

# LUST *auf's* LAND

## Mi(l)ch gibt's nur einmal

Zahlreiche Kopien auf Pflanzenbasis gibt es bereits, doch den Namen „Milch“ hat sich keine verdient. Der ist dem, aus Ernährungssicht, unerreichten Original vorbehalten. Seite 2



Ausgabe VII/2020 | 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

ERNÄHRUNG

### Wintergemüse

Das Angebot in der kalten Jahreszeit ist groß. Auch frische Ernte gibt es. SEITE 4

LANDKARTE

### Ofenholz

Landwirte produzieren regionales, hochwertiges Brennholz. SEITE 12

REPORTAGE

### Schweinebranche

Der Weg des Schweins: Vom Ferkel zum leckeren Schnitzel. SEITE 16

ERINNERUNGEN

### Weihnachten

Über den Zauber von damals und den Unterschied zu heute. SEITE 20

GENAU GESCHAUT

# Kein Ersatz für Milch

Das „weiße Gold“ ist einzigartig in Geschmack und absolut top in punkto Nährstoffzusammensetzung. Lust aufs Land hat genau geschaut, inwiefern sich echte Milch von pflanzlichen Kopien abhebt.

ELISABETH HASL

Nachahmung ist bekanntlich die höchste Form der Anerkennung. So ist es wohl auch bei der Milch und den pflanzlichen Imitaten. Viele sind es mittlerweile an der Zahl. Aus Soja, Mandeln, Reis, Hanf und anderem werden sie gewonnen. Ans Original reicht aus Sicht von Rüdiger Sachsenhofer jedoch keine Kopie heran. Die einzigartige Nährstoffzusammensetzung des „weißen Goldes“ bleibe unerreichbar. Der Experte vom Agrarmarktservice Austria (AMA) ist überzeugt: „Ohne die ganzen Zusatzstoffe würden die Pflanzendrinks nicht gekauft werden. Von einem naturbelassenen Produkt sind sie weit entfernt. Da braucht man sich nur das Zutatenverzeichnis anzusehen.“ Sachsenhofer resümiert: „Eine Kopie ist eben nie so gut wie das Original.“

ERFOLGSGESCHICHTE

Seit mehr als 7500 Jahren ist Milch ein wichtiger Ernährungsbestandteil am europäischen Kontinent. Entscheidend hierfür war die Fähigkeit Laktose zu spalten. Aufgrund des entscheidenden Überlebensvorteils setzte sich das entsprechende Gen aber schnell durch. Circa 90 Prozent der Nord- und Mitteleuropäer tragen deshalb Laktose. Auch heute sind Milch(erzeugnisse) fester Bestandteil einer gesunden Ernährung. Drei Portionen am Tag werden empfohlen.

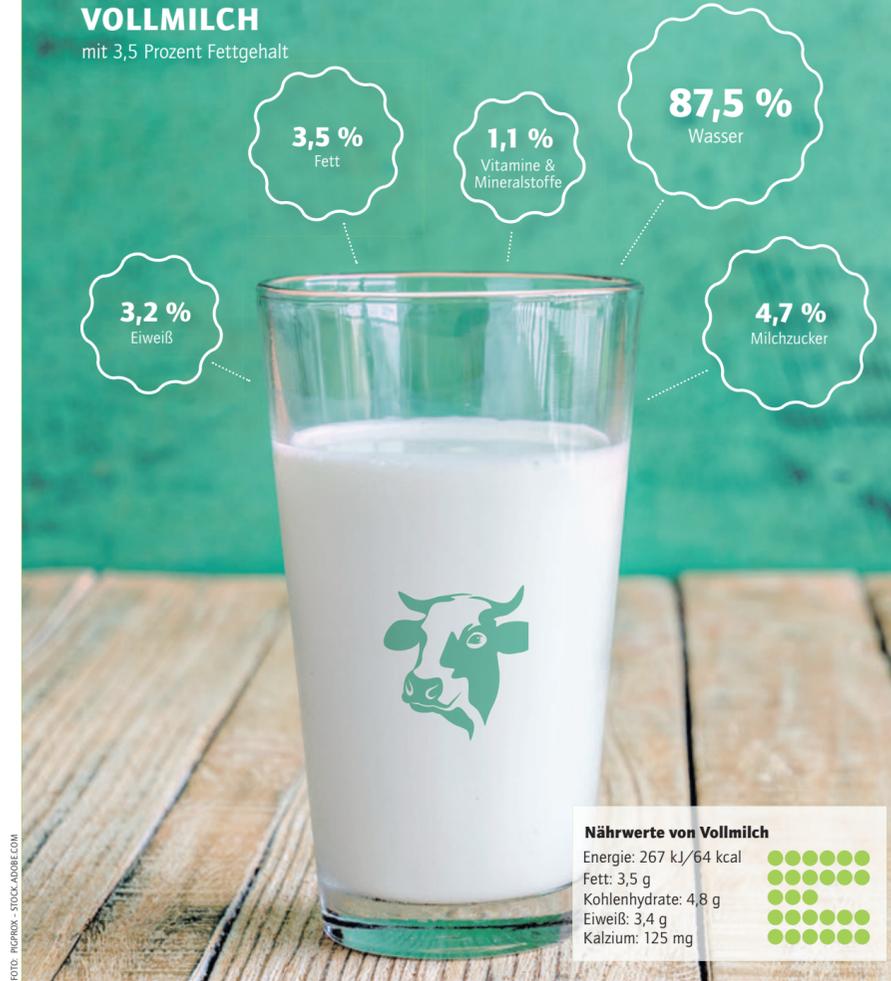
Die geltenden Richtlinien seien daher Garant für die Sicherstellung gleicher Qualitätsstandards. Zu Recht. Denn im Gegensatz zu tierischer Milch enthält pflanzliche deutlich weniger essenzielle Nährstoffe wie Kalzium oder Protein – sofern nicht künstlich zugesetzt. Einem sorglosen Konsumenten, der auf die Bezeichnung „Milch“ vertraut und daher die Verpackungsrückseite keines Blickes würdigt, wird das aber so schnell nicht auffallen.

Daraus bestehen Pflanzendrinks

Die Bandbreite an Ausgangsprodukten für die Herstellung von Milchimitaten ist groß – von Getreide, Nüssen bis hin zu Ölsaaten und Kokosnüssen. Damit daraus eine Flüssigkeit entsteht, wird das pflanzliche Rohmaterial meist mit Wasser vermengt, vermahlen und die Feststoffe werden herausgefiltert. Der

Verarbeitungsprozess ist da aber noch nicht abgeschlossen. Ernährungswissenschaftlerin Katrin Fischer erklärt: „Damit das Gemisch homogen bleibt, werden Emulgatoren und Stabilisatoren durch energieaufwändige Verfahren zugesetzt.“ Damit schließlich auch der Geschmack überzeugt, werden zum Teil Aromastoffe oder Zucker zugesetzt. Die Expertin gibt ein Beispiel: „Ein Mandeldrink enthält je nach Hersteller nur etwa zwei bis fünf Prozent Mandeln. Dafür aber 6,5 Gramm Zucker.“

Im Supermarkt findet man schließlich eine riesige Auswahl verschiedener Produkte – gesüßt, ungesüßt,



proteinarm oder -reich, neutral oder mit Vanille-Geschmack. Zusätzlich zum breit gefächerten Angebot an echter Milch wird die Wahl dann schnell zur Qual.

Aus Ernährungssicht ist das Original der Kopie vorzuziehen

„Ernährungsphysiologisch sind die beiden Produkte nicht zu vergleichen“, betont Fischer. Sie erklärt: „Milch ist ein Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte. Es enthält in Relation zum Energiegehalt viele lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe. Ein Imitat dagegen besteht fast nur aus Wasser. Wertgebende Nährstoffe sind fast nicht vorhanden, sodass Vitamine und Mineralstoffe oft künstlich zugesetzt werden.“ Weiter beziehend auf die Milch hebt die Ernährungswissenschaftlerin das hochwertige Eiweiß, das leicht verdauliche Fett und den von Natur aus hohen Gehalt an Kalzium hervor. Auch über den in Verruf geratenen Milchzucker (Laktose) weiß Fischer Positives zu berichten: „Laktose erfüllt eine wichtige Rolle im Dünndarm. Sie hilft bei der Aufnahme von Kalzium und unterstützt den Aufbau einer gesunden Darmflora.“ Damit seien die in der Milch natürlich vorkommenden Nährstoffe Laktose, Kalzium und Vitamin D eine optimale Kombination für Knochen und Gesundheit.

Problematisch ist Kuhmilch nur bei Laktoseintoleranz. Für betroffene Personen stehen im Handel aber bereits zahlreiche laktosefreie Milchprodukte bereit. Bei diesen Lebensmitteln wird der Milchzucker bereits in der Monosaccharide Glukose und Galaktose aufgespalten, sodass Personen, denen das hierfür nötige Enzym Laktase fehlt, problemlos die Produkte konsumieren können. Laut Österreichischer Gesellschaft für Ernährung dürfte die Rate der Betroffenen aber ohnehin nur bei circa zehn Prozent liegen.

Auch ein Ausweichen auf Sojadrink und Co. ist in diesem Fall theoretisch möglich. Welche der vielen

EINE ZUTAT, BESTE QUALITÄT



Milch von den heimischen Bäuerinnen und Bauern, verarbeitet von den österreichischen Molkereien, hat nur eine Zutat – Milch. Diese eine Produktkomponente enthält aber so viele essenzielle Inhaltsstoffe, dass sie fester Bestandteil einer gesunden Ernährung ist. Erhältlich ist sie in den unterschiedlichsten Formen, etwa als Voll-, Halbfett-, Mager-, Roh- oder Haltbarmilch – aber immer frei von Gentechnik. Abgefüllt wird die Milch schließlich in Tetrapack oder Glasflaschen.

menten die Kuhmilch favorisieren, zur tierischen Variante greifen. Auch wegen ihrer gesundheitlichen Vorzüge schätzen sie viele. Andere wiederum trinken sie einfach aus Gewohnheit und weil die Kuhmilch mit Erinnerungen an die eigene Kindheit verbunden ist. Auffallend ist auch die große Bedeutung der regionalen Herkunft beim Konsum von Kuhmilch. „Das konnten wir bei Pflanzenmilch nicht beobachten, den Wunsch die bäuerlichen Familienbetriebe und die klein strukturierte Landwirtschaft in Österreich zu unterstützen“, so Haas. Kuhmilch werde eindeutig als regionales, heimisches Produkt gesehen, während Pflanzenmilch eher als internationales, globales Produkt wahrgenommen werde. Dennoch greift laut Studie beinahe jeder zweite Milch-Fan aus Neugierde auch einmal zum Pflanzendrink.

Wachsender Markt – jährlich steigende Absatzzahlen

Circa 16 Milliarden US-Dollar Umsatz wurden weltweit im vergangenen Jahr mit pflanzenbasierten Milchimitaten erwirtschaftet. Damit wurde ein Jahresplus von acht Prozent erzielt. Prognosen rechnen bis 2029 mit globalen Umsätzen von knapp 35 Milliarden US-Dollar. Im Vergleich zum Weltmilchmarkt besetzen Pflanzendrinks zwar einen Nischenmarkt, allerdings einen, der stetig wächst. Das verdeutlicht auch ein Blick auf die Konsumdaten von Herrn und Frau Österreicher. Lag der Konsum 2009 noch bei 1,3 Liter pro Kopf dürfte er Schätzungen zufolge auf fünf Liter gestiegen sein. Auch die Absatzzahlen sind kontinuierlich gewachsen. Im vergangenen Jahr sogar um 34 Prozent (siehe Grafik links unten). Im Gegensatz dazu nimmt der Verbrauch von Milch stetig ab. 2019 wurde mit 74,4 Kilogramm pro Kopf um fünf Prozent weniger konsumiert als noch vor zehn Jahren. Das blieb auch den großen Marktplayern nicht verborgen. Der „Danone“-Konzern etwa sicherte sich 2016 mit der Übernahme von „Alpro“ den europäischen Marktführer im Bereich Pflanzenmilch. „Joya“, die zweitgrößte Marke am heimischen Markt, war bis 2015 in österreichischer Hand (Mona Naturprodukte GmbH), wurde aber 2015 vom US-Lebensmittelhersteller „Hain Celestial“ aufgekauft. International sind aber nicht nur die Erzeuger, sondern auch die Ausgangsstoffe der Pflanzendrinks. Soja aus Kanada, Mandeln aus den USA – wer regional und gleichzeitig nachhaltig einkaufen will, greift besser zur Milch mit AMA-Gütesiegel. Denn da ist hundert Prozent Österreich drin.

