musik auch ein Stück weit selber erziehen. "Sie merken schnell, dass durch konsequentes Üben etwas weitergeht und sich dann Erfolg

Apropos Freude: Diese ist beim Musizieren das Wichtigste. Druck und Zwang können den Spaß am Musikmachen sehr schnell zunichte machen - und das im schlimmsten Fall für immer. Ideal ist, wenn ein Kind "sein" Instrument selbst entdeckt und aus eigenem Antrieb erlernen will. "Die Erfahrung zeigt, dass dann der Erfolg auch am größten ist", weiß die Musikpädagogin.

"Frühstart" ist nicht notwendig

Nicht jedes Kind muss schon in jungen Jahren in die Tasten greifen oder die Saiten streichen. Das ideale Einstiegsalter in die Welt der Musik gibt es ohnehin nicht, denn auch beim Musizieren gilt: Jedes Kind ist anders. Die Entwicklungsstadien verlaufen nicht bei allen parallel. Eltern sollten daher die individuelle Entwicklung ihres Kindes im Auge haben. Nicht jedes Kind ist ein kleiner Mozart und auch eine durchschnittliche Musikkarriere ist längst

nicht verbaut, wenn nicht schon im frühen Kindesalter das Erlernen eines Instruments zum Pflichtprogramm gehört. "Die Tendenz heute ist immer früher und früher", bemerkt Böhmdorfer. "Für manche mag das gut passen, aber bei anderen bewirken Eltern mit einem zu frühen

Start eher das Gegenteil von dem, was sie sich erhoffen", so die Pädagogin, die selbst dreifache Mutter ist. Gelingt der Start dem Kind nicht wie erwartet, kann das sehr demotivierend sein.

Was es auf jeden Fall braucht, ist eine Portion Geduld und Durchhaltevermögen. Und vonseiten der Eltern auch ein gewisses Maß an Unterstützung und Motivation zum Dranbleiben. Ist die kindliche Freizeit schon sehr durchgeplant, ist das eine schlechte Voraussetzung für ein zusätzliches "Projekt". Kinder brauchen auch Zeit zum Kindsein. Ebenso ist der Schuleintritt mit seinen neuen Pflichten nicht der beste Zeitpunkt, um dem Nachwuchs mit einem Musikinstrument noch einen Nachmittagstermin unterzujubeln. "Nicht jedes Kind muss ein Musikinstrument lernen", gibt die Musikpädagogin Entwarnung für alle Eltern, die nichts falsch machen wollen. Kinder können sich auch auf andere Weise kreativ und künstlerisch ausdrücken, wenn sie Zeit und Raum dafür bekommen.

Ein erstes Erleben von Musik

Für ein erstes Erleben von Musik bietet sich die "Musikalische Früherziehung" an. Dabei stehen die ganzheitliche Förderung sowie eine allgemeine musikalische Bildung des Kindes im Mittelpunkt. Spielerische Elemente prägen die Unterrichtseinheiten. Vornehmliches Ziel ist es, die Neugierde und Freude an Musik zu wecken, zu erhalten und Interessen auszubauen. "Es geht immer um das Erleben in der Gruppe", sagt Nina Böhm-

dorfer, die seit 20 Jahren verschiedene Fächer der Elementaren Musikpädagogik unterrichtet. In der Musikalischen Früherziehung arbeitet sie mit dem sogenannten "Orff-Instrumentarium": Triangel, Klanghölzer, Rassel, Trommel oder Becken sind Beispiele dafür – allesamt Instrumente, mit denen Kinder einfach losmusizieren können, ohne dass sie vorher bestimmte Techniken oder Griffe erlernen müssen. "Mit diesen Instrumenten gelingen schon Jedes Instrument in Kindergröße Fünfjährigen einfache Liedbegleitungen", so Böhm dorfer. Ein Aspekt der Musikalischen Früherziehung ist die Möglichkeit, Instrumente kennen zu lernen. Ein Kind, das so - wie bereits erwähnt - zum auserkorenen Instrument findet, kann den direkten Weg nehmen. Ein Umweg über die Blockflöte ist nicht nötig, auch wenn diese Vorgehensweise früher üblich war. Auch die geschlechtsabhängigen Präferenzen sollten bald der Vergangenheit angehören. "Mädchen tendieren zwar immer noch zu Streich- und Holzblasinstrumenten, während Burschen sich eher als Schlagzeuger und Blechbläser sehen. Diese Fronten weichen aber mehr und mehr auf", bestätigt die Musikpädagogin

LEIHEN STATT KAUFEN

"Die Tendenz heute ist

immer früher und

früher. Für manche

mag das passen, aber

sicher nicht für alle."

Für Eltern von Musik-Einsteigern empfiehlt es sich, ein Instrument vorerst nur zu mieten oder sich für eine Mietkauf-Variante zu ent-

Gerade bei kostspieligen Instrumenten kann diese Vorgehensweise ratsam sein. Mietkauf-Modelle und Instrumente zum Ausleihen gibt es an Musikschulen und in Fachgeschäften.

