

LUST*auf's* LAND

Weißes Mehl, schwarzes Brot

Wie es unterschiedlich produziert wird, was alles im Laib drinnen stecken kann und welche Ernährungsmythen sich rund um das Grundnahrungsmittel ranken. SEITE 2

Ausgabe XI/2019 | Redaktion: Tel. 0 732/77 66 41-827, redaktion@lustaufsland.at
Anzeigen: Tel. 0 732/77 66 41, post@lustaufsland.at | Vertrieb: Tel. 0732/77 66 41-816 | www.lustaufsland.at

BESTELLEN

SchmankerlBox

Produkte oberösterreichischer Direktvermarkter nach Hause liefern lassen. SEITE 11

REPORTAGE

Frischer Fisch

Die bäuerliche Fischzucht ist Garant für beste Qualität aus der Region. SEITE 16

KINDER

Konsum-Fest

Wie Eltern der weihnachtlichen Geschenkeflut entkommen können. SEITE 20

BRAUCHTUM

Gamsbart

So entsteht der prachtvolle Hutschmuck für Jäger und Trachtenfans. SEITE 22



Sich bewusst Zeit nehmen
und (sich) Zeit geben

Advent und Weihnachten stehen vor der Tür – die angeblich stillste Zeit im Jahr. Für viele sind die kommenden Wochen aber noch stressiger als der Rest des Jahres. Zwischen all der Hektik und dem Trubel sollte man sich daher öfters bewusst Zeit nehmen. Auch in der Winterausgabe von „Lust aufs Land“ drehen sich zahlreiche Artikel um diese physikalische Größe, von der wir glauben, dass wir zu wenig haben und sie zu schnell vergeht. Vieles aber braucht eben einfach seine Zeit. So zum Beispiel Brot, dem wir auf den ersten Seiten zu „Laibe“ rücken. Bei der Branchenreportage über bäuerliche Fischproduzenten erfährt man, wie lange es dauert, bis der Weihnachtskarpfen am Festtagstisch genüsslich verspeist werden kann. Nicht nur Zeit sondern auch Geduld braucht es für das Binden eines Wildbarts – wir haben einem Profi dabei über die Schulter geschaut. Zudem erklären Experten, warum man zum Konsum-Höhepunkt des Jahres besser Zeit statt Zeug schenken sollte. Nehmen Sie sich jetzt einfach die Zeit zum Lesen unserer neuen Ausgabe. Bei diesen Temperaturen am besten mit seinen Liebstes vor dem wohligen warmen Kamin. Sollten Sie keinen haben, zeigen wir, wie Sie zu einem kommen.

KOMMENTAR

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



Klimaneutrales Weihnachtsfest

Wir freuen uns, dass Sie „Lust aufs Land“ haben. Ich erlaube mir, diesmal die Gelegenheit zu nutzen und Ihnen ein Stimmungsbild „vom Land“ zu geben. 2019 geht sicher als das Jahr in die Annalen ein, in dem der Klimawandel bei den meisten in den Köpfen angekommen ist. Die Land- und Forstwirtschaft weiß um die Veränderungen schon lange, sind doch die Bauern unmittelbar betroffen, da sie Ihre „Werkstatt“ unter freiem Himmel haben und somit von der Witterung abhängig sind. Die Herausforderungen für die Bauernschaft liegen darin, sich permanent anzupassen aber auch mit den Auswirkungen zu leben. Der Borkenkäfer zerstört die Wälder, Engerlinge vernichten die Wiesen und somit die Futtergrundlage und der Drahtwurm macht die Erdäpfel ungenießbar. Diese Schäden sind mittlerweile auch allgemein sichtbar. Das Thema „Klimaschutz“ ist angekommen und das macht auch Hoffnung für die heimische Land- und Forstwirtschaft. Denn während in der Landwirtschaft die klimaschädigenden Gase erwiesenermaßen reduziert wurden, steigt der Ausstoß überall sonst. Obwohl die Bäuerinnen und Bauern durch die Bewirtschaftung der Böden und Wälder die einzigen sind, die aktiv zur Bindung von CO₂ beitragen, werden sie als Klimasünder und Umweltvergifter hingestellt. Und das von Leuten, die ein Feindbild brauchen für ihr eigenes Geschäftsmodell. Wenn jemand Klimaschutz – auch außerhalb von Demos – wirklich ernst nimmt, kann er regionale Produkte kaufen, den Müll nicht in die Natur entsorgen und so weiter. Das alles geht sogar ohne Komfortverlust, denn der ist häufig der Anfang vom Ende des Klimaschutzgedankens!

IMPRESSUM: Lust aufs Land: Haushaltsausgabe XI/2019 der BauernZeitung **Ö**
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: AGRO Werbung GmbH, Harrachstraße 12, 4010
Linz. In Kooperation mit Prologo-Verbeagentur, 6021 Innsbruck | **Redaktion:** Harrachstraße
12, 4010 Linz, Tel. 0 732/ 77 66 41 (BW 827), Fax 0 732/ 78 40 67, E-Mail: redaktion@
lustaufsland.at; Internet: www.lustaufsland.at; **Redaktionsleitung:** Thomas Mursch-Edlmayr
(BW 829), Redakteur: Gabi Cacha (BW 842), Elisabeth Hasl (BW 828), *Grafik:* Ivana Fleisch-
ander (BW 826), Kerstin Jank, MA (DW 831), Susanne Lechtaler (DW 827), Ivana Zivkovic
(BW 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“ gekennzeichnet.
Unentgeltliche PR-Artikel mit „Werbung“. | **Druck (Herstellungsort):** Druck Styria GmbH &
Co KG, Styriarstraße 20, 8042 Graz | **Verlagsort:** 4020 Linz, „Lust aufs Land“ ist eine Gratis-
zeitung an 490.000 Haushalte in ÖÖ. Erscheinungsdatum: 26. November 2019. Verteilt durch
Post AG.



FOTO: RDNZL - ADOBE STOCK

GENAU GESCHAUT

Unser täglich Brot

Österreicher sind Brotesser. Aber was genau ist eigentlich Schwarzbrot, wie wird es hergestellt und wo gibt es Unterschiede? Eine Spurensuche samt Ergebnis der „Kosterei“.

THOMAS MURSCH-EDLMAYR

Was für Italiener die Pasta und für Asiaten der Reis ist, ist für die Österreicher das Brot – ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Es hat hierzulande schon immer eine besondere Rolle eingenommen und steht als Synonym für Nahrung. Nicht umsonst findet es sogar im Vaterunser Erwähnung. Schon seit Urzeiten haben Weizen, Roggen, Hirse, Hafer und Gerste die Menschheit ernährt.

Branchensprecher der oberösterreichischen Handwerksbäcker. Eine Studie des Markt- und Meinungsforschungsinstitutes „marketagent“ ergab, dass sieben von zehn Österreichern mindestens einmal pro Tag Brot oder Gebäck essen. Bevorzugt wird vor allem Schwarzbrot. Ein Begriff, der so eigentlich gar nicht definiert ist, in Österreich aber umgangssprachlich für Mischbrot verwendet wird. Laut Lebensmittelcodex darf Roggenmischbrot als solches bezeichnet werden, wenn es mehr als zehn Prozent, jedoch weniger als die Hälfte an Weizenmehl enthält. Beim Weizenmischbrot verhält es sich genau umgekehrt. Im Lebensmittelbuch verankert ist auch das reine Roggenbrot. Es wird aus Roggenmehl- und -schälprodukten verschiedener Typen hergestellt. Ein Zusatz von Weizenmehl bis zu zehn Prozent ist zulässig.

WISSENSWERT

Brot wird aus gemahlenem Getreide, Wasser, Salz und einem Triebmittel (Sauerteig oder Backhefe) hergestellt. Dabei kommen unterschiedliche Mehlsorten und Auszüge zum Einsatz. So unterscheidet man je nach Mehlsorte und Beigaben Roggen-, Weizen- und Mischbrote. Das dunkle Äußere des Brotes bezeichnet man als Kruste, das Innere als Krume.

Schwarzbrot ist nicht im Lebensmittelcodex definiert

Österreich ist bekannt für seine Brotvielfalt. In kaum einem anderen Land sind die Auswahl und das Sortiment so groß. Deshalb lohnt es sich hier auch etwas genauer hinzusehen. Ob zum Frühstück, Mittag- und Abendessen oder als Zwischenmahlzeit: Brot ist ein wahrer Allrounder. Es schmeckt, macht satt und lässt sich sowohl mit Süßem als auch mit Saurem kombinieren. „Brot hat seine Wurzeln bei den Bauern auf den Höfen und ist ein Kulturgut“, erklärt Reinhard Honeder,

dient zur Lockerung des Teiges. „Der Sauerteig ist das Leben von jedem Brot“, so Honeder. Als Alternative können auch Teigsäuerungsmittel wie beispielsweise Zitronen- oder Milchsäure verwendet werden. Diese sind jedoch deklarationspflichtig, da es sich um sogenannte Lebensmittelzusatzstoffe handelt. „Circa 320 solcher Zusatzstoffe sind in der EU zugelassen, davon wird aber nur eine Handvoll beim Brot genutzt“, erklärt Erwin Heftberger, Lehrer an der HTL für Lebensmitteltechnologie, die Meisterschule für Müller, Bäcker und Konditoren. Anders ist die Situation bei sogenannten Verarbeitungshilfsstoffen. Diese sind – mit Ausnahme der Allergene – nicht zu deklarieren, da sie nicht im Endprodukt verbleiben. Das betrifft beispielsweise Enzyme, die beim Backprozess durch die Hitze denaturieren und deshalb nicht mehr aktiv sind.

Gutes Brot braucht Sauerteig und Zeit

„Für gutes Brot braucht es vor allem eines, nämlich Zeit“, weiß der Bäckermeister. Bei der Zeit als Zutat gibt es einen bedeutsamen Unterschied für den menschlichen Körper. Katrin Fischer, Ernährungswissenschaftlerin der Landwirtschaftskammer Oberösterreich, erklärt warum: „Die Fermentierung

durch den Sauerteig hat eine Auswirkung auf die enthaltenen Inhaltsstoffe. Getreide enthält Abwehrstoffe, die als sekundäre Pflanzenstoffe bekannt sind, sogenannte Antinutrin, um die Körner vor Schädlingen zu schützen. Für den Menschen sind diese eher unbedenklich. Beim traditionellen Brotbacken mit natürlichem Sauerteig kommt es mithilfe von Bakterien zur Zersetzung dieser Stoffe.“ Durch die Fermentationsprozesse können Mineralstoffe wie Eisen, Zink, Magnesium sowie Vitamine besser vom Körper aufgenommen werden. Zudem werden durch Sauerteigführung spezielle Kohlenhydrate, die im Getreide enthalten sind, ebenso abgebaut. Das zusammen führt zu einer besseren Verträglichkeit im Darmtrakt. Die Ernährungswissenschaftlerin empfiehlt daher Brot entweder selber zu backen oder direkt beim Bauern oder Bäcker zu kaufen.

VOLLKORN

Entgegen der weitläufigen Meinung ist nicht jedes dunkle oder körnige Brot auch aus Vollkorn. Viele Produkte aus normalem Mehl werden nämlich mit Malzextrakt, Gerstenmalz oder Rübensirup dunkel und mit Sonnenblumenkern körnig gemacht. Vollkornmehl hat einen Mineralstoffgehalt von ca. 1,8 % und ergibt beim Backen einen eher grau-braunen Farbton. Vollkornbrot ist schwerer als anderes Hefengebäck und auch weniger „luftig“, lässt sich also nicht so leicht eindrücken. Um sicher zu gehen, sollte man die Verpackung lesen. Denn nur wo Vollkorn draufsteht, ist auch Vollkorn drin.

Weizenanteil dem Teig mehr Struktur verleiht“, weiß Heftberger. Bei der Herstellung werden alle Zutaten vermengt, geknetet und circa zehn Minuten gemischt. Als klassische Brotgewürze werden in Oberösterreich Anis, Fenchel, Koriander und Kümmel beigegeben. „Jeder Bäcker hat hier aber seine eigene Rezeptur, die oftmals über Generationen weitergegeben worden ist“, verrät Bäckermeister Honeder. Der Teig rastet dann für circa eine Stunde (Teigruhe), wird dann ausgewogen bzw. portioniert und in die gewünschte Form gebracht. „Wir ‚wirken‘ und ‚schlagen‘ das Brot entweder zu Striezel oder Laib“, erklärt Honeder die Begriffe des Bäckerlateins. Dann kommt das Brot in Körben auf die ‚Gare‘, ehe man es in den vorgeheizten Ofen mit circa 270 Grad Celsius ‚einschießt‘. Dort wird es dann bei knapp 200 Grad gebacken – ein Kilo Brot für mindestens eine Stunde.