Steigende Beliebtheit – Motive für den Griff zum Imitat

Die Antwort darauf liefert eine von der Universität für Bodenkultur (BOKU) veröffentlichte Studie zum Konsum von Pflanzen- und Kuhmilch. Demnach greifen Veggie-Fans neben Gesundheits- und Genussmotiven (bessere Verdaulichkeit und Geschmack), vor allem aus ethischen Überlegungen zum Pflanzendrink. Studienleiter Rainer Haas erläutert: „Bei den Konsummotiven von Pflanzenmilch tritt ganz stark das Tierwohl hervor. Auch die Gesundheit, verknüpft mit einer veganen oder vegetarischen Ernährung, und der Umweltschutz sind zentrale Gründe.“ Dennoch gab die Hälfte der Pflanzenmilchkonsumenten an, gelegentlich Kuhmilch zu trinken – des guten Geschmacks wegen. Der Geschmack ist auch der am häufigsten genannte Grund, weshalb Konsu-

**IMPRESSUM:** Lust aufs Land: Haushaltsausgabe VII/2020 der Bauernzeitung OÖ | **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@lustaufslund.at; Internet: www.lustaufslund.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@lustaufslund.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@lustaufslund.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, Styriastraße 20, 8042 Graz | **Verlagsort:** 4020 Linz. „Lust aufs Land“ ist eine Gratiszeitung an 490.000 Haushalte in OÖ. Erscheinungsdatum: 24. November 2020. Verteilt durch Post AG.



## Was ist drin?

In nachfolgender Übersicht werden die Nährwerte der Pflanzendrinks einander gegenübergestellt. Auch die vis-a-vis stehende Kuhmilch (Vollmilch, 3,5%) wurde in den Vergleich miteinbezogen. Das Punkteschema reicht von 0 bis 6, wobei der Höchstwert 6 jeweils an das Produkt mit dem höchsten Gehalt vergeben wurde. Zum Vergleich sind die Produkte des europäischen Marktführers „Alpro“ jeweils in der Sorte „Original“ herangezogen worden. Diese sind mit Kalzium (Tricalciumphosphat, Calciumcarbonat) angereichert, so erklärt sich auch der hohe Gehalt in sämtlichen Getränken.

SOJADRINK

Inhaltsstoffe laut Herstellerangaben: Sojabasis (Wasser, geschälte Sojabohnen (8 %)), Zucker, Säureregulatoren (Kaliumphosphate), **Calciumcarbonat**, Aroma, Meersalz, Stabilisator (Gellan), Vitamine (B2, B12, D2).

Nährwerte

Energie: 163 kJ/39 kcal  
Fett: 1,8g  
Kohlenhydrate: 2,5 g  
Eiweiß: 3 g  
Kalzium: 120 mg



HAFERDRINK

Inhaltsstoffe laut Herstellerangaben: Haferbasis (Wasser, Hafer (9,8 %)), Zichorienwurzelfasern, Sonnenblumenöl, **Tricalciumphosphat**, Meersalz, Stabilisator (Gellan), Vitamine (B2, B12, D2).

Nährwerte

Energie: 185 kJ/44 kcal  
Fett: 1,5 g  
Kohlenhydrate: 6,8 g  
Eiweiß: 0,3 g  
Kalzium: 120 mg



REISDRINK

Inhaltsstoffe laut Herstellerangaben: Reisbasis (Wasser, Reis (12,5 %)), Sonnenblumenöl, **Tricalciumphosphat**, Meersalz, Stabilisator (Gellan), Säureregulator (Kaliumphosphate), Vitamine (B12, D2).

Nährwerte

Energie: 200 kJ/47 kcal  
Fett: 1 g  
Kohlenhydrate: 9,5 g  
Eiweiß: 0,1 g  
Kalzium: 120 mg



MANDELDRINK

Inhaltsstoffe laut Herstellerangaben: Wasser, Mandeln (2,3 %), Zucker, **Tricalciumphosphat**, Meersalz, Stabilisatoren (Johannisbrotkernmehl, Gellan), Emulgator (Sonnenblumenlecithin), natürliches Aroma, Vitamine (B2, B12, E, D2).

Nährwerte

Energie: 93 kJ/22 kcal  
Fett: 1,1g  
Kohlenhydrate: 2,4 g  
Eiweiß: 0,4 g  
Kalzium: 120 mg



# Frische Ernte im Winter

Auch in der kalten Jahreszeit gibt es hierzulande eine breite Palette an Gemüsesorten. Wer nicht selbst anbauen will, der geht zu innovativen Gemüsebauern.

GABI CACHA



**R**egional und saisonal sind die Schlagworte, wenn es um den bewussten Konsum von Lebensmitteln geht. Bei heimischem Gemüse ist die Vielfalt groß, selbst wenn es in Richtung Winter geht. Denn dieser ist längst keine „tote Jahreszeit“ mehr, wenn es um Anbau und Ernte geht.

## Vielfalt vom heimischen Acker

Im Supermarkt gibt es zwar längst keine Jahreszeiten mehr, sehr wohl aber auf den Feldern und in den Lagern der heimischen Gemüsebauern. Jetzt spielt Wintergemüse die Hauptrolle. Doch was ist damit genau gemeint? Als Wintergemüse gilt Gemüse, das im Winter vom Freiland oder auch aus unbeheizten Folienhäusern ohne zusätzlichen Ener-

gieaufwand geerntet werden kann. Auch Gemüse aus professionell geführten Lagern sowie eingelegte oder milchsauer vergorene Gemüsearten zählen dazu.

Wintergemüse aus Oberösterreich ist eine klimata- und ressourcenschonende Alternative zu Gemüse aus teuer beheizten Gewächshäusern und importierten Gemüsearten. Wer zu heimischen Produkten greift, verringert die Umweltbelastung und aufwändige Importe. Nicht zuletzt wird damit auch die Existenz heimischer Gemüsebauern gesichert. „166 Betriebe sind es aktuell in Oberösterreich, die auf einer Fläche von mehr als 1800 Hektar Gemüseanbau betreiben“, sagt Stefan Hamedinger, Gemüsebau-Referent der Landwirtschaftskammer OÖ.

Wurzelgemüse und Kohlgemüse sind die Hauptvertreter unter den Wintergemüsearten, dazu kommt

eine breite Palette an Wintersalaten. Aber auch Zwiebelgewächse wie beispielsweise Porree und Winterfruchtgenüsse wie Kürbisse, Zuckermais oder Bohnen zählen dazu. Auch weniger bekannte Arten wie etwa Süßkartoffeln – mit Yacon als Rarität – oder alte Sorten wie zum Beispiel Steckrüben oder Haferwurzeln werden in Oberösterreich angebaut.

## Im Winter auch von innen wärmen

Wenn man im Winter weniger Appetit auf Tomaten- und Gurkensalat hat, schont man damit nicht nur das Klima, sondern hilft damit auch dem Körper dabei, sich von innen zu wärmen. „Durch die mechanische und thermische Behandlung werden zum Beispiel beim Kraut viele Stoffe für den Körper besser löslich. Im Rotkraut ist zum Beispiel fettlösliches

Vitamin C enthalten, das durch das Erhitzen vermehrt verfügbar wird. Das ist erst in den letzten Jahren auch wissenschaftlich belegt worden“, sagt der Ernährungswissenschaftler Christian Putschner. Auch das Betacarotin sei dafür ein gutes Beispiel – dieses ist etwa im Kürbis, in Karotten und in Roten Rüben (Rauner) enthalten. Putschner bezeichnet das Gemüse als „Hantel“ für gewisse Organe: „Die Ballaststoffe halten unsere Verdauung von innen in Schuss. Das ist das Krafttraining für Magen und Darm.“

## Keine verlorene Zeit im Beet

Der Winter muss auch im eigenen Gemüsebeet keine verlorene Jahreszeit sein. Immer häufiger kommt es vor, dass es milde Tage bis Ende November gibt, womit sich auch die Wachstumsperiode im Herbst verlängert. Wer sich näher mit dem Anbau von Wintergemüse befasst, wird überrascht sein von den vielen Möglichkeiten und in der Folge auch intensiven Aromen, die sich vom wasserreichen Sommergemüse deutlich unterscheiden. Wann welches Wintergemüse angebaut wird, hängt von der Wachstumsgeschwindigkeit ab. Maßgeblich ist der erste zu erwartende Frost. Schnellwachsende Sorten wie Salate oder Spinat sollten mindestens eineinhalb Monate davor eingesät werden, langsamer wachsende noch etwa ein bis zwei Monate früher.

## Neue Erkenntnisse zur Frosthärte

„Dass Salate bei Minusgraden erfrieren stimmt nicht. Forschungen zeigen, dass viele Salate und Gemüsearten viel frosthärter sind, als bisher angenommen wurde. Dies sind ganz neue Erkenntnisse für den Gemüseanbau. In unseren zahlreichen Winterversuchen haben wir herausgefunden, dass Eichblattsalate, Lollo biondas, Blattbatavias

und viele Salatkräuter bis unter minus elf Grad Celsius frostfest sind“, sagt Wolfgang Palme, Leiter der Abteilung Gemüsebau an der Höheren Bundeslehr- und Forschungsanstalt für Gartenbau in Wien. Gemüsebaubetriebe pflanzen diese in ungeheizten Foliengewächshäusern, um sie vor winterlichen Niederschlägen zu schützen. Damit der Frost ihnen nicht schadet, helfen sich Wintergemüse mit einem alten Trick: „Sie lagern in ihre Pflanzenzellen Frostschutz ein. Neben Aminosäuren und Lipiden ist das vor allem Zucker“, erläutert Palme. Das schmeckt man auch, viele Gemüsearten haben im Winter einen süßen Geschmack. Sogar Radieschen verzichten dann auf Schärfe und zeigen eine liebevolle Seite.

## BUCHTIPPS

Das Buch „Wintergemüse“ ist ein Ratgeber, wie man auch von Oktober bis März Gemüse frisch aus dem Beet ernten kann. Inklusive Arbeitskalender und Frosthärte-Tabelle. Das Buch von Heidi Lorey ist im Verlag Ulmer erschienen und umfasst 144 Seiten. Erhältlich ist es im Buchhandel unter ISBN 978-3-8186-1040-1 zum Preis von 17,95 Euro.



Das Buch „Ernte mich im Winter“ von Wolfgang Palme ist eine Liebeserklärung an das Wintergemüse. Es enthält alle Informationen, um den Anbau für die kalte Jahreszeit zu starten und Salat, Radieschen, Karotten & Co. auch von November bis März zu ernten. Es umfasst 176 Seiten und ist im Verlag Löwenzahn unter ISBN 978-3-7066-2661-3 erschienen. Preis: 24,90 Euro.



## Eferdinger Landl: Vom Bauern direkt ins Geschäft

Die Direktvermarktung der Bauern an die Lebensmittelgeschäfte nimmt zu. Als Pioniere gelten die Eferdinger Landl-Bauern. Mit der Marke „Eferdinger Landl-Erdäpfel“ beliefern sie direkt die Lebensmittel-Geschäfte. Obmann Manfred Schauer über Ziele, Sortenvielfalt und Trends:



Manfred Schauer mit den Landl-Erdäpfeln

„Was ist das Ziel der Bauerngemeinschaft?“  
 „Das oberste Ziel sind angemessene Preise für die Bauern. Beim Eferdinger Landl-Erdäpfel wird die gesamte Vermarktung von uns Bauern übernommen, somit erhöht sich die Wertschöpfung für unsere Familienbetriebe.“

„Wird der Trend zu Regionalität zunehmen?“  
 „Aus der Region für die Region muss das Ziel sein. Die Konsumenten werden mehr nach heimischem Gemüse – direkt vom Bauern – nachfragen. Dadurch profitieren der Konsument, der Bauer und nicht zu vergessen die Umwelt.“

## „Die Sortenvielfalt wird großgeschrieben?“

„Im Eferdinger Landl wachsen 60 verschiedene Sorten. Jene Sorten im Geschäft werden bei meh-

renen Geschmackstests ausgewählt. Unser Ziel: Nicht der Ertrag, sondern der Geschmack spielt die Hauptrolle.“

ANZEIGE



Scharfes Honigkraut

## Zutaten:

1 Stk. Weißkraut, 2 Stk. gelbe Zwiebeln, 150 g Speck, 1 Stk. Ingwer, 8 EL Suppe, 3 EL Sojasauce, 1 EL Obstessig, 1 EL Honig, 1 TL Paprikapulver, 1 Msp. Curry, 1 Prise Cayennepfeffer, 2 Stk. Knoblauchzehen, 0,5 TL Erdäpfelstärke, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, frisch gemahlene Bohnenkraut

## Zubereitung:

Kraut vierteln, Strunk entfernen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln nudelig schneiden, Speck in nicht zu kleine Würfel oder Streifen schneiden. Gemüsefond oder Rindsuppe, Sojasauce, Essig, Honig, Gewürze, Knoblauch und Stärke verrühren. Öl erhitzen, gehackten Ingwer und Zwiebeln darin kurz rösten. Kraut und Speck hinzufügen, nochmals kräftig durchrösten. Mit der Würzsauce aufgießen, etwas einkochen und etwa drei Minuten durchziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut pikant abschmecken. Wer es noch feuriger mag, hilft mit Chilischoten nach.

QUELLE: LK OÖ

#miteinander OÖ

# GESUND VORSORGEN. GESUND BLEIBEN.

Gerade jetzt ist uns mehr denn je bewusst: ein gutes und starkes Gesundheitssystem ist eine der Grundsäulen der Versorgung in unserem Land. Es ist aber grundsätzlich und gerade jetzt wichtig, auf seine eigene Gesundheit zu achten. Denn gesunde Ernährung, Bewegung und Körperbewusstsein steigern Lebensqualität und das Wohlbefinden und machen weniger anfällig für Krankheiten.