> In Oberösterreich gibt es seit 15 Jahren das Projekt "Ein Haus voll Musik". Dabei gehört einmal pro Jahr das Brucknerhaus in Linz drei Tage lang den Schulanfängerinnen und Schulanfängern, die dort bei Mitmachkonzerten in die Welt der Musik eintauchen und verschiedenste Instrumente erleben und ausprobieren können.

Oberösterreich das "Haus voll Musik" besucht. Initiiert hat die Veranstaltung die OÖ. Streichervereinigung, die Musikinstrumente werden vom Musikhaus Danner zur Verfügung gestellt. Letzteres ist Oberösterreichs Marktführer in der Musikinstrumente-Branche und hat heuer sein 30-jähriges Bestehen gefeiert. Als beliebte Einstiegsinstrumente für Kinder nennt Gerald Rammerstorfer, Verkaufsleiter im Musikhaus Danner, die Blockflöte und die Gitarre. "Grundsätzlich gibt es jedes Instrument auch in Kindergrößen, auch Blasinstrumente. Unser Musikhaus hat sich auch darauf spezialisiert, Instrumente individuell anzupassen, etwa auf kleine Spieler

Das ist bei vielen Instrumenten möglich", sagt Ram merstorfer. Größenmäßig nicht passende Instrumer könnten dazu führen, dass sich das Kind zu seh plagen muss. "Dann vergeht ihm die Freude an Musizieren. Dabei ist es für Kinder am wichtigsten, Spaß zu haben und auch kleine Erfolge zu erleben' sagt der Experte.

Leser der Lust aufs Land können gewinnen 200-Euro-Gutschein

Per E-Mail an post@lustaufsland.at oder eine Postkarte an: LustaufsLand, Harrachstraße 12, 4020 Linz, Kennwort: "Musik"

vom Musikhaus Danner

Einsendeschluss 10. September 2019 Name und Adresse angeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am nnspiel erklärt sich der Teilnehmer berei dass die von ihm zur Verfügung gestellten aten von "Lust aufs Land" zur Abwicklung





Der Genussland OÖ Bschoad Binkerl Kinderrucksack: regional, vital, nachhaltig.

Warum denn nicht zum Schulanfang etwas schenken, das die ganze Schulzeit lang begleitet? Der Rucksack ist bei jedem Wandertag oder Schulausflug mit dabei, genauso wie die Kappe. Und der Inhalt wird schnell vernascht - ganz ohne schlechtem Gewissen. Denn der Rucksack ist bis oben hin gefüllt mit regionalen Lebensmitteln aus dem Genussland Oberösterreich Kindersortiment.



Genussland Oberösterreich

Bschoad Binkerl - Thomas Höfer e.U. Stiftsstraße 7, 4553 Schlierbach BINKERL STITISSTRAISE 1, 4333 School

Farbenprächtige Herbsttrends bei Fussl

Der Herbst bringt warme Farbtöne, weiche Stoffe und Mode zum Reinkuscheln. Orange, Rosttöne, Ziegelrot, warmes Gelb und sanfte Grüntöne erinnern an buntes Herbstlaub. Modemutige setzen auf den farbigen Komplettlook. Zurück auf der Modebühne sind Brauntöne von Kaffee bis Nougat, aber auch



Rot stimmt auf den Herbst ein.

Beige. Natürlich dürfen im Herbst Grau und Schwarz nicht fehlen. Klassische Karomuster wie Hahnentritt und Glencheck in modernen Interpretationen liegen im Trend. Auch der gute alte Cord ist wieder da. Bei den Oberteilen sind kuschelige Materialien gefragt. Neben den angesagten Blusen spielen Rollis eine große Rolle. Auch diese Saison bleibt sportlich mit Seitenstreifen an Hosen, sportiven Bündchen, Kapuzen und Ringel. Generell rückt der Komfort immer mehr in den Mittelpunkt. So werden die Silhouetten wieder weiter und fließender – auch bei Hosen.

Kindermode, die Spaß macht

Auch der Nachwuchs liebt das Spiel mit der Mode. Wichtig ist, dass die Teile bequem und einfach zu kombinieren sind. Bei Jungs sind Jeans das wichtigste Basicteil, Mädels tragen am liebsten Leggings. Bunte Prints, kuschelige Innenseiten und lässige Streifen an der Seitennaht sorgen für Abwechslung. Bei Shirts und Sweater sind witzige Motive, Schriftzüge und freche Details wie Wendepailletten und Applikationen angesagt. Teenies wollen Mode mit einer Prise Lässigkeit. Jeans, Shirts mit klarer Botschaft, Muster von Karo bis Zebra und sportliche Kombinationen gehören einfach dazu. An kalten Tagen sind kuschelige Jacken gefragt. Der Parka in allen Varianten und mit modischen Details ist klar die Nummer eins. WERBUNG



Mode macht sichtlich Spaß.