Für den Backerfolg ausschlaggebend seien natürlich auch hoch-

bitte umblättern »

								
	Bäckerei Brotsüchtig	Mayrhofer (bäuerl. Produzent, Tragwein)	Biohof-Bäckerei Mauracher	Bäckerei Rieß	Hofer (Fischer Brot verpackt)	Hofer (Fischer Brot Backbox)	Lidl (Backbox)	Lidl (Panther Brot verpackt)
Inhaltsstoffe laut Hersteller- angaben	70 % Roggenmehl, 30 % Urdinkel, Rog- gensauerteig, Was- ser, Kümmel, Fenchel, Koriander, Salz	90 % Roggenmehl, 10 % Weizenmehl, Sauerteig, Wasser, Kümmel, Fenchel, Koriander, Salz	Roggenmehl, Rog- gensauerteig, Rog- genvollkorn-Malz- mehl, Trinkwasser, Salzsäure, Kümmel, Fenchel, Koriander	Roggenmehl, Weizen- mehl, Weizenvollkorn- mehl, Sauerteig, Hefe, Wasser, Speisesalz jodiert, Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander, Pflanzenfette, Natri- umacetat u. a.	48 % Roggenmehl, Weizenmehl, Weizen- vollkorn-Quellmehl, Sauerteig, Hefe, Wasser, Speisesalz, Gewürze, Rapsöl, Kartoffelstärke	Roggenmehl, Weizen- mehl, Weizen-Quell- mehl, Sauerteig, Hefe, Wasser, Speise- salz, Gewürze, Rapsöl	47 % Roggenmehl, Weizenmehl, Natur- sauerteig, Hefe, Wasser, Speisesalz jodiert (Speisesalz Kaliumjodid), Brot- gewürz, Dextrose	35 % Roggenmehl, Rog- gen-Quellmehl, Weizen- mehl, Natursauerteig, Hefe, Wasser, Speise- salz jodiert, Calcium- acetat, Calciumcarbo- nat, Natriumacetat, Calciumpropionat
Optik	</							

FOTOS: LUSTAUFSLAND/FLEISCHANDERL (8)

Adventzeit ist Bratenzeit

Gemütliches Beisammensein im Kreise der Familie oder Freunden gehört genauso zum Fest wie der schmackhafte Duft und der Genuss eines Gustino Schweinsbraten mit Natursaftl, Semmelknödel und gedünstetem Gemüse. Gustino Schweinefleisch mit heimischer Herkunftsgarantie und bester „Fleischbeschaffenheit“ sollte möglichst frisch und nicht zu mager sein. Man sollte sich deshalb für durchgezogene Edelstücke entscheiden, die ein leichtes Speckrandl aufweisen. Empfohlen wird, das hochwertige

ge Fleisch (Karree oder Schopf) je Kilogramm bei 120 bis 130 °C mindestens circa 90 Minuten zugaren. Dann bei Höchsttemperatur die geschräpfte Schwarte circa zehn Minuten knusprig braten. Anschließend das Gustino-Bratenstück etwas rasten lassen.



Saftiges Geschmackserlebnis

Zum Glück gibts hier



Wo gibt's **GUSTINO**
Schweinefleisch?



Stammt von



Bauernhöfen



Das beste **Schweinefleisch** Österreichs! www.gustino.at

OÖ: Fleischer-Fachgeschäfte:
Amstler - Windhaag, **Bitter** - Aigen/
Mk, Fechter - Reichraming, **Feichtinger** -
 Schärding, St. Florian, Freinberg, Ried i.
 Innkreises & Münzkirchen, **Hackl** -
 Linz, **Hörsberger** - Urfahr, **Kitzmüller** -
 Hellmonsödt, **Leibetseder** - Rohrbach,
Pachinger - Arbing, **Pöppl** - Andorf,
Strasser - Bad Schallerbach, **Strasser** -
 Sattledt, **Strasser Markt** Perg & Naarn,
Wegschaider - Linz, Steyregg, Mauthausen
 und Traun

Lebensmittelhandel - Selbstbedienungstheke: Pro Kaufland Urfahr

Eurospar, Interspar, Maximarkt:
TANN Schaut drauf - für mehr Tierwohl

Lidl: Gemeinsam Verantwortung tragen
 Voralpenlandschwein - Für mehr Tierwohl

Alle Informationen zur Herkunft und zum Qualitätsniveau
 des österreichischen Schweinefleisches sind unter
www.gustino.at und www.gustino.at zu finden. LSE 12/201



Glühweinguglhupf

Zutaten:
3 Eier, 120 g Butter, 100 g Staubzucker, 50 g Zartbitterkuvertüre (geschmolzen), 1 Prise Zimt, 120 g Backfein Weizenmehl glatt, 1/2 Pkg. Backpulver, 1/8 l Glühwein, Salz, etwas Butter und Brösel für die Form, Schokoladenglasur und grob gehackte Nüsse

Zubereitung:
Eier trennen, Eiklar mit etwas Salz steif schlagen. Butter und Zucker schaumig rühren, dann Eidotter unterrühren, geschmolzene Kuvertüre und Zimt dazurühren. Mehl mit Backpulver mischen und abwechselnd mit dem Glühwein dazugeben. Zum Schluß Eischnee vorsichtig untermengen. Befettete und ausgebröselte Gugelhupfform mit der Masse befüllen und bei 180 °C (O/U) ca. 35 bis 45 Minuten backen. Nach dem Auskühlen mit Schokoladenglasur und Haselnüssen verzieren.

QUELLE: HABERFELLNER

WERBUNG



Bananen-Stangerl

Zutaten:
200 g Bananen (weich), 125 g Butter (zimmerwarm), 175 g Staubzucker, 1 Eidotter, 1 EL Kakaopulver, 1/2 Pkg. Backpulver, 300 g Backfein Weizenmehl universal, 1 Prise Salz, Schokoglasur

Zubereitung:
Bananen in kleine Stücke schneiden. Butter mit Bananen schaumig rühren, danach Staubzucker, Eidotter und Kakaopulver einrühren. Backpulver, Mehl und Salz versieben und ebenfalls einrühren. Bei Zimmertemperatur zugedeckt 30 Minuten rasten lassen. Die Masse in einen Dressiersack mit Sterntülle (10 bis 12 cm Durchmesser) füllen und auf das mit Backpapier belegte Blech Stangerl (7 cm Länge) aufspritzen. Bei 170 °C (O/U) im vorgeheizten Backrohr ca. 10 bis 13 Minuten backen. Erkalten lassen und die Spitzen in Schokoglasur tunken.

QUELLE: HABERFELLNER

WERBUNG

>> Fortsetzung von Seite 3

wertige Rohstoffe: „Beim Mehl sind wir in Oberösterreich sehr verwöhnt. Die heimischen Landwirte liefern Brotgetreide mit sehr guten Qualitäten an die Mühlen“, so Honeder, der betont, dass die Handwerksbäcker zu 100 Prozent österreichisches Mehl verwenden.

Die vorhin erwähnte Teigruhe sei es, die den größten Unterschied zwischen industriell erzeugtem Brot und handwerklichem Brot vom Bäcker und Bauern ausmache. Durch die längere Teigführung bringe man mehr Aromastoffe ins Brot, werde die Wasseraufnahme erhöht (das Brot bleibt dadurch länger saftig) und werde es auch bekömmlicher: „Schnell verarbeitete Produkte können Unverträglichkeiten auslösen“, so Honeder. Die Herstellung unterscheide sich auch beim verwendeten Ofen. Bäuerliche Direktvermarkter backen ihr Brot größtenteils im Holzofen, Bäcker im Steinofen und die Industrie verwende vorwiegend Durchlauföfen aus Blech. Trotzdem gibt es laut Auskunft der Lebensmittel-HTL auch industriell hergestellte Ware mit eigener Sauerteigführung, die sehr nahe zum Handwerk kommt. Das bestätigt auch der Branchensprecher der Bäcker. „Man muss neidlos anerkennen, dass die Industrie hier aufgeholt hat und in der Lage ist durchaus auch gutes Brot zu erzeugen. Aber auch wir Bäcker haben nicht geschlafen“, betont Honeder. Sogenannte Backboxen, bei denen Teiglinge im Supermarkt fertiggebacken werden, seien einerseits natürlich eine Konkurrenz für das traditionelle Handwerk, andererseits aber auch eine große Chance. „Es wird wieder über Brot gesprochen und dadurch nimmt die Wertigkeit zu. Die Bäcker besinnen sich wieder auf das Natürliche und das wird vom Kunden auch honoriert“, so der Branchensprecher.

Ernährungsmythen über Brot

In den vergangenen Jahren haben Berichte über zunehmende Weizen- und Glutenunverträglichkeiten



Traditionell gebackenes Brot mit Sauerteigführung hat positive Auswirkungen auf die Verdaulichkeit.

vielen Konsumenten verunsichert. Fakt ist, dass nicht einmal ein Prozent der Bevölkerung von der Krankheit Zöliakie betroffen ist. „Für nicht betroffene Allergiker ist der Verzicht auf glutenhaltiges Getreide mehr ein Lifestyle. Glutenfrei ist ein Ernährungstrend, der durch manche Behauptung geschürt wurde“, so Ernährungswissenschaftlerin Fischer, die mit einem weiteren Ernährungsmythos rund ums Brot

aufräumt. So sei es auch falsch, dass frisches Brot Bauchschmerzen verursacht, wenn zu viel davon gegessen wird. Viel eher sei das Sprichwort darauf zurückzuführen, dass man früher in Notzeiten die Kinder davon abhalten wollte, zu viel von dem damals knappen Grundnahrungsmittel auf einmal zu vertilgen. „Frisches Brot ist einfach das Beste“, ergänzt Honeder. Zudem sei Brot, wie vielfach behauptet, auch kein Dickmacher. Die Ernährungswissenschaftlerin bestätigt: „Grundsätzlich kann Brot alleine nicht dick machen. Mengenmäßig sind allerdings die Kohlenhydrate die wichtigste Energiequelle bei der menschlichen Ernährung.“

ZAHLN UND FAKTEN

- In Österreich gibt es etwa 150 verschiedene Brotsorten.
- Laut Statistik Austria liegt der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch an Brot bei 49,7 Kilo pro Jahr.
- Brot lagert man am besten in einem Papiersack unter einem Leinentuch.
- Für ein Bauernbrot mit 1,5 Kilo werden etwa 24.000 Getreidekörner verwendet. Das entspricht einer Fläche von 1,4 Quadratmeter Ackerboden.
- Der unmittelbare Bedarf für Brotgetreide beträgt in Österreich etwa 800.000 Tonnen pro Jahr. Selbst in Jahren mit knappen Ernten ist die Selbstversorgung gesichert.
- Die drei Lieblingsmehlsorten hierzulande sind Roggen-, Weizen- und Dinkelmehl.
- Je niedriger die Typenzahl des Mehls, desto heller ist das Mehl und somit auch das Brot. Type 480 bedeutet 0,48 % Mineralstoffgehalt.

GEWINNSPIEL

Leser der Lust aufs Land können gewinnen:

3 x Buch „Die Macht des Wortes: Mit positiver Sprache zum Erfolg“

Per E-Mail an post@lustaufsland.at oder eine Postkarte an: LustaufsLand, Harrachstraße 12, 4020 Linz, Kennwort: „Die Macht des Wortes“, Einsendeschluss: 10. Dezember 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 Datenschutz unter www.lustaufsland.at



Das Buch „Die Macht des Wortes“ von Manfred Schauer ist auch als Weihnachtsgeschenk bestellbar unter: www.machtdeswortes.com, ebook oder im Buchhandel. ANZEIGE

Neue Plattform für Lebensmittel-Wissen

Ernährung ist in aller Munde und wir sind fast täglich mit Schlagzeilen rund um Lebensmittel konfrontiert. Wer weiß da noch, was stimmt?

„Wenn es um das Thema Ernährung geht, gibt es viele Besserwisser. Mithilfe unserer neuen Online-Plattform kann sich jeder selbst gut informieren und sein Lebensmittelwissen aus fundierten Quellen beziehen – er wird zum ‚Esserwisser‘“, erläutert LK-OÖ-Präsidentin Michaela Langer-Weninger.

Drei Hauptbereiche

Die neue Webseite www.esserwissen.at vermittelt Lebensmittelwissen aus dem Bereich der Landwirtschaft, der Ernäh-



runnungswissenschaft sowie des Umgangs mit Lebensmitteln. Als zentrale Informationsdrehscheibe gliedert sich die Webseite in drei Hauptbereiche: Lebensmittelwissen, nachhaltig Kochen und Ernährungswissen. Alle drei

Bereiche sind in ihren Unterbereichen miteinander vernetzt, sodass immer die logische Querverbindung zu anderen Themen hergestellt wird.

Mit www.esserwissen.at wird das Programm der Landwirtschaftskammer Oberösterreich zur Vermittlung von Lebensmittelwissen um einen Baustein erweitert. „Wir hatten bisher mit Kursen der Seminarbäuerinnen, Schule am Bauernhof und Workshops für Kinder, Jugendliche und Erwachsene schon ein vielfältiges Wissensvermittlungsprogramm, dieses haben wir nun um ein umfassendes Online-Tool ergänzt“, betont Langer-Weninger.

ANZEIGE
LK Landwirtschaftskammer Oberösterreich

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20
Europäische Landwirtschaftsförderung für die Entwicklung der Landwirtschaft in der Europäischen Union



Michaela Langer-Weninger, Präsidentin LK OÖ

„Ein gutes Verständnis für Lebensmittel ist wichtig.“

#dieesserwisser
www.esserwissen.at

BÄUERINNEN UND BAUERN



Bäuerinnen und Bauern haben die Lebensmittelproduktion in der Hand und sind aus diesem Grund prädestiniert dafür, wertvolles Lebensmittelwissen zu vermitteln. Denn wer selbst hochwertige Lebensmittel erzeugt, achtet auf die natürlichen Ressourcen der Region.

ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTERINNEN



Ein fundiertes Fachwissen ist die Grundlage, um über Ernährungsthemen informieren zu können. Die Ernährungswissenschaftlerinnen der Landwirtschaftskammern verbinden das Wissen über Lebensmittel mit dem Wissen um ihre Bedeutung für den menschlichen Körper.