**Denn Versorgung durch das Land und Vorsorge durch jeden von uns gehören in OÖ zusammen.**

#miteinander OÖ

## Nah versorgt. Sicher versorgt.

**Fleischer, Bäcker, Obst- und Gemüsebauern. Unsere Lebensmittelproduzenten sorgen auch in Krisenzeiten für einen Einkaufskorb voller regionaler Produkte. Du kannst sie unterstützen. Mit einem Einkauf beim regionalen Nahversorger.**

www.land-oberoesterreich.gv.at

MACHEREI

# Das Korn des Lebens

Heimische Landwirte liefern Brotgetreide mit sehr guten Qualitäten an die Mühlen. Dort wird es zu vielen verschiedenen Mehlsorten gemahlen.

THOMAS MURSCH-EDLMAYR

Mehl ist die Grundlage für viele Köstlichkeiten. Einerseits als unverzichtbarer Rohstoff für die Bäcker und andererseits als Zutat für viele Speisen in der Küche. Gutes Mehl kann nur aus sauberem und gesundem Getreide hergestellt werden. Getreide aus heimischem Anbau, kultiviert von österreichischen Bauern, weist im internationalen Vergleich Top-Qualitäten und somit hervorragende Backeigenschaften auf.

Um das ganze Jahr über gleichmäßige Produkte zu produzieren, müssen alle Getreidequalitäten ständig vorrätig sein. Durch sorgsame Lagerung in Silos wird Getreide über lange Zeit nutzbar gemacht. Der Getreidehändler führt bereits eine Grobreinigung durch und die Mühle sorgt vor der Vermahlung noch für eine intensive Reinigung. Danach wird das Korn vorsichtig aufgebrochen und geschrotet. Beim Schro-

ten fallen unterschiedliche Kornteile an. Diese werden mit Sieben nach ihrer Größe sortiert. Die größeren werden durch Walzen zerkleinert. Nach jedem Mahlvorgang wird wieder gesiebt. So werden immer wieder feine Teilchen von den groben getrennt. Dies geschieht sooft, bis der gesamte Mehlkörper ausgemahlen ist und nur noch die Schalentteile übrig bleiben. Durch den verschiedenen Ausmahlungsgrad entstehen die unterschiedlichen Mehltypen.

## Welches Mehl am besten wofür geeignet ist

Glatt oder griffig, Vollkorn- oder Weißmehl, Roggen-, Weizen- oder Dinkelmehl: Die Auswahl ist riesig, einen Überblick zu behalten nicht einfach.

Mit der Mehltypen wird der Mineralstoffgehalt des Mehls angezeigt. Je höher diese Nummer ist, desto mehr Mineralstoffe enthält das Mehl – und umge-

## VOM KORN ZUM BROT



1 Die Landwirte säen das Saatgut im Herbst aus und pflegen das Getreide bis zur Reife monatlang auf dem Feld.



2 Nach der Ernte im Sommer wird das Getreide an die regionalen Händler geliefert.

3 Beim Händler wird das Getreide vorgereinigt, getrocknet und eingelagert.



4 Nach der Lagerung wird das Getreide zur Mühle geliefert.



7 Neben vielen verschiedenen Mahlerzeugnissen produziert die Mühle auch Mehle nach Maß.



8 Hierfür ist entscheidend, welche Art von Gebäck der Bäcker schlussendlich daraus macht.



5 Im Labor werden Proben der Körner auf Feuchtigkeit, Protein und Fallzahl unter die Lupe genommen.



6 Letztendlich werden nur beste Getreidequalitäten zur Vermahlung gebracht.



9 Für die verschiedensten Gebäcksorten gibt es auch viele verschiedene Mehle.



## WISSENSWERT

Mehl enthält viele wichtige Inhaltsstoffe. Sie bilden die Basis für eine gesunde, ausgewogene Zufuhr lebenswichtiger Nährstoffe.

**Vitamine:** vor allem B-Vitamine

**Mineralstoffe:** Kalzium, Kalium, Eisen und Magnesium

**Pflanzliches Eiweiß:** Getreideprodukte sind die wichtigsten Quellen

**Kohlenhydrate:** kommen aus dem Mehlkörper in Form von Stärke

**Ballaststoffe:** haben eine verdauungsfördernde Funktion, vor allem bei Vollkornprodukten



FOTOLIA - SYDNEY ADRIE.COM

## MACHEREI ONLINE

www.lustaufisland.at/macherei

## REZEPTE ONLINE

www.lustaufisland.at/online-kochbuch



## Orangenkekse

### Zutaten:

300 g Backfein Weizenmehl universal, 200 g Butter, 100 g Staubzucker, 3 Eidotter, Schale einer Bio-Orange, Orangemarmelade, Zartbitterkuvertüre, kandierte Orangestücke



### Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl mit kalten Butterwürfeln und Staubzucker mit den Händen fein zerbröseln. Eidotter und Orangenschale dazugeben und schnell zu einem glatten Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.  
2. Den Teig dünn ausrollen und kleine Kreise ausstechen. Bei 160 °C (Heißluft) hellbraun backen. Je 2 Scheiben mit Orangemarmelade zusammensetzen. In geschmolzene Kuvertüre tunken und mit kandierten Orangestücken dekorieren.

QUELLE: HABERFELLNER

WERBUNG

## VERWENDUNG VERSCHIEDENER MEHLTYPEN

	Weizenmehl GLATT	Weizenmehl GRIFFIG	Weizenmehl UNIVERSAL	Kornplus 10 KORNMehl	Weizenmehl VOLLKORN	Roggenmehl T690	Lebkuchenmehl	Dinkelmehl GLATT
Einbrennen	●			●				
Soßen/Béchamel	●							●
Blätterteig	●			●				
Brandmasse	●	●						●
Sandmasse		●	●					
Gezogener Strudel	●			●				●
Palatschinken	●			●				●
Nockerl		●	●	●				
Knödel		●	●	●				
Germteig	●		●	●				●
Topfteig		●	●	●				
Backpulverteig	●			●	●			●
Biskuitmasse	●	●	●	●	●			●
Keks	●	●	●	●	●			●
Stauben		●			●			
Lebkuchen							●	
Roggenbrote						●		
Spezialgebäck						●		

FOTOLIA - SYDNEY ADRIE.COM

## Vertragsanbau mit oberösterreichischen Bauern

Niemand verarbeitet mehr heimisches Getreide als die Haberfellner Mühle. Weil aber die Qualität des Mehles immer auch von der Güte des Getreides abhängig ist, widmet sich das Familienunternehmen intensiv dem Thema Anbau.



Qualitätsgetreide für Haberfellner

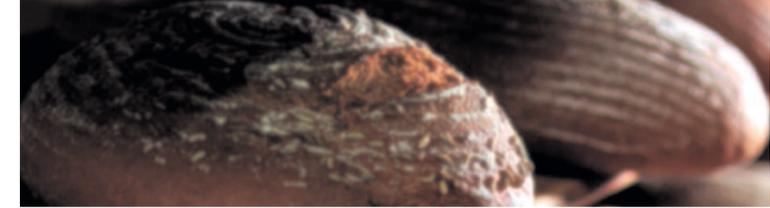
FOTO: HABERFELLNER

## Bauern bewirtschaften besonders naturnah

Dafür wurde das Projekt „Kontrollierter Backfein-Qualitätsgetreide-Anbau Oberösterreich“ ins Leben gerufen. Dabei liefern ausgewählte heimische Landwirte besonders hochwertiges Getreide nach vertraglich festgelegten Kriterien. Dazu gehört auch naturnahe Bewirtschaftung – einer der Gründe,

warum die Haberfellner Mühle den Bauern für ihr Getreide mehr als den üblichen Marktpreis bezahlt. Damit bietet das Grieskirchner Traditionsunternehmen den Konsumenten optimale Produktqualität und der heimischen Landwirtschaft die notwendige Unterstützung.

WERBUNG



FOTOS: HABERFELLNER



Michaela Langer-Weninger, Präsidentin der Landwirtschaftskammer Oberösterreich: „Unsere Bäuerinnen und Bauern sind für Sie da! Jeden Tag, das ganze Jahr über.“

FOTO: LK ÖÖ

REGIONALITÄT

# Leidenschaft für Ernährung

Wertvolles Lebensmittelwissen am laufenden Band: Die Landwirtschaftskammer Oberösterreich bietet zahlreiche Angebote für Interessierte.

LANDWIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH

In jeder Krise steckt eine Chance. Wir entdecken, dass Selberkochen, Lebensmittelwissen sowie achtsamer und nachhaltiger Umgang mit Lebensmitteln ganz essenzielle Alltagskompetenzen sind. Wir wissen, wie wichtig die tägliche Arbeit unserer Bäuerinnen und Bauern ist und wie bedeutend Nähe auch in Bezug auf unsere tägliche Versorgung mit Mitteln zum Leben sind“, betont Landwirtschaftskammer-Präsidentin Michaela Langer-Weninger. Bewusster Einkauf und regionaler Genuss sind die Grundpfeiler einer gesunden Gesellschaft, Umwelt und Wirtschaft.

## Zum „Esserwisser“ werden

Die Website [www.esserwissen.at](http://www.esserwissen.at) bietet Lebensmittelwissen aus den Bereichen der Ernährungswissenschaft, der Landwirtschaft und dem Umgang mit Lebensmitteln. Informationen gibt es hier zu Lebensmittelgruppen, für nachhaltigen Einkauf und Vorratshaltung. Pädagogen finden zudem tolle Unterrichtsunterlagen und kreative Selberkocher werden in der Rubrik „Kochen ohne Rezept“ fündig.

„Durch den Kauf regionaler und saisonaler Lebensmittel unterstützt man die heimische Landwirtschaft und die Bauernfamilien.“

## Küchen-Lust statt Corona-Frust

Wer auf der Suche nach leicht nachzukochenden Rezepten ist, der wird auf [www.regionale-rezepte.at](http://www.regionale-rezepte.at) bestens bedient. Ob vitaminreiche Gemüsecreations, himmlische Weihnachtsbäckerei, Brauchtumsgebäck oder feine Fischgerichte: „Regionale Rezepte“ bietet für jeden Geschmack etwas. Rund 800 köstliche Rezepte warten darauf nachgekocht zu werden.

## Hefte mit Koch-Themen

Für alle jene, die Rezepte gerne in Papierform in der Hand haben möchten, bietet die Landwirtschaftskammer ÖÖ eine Vielzahl an reich bebilderten Rezeptbroschüren zu verschiedensten Themen. Informationen und Bestellung unter: [www.ooe.lko.at](http://www.ooe.lko.at) - Oberösterreich - Broschüren

## Kochkurse der Seminarbäuerinnen

Selberkochen ist keine Wissenschaft, sondern eine wunderbare Leidenschaft. Das Programm der

Seminarbäuerinnen-Kochkurse des LFI ÖÖ bietet für jeden Geschmack und jede Situation das Passende. Kurse für flotte, unkomplizierte Alltagsküche, Angebote für Selbermacher (von Brotbacken bis Gemüse fermentieren) oder Spezialkurse: Mehr als 30 Angebote warten auf Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Informationen unter: [www.seminarbauerinnen-ooe.at](http://www.seminarbauerinnen-ooe.at)

## Augen auf beim Lebensmitteleinkauf

Corona hat uns vor Augen geführt, wie wichtig eine Versorgung mit regionalen Lebensmitteln ist. Wer zu Produkten unserer Bäuerinnen und Bauern greift, stärkt die heimische Lebensmittelwirtschaft. Darum ist es auch so wichtig, beim Griff ins Regal auf das AMA-Gütesiegel, das AMA-Biosiegel oder die Marke „Gutes vom Bauernhof“ zu schauen. Die Broschüre „Augen auf beim Lebensmitteleinkauf“ gibt einen Überblick über die wichtigsten Gütezeichen, Siegel und Kennzeichnungselemente und ist ein Nachschlagewerk für den bewussten Einkauf. Zu bestellen per E-Mail an [kundenservice@lk-ooe.at](mailto:kundenservice@lk-ooe.at)

## Das Gute liegt so nah

Mehr als 2300 bäuerliche Direktvermarkter leisten einen wesentlichen Beitrag zur flächendeckenden Lebensmittelversorgung vor Ort. Bauernmärkte, Hofläden, Verkaufsautomaten oder Lieferservice direkt vom Bauernhof sind ein Garant für nachhaltigen Einkauf und Konsum. Die mehr als 1750 bäuerlichen Direktvermarkter findet man unter [www.gutesvombauern.at](http://www.gutesvombauern.at)

## 3,50 Euro bewirken viel

Eine von der Landwirtschaftskammer in Auftrag gegebene WIFO-Studie zeigt: Werden nur um ein Prozent mehr heimische Lebensmittel gekauft (entspricht 3,50 Euro pro Haushalt und Monat) und Importe entsprechend verringert, so steigt die Wertschöpfung österreichweit um 141 Millionen Euro und die Beschäftigung um 3100 Personen.

ANZEIGE



## Trachten Wichtlstube bietet riesige Auswahl für jeden Geschmack

Wer in Dirndl, Lederhose, Trachtenkostüm oder festlichem Anzug glänzen möchte, ist in der Trachten Wichtlstube in Edt bei Lambach genau richtig. Im Trachten-Fachgeschäft ist nicht nur die Auswahl grenzenlos, sondern auch der Service. Ein höchst kompetentes Team, geschmackvolle Accessoires, liebevolle Details bis hin zur Mode für den schönsten Tag im Leben machen Familie Holzberger und ihre Mitarbeiter zur Top-Adresse für Kunden von 0 bis 100.