SEMINARBÄUERINNEN



Lebensmittel verdienen Respekt und Wertschätzung. Es ist wichtig, diese gut zu behandeln und nachhaltig zu verwenden. Dafür setzen sich die Seminarbäuerinnen der Landwirtschaftskammern Österreichs ein.

Medaillenregen bei World Cheese Award 2019

Mit viermal Gold sowie zwei Silber- und gleich sechs Bronze-Medaillen konnte das ausgezeichnete Ergebnis aus 2018 weiter übertroffen werden. Mit gleich zwölf Medaillen war es das erfolgreichste Jahr in der Unternehmensgeschichte beim World Cheese Award.

Bergamo in Italien wurde in den letzten Wochen zum Zentrum der internationalen Käseelite. Mit den World Cheese Awards 2019 wurden auch dieses Jahr wieder aus über 3400 Käsespezialitäten die besten ihrer Klasse gekürt. Die Konkurrenz war groß. Käsehersteller aus 41 Nationen traten in Bergamo gegeneinander an. Auch dieses Jahr war wieder eine Jury von rund 230 ExpertInnen aus 29 Nationen gefordert, aus der Vielfalt die Besten ihrer Klasse zu wählen.

Einziger Erfolg

Die fünf Auszeichnungen von 2017 konnten mit sieben Medaillen 2018 bereits getoppt werden. „Die zwölf Medaillen sind wirklich ein einzigartiger Erfolg. Sie zeigen, wie hoch die Qualität in der Verarbeitung und natürlich bei unserer Milch ist“, so Michael Waidacher, Geschäftsführer der Gmundner Milch.



V. l.: Alois Pesendorfer (Käsemeister), Michael Waidacher (Geschäftsführung), Yaser Yilmaz (Käsemeister)

ALLE AUSZEICHNUNGEN

- Gold: Gmundner Milch Traukirchner Raclette, Gmundner Milch Käserarität Nr. 1, Gmundner Milch Gmundner Berg, Gmundner Milch Käserarität Nr. 3
- Silber: Gmundner Berg Premium – 4 Monate gereift, Gmundner Milch Traunseer
- Bronze: Gmundner Milch Bergkristall, Gmundner Berg Premium – 5 Monate gereift, Gmundner Berg Premium – 5 Monate gereift, Gmundner Berg Premium – 4 Monate gereift, Almliesl Cottage Cheese 20% f.d.m., Gmundner Milch Käserarität Nr. 1



Frisch gebackene Waffel mit süßer Currysauce

Zutaten:
120 g Butter, 250 g Mehl, 200 ml Milch, 3 Eier, 1 EL Backpulver, 3 EL Zucker, 1 EL Joghurt oder Sauerrahm; Für die Sauce: 100 g Süßkartoffel, 1 Zwiebel, 1 Apfel, 1 EL Butter, 1 EL gelbe Currypaste, 250 ml Kokosmilch, 2 EL Honig, Buttermilch nach Belieben

Zubereitung:
Waffelteig: Die weiche Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Die Eier langsam hinzufügen. Mehl, Backpulver, Sauerrahm und Milch langsam und abwechselnd darunter rühren. Sauce: Zwiebel, Süßkartoffel und den Apfel schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel in etwas Butter anschwitzen. Gemüse, Obst, Honig und die Currypaste zugeben, kurz rösten und mit Kokosmilch aufgießen. Ca. 20 Minuten kochen lassen. Wenn das Gemüse/Obst weich ist, alles mit dem Stabmixer/Standmixer fein pürieren. Mit Buttermilch verfeinern.

QUELLE: GMUNDNER MILCH

ANZEIGE

MACHEREI

Wollig warm von Kopf bis Fuß

Textilien, gefertigt aus heimischer Schafschurwolle, geben einem ein gutes Gefühl. Sie sind kuschelig-warm, ein Eyecatcher, nachhaltig und klimaneutral noch dazu.

ELISABETH HASL

Klimaschutz. In der heutigen Zeit ein omnipräsentes Wort. Die Gesellschaft fordert ihn, der Einzelne ist aber selten bereit etwas dafür zu tun. Lieber weist man auf die anderen; Asien, USA, die wohlhabende Schicht, die Landwirtschaft – Schuld ist immer jemand anderes.

Wolle – nachhaltiges Naturprodukt

Dabei könnte jeder Einzelne schon allein beim Kauf seiner Kleidung etwas dazu beitragen. Denn Kleidung, gefertigt aus heimischer Schafwolle, ist „Klimaschutz pur“. Elisabeth Schiemer, Schafbäuerin aus Schalchen, erklärt wieso: „Wolle fällt meist als Nebenprodukt bei der Lammfleischherzeugung an. Für die Gewinnung wird daher keine zusätzliche Energie oder Wasser verbraucht.“ Auch weite Transportwege wie etwa bei der Baumwolle entfallen. „Schafwolle ist ein wertvolles Naturprodukt, das es

nur zu ernten gilt“, betont Schiemer. In ihrem „Wollgartl“ verarbeitet die Expertin das von den hofeigenen Schafen gewonnene Vlies zu Bettdecken, Polstern, Hüten, Jacken, Taschen, Hausschuhen und vielem mehr. Wer Lust und Laune hat, kann sich also von Kopf bis Fuß in wo(h)llige Wärme hüllen.

Von der industriell gefertigten Kleidung unterscheiden sich diese Textilien durch die schonende, regionale Verarbeitung, Individualität und Schadstofffreiheit. Besonders hervorzuheben ist auch die schmutz- und wasserabweisende Funktion der Wolle. Zurückzuführen ist diese Eigenschaft auf das in der Wolle – anders als bei Industrieware – zurückbleibende Wollfett. Lanolin, wie es auch genannt

GESCHICHTE

Das Filzen gilt als eine der ältesten Textilverarbeitungstechniken. Vermutlich sammelten erstmals Nomadenvölker in Asien die Wolle der Wildschafe und legten sich diese zum Schlafen unter. Durch die Wärme, den Druck und die Bewegung verhakten sich die Wollfasern – es entstand der erste Filz. Auch heute noch bestehen die Jurten der mongolischen Nomaden gänzlich aus Filz.

wird, ist dem Hautfett von allen Lipiden am ähnlichsten und macht die Wolle geschmeidig. Aufgrund seiner feuchtigkeitsspendenden Wirkung wird es vielfach auch in der Kosmetik- oder Arzneimittelbranche zur Hautpflege eingesetzt.

Pflegeleicht – dank Lanolin

Parallelen zum menschlichen Körper zieht Elisabeth Schiemer auch in puncto Pflege. Ihrer Empfehlung nach sollen Wolltextilien wie menschliches Haar behandelt werden. Ein paar Tropfen mildes Shampoo würden für die Wäsche reichen. Eine solche sei aber generell nur sehr selten nötig, da es oft schon reiche die Kleidung auszulüften. „Durch ihre Selbstreinigungskraft regeneriert sich die Wolle von alleine. Schmutz und Gerüche nimmt sie kaum an“, so die passionierte Wollexpertin und Schafbäuerin.

WOLLWICKEL



FOTO: ENGAD - STOCK.ADOBE.COM

Naturbelassene Schafwolle, also Wolle, die nur mit Wasser und Seife gewaschen wurde, eignet sich für die Verwendung als Wollwickel. Denn nur so bleibt das entzündungshemmende Lanolin in der Wolle erhalten. Eingesetzt wird die „Heilwolle“ bei vielerlei Beschwerden. Bei Halsschmerzen etwa kann sie auf die schmerzende Stelle gelegt und mit einem Schal fixiert werden. So gelangen die entzündungshemmenden Stoffe durch die Haut an die gereizte Stelle. Schmerzlindernd sollen Wollwickel auch bei Gelenk- und Muskelverletzungen wirken.

WEIHNACHTSDEKO



FOTO: ELISABETH SCHIEMER

Schneebälle aus weichem Wollvlies sind eine außergewöhnliche und einfache Bastelidee für die ganze Familie. Man nimmt dazu einfach eine Hand voll weißes Vlies (gewaschen und kardiert), formt daraus mit den Händen eine lockere Kugel. Mit Silber- oder Golddraht wird dann die Kugel kreuz und quer umwickelt (nicht zu fest). Es soll zierlich und rund sein. Nun kann man den Schneeball mit kleinen Weihnachtskugeln, mit Schnüren, Sternchen oder Borten verzieren. Mit einem Anhänger lassen sich die Schneebälle als Schmuck an den Christbaum hängen.

ISOLENA NATURVLIESE



FOTO: LANDESVERBAND FÜR SCHAFE ÖÖ

Das Unternehmen Isolena stellt wertvolle und innovative Produkte her, die eine bedeutsame Funktion erfüllen, nachhaltigen Charakter aufweisen und unsere Umwelt schonen. Aus ethischen und qualitativen Gründen wird nur Schafschurwolle verwendet. Sie integriert sich als einziger Naturdämmstoff zu 100 Prozent in den Naturkreislauf.

Isolena Naturvliese GmbH
Klosterstraße 20 | Waizenkirchen
Tel.: 0 72 77/24 96-0
E-Mail: office@isolena.at
www.isolena.at

REZEPT ONLINE

www.lustaufsland.at/
online-kochbuch



FOTO: SCHNITZKUNSTWERK

Junglammstelze für die Weihnachtstafel

Zutaten (für 4 Personen):

Lammstelzen, 2 Karotten, 2 gelbe Rüben, 2 Zwiebeln, ¼ Sellerie, 4 Knoblauchzehen, 1 EL Tomatenmark, ½ l Rotwein, 2 EL scharfer Senf, 1 TL Stärkemehl, Salz, Pfeffer, Rosmarin

Zubereitung:

Gemüse und Knoblauch schälen, kleinstwürfelig schneiden und in einem Bräter mit Butterschmalz anrösten. Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten und mit Rotwein ablöschen. Lammstelzen mit Senf einreiben sowie Salz, Pfeffer und gehacktem Rosmarin würzen. In einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten und in den Rotweinsud geben. Den Bratensatz aus der Pfanne mit etwas Wasser aufgießen, zu den Stelzen geben. Im Rohr bei 160°C ca. 1,5 Stunden weichgaren. Stelzen herausnehmen, Saft passieren und mit Stärke binden.

QUELLE: SCHAFZUCHTVERBAND ÖÖ

WERBUNG

VOM SCHAF ZUM SCHICKEN FILZTEXTIL

1

Bei der jährlichen Schafschur wird ruhig und sorgfältig gearbeitet, um kein Tier zu verletzen.

2

Die geschorene Wolle wird sortiert. Schmutzwolle kann als Gartendünger oder Dämmstoff genutzt werden.

3

Die Wolle wird ganz vorsichtig im handwarmen Wasser gewaschen.

4

Beim „Kardieren“ werden die Wollfasern gekämmt, sodass sie parallel zueinander liegen.

5

Das Vlies, das beim Kardieren entsteht, wird zum Filzen entsprechend dem gewünschten Muster aufgelegt.

6

Heißes Seifenwasser dient als Gleitmittel für Hände und Wollfasern. Durch das Reiben verhaken sich die Wollfasern.

7

Hüte werden am besten mithilfe eines runden Gegenstandes oder einer Hutschablone geformt. Sie verlangen Erfahrung.

8

Durch das Walken (Rollen) in einem Handtuch werden die Fasern noch dichter und fester ineinander geschoben.

9

Nach dem Auswaschen und Trocknen können die Filztextilien gleich getragen werden. Hüte, Jacken, Schuhe – das Sortiment ist groß.

WOLLE IST NICHT GLEICH WOLLE

Schafschurwolle: stammt vom lebenden Tier; sie wird von den Schafbauern rein durch die Schur gewonnen.

Schafwolle: dabei handelt es sich meist um Reißwolle oder Gerberwolle. Reißwolle wird aus Alttextilien gewonnen. Es handelt sich also um wiederverwendete (recelte) Wolle. Die Gerberwolle hingegen stammt vom toten Tier. Sie fällt bei der Ledergewinnung in Gerbereien an.

Wolle: stammt von lebenden Tieren; sie muss aber nicht zwingend vom Schaf sein.



FOTOGRAFIE: STOCK.ADOBE.COM

Erwärmende Adventmärkte

23. November bis 23. Dezember: Wintermarkt Pfarrplatz Linz

23. November bis 24. November: Kreativmarkt Eggelsberg

30. November: Weihnachtsmarkt Mitternachtschlag; Weihnachts- und Handwerksmarkt St. Peter am Wimberg; Weihnachtsmarkt Neukirchen

30. November bis 1. Dezember: Adventmarkt Neukirchen an der Enknach; Christkindmarkt St. Peter am Wimberg; Adventmarkt Assista Altenhof; Adventmarkt Reichenthal/Mühlendorf

1. Dezember: Adventmarkt Eggelsberg; Weihnachtsmarkt Hörbich

7. Dezember: Mauerkirchner Weihnachtsmarkt; Waldhäuser Weihnachtsmarkt, Putzleinsdorf; Weihnachtsmarkt Natternbach

7. bis 8. Dezember: Kunst-

handwerksmarkt Schloss Ranshofen bei Braunau; Weihnachtsmarkt Schloss Eferding; Hofbühne Tegernbach; Adventmarkt Stehrerhof, Neukirchen an der Vöckla; Schlägler Advent; Schlossadvent Waxenberg

8. Dezember: Adventmarkt Seeleiten; Weihnachtsmarkt Hofkirchen

14. Dezember: Weihnachtsmarkt Sarleinsbach

14. bis 15. Dezember: „Winterzauber“ im Wollgartl, Schalchen; Adventmarkt Hochburg

15. Dezember: Weihnachtsmarkt Kneiding

21. Dezember: Weihnachtsmarkt Niederwaldkirchen

ANZEIGE





Ente al Orange mit gebratenem Chicorée und Kartoffelknödel

Zutaten:

1 Ente, ca. 2,2 kg, 4 Orangen, 1 Zitrone, 300 ml Orangensaft, 150 ml Wasser, 4 Esslöffel Orangenmarmelade (mit Zesten)
50 ml Grand Marnier, Salz, Pfeffer, Rosmarin (Beifuß falls verfügbar),
2 Esslöffel Zucker, 1 Teelöffel Stärkemehl, etwas kaltes Wasser

Gebratener Chicorée:

4 Chicorée, 2 Esslöffel Entenfett oder Olivenöl, Salz, geriebener Pfeffer

Zutaten Kartoffelknödel:

300 g Kartoffeln, mehlig, gekocht, 200 g Kartoffel, roh, 110 g Mehl, griffig, 1 Eidotter, Muskat, Salz

Zubereitung:

Die Ente innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Zwei Bio-Orangen waschen und samt der Schale in Spalten schneiden. Orangenspalten und Rosmarin in den Bauchraum geben und diesen mit Spicknadeln verschließen. Ente auf der Bauchseite in einen Bräter geben. 300 ml Orangensaft, Saft einer Zitrone und 150 ml Wasser angießen. Bräter abdecken und bei 200 °C in das Rohr schieben. Nach 45 Minuten die Ente wenden und weitere 20 Minuten ins Rohr geben. Anschließend Deckel oder Folie entfernen und die Ente für ca. 30 Minuten bräunen. Von den zwei restlichen Orangen die Schale inklusive Haut mit einem Messer entfernen und aus dem Fruchtfleisch Orangenfilets schneiden. Sobald die Ente fertig gebraten ist, den Fond in einen Topf gießen und überschüssiges Fett abschöpfen. Zwei Esslöffel Zucker dunkel karamellisieren und mit dem Fond aufgießen. Den Karamellzucker verkochen und Orangenfilets, nach Wunsch auch Orangenzenen, Marmelade und Grand Marnier dazugeben. 1 TL aufgerührtes Stärkemehl einrühren und kurz aufkochen.

Weitere Rezeptideen: www.bio-ente.at

QUELLE: DIE EIERMACHER

ANZEIGE

„Eferdinger“ als gutes Gewissen fürs Festessen

Zu Weihnachten spielt das Essen eine wichtige Rolle. Vieles ist jedoch sehr fett und gezu ckert. Die Folge: zu hohe Cholesterin-, Blutdruck- oder Blutzuckerwerte. Man kann das mildern: mit wertvollem Gemüse. Viel Fleisch übersäuert den Körper. Erdäpfel wirken mit ihrer basischen Wirkung entgegen. Erdäpfel als Beilage zum Fleisch schaffen somit ein optimales Säuren-Basen-Gleichgewicht.

Winter ist auch Erkältungszeit: die Zeit, um reichlich Erdäpfel zu essen. Wegen ihres



Gemüse- und Erdäpfelbauern Ewald Mayr (l.) und Manfred Schauer

hohen Vitamin-C-Gehalts werden sie auch als „Zitronen des Nordens“ bezeichnet. Die Eferdinger Landl-Erdäpfel werden von den Bauern direkt in die Geschäfte geliefert. Kurze Transportwege bewirken, dass die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Positiver Nebeneffekt: Die Umwelt wird geschützt.

ANZEIGE



ERNÄHRUNG

Winter-Snack Maroni

In der Vergangenheit galten Edelkastanien als „Brot der Armen“, heute sind sie eine Delikatesse. Klimabedingt haben sie auch hierzulande eine Zukunft.

GABI CACHA

Kastanien zählten einst zu den Grundnahrungsmitteln, vor allem im südlichen Europa. Sie stellten in Berggebieten eine wichtige Kohlenhydratquelle dar und galten als „Brot der Armen“, ehe ab dem 19. Jahrhundert die Bestände nach und nach zurückgingen. Mittlerweile sind die Früchte der Edelkastanie längst zur herbstlichen Delikatesse avanciert. Sie verfeinern nicht nur Wildgerichte und das Martini- oder Weihnachtsgansl, sondern gehören als gebratene Maroni auch zu jedem Advent- und Wintermarkt dazu.

Die Edelkastanie (Castanea sativa), auch Esskastanie genannt, gehört zur Familie der Buchengewächse. Ihr Ursprung ist vermutlich im mitteleuropäischen Raum und in Vorderasien zu suchen. Über die Römischen Feldzüge wurde die Kastanie auch in Südtirol, in der Schweiz, in Österreich, Frankreich und bis nach Deutschland verbreitet. Die Edelkastanie ist aber nicht verwandt mit der Rosskastanie – deren Früchte weisen lediglich eine oberflächliche Ähnlichkeit mit den Edelkastanien auf, sind jedoch für den Menschen ungenießbar.

Heute sind Edelkastanien in Österreich vor allem im Hügelland der südlichen Steiermark und im Burgenland zu finden. Je nach Region werden ihre Früchte als „Keschtn“, „Kaesten“ oder „Kejstn“ bezeichnet. Von den 111 Hektar Edelkastanien, die in Österreich für das Jahr 2018 ausgewiesen sind, liegen 92 Hektar in der Steiermark. Dort ist auch der Verein ARGE Zukunft Edelkastanie beheimatet, der sich um die Erhaltung und den forcierten Anbau der Baumart bemüht. „Seit 2007 gehört die Edelkastanie zu den Schalenobstarten“, sagt Johannes Schantl, Obmann des Vereins. Aber auch als Waldbaum zur Holznutzung sei die Kastanie geeignet. „Das Holz der Kastanie ist ähnlich dem Eichenholz sehr gerbstoffreich. Es gibt nur noch keinen Markt dafür, da das Angebot zu gering ist“, sagt Schantl. Prinzipiell sei die Edelkastanie eher für Gebiete mit wärmerem Klima geeignet. „Über-

all dort, wo Wein gedeiht, ist auch die Kastanie zu Hause“, so Schantl. Allerdings sei die Kastanie kein ganz einfacher Baum. An Krankheiten seien der Rindenkrebs und die Fruchtfäule gefürchtet. Ein ausgewachsener Baum liefert etwa 30 bis 40 Kilogramm Esskastanien, sagt der Experte. Als Maroni dürften nur jene Früchte bezeichnet werden, deren dünne Innenhaut, welche den Kern bedeckt,



Blühende Edelkastanienbäume

nicht eingewachsen ist. Die dahingehend gezüchteten Sorten bringen meist auch etwas größere Früchte hervor, deren Schalen sich leicht lösen lassen.

Edelkastanienwald

In Oberösterreich gibt es zwar keine „Kastanienbauern“, die die Bäume als Obstgehölz in Plantagen

nutzen, dafür jedoch einen ganzen Edelkastanienwald. Dieser befindet sich in Unterach am Attersee und wird als der einzige seiner Art nördlich der Alpen beschrieben. Auf einer Fläche von etwa viereinhalb Hektar gedeihen dort prächtige Edelkastanienbäume, die ältesten sind 200 bis 300 Jahre alt. „Es ist ein reiner Südhang, der in einer Bucht geschützt gegen Ostwinde liegt. Hier ist es immer einige Grad wärmer“, sagt Gerhard Schlichtner. Der Unteracher war Förster von

KASTANIEN ZUBEREITEN

Esskastanien sind einfach zuzubereiten. Zuerst sollte allerdings kontrolliert werden, ob sie von guter Qualität sind: Die Kastanien in eine Schüssel mit Wasser geben. Gehen diese unter, können sie verarbeitet werden – schwimmende Nüsse deuten auf Wurmbefall hin und sollten nicht verwendet werden.

Kastanien kreuzweise einschneiden, bei 220 Grad Celsius ins Backrohr geben und 20 bis 30 Minuten rösten. Es empfiehlt sich, einen Behälter mit Wasser in den Ofen zu stellen und die Kastanien einmal zu wenden. Noch warm schälen und verspeisen.

Frisch gebratene Maroni sind eine Köstlichkeit, die auch in der eigenen Küche leicht gelingt.

Beruf und kümmert sich um die Edelkastanien. Diese stehen seit 1985 unter Naturschutz. Der Bestand hat eine lange Geschichte. „Es wird vermutet, dass die Römer hier probiert haben, ob Weinbau in dem Raum funktioniert. Die Edelkastanie ist ja ein wichtiger Zeiger dafür, ob die klimatischen Bedingungen für Wein passen. Es wurde hier auch relativ lange Wein gebaut, nicht zuletzt heißt es auch Weinkogel“, weiß Schlichtner. Der frei zugängliche Wald ist ein beliebtes Naherholungsgebiet und auch häufig Ziel von Facheckkursionen. Durch die Hanglage über dem Attersee bietet er prächtige Ausblicke, vor allem vom sogenannten „Jubiläumsbaum“ aus, der im Jahr 1908 zum 60-jährigen Regierungsjubiläum von Kaiser Franz Josef I. gepflanzt worden ist. Dass der Wald nicht nur eine lange Geschichte hinter sich, sondern ebenso noch eine lange Zukunft vor sich hat, davon ist Gerhard Schlichtner überzeugt. Die Naturverjüngung des Waldes werde so gut wie möglich unterstützt und den größeren Bäumen genügend Platz eingeräumt. So wird es auch weiterhin jedes Jahr im Herbst das große Kastanienfest geben, bei dem es auf verschiedenste Arten zubereitete Maroni zu verkosten gibt.

Nahrhafte Nüsse

Die glänzenden, dunkelbraunen Esskastanien gedeihen in einem stacheligen Fruchtbecher und sind aus botanischer Sicht Nüsse. Im Unterschied zu den meisten anderen Nüssen weisen Kastanien einen hohen Anteil an Kohlenhydraten auf und sind dadurch sehr nahrhaft. Zudem liefern sie essenzielle Aminosäuren, Kalium, Magnesium und Folsäure. In der Küche können sie im Ganzen, etwa zum

Gänsebraten, als Püree oder zu Mehl vermahlen verwendet werden. Letzteres ist glutenfrei und durch seine nussige Süße vor allem in Kuchen und Süßspeisen beliebt. Im Supermarkt gibt es sie nicht nur inklusive Schale zum Selberrösten, sondern auch essfertig verpackt im Sackerl oder als fertiges Maronipüree im Glas.



Kastanienreis

Zutaten:

1 kg Kastanien, 300 g Zucker, 1/8 l Wasser, 1 Becher Schlagobers, 4 cl Rum

Zubereitung:

Kastanien kreuzweise einschneiden und etwa 15 Minuten in einem Topf mit viel Wasser garen. Auskühlen lassen und schälen. Das Wasser mit dem Zucker aufkochen lassen, bis die Masse zäher wird. Anschließend Schlagobers und Rum einrühren. Die geschälten Kastanien hinzugeben und mit einem Pürierstab so lange mixen, bis ein feines Püree entsteht. Kastanienreis tiefkühlen und im gefrorenen Zustand mit einer Reibe zu feinem Reis reiben und mit Schlagobers servieren.

QUELLE: WWW.GUTEKUECHE.AT



SCHÄRDINGER RACLETTE-GENUSS:

Perfektes Format für's Raclette-Pfännchen!



Mit Schärdinger schmeckt das Leben.

NATÜRLICH
für uns

Die neue Backfibel
gibt es ab 13. November
kostenlos bei Unimarkt und
ausgewählten Nah&Frisch
Kaufleuten.

Wir backen Bio. Denn Geschmack ist das beste Rezept.

Backen mit rein biologischen Zutaten war noch nie so einfach, denn das Backsortiment von natürlich für uns reicht von Basiszutaten wie Mehl, Zucker und Eier über Bourbon Vanilleschoten und Agavendicksaft bis hin zu Trockenfrüchten und Nüssen. Alle Zutaten natürlich in gewohnt hoher Bio-Qualität. Viel Vergnügen und gutes Gelingen beim Verarbeiten der natürlich für uns-Backzutaten.



Das ist Bio mit Mehrwert.



www.natuerlich-fuer-uns.at



Nah&Frisch

UNIMARKT
Genuss verbindet

bei ausgewählten Kaufleuten

Mit der Schmankerl BOX

jemanden eine
große Freude
machen

Bis spätestens 13. Dezember 2019
bestellen, damit die
Box rechtzeitig unterm
Christbaum liegt.

LUST auf's LAND



SCHMANKERLBOX

Weihnachten in einer Box

Auf eine besondere Art seinen Liebsten frohe Weihnachten wünschen:
Die SchmankerlBox hält eine exklusive Auswahl feinster
Erzeugnisse von oberösterreichischen Direktvermarktern bereit.

Die SchmankerlBox will vor allem eines: den Empfängern ein Lächeln ins Gesicht zaubern und sie zum Genuss von besten heimischen Lebensmitteln verführen. Dafür wird sie viermal im Jahr mit Schmankerln oberösterreichischer Direktvermarkter direkt vor die Haustüre geliefert – Informationen zu den Produzenten, Tipps und Rezepte inklusive. Da braucht man sich nur mehr zurückzulehnen und zu genießen.