Bei der Trachten Wichtlstube gibt es für jeden Anlass das passende Outfit.

## Einkaufen wird zum Erlebnis

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.

## Alles für den „großen Tag“

Besonderer Wert wird auf die große Brautabteilung gelegt.

Ob Weiß, Creme oder andere Farben: Hochzeitsdirndl strahlen besonderen Charme aus. Für den Bräutigam wird eine breite Palette, vom Hochzeitsanzug bis zur Hirschlederhose, angeboten.

Nähere Informationen auch auf der Website unter [www.wichtlstube.at](http://www.wichtlstube.at)

ANZEIGE



Auch wenn heuer wenige Anlässe stattfinden, um sich festlich einzukleiden, so kann man mit neuer Mode schon einmal die Vorfreude auf Feierlichkeiten im neuen Jahr genießen.

**GEFÖRDERTE DOPPELHAUSHÄLFTEN**

**GRIESKIRCHEN POLHEIMERWEG**

- ca. 113 m<sup>2</sup> Wohnfläche
- großzügige Terrasse und Eigengarten
- Fertigteilgarage
- HWB=33 kWh/m<sup>2</sup>a, f<sub>EE</sub> 0,70
- Fertigstellung: Herbst 2021

**GREIN MÜHLBERGWEG**

- ca. 104 bis ca. 109 m<sup>2</sup> Wohnfläche
- großzügige Terrasse und Eigengarten
- zwei KFZ-Stellplätze
- HWB=28 kWh/m<sup>2</sup>a, f<sub>EE</sub> 0,68
- Fertigstellung: Herbst 2021

Mietkauf oder Eigentum

[www.ooewohnbau.at](http://www.ooewohnbau.at)

Kontakt:  
Mona Hagmayr  
Tel.: +43 (0) 732 700 868-121 | [mona.hagmayr@ooewohnbau.at](mailto:mona.hagmayr@ooewohnbau.at)



**MEHRWEG  
LIEGT BEI UNS  
IN DER  
FAMILIE.**



**NEU:  
JETZT AUCH  
0,5 L**

GLAS-MEHRWEG:  
SO GEHT UMWELTSCHUTZ!  
**GREENPEACE**

Schärdinger. So schmeckt mir das Leben!

# ONLINE Lebensmittel einkaufen

[shop.unimarkt.at](http://shop.unimarkt.at)

LEBENSMITTEL SCHNELL,  
EINFACH UND SICHER ONLINE EINKAUFEN!

GLEICHE PREISE  
WIE IM SUPERMARKT

VOLLSORTIMENT INKL.  
REGIONALER SCHMANKERL  
& TIEFKÜHLPRODUKTEN

BEQUEME LIEFERUNG  
BIS VOR DIE HAUSTÜR -  
ÖSTERREICHWEIT!

Bei einem Einkauf im Unimarkt Online Shop  
kannst du auch PAYBACK Punkte sammeln.

# 1 Jahr PAYBACK BEI UNIMARKT



#### ALLE VORTEILE IM ÜBERBLICK:

- Ein Bonusprogramm für viele Partner
- Offline, online oder mobil Punkte sammeln
- Bei jedem Einkauf Punkte sammeln
- Viele zusätzliche Coupons mit attraktiven Angeboten
- Schnell zu einem hohen Punktestand
- Viele Möglichkeiten Punkte einzulösen
- Datenschutz & Datensicherheit garantiert

Alle Infos zum PAYBACK Bonus Programm gibt es auf [www.payback.at](http://www.payback.at)

[www.unimarkt.at](http://www.unimarkt.at)

#### POLITIK

# Für ein starkes Oberösterreich

Landeshauptmann Thomas Stelzer präsentierte ein umfangreiches Paket zur Bewältigung der Corona-Krise. Mit Investitionen in Höhe von 1,2 Milliarden Euro soll das Bundesland wieder in Schwung kommen.

Die Corona-Krise stellt alle vor große Herausforderungen. Das Land Oberösterreich versucht diese mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln zu bewältigen. Nach einem Soforthilfepaket für den Wirtschafts- und Arbeitsplatzstandort sowie einem Gemeindepaket wurde kürzlich der „Oberösterreich-Plan“ auf den Weg gebracht. Dieser ist 1,2 Milliarden Euro schwer und soll das Bundesland „wieder stark machen“.

#### Gestärkt aus der Krise kommen

„Das ist ein historischer Kraftakt, der wichtig und notwendig ist. Hier geht es um mehr als um die Stärkung der wirtschaftlichen Abwehrkräfte gegen das Corona-Virus. Es handelt sich um ein Versprechen, dass wir um jeden Arbeitsplatz und um jeden Betrieb im Bundesland kämpfen werden“, betonte Landeshauptmann Thomas Stelzer. Das Land Oberösterreich soll damit stärker aus der Krise herauskommen als andere Regionen in Europa.

Laut Universitätsprofessor Teodoro Cocca wird das 1,2-Milliarden-Paket in den nächsten fünf Jahren ein Investitionsvolumen von 2,5 Milliarden Euro auslösen. Langfristig betrachtet soll der wirtschaftliche Gesamteffekt circa vier Milliarden Euro betragen. „Dieses Paket ist nur möglich geworden, weil Oberösterreich in den vergangenen Jahren einen

finanziellen Polster aufbauen konnte“, erklärte Universitätsprofessor Cocca.

#### Wohin das Geld fließt

449 Millionen Euro werden für die Infrastruktur bereitgestellt. Hierbei geht es insbesondere um den Ausbau der Verkehrswege. Die Maßnahmen werden sowohl im urbanen als auch im ländlichen Raum gesetzt.

In die Gesundheitsvorsorge fließen 401 Millionen Euro, da Corona aufgezeigt hat, wie wichtig ein gut funktionierendes Gesundheitssystem ist. Um dieses für die Zukunft zu sichern, wird massiv in die Generalsanierung von Spitälern investiert.

In den Bereich Arbeit und Beschäftigung gehen 130 Millionen Euro. Qualifizierung und Weiterbildung werden hier als das wirksamste Mittel gesehen, um Menschen in Beschäftigung zu halten oder ihnen den Einstieg bzw. Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt zu erleichtern.

Des weiteren investiert das Land Oberösterreich große Summen in die Bereiche Wohnbau, Bildung, Klimaschutz, Landwirtschaft, Kultur und Sport.

„Mit dem Oberösterreich-Plan kommt die Hilfe direkt bei den Menschen an. Wir wollen die Oberösterreicher vor Arbeitslosigkeit schützen und allen ohne Arbeit helfen, rasch wieder in Beschäftigung zu kommen“, so Landeshauptmann Stelzer.

Landeshauptmann Stelzer will die Gesundheit schützen und Arbeitsplätze sichern.

## Adventstimmung für daheim

Traunkirchner Raclette, Schwarzbrot und Weihnachtsmärkte – eine Verbindung, die in den letzten Wochen vor Weihnachten seit Generationen für Gaumenfreude sorgt.

#### Den Käsegenuss nach Hause holen

Auch wenn die meisten der beliebten Christkindlmärkte heuer abgesagt werden, müssen Freunde des Raclettes nicht auf die würzig-kraftige Käsespezialität

verzichten. Im Gegenteil – Raclette gilt als echtes Multitalent unter den Käsesorten. Er eignet sich nicht nur geschmolzen auf Schwarzbrotstücken, sondern natürlich auch zum Gratинieren, in Pfännchen oder in seiner ursprünglichen Reife frisch aufgeschnitten.

Rezepte und Ideen für den eigenen Raclette-Genuss finden Interessierte auf [www.gmundner-milch.at](http://www.gmundner-milch.at)

WERBUNG



Für den Raclette-Grill und zum Überbacken: Der Original Traunkirchner Raclette mit Naturrinde hat gute Schmelzeigenschaften.



Raclette  
nach alter Tradition

**Zutaten:**  
400 g Traunkirchner Raclette-Käse von Gmundner Milch, 1 Zwiebel, fein gehackt, 100 g Speck oder Rohschinken, fein gehackt, Schwarzbrot

**Zubereitung:**  
Zwiebel und Speck anrösten und in den (in einer Pfanne zerlassenen) Käse einrühren. Auf Schwarzbrot servieren.

**Tipp:** Beilagen wie Essiggurkerl, kleine Essigzwiebeln, Cocktailtomaten oder Erdäpfel passen besonders gut zum deftigen Gericht.

QUELLE: GUMDNER MILCH WERBUNG



Schmilzt  
der Käse,  
schmilzt  
das Herz.

#### Raclette-Zeit in Österreich!

Traditionell zur kalten Winterzeit bringt der beliebte Gmundner Milch Traunkirchner Raclette Käse mit seinem kräftig-würzigen Aroma unser Herz zum Schmelzen.



[www.gmundner-milch.at](http://www.gmundner-milch.at)

# Heimisches Qualitätsholz

57 oberösterreichische Waldbauern haben sich mit Unterstützung der Landwirtschaftskammer zu einem Verein zusammengeschlossen. Unter dem Gütesiegel Ofenholz produzieren sie regionales, hochwertiges Brennholz aus heimischen Wäldern.

TEXT: THOMAS MURSCH-EDLMAYR, DATENQUELLE: VEREIN OÖ OFENHOLZ



Bauern liefern hochwertiges Ofenholz aus der Region.



## Braunau

**01 Gollhammer Manfred**  
Weissau 4  
4933 Wildenau  
gollhammer@gmx.at  
0676/821 260 126

**02 Grabner Mark**  
Haslau 4/1  
5241 Maria Schmoln  
mark.grabner@gmx.at  
0664/417 43 62

## Eferding

**03 Hehenberger Klaus**  
Bergern 7  
4730 Stroheim  
forstwirtschaft1@aon.at  
0676/392 51 27

**04 Uttenthaler Gerhard**  
Lehen 4  
4070 Eferding  
ofenholz@sirchmayrhof.at  
0699/100 099 74

## Freistadt

**05 Fragner Gerhard**  
Silberberg 11  
4273 Kaltenberg  
gerfrag@aon.at  
0664/123 49 76

**06 Spindler Georg**  
Guttenbrunn 2  
4293 Gutau  
georg.spindler@live.at  
0680/213 55 36

**07 Wegerer Hermann**  
Gmeinerhof 8  
4230 Pregarten  
wegerer@steinschlichtung.at  
0664/475 51 52

## Gmunden

**08 Edlinger Christian**  
Grafing 7  
4664 Laakirchen  
christianedlinger31@gmail.com  
0650/471 07 80

## Hufnagl Markus

**09**  
Eck 8  
4810 Altmünster  
hufi.max@gmx.at  
0664/750 121 35

**10 Kienesberger Siegfried**  
Rindbachstraße 152  
4802 Ebensee  
siegfried.kienesberger@forstfachschole.at  
0664/852 69 31