Lust aufs Land hat diese Box erfunden und füllt sie im Frühling, Sommer, Herbst und Winter mit besten Lebensmitteln der heimischen Produzenten. Säfte und Möste, Speck und Wurst, Öl und Essig, Gewürze und verfeinernde Zutaten, Marmeladen und Fruchtzubereitungen, Nudeln und Backmischungen, süße Verführungen und pikante Knabbereien: Die Empfänger werden jedes Mal aufs Neue überrascht sein, was die oberösterreichischen Direktver-

markter alles zu bieten haben. In jeder Box befindet sich ein Potpourri von fünf bis sechs vom Lust-aufs-Land-Team ausgewählten Köstlichkeiten. Was in der „Winterbox“ drinnen ist, wird hier präsentiert.

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

SCHMANKERLBOX

Bis spätestens 13. Dezember
2019 bestellen 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.



Zum Gernekochen
Saftiges Rindfleisch-Faschiertes aus heimischer Landwirtschaft trifft auf feurige Gewürze und westliche Zutaten. Ganz ohne Geschmacksverstärker und Konservierungs- und Zusatzstoffe. Das 330-g-Glas ist zu bestellen im Onlineshop auf www.gernekoch.at



Von Natur aus süß
Der Waldhonig vom Bienenhof Mayr stammt vom Honigtau der Mühlviertler Fichtenwälder und besticht durch sein malzig fruchtiges Aroma. Erhältlich im 500-g-Glas im Regionalregal von Spar, Merkur, Billa und Unimarkt. www.bienenhof.at



Fruchtig und trinkfertig
Als Basis für den alkoholfreien Bratapfel-Punsch verwendet Familie Mairinger naturtrüben Apfelsaft aus regionalem Obst – er muss nur mehr erwärmt werden. Erhältlich ab Hof und im Regionalsortiment. www.mostundmehr.at

Vitaminreiche Nahrungsquelle
Die entspelzten und abgerundeten Körner für den Dinkelreis der Familie Dietachmair können als Risotto oder als Beilage gekocht werden. Erhältlich im 500-g-Beutel bei regionalen Anbietern rund um Sattledt, ab Hof und im Onlineshop. www.dietachmair.info



Traditionelles Gebäck
Das saftige Kletzenbrot ist traditionell von Hand gefertigt und kommt aus der hofeigenen Backstube der Familie Matzeneder aus Meggenhofen. Ab Hof erhältlich. www.matzeneder.at



Jetzt bis zu
€ 93,-*
sparen.



Gscheit KOMBINIERT.

Strom, Gas, Internet.

Kombinieren Sie, wie Sie wollen und holen Sie sich einen **Kombi-Bonus** schon ab zwei Angeboten.

Jetzt auf energieag.at/kombi

*Zur Berechnung der Ersparnis wurden die Jahreskosten der Kombi-Angebote Ökostrom Klassik Kombi, Erdgas Klassik Kombi und Fiber Basis Kombi/DSL Basis Kombi im Vergleich zu den Standard-Angeboten Ökostrom Klassik, Erdgas Klassik und Fiber Basis/DSL Basis für einen durchschnittlichen Haushalt (3.500 kWh Stromverbrauch und 15.000 kWh Gasverbrauch) herangezogen. Bei allen vorgenannten Angeboten handelt es sich um Angebote der Energie AG Österreich Vertrieb GmbH.

ENERGIE AG
Vertrieb
Wir denken an morgen



GEWINNSPIEL

Leser der Lust aufs Land können gewinnen:
10 Gutscheine* im Wert von 35 Euro von den OÖ Christbaumbauern

*Alle 200 Verkaufsstellen der OÖ Christbaumbauern zum Einlösen der Gutscheine findet man hier: www.weihnachtsbaum.at

Mitmachen unter www.lustaufsland.at/gewinnspiele oder per Postkarte an: LustaufsLand, Harachstraße 12, 4020 Linz, Kennwort: „Christbaum“, Einsendeschluss: 10. Dezember 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 Datenschutz unter www.lustaufsland.at

FOTO: CHRISTBAUMBauern

Beim Christbaumkauf sind die Oberösterreicher sehr patriotisch.

REPORTAGE

Baum aus der Heimat

Einen Monat vor dem Heiligen Abend haben die Vorbereitungen für den Christbaumverkauf bei den heimischen Bauern längst begonnen.

THOMAS MURSCH-EDLMAYR

Weihnachten ist das Fest der Familie. Ein Großteil der Oberösterreicher verbindet mit Weihnachten neben Einkaufsrummel und Geschenken auch Zeit für Familie und Kinder sowie Brauchtum und Tradition. Der Christbaum ist eine solche Tradition, die hierzulande seit mehr als 200 Jahren gepflegt wird. In mehr als drei Viertel aller Haushalte ist das Aufstellen eines geschmückten Christbaumes nach wie vor Brauchtum. Ein traditionell geschmückter Christbaum, das Aroma des familientypischen Weihnachtsesens und nicht zuletzt der Duft von Kerzen und Nadeln machen das Weihnachtsfest erst zu einem sinnlichen Erlebnis.

Verkauf startet mit Anfang Dezember

Einen Monat vor dem Heiligen Abend haben die Vorbereitungen für den Christbaumverkauf längst begonnen. Die oberösterreichischen Christbaumbauern haben die Weihnachtsbäume für den Verkauf bereits ausgesucht. Der offizielle Verkaufsbeginn ab Hof startet mit Anfang Dezember. „Bäume von uns Bauern erkennen Konsumenten an der Herkunftsschleife“, erläutert Ignaz Hofer, Obmann der OÖ Christbaumbauern. Die Oberösterreicher brauchen sich auch

heuer keine Gedanken darüber zu machen, ob sie wieder ihren „Baum aus der Heimat“ bekommen. „Die heimischen Christbaumbauern produzieren krisensicher, da die Anbauflächen über ganz Österreich verteilt sind. In beinahe jeder dritten Gemeinde ist ein Christbaumbauer zu finden“, erklärt Agrarlandesrat Max Hiegelsberger. Aus Umfragen wissen die Christbaumbauern, dass Aussehen, Frische und kurze Transportwege die wichtigsten Entscheidungskriterien für den Konsumenten sind. „Die Christbaumbauern bieten, was vielen Oberösterreichern bei einem schönen und festlichen Christbaum wichtig ist: Versorgungssicherheit, kurze Transportwege und damit einen Beitrag zum Klimaschutz“, betont Landeshauptmann Thomas Stelzer.



Stelzer, Hiegelsberger und Hofer

FOTO: LAND OÖ

Sicherheitstipps beachten: Brandverhütung im Advent

Die Wochen rund um das Weihnachtsfest sind besonders brandgefährlich. Adventkränze, Gestecke oder Christbäume können bei mangelnder Vorsicht binnen weniger Sekunden in Vollbrand stehen. Viele Brände lassen sich durch einfache Vorsichtsmaßnahmen vermeiden:

- Auf möglichst große Abstände zwischen Kerzen und brennbarer Deko sowie zu Zeitungen, Tischtüchern und Vorhängen achten.
- Nicht brennbare Unterlagen verwenden (Metall- oder Porzellanteller).
- Brennende Kerzen nie unbeaufsichtigt lassen.
- Eine Löschdecke, einen Feuer-

löscher oder Eimer mit Wasser immer bereithalten.

- Niedergebrannte Kerzen austauschen.
- Besondere Vorsicht bei trockenem Reisig.
- Kinder oder Haustiere nie mit brennenden Kerzen alleine lassen.

ANZEIGE

KONTAKT

BVS - Brandverhütungsstelle für Oberösterreich
Petzoldstraße 45/4020 Linz
office@bvs-ooe.at
www.bvs-ooe.at
Hotline Montag/Mittwoch/
Freitag: 0 732/76 17-350



Advent, Advent, ein Lichtlein brennt – mit wenigen Vorsichtsmaßnahmen große Brände vermeiden.



FOTO: BVS

WOHNEN

Feuer und Flamme

In den kalten Wintermonaten suchen wir die Wärme unseres Zuhauses. Eine besonders stilvolle Option Wärme, Romantik und Behaglichkeit ins Eigenheim zu holen, ist der Kamin.

ELISABETH HASL

Orangerote Lichter, die um gestapelte Holzscheite züngeln. Ein leises Knacken und Knistern erfüllt den Raum. Wärme beginnt sich langsam in unsichtbaren Wellen im Zimmer auszubreiten. Kurzum – der Kamin ist entfacht.

Ein Spektakel, das besonders an kalten Wintertagen reizvoll ist. Denn wenn die Tage kälter und kürzer werden, sehnt sich der Mensch nach Wärme, Licht und Geborgenheit. Es zieht ihn von draußen in die eigenen vier Wände. Kuschlige Decken, warme Wollsocken, ein heißer Tee – Behaglichkeit schafft vieles. Doch das Feuerspiel, das ein Kamin bietet, bleibt unübertroffen, zieht doch das Feuer seit jeher den Menschen in seinen Bann.

Faszination Feuer

Mythen und Sagen ranken sich darum, wie das Feuer zum Menschen kam. Der griechischen Mythologie zufolge brachte Prometheus, Bruder des Zeus, den Menschen das Feuer. Er entzündete dazu den Stängel des Riesenfenchels an der Sonne und brachte es so auf die Erde. Pragmatischer sieht es die Wissenschaft. Diese vermutet, dass Homo Erectus vor circa 1,8 Millionen Jahren erstmals durch Blitzschlag

entstandenes natürliches Feuer nutzte, indem er es als Lagerfeuer am Leben hielt. Nach und nach wurde der Mensch sesshaft und holte sich das Feuer ins Heim. Die ersten Kamine entstanden.

Das Lagerfeuer für drinnen

Früher eine Notwendigkeit, um den Raum und das Haus zu beheizen, heute ein Luxus – der Kamin. Ein Luxus, den nicht jeder Häuslbauer als notwendig erachtet. Kosten und Nutzen scheinen sich nicht zu relativieren. Nicht selten stellt sich aber nach ein paar Jahren der Wunsch nach mehr Behaglichkeit, Wärme und Romantik im Eigenheim ein. Ein Kamin muss her.

Wer bereits einen Rauchfang vorgesehen hat, hat nun leichtes Spiel, braucht er diesen doch lediglich in Betrieb zu nehmen bzw. zu sanieren. Schwieriger wird es da schon ohne. Denn ohne Schornstein kein Kamin. Doch auch hier gibt es eine Lösung, weiß Hafnermeister Anton Lischka: „Am einfachsten ist es einen Edelstahlschornstein einzubauen.“ Bleibt

nur noch die Frage: offener Kamin, Heizkamin oder doch ein guter alter Kachelofen?

Für jeden Geschmack einen Ofen

Die klassische und gleichzeitig ursprünglichste Variante ist der offene Kamin. Hier kann man das Knistern und Knacken noch hören. Denn anders als bei Heizkamin und Co. ist hier die Feuerstelle zum Raum hin offen. Das schafft Romantik, aber auch die Gefahr des Funkenflugs. Zudem benötigt der offene Kamin viel Holz und Luft, gibt aber gleichzeitig nur sehr wenig Energie, circa 15 Prozent, als Strahlungswärme ab. Als Sonderfeuerstätte darf diese Art des Kamins zudem nur „gelegentlich“ (circa 30-mal pro Jahr) beheizt werden.

Der Experte empfiehlt daher den Einbau einer Kaminkassette: „Durch diese wird der Wirkungsgrad wesentlich erhöht. Trotzdem kann man über die Sichtscheibe das Feuerspiel beobachten.“ Im Fachjargon wird diese Kaminvariante als Heizkamin bezeichnet. Beheizt wird dieser ganz einfach, indem man Holz in den Brennraum füllt, dieses

WIRKUNGSGRAD

Die physikalische Größe gibt die Energiebeute an. Dazu wird die zugeführte Energie in Verhältnis zur Nutzenergie gesetzt. Ausgedrückt wird der Wirkungsgrad in Prozent. Ein Wirkungsgrad von 100 Prozent bedeutet, dass die gesamte zugeführte Energie in Nutzenergie, also Wärme oder Licht, umgewandelt wird.

PFLEGE & WARTUNG

Während der Heizperiode muss grundsätzlich nur der Aschekasten regelmäßig geleert werden. Einmal im Jahr (Sommer) sollte der Ofen gründlich gereinigt werden. Dazu den Feuerraum und die Fugen von festgesetzten hartnäckigen Ascheresten befreien.

Die Wartung des Kamins obliegt dem Rauchfangekehrer. In periodischen Abständen reinigt dieser gründlich den Kaminofen und überprüft dabei, ob alle Dichtungen (Tür, Scheiben) sowie der Aschekasten funktionieren und das Isoliermaterial des Feuerraums intakt ist.



NACHWACHSENDER ROHSTOFF

Jedes Jahr wächst in Oberösterreich fast doppelt so viel Holz wie genutzt wird. Alleine diese Versorgungssicherheit ist ein guter Grund für einen Holzofen. Zudem ist die energetische Nutzung von Holz klimafreundlich. Denn pro Kubikmeter Holz werden der Luft circa 1000 kg CO₂ entzogen. Das entspricht einem Ballon mit dem Durchmesser von zehn Metern. Weiters entspricht die Menge CO₂, die bei der Verbrennung von Holz freigesetzt wird, jene, die auch beim natürlichen Abbau anfällt – nur eben ungenützt.



EINHEIZEN LEICHT GEMACHT - VOM BRENNHOLZ ZUR KNISTERNDEN FLAMME

1

Brennholz sollte idealerweise zwei bis drei Jahre getrocknet werden. Feuchtes Brennmaterial hat einen geringen Heizwert.