## Grieskirchen

**11 Scharinger Josef**  
Marktplatz 31  
4680 Haag am Hausruck  
josef@baeckererei-scharinger.at  
0699/118 408 77

**12 Schauer Manfred**  
Lehen 4  
4741 Wendling  
mariaschauer@hotmail.com  
0699/812 983 76

**13 Wimmer Bernhard**  
Süßenbach 1  
4733 Heiligenberg  
office@gartenservice-wimmer.at  
0664/505 95 55

## Kirchdorf

**14 Mayrhofer Ludwig**  
Natzberg 26  
4542 Nussbach  
ludwig.mayrhofer.bmv@gmail.com  
0676/821 251 628

**15 Haider Georg**  
Stretz 3  
4542 Nussbach  
haider.holz@aon.at  
0650/803 01 09

**16 Pürstinger Alfred**  
Lindach 71  
4552 Wartberg/Krems  
alfred.puerstinger@gmx.at  
0664/977 26 41

**17 Rathner Karl**  
Steinbachstraße 20  
4562 Steinbach am Ziehhof  
karl.rathner@gmx.at  
0664/734 813 05

## Redtenbacher Stefan

**18**  
Walchegg 4  
4575 Rossleiten  
kreilgut@aon.at  
0664/912 17 00

## Linz & Linz-Land

**19 Buchegger Johannes**  
Kottingrat 8  
4470 Enns  
hannesbuchegger@aon.at  
0650/964 62 90

## Ebner Wolfgang

**20**  
Dörf 7  
4491 Niederneukirchen  
wolfgang.ebner@gmail.com  
0676/821 291 881

**21 Huber Lukas**  
Laimgraben 7  
4511 Allhaming  
forstservice.huber@hotmail.com  
0676/408 02 95

**22 Landerl Georg**  
Pichhorn 2  
4483 Hargelsberg  
ofenholz.landerl@gmx.at  
0650/778 73 33

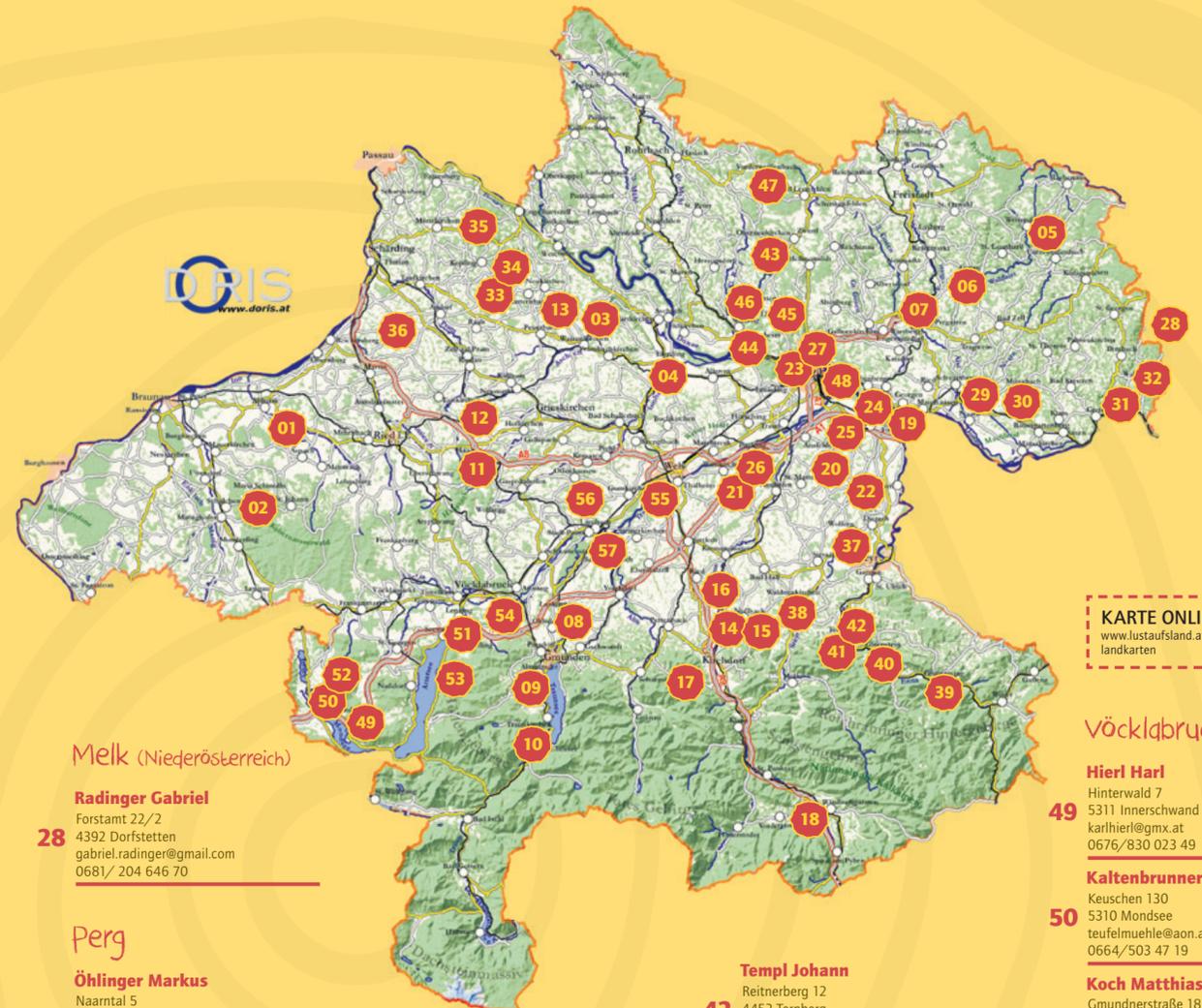
**23 Pargfrieder Manfred**  
Oberbairingerstraße 317  
4040 Linz  
manfred.pargfrieder@aon.at  
0664/412 30 06

**24 Sandmayr Gerhard**  
Mayr zu Berg Straße 26  
4053 Haid  
g.sandmayr@aon.at  
0664/118 36 76

**25 Stift St. Florian FÖ Aichinger**  
Stiftstraße 1  
4490 St. Florian bei Linz  
forstverwaltung@stift-st-florian.at  
0664/413 97 80

**26 Ing. Trummer Martin**  
Ungernberg 10  
4761 Enzenkirchen  
martin\_trummer@yahoo.de  
0650/445 37 82

**27 Winkler Franz**  
Ellbognerstraße 60  
4020 Linz  
ellbogner60@gmx.at  
0664/652 79 42



KARTE ONLINE  
www.lustaufslund.at/  
landkarten

## Vöcklabruck

**49 Hierl Harl**  
Hinterwald 7  
5311 Innerschwand a. Mondsee  
karlhierl@gmx.at  
0676/830 023 49

**50 Kaltenbrunner Herbert**  
Keuschen 130  
5310 Mondsee  
teufelmuehle@aon.at  
0664/503 47 19

**51 Koch Matthias**  
Gmundnerstraße 18  
4861 Schörfling am Attersee  
matthiaskoch95@gmail.com  
0664/589 82 47

**52 Nußbaumer Mathias**  
Obergaisberg 3  
5310 Mondsee  
nussbaumer.gertraud@aon.at  
0650/793 68 48

**53 Pichler Max**  
Reichholz 56  
4852 Weyregg  
martin.pichler@grueninform.at  
0699/101 153 96

**54 Reither Alois**  
Schacha 2  
4844 Regau  
bioeier-reither@a1.net  
0676/564 17 50

## Wels-Land

**55 Dornauer Stefan**  
Traunleiten 9  
4654 Steinhaus  
untergaisberger@aon.at  
0664/738 664 90

**56 Grausgruber Johannes**  
Staffel 2  
4624 Pennewang  
johannes.grausgruber@aon.at  
0664/135 36 57

**57 Heitzinger Gerald**  
Ellkam 4/3  
4654 Bad Wimsbach Neydharting  
gerald.heitzinger@gmx.at  
0650/464 12 77

## Melk (Niederösterreich)

**28 Radinger Gabriel**  
Forstamt 22/2  
4392 Dorfstetten  
gabriel.radinger@gmail.com  
0681/ 204 646 70

## Perg

**29 Öhlinger Markus**  
Naamtal 5  
4320 Perg  
markusohlinger32@gmail.com  
0664/548 89 61

**30 Prinz Michael**  
Priehtsberg 15  
4323 Münzbach  
forstservice.prinz@gmail.com  
0699/192 186 14

**31 Schachinger Manuel**  
Sattl 3  
4381 St. Nikola  
schachinger\_manuel@gmx.at  
0664/181 02 11

**32 Wimmer Josef**  
Handberg 33  
4391 Waldhausen  
joe.wimmer@aon.at  
0680/205 42 45

## Schärding

**33 Aschenbrenner Gebhard**  
Ruprechtsberg 8  
4761 Enzenkirchen  
geb.aschenbrenner@gmail.com  
0676/821 253 906

**34 Hamedinger Herbert**  
Ungernberg 10  
4761 Enzenkirchen  
hh.wald@gmx.at  
0664/910 21 39

**35 Kislinger Martin**  
Altendorf 7  
4793 St. Roman  
martin.kislinger@aon.at  
0664/114 85 48

## Öttl Johannes

**36**  
Edenaichet 17/2  
4773 Eggerding  
familie.oettl@a1.net  
0676/926 27 81

## Steyr-Land

**37 Essl Franz**  
In der Straß 1  
4493 Wolfers  
0676/498 94 33

**38 Frantal Anton**  
Mayrhoferstraße 6  
4594 Waldneukirchen  
herzapfel@herzapfel.at  
0650/7007301

**39 Oberbramberger Michael**  
Hintstein 32  
4463 Großbraming  
info@holz-michl.at  
0650/375 38 10

**40 Schmidthaler Norbert**  
Dirnbergweg 7  
4460 Losenstein  
norbert@schmidthaler.at  
0664/760 07 72

**41 Steiner Daniel**  
Mittereggstraße 15  
4452 Ternberg  
steiner14201@gmail.com  
0664/750 614 77

**42 Templ Johann**  
Reitnerberg 12  
4452 Ternberg  
aon.913909521@aon.at  
0699/110 660 79

## Urfahr-Umgebung

**43 Kapfer Thomas**  
Teichfeld 25  
4181 Oberneukirchen  
thomas-kapfer@gmx.at  
0664/451 03 04

**44 Hackl Manfred**  
Dürnberg 13  
4100 Ottensheim  
emhackl@koglerau.at  
0699/814 148 54

**45 Haslinger Josef**  
Derflerstraße 44  
4040 Lichtenberg  
joe.haslinger@aon.at  
0699/173 644 63

**46 Kirschner Mario**  
Am GroßBamberg 36  
4040 Gramastetten  
mario.kirschner@gmx.at  
0699/183 500 76

**47 Mittermair Johannes**  
Mühlholz 13  
4184 Vorderweibenbach  
office@mittermair-mb.at  
0650 232 65 88

**48 Truttenberger Wolfgang**  
Holzwinden 49  
4221 Steyregg  
office@biomassehof.cc  
0676/821 252 040

HANDWERK

# Nur er dreht an der Turmuhr

Oberösterreichs einziger Uhrmacher, der sich auf Turmuhren und Glockensteuerungen spezialisiert hat, ist Günther Köstner aus Engelhartzell.

GABI CACHA

Günther Köstner in seiner Werkstatt, in der sich alles um überdimensionale Uhren dreht.



FOTO: CACHA/USTAUFSKAND

Wenn die Uhr auf dem Kirchturm stehengeblieben ist oder eine falsche Zeit anzeigt, dann ist für viele Menschen Feuer am Dach – und das Telefon im Pfarramt läuft heiß. Oder eine Kirchenglocke funktioniert plötzlich nicht mehr: „Das ist für viele Leute so dramatisch, dass ich sogar am Sonntag in der Früh angerufen werde“, sagt Günther Köstner. Nicht ohne Grund: Köstner ist der einzige Uhrmacher im Land, der sich auf Turmuhren und Glockensteuerungen spezialisiert hat – der 46-jährige Innviertler ist also der Experte auf diesem Gebiet und rasch imstande, solche Probleme zu beheben.

## In dritter Generation am Turm

„Schon mein Großvater hat damit begonnen, als gelernter Uhrmacher auch Kirchturmuhren herzurichten. Mein Vater hat das weitergeführt und schließlich habe auch ich dieses Geschäft übernommen“, sagt der Engelhartzeller. Er hat in Karlstein an der Thaya (NÖ) die Uhrmacher-Fachschule absolviert und ist mittlerweile weitem bekannt für seine Expertise. Nachdem in den 1970er-Jahren viele Turmuhren modernisiert und elektronische Steuerungen eingebaut

worden sind, sind es heute die historischen, mechanischen Uhrwerke, die Köstners Herz höher schlagen lassen, wenn sie revitalisiert werden. Er arbeitet – als Einziger in Österreich – mit einem in Belgien entwickelten Regulierring, das ein Uhrwerk nicht nur aufzieht, sondern auch die Zeit automatisch einstellt. Die Mechanik eines Turmuhrwerks wird schließlich von vielen Faktoren wie zum Beispiel auch Temperatur und Witterung beeinflusst. „Früher gab es Leute, die 40 Jahre lang täglich das Werk wieder aufgezogen haben. Das will heute niemand mehr tun“, sagt Köstner. Turmuhren werden heute zum überwiegenden Teil elektromechanisch gesteuert. Allmählich erwache das Interesse an alten, rein mechanischen Uhrwerken jedoch wieder. Das von Köstner verwendete System – er hat sich dafür eigens in Belgien ausbilden lassen – wird am alten Uhrwerk angebaut, ohne die historische Substanz zu verändern. „Kein Bohrloch, keine Schraube“, bestätigt Köstner.

Er ist im ganzen Bundesland und auch darüber hinaus unterwegs, um Uhren auf Kirchtürmen, aber auch solchen auf Rathäusern oder Bahnhöfen wieder auf die Sprünge zu helfen. Eigene Wartungsverträge hat sein Unternehmen mit 225 Kirchen, in denen er auch die Glockensteuerungen serviciert. Wo es

öfter etwas zu reparieren gibt – an der Uhr oder an den Glocken? „An den Glocken. Weil es in jeder Kirche drei bis fünf Glocken gibt, aber nur eine Uhr“, schmunzelt der Innviertler. Bei der Glockensteuerung geht es auch darum, das Schwingen der Glocken möglichst so einzustellen, dass es wie von Hand geläutet klingt.

## Einblicke in historische Anlagen

Köstners Arbeit bringt nicht nur handwerkliche Abwechslung mit sich, sondern ist zum Teil auch eine körperliche Herausforderung: „Ich klettere extrem viel im Inneren der Glockentürme herum, oft auf den abenteuerlichsten Holztreppen und in ziemlichen Höhen“, sagt Köstner. Im Außenbereich macht er das jedoch nicht. „Dafür gibt es eigene Turmkletterer“, wehrt er ab. Was ist also das Schönste an seinem Beruf? „Ich komme sehr viel herum und in viele historische Gebäude und Anlagen. Die Glockenstühle können bis zu 400 Jahre alt sein“, sagt Köstner. Oft sei vor ihm jahrelang niemand den Turm hinaufgestiegen, wenn er mit seinem Werkzeugkoffer anrückt und sich an die Arbeit macht – damit alle Menschen in Hör- und Sichtweite von Glocke und Turmuhr wieder beruhigt sein können.

## HANDWERKSPREIS

Die historische Turmuhr aus Gusseisen im sogenannten „Burschentrakt“ des Pferdezentrums Stadl-Paura hat Günther Köstner 2017 Rang drei beim OÖ Handwerkspreis eingebracht. Er hat jedes einzelne der ca. 150 Teile in Handarbeit restauriert, wieder zusammgebaut und dabei gleichzeitig automatisiert. Die Uhr läuft nun autonom und rein mechanisch wie bereits im Jahre 1899.

## „Setz ein Signal, kauf regional!“

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür und damit auch die Weihnachtseinkäufe. Gerade jetzt gilt für uns alle: „Setz ein Signal, kauf regional!“ Ein Weihnachtsfest mit regionalen Schmanckerln und selbst gemachten Weihnachtsbäckereien ist das, was unseren Liebsten Freude bereitet. Unsere Einkäufe zur Weihnachtszeit haben jedoch eine vierfache Dividende. Denn Berechnungen haben ergeben, dass wir Österreicher beim täglichen Einkauf leicht Arbeitsplätze schaffen können. Wenn 20 Prozent mehr heimische Lebensmittel statt weitgereister Produkte gekauft werden, werden 46.000 Arbeitsplätze geschaffen und das BIP erhöht sich um 4,6 Milliarden Euro.

Die Coronakrise führte uns die Abhängigkeit von internationalen Warenströmen deutlich vor Augen und dass die Globalisierung auch ihre Schwachstellen hat. Ja, die Globalisierung ist in vielen Bereichen – wie in der Wissenschaft oder der Politik – notwendig. In anderen Bereichen ist sie jedoch zerstörerisch. Denn nicht alles ist immer und endlos verfügbar und es ist keine Selbstverständlichkeit, Lebensmittel überall und jederzeit zu bekommen – Ernährungssicherheit kann man nicht importieren. Ernährungssicherheit geht Hand in Hand mit dem Schutz unserer



FOTO: OHV/FRISBAY

Für unsere süßen Weihnachtsbäckereien braucht man keine Butter aus Irland und keinen Zucker aus Brasilien.

Lebensgrundlage Boden vor Verbauung, denn nur damit können wir auf Dauer eine ausreichende Selbstversorgung sichern. Die Landwirtschaft ist systemrelevant, aber auch unsere Lebensgrundlage, der Boden, muss als kritische Infrastruktur deklariert werden. Nur so können wir in der Lage sein, die Regale in den Supermärkten mit mehr heimischen Lebensmitteln zu füllen und die Bevölkerung im Krisenfall ausreichend zu ernähren.

## Wertschätzung und Wertschöpfung

Wie die Studie der JKU-Linz zeigt, hat der Konsum heimischer Le-

bensmittel einen enormen volkswirtschaftlichen und umweltpolitischen Nutzen. Heimische Lebensmittel haben kürzere Transportwege hinter sich und sind somit auch besser für Umwelt und Klima. Ganz abgesehen davon, dass das Beste sowieso bei uns in der Region liegt.

Für ein Weihnachtsfestmahl braucht es keinen Zucker aus Brasilien, keine Butter aus Irland, kein Steak aus Argentinien und keine Tomaten aus Spanien. Was wir brauchen, ist Wertschätzung für unsere heimischen Lebensmittel, denn nur das bringt Wertschöpfung im eigenen Land.

WERBUNG

## Wir brauchen ...

keinen Zucker aus Brasilien, keine Butter aus Irland, keine Äpfel aus Südafrika, keine Kartoffeln aus Ägypten!

Kaufen wir **20 Prozent mehr heimische Lebensmittel** statt weltgereister Produkte. So schützen wir das Klima und schaffen zusätzlich **46.000 Arbeitsplätze**.

**GERADE JETZT BEIM WEIHNACHTSEINKAUF: SETZ EIN SIGNAL, KAUF REGIONAL!**



facebook.com/hallovernunft



Auch das Restaurieren von Ziffern, Zeigern und Ziffernblättern gehört zum Handwerk des Turmuhrmachers.

Rechts: Meisterbriefe dreier Generationen. Unten: Bei der Arbeit an einem historischen Turmuhrwerk; Aufziehen einer freischwingenden Glocke

Oben: Vorher-nachher-Aufnahme von Ziffernblatt und Zeigern, daneben eine typische Glockenschalttafel aus einer Sakristei.

FOTOS: USTAUFSKAND, CACHA, KÖSTNER

Gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit steigt das Interesse der Konsumenten an Schmäckerl aus der Region. Das Schwein nimmt sowohl in Form des traditionellen Bratwürstels als auch als Festtagsbraten eine köstliche Rolle auf den Tellern ein.



Schweine werden hierzulande selber gezüchtet. In der Besamungsstation Steinhaus stehen 270 Eber, die jährlich circa 420.000 Portionen Spermia produzieren.



Die Ferkelproduktion ist sehr arbeits- und zeitaufwändig. Circa 25 Ferkel aus durchschnittlich 2,2 Würfen zieht eine österreichische Zuchtsau pro Jahr auf.



Ab einem Alter von drei Monaten und einem Gewicht von 30 Kilo werden die Schweine gemästet. Bis zur Schlachtung legen sie circa 90 Kilo zu. Konventionelle Schweine werden großteils auf perforierten Böden gehalten.



Schweine sind Allesfresser – früher vorwiegend Speisereste, heute Mais, Getreide und Soja. Die Fütterung ist entscheidend für Tiergesundheit und Mastleistung.

## REPORTAGE

# Der Weg des Schnitzzels

Die Schweinebranche hat eine große Bedeutung im Land ob der Enns und ist die Grundlage für das beliebteste Gericht der Österreicher.

THOMAS MURSCH-EDLMAYR

**K**napp 40 Prozent aller heimischen Schweine werden in Oberösterreich gehalten. 2019 lag der Bestand bei 1,1 Millionen Tieren. In Summe gibt es 6500 Schweine haltende Betriebe wovon circa die Hälfte eine marktrelevante Produktion hin zum Konsumenten betreiben. Die Ferkel werden in Oberösterreich entweder von Züchtern aufgezogen und dann an spezialisierte Mastbetriebe verkauft oder die Bäuerinnen und Bauern betreiben ein sogenanntes „geschlossenes System“. Dabei werden die Schweine am Hof geboren, aufgezogen und bleiben bis zur Schlachtung am Betrieb.

Die heimische Schweinebranche ist im internationalen Vergleich sehr klein strukturiert und die Betriebe werden von bäuerlichen Familien bewirtschaftet. Der Zentralraum ist die Hochburg der Schweineproduktion im Bundesland. Die oberösterreichischen Schweinehalter sind gleichzeitig Acker-

bauern. Daher stammt das Futter für die Tiere überwiegend von ihren eigenen Feldern.

Die Selbstversorgung mit Schweinefleisch liegt in Österreich derzeit bei 102 Prozent, gerät jedoch zunehmend unter Druck. Die Anzahl der Betriebe und der gehaltenen Schweine ist seit einigen Jahren rückläufig, da die gesamte Branche an den immer höheren Produktionsauflagen und der zunehmenden Unsicherheit bezüglich rechtlicher Rahmenbedingungen leidet. Hinzu kommt die drohende Gefahr der Afrikanischen Schweinepest und die oftmals gefühlte Geringschätzung der Schweinebauern durch Teile der Gesellschaft. Höhere Auflagen und mehr Tierwohl verursachen auch höhere Produktionskosten – diese müssen aber auch in Form von höheren Erzeugerpreisen abgegolten werden. Denn das qualitativ hochwertige heimische Schweinefleisch hat nicht nur einen hohen Wert, sondern auch einen dementsprechenden Preis verdient.

**Tierwohl ist Basis unserer Qualität**

**JETZT AUCH ONLINE!**  
[www.gustino.kaufen](http://www.gustino.kaufen)

Wo gibt's **GUSTINO** Schweinefleisch?

**OÖ:** Fleischer - **Fachgeschäfte:** Amstler - Windhaag, Bitter - Aigen/Mk., Fechter - Reichraming, Feichtinger - Schärding, St. Florian, Freinberg, Ried im Innkreis und Münzkirchen, Gosauer Speiserei - Gosau - Hackl - Linz, Hörlsberger - Urfahr, Kitzmüller - Hellmonsödt, Leibetseder - Rohrbach, Pachinger - Arbing, Pöpl - Andorf, Strasser - Bad Schallerbach, Strasser - Sattledt, Strasser Markt Perg und Naarn, Wegschaider - Linz, Steyregg, Mauthausen und Traun, Wührer - Maria Schmolln;

**Lebensmittelhandel Selbstbedienungstheke:** Pro Kaufland Urfahr

**Lidl:** Gemeinsam Verantwortung tragen - Voralpenlandschwein - Für mehr Tierwohl



„Die Futtermittel werden zu circa 80 Prozent am eigenen Betrieb erzeugt und es gibt eine eigene Zuchtlinie“, erklärt Agrarlandesrat Max Hiegelsberger, der selber einen Schweinezuchtbetrieb bewirtschaftet.



Heimische Schlacht- und Fleischereibetriebe schlachten und verarbeiten den Großteil des österreichischen Schweinefleisches. Die Hälfte der Schweineteile wird im Inland verzehrt, die andere rund um den Globus.



Schweinefleisch ist hierzulande das ganze Jahr über beliebt – ob als klassisches Wiener Schnitzel, traditionelles Bratl, beim Grillen oder als Speckknödel – allesamt Klassiker der traditionellen heimischen Küche.

## Adventzeit ist Bratenzeit

Gemütliches Beisammensein im Kreise der Familie oder Freunden gehört genauso zum Fest wie der schmackhafte Duft und der Genuss eines Gustino Schweinebraten mit Natursaft, Semmelknödel und gedünstetem Gemüse.

### So wird der Braten knusprig

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 Fleisch (Karree oder Schopf)

je Kilogramm bei 120 bis 130 °C mindestens circa 90 Minuten zu garen. Dann bei Höchsttemperatur die geschropfte Schwarze circa zehn Minuten knusprig braten. Anschließend das Gustino-Bratenstück etwas rasten lassen.



Saftiges Geschmackserlebnis

## Raiffeisenlandesbank OÖ lebt Familienfreundlichkeit

Für eine Coaching-Ausbildung hat Peter Huebauer, Mitarbeiter in der Raiffeisenlandesbank OÖ (RLB OÖ), seine Stunden reduziert. Nun tut er es wieder – zugunsten der Familie.

Die RLB OÖ orientiert sich in ihrer täglichen Arbeit an den persönlichen Bedürfnissen ihrer Kunden. Nahe am Menschen und dessen Lebenssituationen ist sie auch als attraktiver Arbeitgeber und hat deshalb die Vereinbarkeit von Beruf und Familie fest in der Unternehmenskultur verankert. „Hinter unserem Erfolg stehen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit individuellen Lebenssituationen. Dabei begleiten wir sie durch unser breites familienfreundliches Angebot“, unterstreicht Generaldirektor Heinrich Schaller. Für ihre Familienfreundlichkeit ist die RLB OÖ bereits seit 2009 mit dem Audit „berufundfamilie“ zertifiziert.

### Familienvater in Bildungsteilzeit

Ein wichtiger Baustein einer gesunden Work-Life-Balance ist vielfach das Arbeiten in Teilzeit. Bei Peter Huebauer, Mitarbeiter in der Konzernkommunikation in der RLB OÖ, war es die berufsbegleitende Ausbildung, die ihn im Vorjahr veranlasst hat, ein Jahr in Bildungsteilzeit zu gehen. „Von meiner Coaching-Ausbildung profitiere ich vor allem im Berufsalltag,



Huebauer: „Beruf und Familie braucht ein starkes Netzwerk.“

aber auch in zwischenmenschlichen Kontakten“, sagt Huebauer. Deshalb hat die RLB OÖ als Arbeitgeber die Ausbildung auch finanziell gefördert.

### Unterstützung von Betrieb und Familie

Den ersten Teil hat der Familienvater neben seinem Vollzeitjob absolviert – eine Herausforderung zusätzlich zu Hausbau und zwei Kindern. „Ich bin froh, dass ich von allen Seiten unterstützt wurde. Beruf, Familie sowie Weiterbildung unter einen Hut zu bringen, braucht einen starken Willen und ein gutes Netzwerk“, weiß Huebauer. Weil er die gewonnene Flexibilität auch für das Familienleben schätzen gelernt hat, nutzt er ab dem kommenden Jahr das Angebot „Teilzeit+“ der RLB OÖ.

### ANGEBOTE

Familienfreundliche Angebote der RLB OÖ:

- Klassische Instrumente wie Flexibilität bei Arbeitszeit und -Ort, u.a. durch Teilzeitmodellen und Smart Office
- zahlreiche Aus- und Weiterbildungsangebote
- Maßnahmen, um Berufswiedereinsteigern die Rückkehr zu erleichtern – z. B. durch Seminare, Betriebskindergarten mit Krabbelstube, Kinderferienbetreuung
- umfassende Gesundheitsangebote
- familienfreundliche Sozialleistungen
- engagierter Betriebsrat, der u.a. Betriebsausflüge und Kinderweihnachtsfeiern ermöglicht
- und vieles mehr

ANZEIGE

## Was uns verbindet: REGIONALITÄT UND ZUVERLÄSSIGKEIT

Als führende Regionalbank verfügen wir über die Gestaltungskraft, unseren Beitrag für Oberösterreich und seine Regionen zu leisten. Raiffeisen OÖ ist

- ein zuverlässiger und sicherer Arbeitgeber
- Unterstützer zukunftsorientierter Unternehmen
- Impulsgeber in den Bereichen Sport, Kunst und Kultur

Unsere Eigentümer kommen zu 100 % aus der Region. So können wir sicherstellen, dass 100 % unserer Entscheidungen zum Wohle unserer Kunden in der Region getroffen werden.