2

Die Holzscheite mit ausreichend Abstand (circa zwei Zentimeter) kreuzweise schichten. Nie den ganzen Brennraum füllen.

3

Papier als Anzündhilfe ist ungeeignet. Verbrannte Druckerschwärze gibt Schadstoffe ab und die Asche behindert den Luftzug.

4

Kleine Holzscheite oder eine Anzündhilfe auf den Holzstapel geben. Das Feuer von oben entzünden.

5

Ist nur mehr die Grundglut übrig, kann nachgelegt werden. Bei einem Speicherofen sind nun hingegen alle Luftzugänge zu schließen.

6

Die Kamintür langsam öffnen. Nur so bleibt eine starke Rauchbildung aus. Das neue Holzscheit nachlegen. Am besten weit nach hinten.

FOTOS: (2,4) ÖSTERREICHISCHER KACHELVERBAND, STOCK-ADORE.COM - (1) MANEV / (3) VATEKUNZ / (5) SMITHY / (6) NOLUNOVA

BODENLOS

Wiesen und Äcker verschwinden unter Asphalt.
Versorgung mit heimischen Lebensmitteln in Gefahr.

BROTLOS

Die Österreichische Hagelversicherung **HV**



FOTO: JB_ACHIV AQUA

Fischerzeugende Betriebe können in Vollbetriebe und „Mastbetriebe“ unterschieden werden. Der Unterschied: Erstere ziehen die Fische nicht nur heran und mästen sie, sondern vermehren sie auch.



FOTO: ROSTELAW - STOCK.ADOBE.COM

60 heimische Fischarten gibt es, aber nur einige von ihnen werden als Speisefische gezüchtet.



FOTO: KJERSI - STOCK.ADOBE.COM

Neben der Erwärmung der Teiche stellt vor allem der Fischausfraß durch Kormoran, Reiher und Fischotter ein Problem dar. Besonders Letzterer hat in den vergangenen Jahren massiv in den Teichen und Flüssen gewildert.



FOTO: VERA KUTELASEROVA - STOCK.ADOBE.COM

Der Herbst ist für die Teichwirtschaft eine arbeitsintensive Zeit. Denn dann gilt es Karpfen, Forelle und Co. aus den abgelassenen Teichen mit Zugnetzen und Keschern herauszufischen. Ein Spektakel, das jedes Jahr auch viele Zuseher und Kunden anlockt (Abfischfeste).



FOTO: PRINTEMPS - STOCK.ADOBE.COM

An den roten Kiemen, der feuchten glänzenden Schleimhaut, den klaren Augen und dem festen Fleisch erkennt man frischen Fisch.

Zu Weihnachten landet dieser Fisch häufig auf der Festtagstafel. Der traditionelle „Weihnachtskarpfen“ gehört für viele einfach dazu.

REPORTAGE

F(r)isch verliebt

Ob roh, gekockt, gebacken oder geräuchert – nicht nur jetzt zu Weihnachten kommt gern Fisch auf den Tisch. Damit der Wasserbewohner auch mundet, achten die bäuerlichen Fischproduzenten auf eine artgerechte Haltung.

ELISABETH HASL

FrISCHE FISCHE von Bauer Fritz stehen für Qualität, Regionalität, Nachhaltigkeit und ressourcenschonende Wirtschaftsweise. Wer also seinen Lieben zu den bevorstehenden Festtagen etwas Gutes tun will, greift zu Fisch aus heimischer Landwirtschaft. Insgesamt 482 Betriebe in Österreich widmen sich der Aquakultur, also der Fischzucht mit dem Ziel der Produktionssteigerung. Erreicht wird dies durch den Eingriff in den Wachstumsprozess etwa mittels Fütterung, Schutz vor natürlichen Feinden oder regelmäßigen Besatz. Neben viel Know-how erfordert diese Produktionssparte vor allem Zeit.

Gut Ding braucht Weile

Denn wenn die Fischbrut acht bis zwölf Wochen nach der Vermehrung schlüpft und zu fressen beginnt, ist sie gerade mal 0,2 Gramm schwer. Bis sie ausgewachsen ist, vergehen weitere drei Jahre. Gezüchtet wird nur eine Hand voll der bei uns heimischen Fischarten. Spitzenreiter ist die Regenbogenforelle, auf sie entfällt ein Drittel der österreichischen Fischproduktion. Danach kommt der Karpfen mit einem Anteil von 16 Prozent und der Bachsaibling mit

14,3 Prozent. Alle Fischarten zusammengerechnet, ergibt sich eine Inlandsproduktion von 3900 Tonnen Speisefisch pro Jahr. Vorgenommen wird diese in drei unterschiedlichen Anlage-Typen. Bei der ursprünglichsten aller Aquakulturen, der Teichanlage, handelt es sich um angelegte, ablassbare Gewässer mit unregelmäßiger Wasserzufuhr. Die Durchflussanlage hingegen wird kontinuierlich von Frischwasser durchflossen. Wird das Wasser in einem Becken gesammelt und mehrfach verwendet, spricht man von einer Kreislaufanlage. Letztere findet in Österreich nur vereinzelt, bei der Produktion von Welsen, Anwendung. Der neueste Trend „Aquaponic“ verbindet die Fischzucht in Kreislaufanlagen mit dem Pflanzenbau.

Mehr Fisch muss auf den Tisch

Weltweit werden pro Jahr und Kopf 19 Kilogramm Fisch verspeist. Herr und Frau Österreicher schaffen es gerade mal auf acht Kilogramm. Luft nach oben ist also definitiv da. Gleiches gilt für die Inlandsproduktion, denn der Selbstversorgungsgrad bei Fisch liegt bei nur sechs Prozent. Eine Steigerung wäre im Hinblick auf Umwelt, Landwirtschaft und natürlich die Gesundheit wünschenswert.



FOTO: ARSKAN - STOCK.ADOBE.COM

Fisch enthält hochwertiges, leicht verdauliches Eiweiß, die Mangelvitamine D und B 12 sowie die viel gelobten Omega-drei-Fettsäuren. Diese verringern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Schlaganfälle und Demenz. Daher mindestens einmal, besser zweimal pro Woche heimischen Fisch essen.



FOTO: COOK INSPIRE - STOCK.ADOBE.COM

Langweilig wird es mit Fisch nie – er kann roh, gebacken, gedünstet, geräuchert oder paniert gegessen werden. Neben dem Filet liefert Fisch aber auch noch eine andere Delikatesse, Kaviar.



FOTO: RENATA SEDMAKOVÁ - STOCK.ADOBE.COM

Das Christentum und der Fisch sind eng miteinander verknüpft. Den Urchristen diente der Fisch sogar als Geheim- und Erkennungszeichen. Grund dafür: Die Buchstaben des Wortes Ichthys (griechisch: Fisch) ergeben ein einfaches Glaubensbekenntnis: Jesus Christus, Gottes Sohn, der Erlöser. Daher steht an Fasten- und Feiertagen oft Fisch auf dem Speiseplan.



FOTO: EUGEN KANZ - ARCHIV AQUA

Hufeisen-Weihnachtskarpfen

Zutaten (für 4 Personen):
8 „Hufeisen“ vom Karpfen, Salz, Pfeffer, 2 Zitronen, Mehl, 2 verquirlte Eier, Semmelbrösel, 12 Erdäpfel, 1 Bund Petersilie, Salz

Zubereitung:
Die Fischstücke mit dem Saft einer Zitrone, Salz und Pfeffer marinieren und danach 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Den Fisch zuerst in Mehl, dann in gesalzenem, versprudelttem Ei und zuletzt in Semmelbröseln wälzen. Die Panier zum Schluss gut andrückt. Die Karpfenstücke in einer großen Pfanne in heißes Öl einlegen und goldbraun backen. Wenden nicht vergessen! Nach dem Backen die Fischstücke herausheben und auf einer Küchenrolle gut abtropfen lassen. Für die Beilage Kartoffeln waschen, schälen und kochen. Nach circa 20 Minuten vom Herd nehmen. Mit Salz und Petersilie abschmecken. Alternativ passt auch Erdäpfel- oder Mayonnaisesalat dazu.

QUELLE: KARPFEN KULINARISCH

WERBUNG

Kepler-Fonds startet mit neuem Anleihen-Laufzeitenfonds

Die Kepler-Fonds Kapitalanlagegesellschaft ist seit dem Jahr 2008 auf das Management breit gestreuter Anleihen-Portfolios mit fixer Laufzeit spezialisiert. Mit dem neuen Kepler Rent 2026 haben Kunden jetzt eine weitere Möglichkeit, in einen Fonds mit kalkulierbarem Risiko und soliden Ertragschancen zu investieren.

Kalkulierbares Ertragspotenzial

Das bewährte Anlagekonzept bleibt dabei laut Uli Krämer, Leiter des Portfoliomanagements bei Kepler, unverändert: „Innerhalb einer Laufzeit von rund sechs Jahren wird in ein globales Universum aus Staatsanleihen guter Bonität, Pfandbriefen, Bankanleihen, Unternehmensanleihen und Anleihen aus Emerging Markets investiert. In den ersten Jahren sind besser verzinst, aber auch risikoreichere Anleihen wesentlicher Teil des Portfolios. Das Zinsänderungs- und Bonitätsrisiko wird dann bis zum Ende der Laufzeit sukzessive reduziert.“ Der Kepler Rent 2026 weist ein solides, kalkulierbares Ertragspotenzial auf. Sicherheitsorientierte Anleger haben die Chance, im aktuellen Niedrigzinsumfeld einen Mehrertrag gegenüber klassischen Sparformen zu erzielen. Diese Veranlagung eignet sich nur für einen Anlagehorizont bis zum Laufzeitende am 31. März 2026. Das Port-



FOTO: REB.OO

Uli Krämer, Leiter des Portfoliomanagements bei Kepler

folio veranlagt an den internationalen Geld- und Kapitalmärkten und unterliegt damit marktbedingten Kursschwankungen. Kepler verwaltet aktuell bereits über 573 Millionen Euro an Kundengeldern in Anleihen-Portfolios mit fixer Laufzeit.

Hinweis: Im Rahmen der Anlagestrategie kann in beträchtlichem Ausmaß in Bankeinlagen (ab zwölf Monate vor Laufzeitende) investiert werden. Marktbedingte geringe oder sogar negative Renditen von Geldmarktinstrumenten bzw. Anleihen können den Nettoinventarwert des Investmentfonds negativ beeinflussen bzw. nicht ausreichend sein, um die laufenden Kosten zu decken.

Diese Pressemitteilung stellt weder eine Anlageberatung noch ein Angebot oder eine Einladung zur Angebotsstellung zum Kauf oder Verkauf dieses Anlageprodukts dar. Angaben über die Wertentwicklung beziehen sich auf die

INFO

Größter Fondsanbieter in Oberösterreich

Die Kepler-Fonds Kapitalanlagegesellschaft verwaltet 17 Milliarden Euro Kundenvolumen. Damit ist die Fondstochter der Raiffeisenlandesbank OÖ der mit Abstand größte Fondsanbieter in Oberösterreich

Bester Universalanbieter in Österreich

Management- und Servicequalität werden durch zahlreiche Auszeichnungen untermauert. Die unabhängige Ratingagentur Scope führt Kepler als besten Universalanbieter in Österreich.

Auch in Deutschland Platz 1

Beim „Fondskompass 2019“ des renommierten Finanzmagazins Capital liegt die Linzer Fondsschmiede auf Platz 1 aller in Deutschland tätigen Vermögensverwalter. Kepler setzt seit der Gründung im Jahr 1998 auf aktives Fondsmanagement mit klaren Kernkompetenzen wie zum Beispiel Nachhaltige Geldanlage. Mit 1,8 Milliarden Euro an ethisch-nachhaltigen Kundengeldern unterstreicht Kepler auch hier die Rolle als einer der führenden Anbieter.

Vergangenheit und stellen keinen verlässlichen Indikator für die zukünftige Entwicklung dar. ANZEIGE

Der richtige Kurs für Ihre Geldanlage.

Ob Online Sparen, KEPLER Fonds oder andere Wertpapiere – mit Raiffeisen Oberösterreich können Sie Kurs und Tempo Ihrer Geldanlage nach Ihren Wünschen steuern. Und so Ihre Spar- und Anlageziele bestmöglich erreichen. Nähere Infos gibt's bei Ihrem Raiffeisen Berater oder online.

Diese Marketingmitteilung stellt weder eine Anlageberatung noch eine Finanzanalyse dar. Der aktuelle Prospekt sowie die Wesentlichen Anlegerinformationen - Kundeninformationsdokument (KID) sind in deutscher Sprache bei der KEPLER-FONDS KAG, Europaplatz 1a, 4020 Linz, den Zahlstellen sowie unter www.kepler.at/erhaeltlich erhältlich.



www.raiffeisen-ooe.at/geldanlage



Die Energie AG bietet erstmals Kombi-Produkte: Generaldirektor Werner Steinecker mit den Vertriebs-Geschäftsführern Klaus Dorninger (l.) und Michael Baminger (r.)

FOTOS: ENERGIE AG

TECHNIK

Kombinieren, aber gscheit

Mit der Neustrukturierung des Vertriebs hat die Energie AG Oberösterreich ihre Angebote aus den Bereichen Strom, Gas, Wärme und Telekom (Internet) in einer Gesellschaft zusammengeführt.