[www.raiffeisen-ooe.at](http://www.raiffeisen-ooe.at)



LEBEN

# Wie man sich bettet ...

... so liegt man. Besonders gut schläft es sich auf Daunepolster und -bettdecken. Sie sind atmungsaktiv, speichern Körperwärme und wirken temperaturregulierend. Um auch wirklich „gut schlafen zu können“, sollte man aber auf die Herkunft der Daunen achten.

ELISABETH HASL

Gänse sind sehr aufmerksame, neugierige und soziale Tiere. Eine artgerechte Haltung ist daher nur in der Gruppe, mit ausreichend Weideauslauf und Badegelegenheit möglich.

Weiße, federleicht und filigran sind nicht nur Schneeflocken, sondern auch Gänse daunen. Gerade in der kalten Jahreszeit spenden sie in Form von Jacken und Bettwaren wohlige Wärme. Bevor sie aber den Menschen zu Nutze sind, wärmen sie ihren Urheber, die Gans. Gut verborgen unter dem äußeren Federkleid, liegen die feinen, kleinen Federn. Anders als die Konturfedern besitzen sie nur einen kurzen Kiel, dafür aber lange strahlenförmige und elastische „Ästchen“. Diese Verästelungen umschließen ein großes Luftvolumen, sodass sich im Daunenkleid kleine Luftpolster bilden, die das Tier vor Wind und Kälte schützen. Die Daune ist sozusagen die natürliche Isolierung der Gänse.

Wochen alt. Doch damit nicht genug. Denn in Osteuropa werden die Tiere teilweise auch lebendig gerupft – obwohl in der EU gesetzlich verboten. In China, dem weltweit größten Produzenten, ist Leberdrupf ohnehin weit verbreitet.

„Gans im Glück“ leben die Tiere dagegen auf den Betrieben der österreichischen „Weidegans“-Produzenten. Obfrau Heidi Hebesberger erzählt: „Die Gösseln kommen frisch geschlüpft auf den Hof und werden im 30 Grad warmen Stall aufgezogen. Nach 14 Tagen dürfen sie auf die Wiese, in den Babyauslauf. Auf den Weiden wachsen sie dann den ganzen Sommer bis in den Herbst hinein auf.“

Zwischen Martini und Weihnachten werden die circa 24 Wochen alten Tiere dann geschlachtet und anschließend gerupft. Mit der Betonung auf anschließend. Zu diesem Zeitpunkt sind die Daunen bereits voll ausgereift und haben beste Wärme- und Isolierfähigkeit. In Japan genießen solche Daunen sogar den Status von Luxusgütern. Denn schließlich ist guter Schlaf Gold wert.

## Haltung beeinflusst Daunenqualität

Herkunft, Fütterung, Tieralter. Diese und andere Faktoren beeinflussen die Qualität von Daunen und sind letztlich auf die Haltung zurückzuführen. Leider ist diese von Land zu Land sehr unterschiedlich. In den europäischen Hauptproduktionsländern Ungarn, Polen und Frankreich werden die Tiere binnen kürzester Zeit gemästet. Auch das Stopfen, bei dem bis zu dreimal am Tag ein Metallrohr in den Gänsehals gesteckt und ein Kilo Maisbrot in den Magen gepumpt wird, wird dort zur Herstellung der kulinarischen Spezialität „Stopfleber“ praktiziert. Bei der Schlachtung sind die Masttiere dann gerade einmal acht bis zehn

## Bestens gebettet

Daunenbettwaren schaffen das perfekte Umfeld für erholsamen Schlaf. Hebesberger erklärt wieso:

## VON DER DAUNE ZUR DECKE



Nach dem Rupfen werden die Daunen gewaschen, sortiert und getrocknet. Um einen Polster zu füllen, braucht es die Daunen von vier bis fünf Gänsen, für eine Bettdecke ist die fünffache Menge nötig. Auch die Daunen von Enten finden für Bettwaren Verwendung. Ihre Fähigkeit Wärme zu halten ist aber um 15 Prozent geringer. Mit einer Ausnahme: der Eiderdaune. Das Brustgefieder der hoch im Norden wild lebenden Eiderente ist die wärmste und kostbarste Daune der Welt. Eine Winterdecke kostet circa 3500 Euro.

Die Krise fordert uns alle. Jeden Tag mehr – und jeden Tag härter. Wir in Oberösterreich tun dagegen, was wir im Land tun können: für die Gesundheit, für den Erhalt der Arbeitsplätze, für die Stärkung unserer Betriebe. Wir tun das rasch, kraftvoll und gemeinsam. Das ist unser Ziel – **das ist der Oberösterreich-Plan.**

**Oberösterreich wieder stark machen.**  
MIT DEM OBERÖSTERREICH-PLAN.

LANDESHAUPTMANN  
THOMAS STELZER

## Schmankerl BOX

LUSTaufsLAND



Genuss für jeden Gaumen  
Imker Fritz Gallistl aus St. Oswald/Freistadt veredelt seinen Honig zu köstlichem Honigwein. Durch die Verfeinerung mit Weichsel oder Schlehe erhält das besondere Getränk eine zart herbe Note. Erhältlich ist die 0,75-l-Flasche im Onlineshop unter [www.imkereigallistl.at](http://www.imkereigallistl.at)

## Regional, schmackhaft, Oberösterreich



Geistige Versuchung – von Hand gefüllt  
Am kleinen Obstbaubetrieb der Familie Grabner in Rutzenham werden besondere Pralinen mit in Likör getränkten Weichseln erzeugt. Die Packung enthält fünf Sorten, die in liebevoller Handarbeit verfeinert werden. Erhältlich ab Hof und unter [www.geistige-versuchung.at](http://www.geistige-versuchung.at)

Das beste vom Korn  
Am biologisch bewirtschafteten Hof von Familie Fuchsberger in Gunkskirchen werden viele Getreideprodukte erzeugt. Eine besondere Spezialität ist das Wintermüsli. Hergestellt aus Dinkelflocken, Mandeln, Apfelfchips, Zwetschken und Feigen. Erhältlich ab Hof und online unter [www.dinkelmuesli.at](http://www.dinkelmuesli.at)



Vitaminreicher Klassiker  
Der Rote-Rüben-Salat aus Sabine's Hofküche in Hartkirchen ist ein Klassiker der regionalen Küche. Das 380-g-Glas ist erhältlich auf Bauernmärkten in Linz, Traun und Walding oder direkt beim Hersteller, [info@sabineshofkueche.at](mailto:info@sabineshofkueche.at)



Frisch aus dem Suppentopf  
Im Gasthaus Ed. Kaiser in Mauthausen werden traditionelle Wirtshausgerichte produziert und ins Glas gefüllt. Für die Karotten-Ingwer-Suppe werden nur natürliche Zutaten aus der Region verwendet – ganz ohne Geschmacksverstärker. Das Glas (320 g) ist im Onlineshop [www.edkaisers-gasthaus.at](http://www.edkaisers-gasthaus.at) erhältlich.

## Tipps: Brandverhütung in der Adventszeit

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](mailto:office@bvs-ooe.at)  
[www.bvs-ooe.at](http://www.bvs-ooe.at)  
Hotline Montag/Mittwoch/  
Freitag: 0 732/76 17-350



Advent, Advent, ein Lichtlein brennt – mit wenigen Vorsichtsmaßnahmen lassen sich große Brände in der Vorweihnachtszeit vermeiden.

LAND DER MÖGLICHKEITEN  
mein Land.digital  
ENTDECKEN

Foto: @fotofrank - stock.adobe.com

## MIT DER OÖ APP

- + Gesprächstermine online vereinbaren
- + Anträge digital einbringen
- + aktuelle Infos rund um die Uhr abrufen
- + Bewerbungen jederzeit abgeben
- + Förderungen mit der Fördermap OÖ gezielt finden
- + Verkehrslage über Webcams beobachten

App „Mein OÖ“ jetzt downloaden unter:  
**Google Play Store**



**Apple App Store**



Bezahlte Anzeige

Früher wurden Kinder-Spielsachen repariert und wieder aufgehübscht, ehe sie am 24. Dezember zurückkehrten – unter den Christbaum.



FOTOS: TERESSA PETRO, VLADIMIR PRUSAKOV, STOCKADORE.COM

**KINDER**

# Der Zauber von damals

Wenn Oma und Opa vom Weihnachten ihrer Kindheit erzählen, mag das in den Ohren ihrer Enkel mager klingen. Doch viele sind überzeugt: Früher war es schöner.

GABI CACHA

Viele Kinder mögen es, wenn ihre Großeltern von früher erzählen. Umso mehr, wenn es dabei um Weihnachten geht, denn Weihnachten ist für jedes Kind der Inbegriff von Glück und Seligkeit. Das war früher nicht anders als heute. Auch die Großeltern-Generation hat einst Briefe an das Christkind geschrieben und die Tage bis zum Heiligen Abend gezählt. Anders war dennoch vieles. Dass es unter – und auch auf – den heimischen Christbäumen vor Jahrzehnten noch viel karger aussah, hat der Freude keinen Abbruch getan. Die Ansprüche waren nicht so hoch. Viele Menschen, die an ihr Weih-

nachten vergangener Zeiten denken, empfinden es in der Rückschau oft als „schöner“.

## Die viel zitierte „stille Zeit“ gab es tatsächlich einmal

Mit Menschen aus allen Teilen Österreichs hat die Historikerin und Autorin Inge Friedl über dieses Thema gesprochen. Im Buch „Weihnachten wie's früher war“ (siehe Infokasten und Gewinnspiel) hat die Steirerin Erzählungen und Erinnerungen rund um Advent und Weihnachten längst vergangener Tage zusammengefasst. Dabei wird klar: Die „stille Zeit“ gab es tatsächlich. „Ich glaube, das war der

große Unterschied zu heute. Es war eine stille Zeit, ohne ständige Berieselung, mit mehr Bescheidenheit und Besinnlichkeit. Die Zeit war ritualisierter und vor allem am Land ganz klar als arbeitsarme Zeit erkennbar“, so Friedl. Es gab und passierte weniger – und das wenige ist dafür umso prägender gewesen. Heute werde nichts mehr aufgespart, sondern alles schon im Advent vorweggenommen. „Früher gab es im Advent noch keine Kekse, nur Kletzenbrot und vielleicht einmal Lebkuchen. Weihnachtskekse gab es erst zu Weihnachten“, so Friedl. Ebenso unterschieden worden sei zwischen Weihnachtsliedern und Adventliedern.

## Kathrein stellt den Tanz ein

Einst stellte der Kathreintag, der 25. November, eine Zäsur im Vorwinter dar. Vieles ging an diesem Tag zu Ende. So hieß es etwa „Kathrein stellt Pflug und Tanz ein“: Die Arbeit draußen erledigt, die ruhige Jahreszeit begann. Im Advent sollten sich die Menschen auf Weihnachten vorbereiten: Fasten, ihr Glaubensleben vertiefen und nicht tanzen oder aufwändig feiern.

Eltern, die heute bei ihren eigenen Kindern dafür sorgen wollen, dass sie einmal auf schöne Erinnerungen rund um Weihnachten zurückblicken können, sollten daher vor allem eines tun: „Reduzieren. Vom Adventkalender über die Weihnachtskekse bis zu den Geschenken. Weniger wird umso schöner“, sagt Friedl. Dafür könne man mehr darüber nachdenken, welche Rituale man als Familie pflegen oder wieder aufgreifen will.

Das kann auch die Lebens- und Familienberaterin Andrea Holzer-Breid bestätigen: „Kinder lieben Rituale. Es gibt ihnen Sicherheit, wenn etwas immer gleich gemacht wird.“ Geschenke gehören natürlich zum Heiligen Abend dazu, doch an ihnen allein hängt nicht das ganze Glück. „Es ist schon auch die

Vorfriede, die eine ganz besondere Kraft hat und für Kinder sehr wichtig ist.“

Einst waren es in erster Linie nützliche Sachen, die das Christkind gebracht hat. Geschenk wurde, was notwendig und finanziell möglich war. „Strümpfe, Socken, Handschuhe, Hauben, Strickjacken und Unterwäsche waren typische Weihnachtsgeschenke. Wer einen Mantel brauchte, bekam ihn bei dieser Gelegenheit“, heißt es im Buch von Inge Friedl. Und: „Heute wären wohl viele Kinder enttäuscht, lägen nur

Kleidung und nützliche Dinge unter dem Christbaum. Aber wenn man nur ein Paar Schuhe besitzt, freut man sich sehr über ein neues zweites Paar.“ Abgenutzte Puppen und Teddybären kamen in der Vorweihnachtszeit oft zum Pupp doktor – und dann repariert und mit neuer Kleidung am Heiligen Abend als Geschenk wieder zurück. Auch der Christbaum selbst kam früher mit weniger aus: Auf dem Land war es lange Zeit üblich, den Baum nur mit Äpfeln, Nüssen, Kerzen und ein paar Strohsternen oder Keksen zu schmücken. Das mag bescheiden klingen. Doch wie kostbar damals zum Beispiel ein Apfel war, ist heute kaum mehr vorstellbar. Frisches Obst war fast ausnahmslos nur in der Saison verfügbar, ehe es verarbeitet wurde. Gutes Lagerobst war eine Seltenheit. Die schönsten rotbackigen Äpfel wurden sogar „Christbaumäpfel“ genannt und extra zur Seite gelegt.