ENERGIE AG

Nun kann der Energie AG Vertrieb als einer der ersten Anbieter in Österreich seinen Kunden echte Kombi-Produkte anbieten. Die Bündelung von Angeboten bedeutet für die Kunden einen echten Preisvorteil – damit belegt die Energie AG die Devise „alles aus einer Hand“ mit ganz konkreten Angeboten. Mit der Kombination von einzelnen Medien kann bares Geld gespart werden. „Mit diesem Baustein der neuen Produktwelt und den damit verbundenen Kombi-Angeboten haben wir die Bedürfnisse unserer Kunden noch mehr in den Mittelpunkt gestellt“, sagt Energie-AG-Generaldirektor Werner Steinecker. Mit den Kombi-Angeboten werden Strom, Gas und Internet für die Kunden günstiger, die Preisgarantie bei Strom und Gas bis 1. Jänner 2021 gilt natürlich auch für die neuen Angebote.

„Heimvorteil“ bei den Angeboten

Bei den Preismodellen steht der „Heimvorteil“ für die Kunden immer im Vordergrund – dieser bildet die Wortklammer über alle Angebote für Haushaltskunden. Der Heimvorteil steht für den Mehrwert Regionalität der Energie AG, der sich beim Strom etwa durch ein 100 % oberösterreichisches Labeling (Stromherkunft) ausdrückt. Beim Gasangebot steht der „Heimvorteil“ für einen 20-prozentigen Biogasanteil aus heimischer Landwirtschaft (Produkt Biogas Plus).

Neue Produktwelt

„Auch bei unserer neuen Produktwelt dreht sich alles um den Mehrwert für den Kunden – ganz konkret:

übersichtliche Produktpalette, echte Bündelprodukte und alles aus einer Hand“, sagt Michael Baminger, Geschäftsführer des Energie AG Vertriebs. Die neuen Angebote gelten für Haushaltskunden, Landwirte und Gewerbekunden (bis 100.000 kWh Stromverbrauch bzw. 400.000 kWh Gasverbrauch). Mit den Optionen einer Online-Rechnung und eines Bankeinzugs kann jeder Kunde einen dauerhaften Rabatt lukrieren – der Grundpreis, also die monatlichen Fixkosten, wird damit um 1 Euro/Monat bzw. 0,50 Euro/Monat gesenkt.

Neu ist, dass es Internet von der Energie AG künftig oberösterreichweit gibt: Rund 26.000 Haushalte wurden bereits im Glasfaser-Ausbaugebiet erschlossen (Homes Passed), das heißt, dass

„Bei den Kombi-Angeboten haben wir die Bedürfnisse unserer Kunden in den Mittelpunkt gestellt.“

WERNER STEINECKER

die technischen Voraussetzungen für einen Anschluss gegeben sind. Für alle anderen gibt es die Möglichkeit, ab Mitte November einen DSL-Internetanschluss bei der Energie AG zu bestellen. Auch hier ist der „Heimvorteil“ ein starkes Argument: Denn mit Strom, Gas und Internet kann der Kunde die Infrastruktur bei sich zu Hause zur Gänze mit Leistungen der Energie AG abdecken.

Echte Kombi-Produkte

Die neuen Preismodelle bilden die Basis für die „Kombi-Angebote“. Bei den Kombi-Angeboten müssen Verträge aus mindestens zwei Sparten (also z. B. Strom und Gas, Strom und Internet oder Gas und Internet) abgeschlossen werden. Auf Kundenseite bedeutet die „Kombi“ nicht nur weniger Aufwand bei Vertragsabschluss – der Kauf von mehr als einem Produkt der Energie AG wird auch mit einem finanziellen Vorteil belohnt. Ein Beispiel für einen durchschnittlichen Haushalt (3.500 kWh Stromverbrauch, 15.000 kWh Gasverbrauch) mit den neuen Preismodellen Ökostrom Klassik und Erdgas Klassik: Als Kombi-Angebot erspart sich der Kunde 69 Euro im

Jahr. Kombiniert er dazu noch das DSL-Basisangebot der Energie AG, beträgt die jährliche Ersparnis bereits 93 Euro.

Mehrwert Stabilität

Die Energie AG setzt mit ihrer neuen Produktwelt weiterhin auf eine verlässliche und faire Partnerschaft. Die Energiepreisgarantie für Strom und Gas, die erst kürzlich bis 1. 1. 2021

verlängert wurde, gilt auch für die neuen Strom- und Gaspreismodelle.

„Neben den stabilen Preisen profitieren die Kunden des Energie AG Vertriebs von einem insgesamt sehr umfangreichen Mehrwert-Paket: Dazu gehören Beratung, mehr Serviceleistungen, mehr Innovation und natürlich mehr Regionalität etwa in Form von Strom aus oberösterreichischer, nachhaltiger Erzeugung“, betont Klaus Dorninger, Geschäftsführer des Energie AG Vertriebs.

Zusammen mit dem Wärme- und Internet-Angebot kann die Energie AG den Kunden ein breites Portfolio an Produkten anbieten. Dazu kommen die Vorteile eines heimischen Unternehmens mit Ansprechpartnern vor Ort – bei der Service-Hotline, bei Veranstaltungen, Messen oder direkt beim Kunden. Mehr Infos unter www.energieag.at

ANZEIGE



TANTE KAMILLA

Fit durch den Winter

Trockene Luft macht anfällig für Erkältungskrankheiten. Welche Hausmittel Abhilfe dagegen schaffen können, weiß Tante Kamilla.

GABI CACHA

Husten, Schnupfen und Heiserkeit haben in der kalten Jahreszeit wieder Hochsaison. Bei kühler Luft und geringer Luftfeuchtigkeit, wie sie in der Regel in beheizten Räumen herrscht, fühlen sich Viren, die Erkältungskrankheiten übertragen, besonders wohl.

Hochsaison für Salbei und Thymian

Die gute Nachricht dabei ist, dass sich leichte Infekte gut mit Hausmitteln bekämpfen lassen. Salbei, Thymian, Honig, Zwiebel oder Kren spielen nun eine große Rolle und kommen in vielen Rezepten zum Selbermachen vor. Salbei etwa wirkt antibakteriell und entzündungshemmend, Thymian schleim- und krampflösend, entzündungshemmend, hustenstillend, beruhigend und desinfizierend. Kren – oft

als natürliches Antibiotikum bezeichnet – ist keimtötend, antibakteriell und fördert die Durchblutung. Er sollte daher in den Wintermonaten in der Küche häufig Verwendung finden, am besten stets frisch gerieben.

In kurzen Videos stellt Tante Kamilla für Lust aufs Land einfache Rezepte gegen leichte Erkältungskrankheiten und für ein stärkeres Immunsystem vor. Auch schnelle Maßnahmen gegen Fieber oder Schnupfen präsentiert die Kräuterpädagogin, bei der Selbstgemachtes aus wenigen und einfachen Zutaten stets Vorrang hat. Die Videos sind im Internet unter www.lustaufsland.at/tante-kamilla zu finden.

Hinweis: Die Rezepte beruhen auf persönlichen Erfahrungen von Tante Kamilla und haben ausschließlich informativen Charakter. Die Kräuterpädagogin übernimmt keine Garantie oder Haftung für genannte Anwendungsmöglichkeiten.

Hustensirup mit Thymian und Salbei

Zutaten:
100 ml Wasser, 30 g Thymian, 15 g Salbei, 8 EL Honig

Zubereitung:
Thymian und Salbei mit kochendem Wasser überbrühen, mindestens eine Stunde zugedeckt ziehen lassen. 2 bis 3 Stunden rasten lassen, abseihen und in Flaschen füllen (wenn möglich aus Braunglas). Für eine längere Haltbarkeit kann man den Sirup nochmal 15 Minuten leicht einköcheln lassen. Kühl und dunkel lagern. Haltbarkeit: mehrere Monate.

Vorsicht: Salbei und Thymian können in der Schwangerschaft zu unerwünschten Nebenwirkungen führen.



FOTO: LUSTAUFLAND

Salbeizuckerl gegen Halsschmerzen

Zutaten:
5 g Salbeiblätter getrocknet, 3 EL Wasser, 1 TL Honig; evtl. Ingwerpulver

Zubereitung:
Salbeiblätter im Mörser fein zermahlen, Zucker mit Wasser unter ständiger Hitze auflösen; Honig, Salbei und Ingwerpulver einrühren. Ein Backblech mit Staubzucker bestreuen und mit einem Löffel Tropfen der Masse daraufgeben. Abkühlen lassen und die Zuckerl mit Staubzucker bestreuen.

Vorsicht: Salbei und Thymian können in der Schwangerschaft zu unerwünschten Nebenwirkungen führen.



FOTO: LUSTAUFLAND



Foto: Oberösterreich Tourismus GmbH/Robert Maybach

Machen wir Oberösterreich zu einem Land der Möglichkeiten.
Wo jede und jeder Chancen hat und sie nützen kann.
Es liegt an uns.

KINDER

Mehr als nur Geschenke

Weihnachten ist ein schönes Fest. Für Eltern, die dem Konsum-Höhepunkt Einhalt gebieten wollen, kann es durchaus herausfordernd sein.

GABI CACHA

Bald ist es wieder so weit: Kekse backen, Sterne basteln, gemeinsam Lieder singen – Weihnachten naht, die „schönste Zeit im Jahr“, wie viele noch immer überzeugt sind. Vor allem Kinder. Das ist kein Wunder, denn Weihnachten setzen Kinder vor allem mit Geschenken gleich. Mit vielen Geschenken. Dass weniger mehr ist, darüber will unter dem Christbaum kaum jemand nachdenken. Kinder nicht und oft genug auch nicht ihre Eltern oder Großeltern. Wer das Weihnachtsfest jedoch nicht als den Konsum-Höhepunkt des Jahres begehen will, der kann auch einen Weg aus der Packerlflut finden und damit eine Möglichkeit, Geschenke mit Bedacht auszuwählen und zu verteilen.

Überforderte Kinder

„Ein Zuviel überfordert Kinder immer. Gerade jüngere Kinder können eine zu große Menge an Geschenken gar nicht verarbeiten. Ein Zuviel bewirkt auch, dass das Einzelne nicht mehr wertgeschätzt werden kann“, sagt Katharina Strasser. Sie arbeitet in Grieskirchen als Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wer Kindern vermitteln will, dass nicht der Konsum zählt und es nicht darum geht, viel zu haben, der hat nur eines zu tun: Es selbst genau so

vorzuleben. „Das Gesagte zählt im Vergleich zum Vorgelebten weitaus weniger“, betont Strasser.

Den Fokus etwas wegbringen vom Akt des Schenkens kann man auch, indem man dem Rundherum am Heiligen Abend mehr Bedeutung zumisst und schon den Advent dazu nutzt, gemeinsame Rituale zu pflegen. Singen und musizieren, beten am

„Die Vorfreude ist ein wichtiger Aspekt. Das Freuen auf das Christkind hat für Kinder eine große Kraft.“

ANDREA HOLZER-BREID

Adventkranz, Kekse backen, stimmungsvoll dekorieren oder weihnachtliche Geschichten vorlesen – wer sich dafür Zeit nimmt, muss nicht mehr viel erklären. „Kinder merken sofort, was den Eltern wichtig ist und was sie gerne tun. Wenn sie sich Zeit füreinander und

für das Kind nehmen, dann ist das eine klare Botschaft“, sagt Strasser. Auch der Heilige Abend könne so gestaltet werden, dass den Kindern gezeigt wird: Heute ist ein ganz besonderer Tag, an dem es nicht nur um die Geschenke geht.

Rituale geben Sicherheit

Familienberaterin Andrea Holzer-Breid, Bildungsverantwortliche in den diözesanen Beratungsstellen „Beziehungleben“, weist auf die Bedeutung der Vorfreude hin. „Diese ist ein wichtiger Aspekt, das Freuen auf das Christkind hat für Kinder eine große Kraft. Kinder freuen sich auch sehr auf Weihnachten, wenn sie die Atmosphäre und Stimmung als schön in Erinnerung haben. Sie lieben Rituale, es gibt

Geschenke können auch zu viel sein – und Kindern nicht das erhoffte Glück bescheren, sondern schlichtweg Überforderung.



FOTO: ADOBE STOCK / FRAUARD

ihnen Sicherheit, wenn etwas immer gleich gemacht wird. Ältere Kinder können schon selbst Teile der Feier übernehmen und aktiv mitgestalten“, sagt Holzer-Breid. So ist die ganze Familie eingebunden und kann dem Fest einen individuellen Anstrich verleihen.

Gemeinsam überlegen

Natürlich gehören auch Geschenke zum Heiligen Abend dazu. „Sinnvoll ist es, etwas zu schenken, das gebraucht wird und auch öfter verwendet beziehungsweise gespielt wird. Kindern, die noch eine Wunschliste an das Christkind schreiben, sollte man beratend zur Seite stehen. Es ist gut, wenn man schon im Vorfeld gemeinsam mit dem Kind darüber nachdenkt, was es wirklich braucht oder was es mit einem Geschenk konkret machen will“, sagt Holzer-



FOTO: KIRKUTTI PINKOB - ADOBE STOCK

Gemeinsam eine gemütliche Zeit zu verbringen und die Beziehung zueinander zu pflegen stärkt Familien.

Breid. Empfehlenswert sei auch, Zeit zu schenken, in Form von gemeinsamen Erlebnissen oder Ausflügen. „Besonders für Tauf- oder Firmpaten bietet es sich an, nicht nur in die materielle Richtung zu denken“, sagt die Familienberaterin. Ab welchem Alter ein Kind „reif“ für derart abstrakte Geschenke ist, ist laut Psychologin Strasser individuell unterschiedlich. „Ungefähr ab dem Schulalter“, meint die Expertin, schließlich solle das Zeitgefühl schon einigermaßen ausgeprägt sein und ebenso die Fähigkeit zum sogenannten „Bedürfnisaufschub“, der in der Psychologie die willentliche Regulation und Steuerung von Emotionen und Handlungen beschreibt.

Die Kinderpsychologin empfiehlt Geschenke, die dem Kind auch noch etwas eigene Kreativität abverlangen. „Wenn Kinder dadurch etwas Neues an sich selber entdecken, stärkt das auch ihren Selbstwert“, sagt Strasser. Apropos: Seinen Selbstwert zu stärken ist das größte Geschenk, das man einem Kind machen kann. Dazu braucht es Achtsamkeit und Aufmerksamkeit sowie das Gefühl, ernst und



FOTO: MONKEY BUSINESS - ADOBE STOCK

Nicht nur Geschenke, auch eine festliche Dekoration macht den Heiligen Abend zu etwas Besonderem.

wichtig genommen zu werden – allerdings das ganze Jahr über.

Je mehr Menschen ein Kind beschenken wollen, desto eher empfiehlt sich ein koordiniertes Vorgehen. Gemeinsame Geschenke sind auch für getrennt lebende Eltern eine gute Lösung. „Das signalisiert dem Kind gemeinsames Tun und verhindert Mehr-Weniger-Vergleiche“, sagt Familienberaterin Andrea Holzer-Breid. Gemeinsame Geschenke dämpfen die Flut an Präsenten für das einzelne Kind ein, gleichzeitig können so auch größere Anschaffungen getätigt werden, die ohnehin anstehen. Den Geldwert eines Geschenkes können jüngere Kinder ohnehin kaum erfassen, die Gefahr der Überforderung droht eher durch das mengenmäßige Zuviel. Es ist auch nicht so, dass jeder Wunsch erfüllt werden muss. „Als Eltern kann man sich gegen Dinge, die man partout nicht schenken will, wehren. Eltern müssen auch Grenzen ziehen und dann durchstehen, dass es das Gewünschte nicht gibt“, sagt Holzer-Breid.

Psychologin Katharina Strasser hat auch für die Zeit nach der Bescherung noch Tipps parat: „Ich empfehle, auch das Auspacken achtsam zu gestalten. Jeweils einer packt aus, die anderen schauen aufmerksam zu.“

Schenken macht glücklich

Dass Schenken glücklicher und zufriedener macht als beschenkt zu werden, ist das Ergebnis zahlreicher Studien. „Eltern müssen also aufpassen, sich nicht zu sehr von diesem Gefühl leiten zu lassen. Auch ihr Bedürfnis, ihren Kindern etwas zu schenken, kann nicht maßlos befriedigt werden“, sagt Kinderpsychologin Strasser. Damit auch Kinder das positive Gefühl des Schenkens spüren können, könne etwa gemeinsam Spielzeug oder Gewand aussortiert und für Sozialaktionen gespendet werden. „Das sind Erfahrungen, die auch das Kind stärken und für Eltern eine Möglichkeit, Werte weiterzugeben“, sagt die Expertin.

FACHKRÄFTE SICHERN.
STANDORT STÄRKEN.

S. SPITZ GMBH
4800 ATTNANG-PUCHHEIM
700 MITARBEITER

WIRTSCHAFTS-LANDESRAT
VON OBERÖSTERREICH

www.wirtschaftslandesrat.at

mein
keine sorgen
gefühl

Oberösterreichische
www.keinesorgen.at

Keine Sorgen
Kundenportal.
24 Stunden
7 Tage

BRAUCHTUM

Gebundene Bärte

Das Binden von Wildbärten erfordert viel Geduld – die Kunst beherrschen heute nur noch wenige. Lust aufs Land war bei einem Meister seiner Zunft, um ihm bei der Arbeit über die Schulter zu blicken.

THOMAS MURSCH-EDLMAYR

In manchen Regionen Oberösterreichs haben Bärte aus den Haaren von Wildtieren als Hutschmuck eine lange Tradition. In erster Linie handelt es sich dabei um eine Trophäe der Jäger, die sich aber auch bei Trachtenfans steigender Beliebtheit erfreut. Die Technik des Bartbindens beherrschen heutzutage nur noch wenige. Karl Stockhammer aus Steinerkirchen an der Traun ist einer von ihnen. Seit mehr als 30 Jahren übt er dieses Handwerk aus. „In meinem ersten Jahr als Jäger konnte ich einen Hirsch erlegen, von dessen Haaren ich mir einen Bart binden lassen wollte. Es hat zwei Jahre gedauert, bis ich jemanden gefunden habe, der das konnte“, erinnert sich der Traunviertler zurück. In diesem Moment fasste Stockhammer den Entschluss, diese handwerkliche Kunst selbst zu erlernen. Doch leichter gesagt als getan: Das Problem dabei war, dass die Bartbinder ihr Wissen darüber nicht gerne preisgeben wollten. Von einem alten Förster konnte er sich dann aber doch ein paar Handgriffe abschauen.

Je buschiger desto wertvoller

Mehrmals pro Woche begab er sich dann in die Werkstatt seines Kellers, um sich die Technik selber anzueignen. Knapp zehn Jahre habe es gedauert,

bis er den ersten Bart gebunden hat, der so gelungen war, um ihn auch verkaufen zu können. „Ich habe jahrelang nicht gewusst, ob ich es überhaupt schaffe, und sehr viel Geduld dafür aufgewendet“, so Stockhammer. Neben Geduld braucht es für dieses Handwerk aber vor allem auch ein gutes Auge, flinke Finger, feines Gespür, reichlich Erfahrung, die richtige Technik und viel Liebe zum Detail. Eigentlich sogar mehr persönliche Eigenschaften als

Werkzeuge. Davon werden nämlich nur eine Schere, ein Kamm, ein Garn und spezielle Gläser zum „Steßln“ benötigt.

„Der edelste und bekannteste Wildbart ist der von der Gams“, erklärt der Experte. Aber auch von Hirsch, Dachs, Wildschwein, Murmeltier, Hase und Fuchs lassen sich prachtvolle Bärte binden. Die Vorgehensweise ist die gleiche: Haare rupfen, auskämmen, waschen, sortieren, auf kleine Büschel zusammenlegen und binden. Klingt einfach, ist es aber nicht. Bis zu 50.000 Haare benötigt man für einen großen Gamsbart. Circa 60 Stunden mühevoller Handarbeit sind dafür notwendig. Einen schönen Bart erkennt man an der Reinheit des Haars und der Art der Bindung: „Je mehr Haare umso buschiger und somit wertvoller ist der Bart“, weiß der passionierte Jäger. Je nach Größe kostet ein Exemplar von 100 bis mehrere

Tausend Euro. Für den pensionierten Postbeamten ist es aber nur ein bezahltes Hobby: „Reich wird man davon nicht, sonst würden es mehr machen, aber es ist mir lustig“, erzählt der 64-Jährige lachend, während er gerade ein weiteres Büschel fertig bindet. Wenn der Bartbinder mal eine Pause einlegt, greift er gerne zu seinem Jagdhorn und musiziert – auch das fällt in die Kategorie (jagdliches) Brauchtum.

Aussterbendes Handwerk

Seine Kunden kommen von Nah und Fern – die Hälfte der Wildbärte verkauft er an Nicht-Jäger. Mehrere Monate beträgt die Wartezeit dafür. Dass Stockhammer einer der besten seiner Zunft ist, wird sogar durch eine Medaille belegt. Bei der Bartbinder-Olympiade, die alle zwei Jahre abwechselnd in Bayern und Österreich stattfindet, holte er 2018 in Bad Goisern mit einem Dachsbart den zweiten Platz.

Beim Bartbinden handle es sich um ein aussterbendes Handwerk – daraus macht der Steinerkirchner kein Hehl. Daher ist es ihm ein Anliegen diese alte Tradition am Leben zu erhalten. Sohn Karl junior zeige zwar Interesse, doch allein es fehlt ihm die Zeit – und davon braucht es neben Geduld mehr als genug.



Das Bartbinden gilt als hohe Kunst: Für eine Vielzahl von Arbeitsgängen – vom Rupfen der Haare über das Auskämmen, Waschen und Sortieren bis hin zum Binden – werden mehrere Stunden benötigt.



Mit großer Sorgfalt werden die Haare der Länge nach sortiert, ehe sie zu kleinen Büscheln gebunden werden.



FOTOS: LUST AUF'S LAND/MURSCH-EDLMAYR



Stolz präsentiert Karl Stockhammer seine Meisterwerke.

DIE TOP-SKIREGION IN OBERÖSTERREICH

62 bestens präparierte Pistenkilometer
Sehr gute und rasche Erreichbarkeit
Tolle Familienangebote
Spaß & Action auf den Erlebnispielen

HINTERSTODER

www.hiwu.at

WURZERALM

Wichtlstube bietet Trachten für jeden Anlass



Traditionelle Dirndl und Trachten für jeden Geschmack sind in der Wichtlstube in Edt bei Lambach – auf mehr als 1000 Quadratmetern – zu finden.

In der Trachten Wichtlstube, dem größten Trachtenfachgeschäft von Oberösterreich, gibt es exklusive Trachten für jeden Geschmack. Es werden führende Firmen wie Sportalm, Mothwurf, Meindl, Lodenfrey, Landgraf – um nur einige zu nennen – angeboten. Das Trach-

tenhaus in Edt bei Lambach bietet alles unter einem Dach, für den preisbewussten Einsteiger bis hin zum anspruchsvollen Kunden. Auf mehr als 1000 Quadratmetern findet man vom traditionellen Dirndl und der trendigen Lederhose bis hin zum Outfit für einen Theater-

oder Opernbesuch garantiert die passende Garderobe.

Trachtige Hochzeit

Besonderer Wert wird auf die große Brautabteilung gelegt. Ob Weiß, Creme oder in anderen Farben: Hochzeitsdirndl sind elegant

und strahlen Charme aus. Für den Bräutigam wird eine breite Palette, vom klassischen Hochzeitsanzug bis zur Hirschlederhose, angeboten. Die Trachten Wichtlstube ist für besondere Wünsche mit einer großzügigen Brautabteilung bestens gerüstet.

ANZEIGE

KONTAKT

Linzerstraße 20,
Edt bei Lambach

Mo. bis Fr.: 9 bis 18 Uhr
Sa.: 9 bis 17 Uhr

Tel. 0 72 45/28 333
www.wichtlstube.at



FOTOS: TRACHTEN WICHTLSTUBE

Auszeit im TAUERN SPA gewinnen!

100x Jahres-Vignette

X-MUSTER-X

B 20

100 bis 3,91

Jetzt mitspielen auf nachrichten.at/tauernspa

Expedition Neue Höhen – lassen Sie sich verwöhnen! Die ÖÖNachrichten verlosen **4 Urlaube für 2 Personen und 20 Relax! Tagesurlaube Classic** im 4*S Resort TAUERN SPA Zell am See – Kaprun. Genießen Sie viele **NEUE HIGHLIGHTS & 20.000m² SPA Erlebnis**. Zusätzlich können Sie 100 Jahresvignetten 2020 gewinnen.

www.tauernspakaprun.com - Ein Resort der VAMED Vitality World

Lies was G'scheits!

Festliche Mode zu festlichen Anlässen

Die Adventzeit steht vor der Tür und damit der eine oder andere festliche Termin. Weihnachtsfeier hier, Abendessen dort oder ein großes Fest mit der Familie? Die aktuellen Trends bieten viele Möglichkeiten für ein perfektes Outfit. Ein schickes Kleid ist diesen Herbst ein Must-have und passt je nach Styling zu vielen Gelegenheiten. Schwarz ist ein verlässlicher Kombipartner. Besonders schön dazu wirken Kombis mit Royalblau und Rot.

Auch Männer setzen diese Saison auf Farben wie Rot, Gelb und sanfte Grüntöne, kombiniert zu Blau und Grau. Die Kombination aus Hemd und Pulli ist alles andere als langweilig. Neue Strukturen und Waschungen bringen Abwechslung ins Spiel. Komfort spielt gerade in der Herrenmode eine große Rolle, wie beispielsweise mit den neuen Hemden aus Jersey.



Besonderer Blickfang mit Violett.

Liebevolle Details prägen die aktuellen Wäschekollektionen. Bei den Farben liegen Blautöne, klassisches Schwarz im Trend und ein edles Violett ist ein besonderer Blickfang. Spitze in all ihren Varianten ist das beherrschende Thema. Ob als Akzent, aufregendes Detail oder verführerisches Ganzes. Spitze wirkt aufregend und feminin zugleich. Bei den Formen ist Vielfalt gefragt. Von klassischen Balconette-BHs bis zu zarten Modellen ganz ohne Bügel gibt es für jede Frau das passende Darunter.

Geschenkideen

In der Weihnachtszeit werden in den Filialen der Fussl Modestraße zahlreiche Geschenkideen präsentiert. Ob lässiges Hemd, schickes Kleid, sinnliche Dessous oder tolle Mode für Kinder: Mode macht immer Freude, vor allem wenn man diese selbst aussuchen darf. Mit der Fussl-Geschenkkarte trifft man sicher jeden Geschmack. In der edlen Verpackung das perfekte Geschenk unter dem Weihnachtsbaum.

WERBUNG



Gutscheine von Fussl in edler Verpackung

Jean Carriere
Pullover 39.⁹⁹
Hemd 34.⁹⁹
Jeans 69.⁹⁹