„Die Reizüberflutung war früher weniger, dafür wurde mehr gemeinsam gesungen und zusammengessen“, sagt Andrea Holzer-Breid. Das ließe sich auch heute machen. „Da sind wir Erwachsene gefordert, Handy oder Tablet zur Seite zu legen, dafür eine Kerze anzuzünden und das Flackern des Lichts und den Geruch bewusst wahrzunehmen“, so Holzer-Breid. So kann auch heute der Zauber von damals wieder aufleben.

## WEISSE WEIHNACHTEN

Laut Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik (ZAMG) gab es im Zeitraum von 1951 bis 1980 in den Landeshauptstädten noch doppelt so oft einen 24. Dezember mit geschlossener Schneedecke wie von 1983 bis heute. Statistisch gesehen gibt es in den letzten 30 Jahren etwa in Linz jedes fünfte Jahr weiße Weihnachten. In den fast durchwegs sehr milden 2000er-Jahren sind weiße Weihnachten aber nochmals deutlich seltener geworden.

## BUCHTIPP UND GEWINNSPIEL



Leser der Lust aufs Land können gewinnen: **5 x „Weihnachten wie's früher war“**

Wie wurde einst am Land, aber auch in der Stadt das schönste und für Kinder wohl aufregendste Fest des Jahres begangen? Im Buch „Weihnachten wie's früher war“ hält Inge Friedl in berührenden Geschichten fest, was sie von den Menschen erfahren hat. Es ist im Styria Verlag erschienen und im Buchhandel unter ISBN 978-3-222-13566-8 um 19,90 Euro erhältlich.

Mitmachen unter [www.lustaufsland.at/gewinnspiele](http://www.lustaufsland.at/gewinnspiele) oder per Postkarte an: Lustaufsland, Harrachstraße 12, 4020 Linz, Kennwort: „Weihnachten“.

Teilnahmeschluss: 8. Dezember 2020. 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](http://www.lustaufsland.at)



Entgeltliche Einschaltung uparts

# Voi gscheit.

**Ökostrom Plus** und **Biogas Plus** aus Oberösterreich.

Jetzt kombinieren, Heimvorteil nützen und € 100 Genussland-Gutschein kassieren.

Unser Ökostrom Plus aus regionaler Wind- und Sonnenenergie und Biogas Plus mit Biogas aus heimischer Landwirtschaft.



Jetzt auf [energieag.at/heimvorteil](http://energieag.at/heimvorteil)

**ENERGIE AG**  
Vertrieb  
Wir denken an morgen

\*Energiepreisgarantie für Strom- und Erdgas-Angebote unter der Marke Energie AG Vertrieb, ausgenommenen Privat-Gewerbestrom FLOAT

Wir verkaufen umständehalber:  
**153 Stück Infrarot-Heizungen zum 1/2 Preis**  
Alle Paneele mit 230 Volt Schukoostecker und sind völlig wartungsfrei!

Lungenschutz beginnt beim Heizen - Infrarotwärme **reduziert die Staubbelastung!**

- 99% Energieeffizienz
  - dadurch der optimale Klimaschutz
  - in 2 Minuten volle Heizleistung zB: 70 m² Whg. ca.
- € 1,50 Stromkosten / Tag**

**DER EXPERTEN-TIPP:** Infrarotheizungen sind die neueste Art elektrisch zu Heizen und ideal zum Kombinieren / Ergänzen!



QR-Code fotografieren um weitere Infos zu erhalten oder

**0660 312 60 50**  
anrufen bzw. ein Email an [office@liwa.at](mailto:office@liwa.at) senden

**AB 13. NOVEMBER IM ZEITSCHRIFTEN-HANDEL ERHÄLTlich**





LEBEN

# Weihnachtszauber für daheim

Christkindlmärkte versprühen in der Adventzeit den Zauber von Weihnachten. In diesem Jahr fallen sie zum Leidwesen vieler leider aus. Wieso also nicht den Markt ins Eigenheim verlegen?

ELISABETH HASL

**N**icht mehr lange und der erste Adventsonntag steht vor der Tür. Es beginnt die stillste Zeit im Jahr. Heuer vielleicht ruhiger als manchen lieb ist. Denn viele Advent- und Christkindlmärkte wurden Corona-bedingt abgesagt. Vor Kirchen, Schlössern oder alten Rathäusern, die normalerweise als stimmungsvolle Kulisse dienen, herrscht in diesem Jahr gähnende Leere. Für viele aber ist der Marktbesuch liebgeordnete Tradition und ein wichtiger

Bestandteil der Vorweihnachtszeit. Geschenke einkaufen, Kunsthandwerk bestaunen, allerhand Köstlichkeiten probieren, stimmungsvoller Musik lauschen oder einfach Freunde zum geselligen Punschtrinken treffen. In diesem Jahr ist das nur mancherorts und auch dort nur mit Abstand möglich. „Wie soll da Weihnachtsstimmung aufkommen?“, fragt sich der eine oder andere. Doch kein Grund gleich zu verzagen. Der Advent ist schließlich die Zeit des Hoffens und des Wartens auf die Ankunft Christi. In diesem Jahr

ist es aber nicht nur ein Warten auf die Geburt Jesu sondern auch auf die Ankunft unserer Liebsten zur gemeinsamen Feier des Weihnachtsfestes. Dadurch ist auch die Vorfreude aufs Wiedersehen und In-die-Arme-Schließen größer denn je. Und darum sollte es beim Fest der Liebe auch gehen. Die aufgezwungene Ruhe kann helfen sich darauf zu besinnen. Zudem bleibt genug Zeit, das Weihnachtsfest perfekt zu planen und sich in Weihnachtsstimmung zu bringen. Bei letzterem soll der „Lust aufs Land“-Adventkalender helfen.

## ADVENTKALENDER



In Kindertagen ging es nicht ohne, warum also im Erwachsenenalter darauf verzichten. Der Adventkalender erinnert jeden Tag an das herannahende Weihnachtsfest und baut Spannung auf. Selbst gebastelt und mit Lieblingssüßigkeiten sowie diversen schönen Kleinigkeiten gefüllt, erfreut er Augen und Gaumen.

## FREUDE SCHENKEN



Anderer zu beschenken, besonders Kinder, bereitet stets Freude. Am Tag des Heiligen Nikolaus bietet sich dafür eine passende Gelegenheit. Nüsse, Mandarinen, Schokolade und Lebkuchen gehören, ob für Groß oder Klein, auf jeden Fall ins Nikolo-Sackerl hinein. Ein originelles, selbst gemachtes Geschenk ist eine schöne Zugabe.

## MARONI RÖSTEN



Die Maroni eine Stunde in Wasser einweichen, danach auf der bauchigen Seite kreuzweise einschneiden. Wichtig ist, wirklich bis zum Fruchtfleisch zu schneiden. Im Ofen bei 220°C circa zehn Minuten von jeder Seite rösten, sodass die Einkerbungen aufspringen und die Maroni eine schöne Röstung erhalten.

## MEHR ONLINE

Das waren erste kleine Anregungen, wie man sich die Adventzeit gemütlich und besinnlich gestalten kann. Auf der „Lust aufs Land“-Webseite gibt es weitere Inspirationen. Zudem wartet dort das eine oder andere geschmackliche Highlight. Link: [www.lustaufsland.at/weihnachtszauber-fuer-daheim](http://www.lustaufsland.at/weihnachtszauber-fuer-daheim)

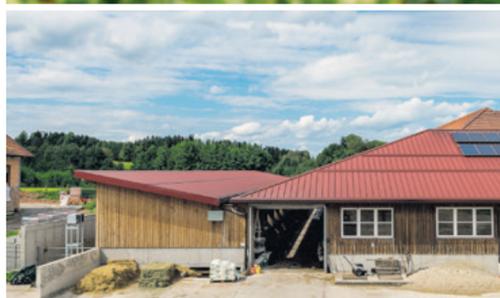


Cookies

**Zutaten:**  
130 g zimmerwarme Butter, 250 g Zucker, 3 EL Honig, 3 Eier, 400 g Backfein Weizenmehl universal, 1 1/2 TL Backpulver, 1/2 TL Salz, 150 g Schoko-Tropfchen oder grob geschnittene Schokolade

**Zubereitung:**  
1.) Butter mit Zucker und Honig vermischen. Eier nach und nach hinzugeben und gut verrühren. Mehl mit Backpulver und Salz mischen und zur Butter-Ei-Masse geben. Schoko-Tropfchen zum Schluss unterrühren.  
2.) Mit zwei kleinen Löffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Bei 180 °C (Heißluft) hellbraun backen.

QUELLE: HABERFELLNER WERBUNG



BAUEN

# Von Natur aus nachhaltig

Die Firma Bayer Bau mit Sitz in Haag am Hausruck ist Experte für Holzbauprojekte, landwirtschaftliche Bauten und Ziegelmassivhäuser.

BAYER BAU

**M**it 130 Jahren Erfahrung ist das Traditionsunternehmen Bayer Bau nicht nur ein kompetenter Partner in der Bauphase, sondern auch in der Planungsphase.

Bayer Holzbau steht für einzigartigen Wohnkomfort, Flexibilität am Bau und Bauen mit der Natur. Der hohe ökologische Anspruch und die gestalterische Kraft des natürlichen, nachwachsenden Rohstoffs begeistert als Zimmereibetrieb seit Generationen. „Bayer Bau ist dem Holzbau mit Leidenschaft, Präzision und umfassendem Know-how verschrieben. Unsere Leistungen im Holzbau umfassen landwirtschaftliche Bauten, Dachkonstruktionen, Dachausbau, Aufstockungen und vieles mehr“, erklärt Zimmermeister Johannes Eder. Bayer Bau deckt die gesamte Baumeisterleistung bis hin zum Generalunternehmer ab. Die Aufgabenbereiche beginnen bei den Erdarbeiten und enden mit der Fertigstellung des Bauwerks. Dabei sind alle Ausbaustufen möglich und zusätzlich gibt es die Möglichkeit, selbst sowie

mit Freunden und Verwandten beim Bau mitzuhalten und so Kosten zu sparen.

## Landwirtschaftliche Bauten

Das Leistungsportfolio im landwirtschaftlichen Holzbau ist breit gefächert: Dachkonstruktionen, Holzfassaden, Fassadenkonstruktionen, landwirtschaftliche Gebäude, wie Ställe oder Hallen. Als Experte für Massivbau bietet Bayer Bau auch sämtliche andere Leistungen für landwirtschaftliche Bauten aus einer Hand. Vorgelagerte Betonarbeiten, wie das Betonieren von Grundfesten oder das Verlegen von Spaltenböden, werden genauso angeboten wie der Bau von Fahrhilfen, Güllegruben und Ähnlichem. ANZEIGE

## KONTAKT

Bayer Bau GmbH  
Lambacherstraße 17, 4680 Haag am Hausruck  
Tel. 0 77 32/22 61-0  
office@bayer-bau.at, www.bayer-bau.at



## NUSS-SCHLECKERL

**DIE ZUBEREITUNG:** Dotter und Staubzucker schaumig rühren und die Haselnüsse untermengen. Den Teig gut durchkneten und zudeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten rasten lassen. Den Teig auswalken, runde Scheiben (Ø ca. 4 cm) ausstechen und bei 180 °C ca. 5-7 Minuten backen. Nach dem Auskühlen je zwei Kekse mit Marmelade zusammensetzen und die Kekse mit dem Spritzguss verzieren.

**DIE ZUTATEN (für ca. 40 - 50 Stück):**  
4 Dotter, 280 g Staubzucker, 280 g geriebene Haselnüsse, Marmelade, Staubzucker und Rum für den Guss

MEHR KÖSTLICHE REZEPTE FINDEN SIE UNTER [WWW.MUEHLE.AT](http://WWW.MUEHLE.AT)

Folge uns!

SORGFÄLTIG! BEI UNS WIRD KORN FÜR KORN GANZ GENAU GEPRÜFT.

Reinstes Mehl für feinste Backwaren. Haberfellner. Das Mehl.



Die *bürgerliche* Zeitung

# Winter-Abo!

Bestellen Sie jetzt das „OÖ Volksblatt“ für 3 Monate und Sie erhalten von uns zusätzlich **gratis** eine **Tages-Skikarte** von Hinterstoder oder Wurzeralm dazu!  
Nur solange der Vorrat reicht!

**JETZT: 3 Monate inkl. Skikarte um nur € 49,-**

Bestellen Sie ganz einfach telefonisch unter 0732/7606-730 oder per E-Mail an [abo-service@volksblatt.at](mailto:abo-service@volksblatt.at)

**volksBLATT** oberösterreichisches

Foto: OÖ Tourismus GmbH/Moritz Ablinger



**LEBEN**

# Weihnachtszauber für daheim

Christkindlmärkte versprühen in der Adventzeit den Zauber von Weihnachten. In diesem Jahr fallen sie zum Leidwesen vieler leider aus. Wieso also nicht den Markt ins Eigenheim verlegen?

ELISABETH HASL

**N**icht mehr lange und der erste Adventsonntag steht vor der Tür. Es beginnt die stillste Zeit im Jahr. Heuer vielleicht ruhiger als manchen lieb ist. Denn viele Advent- und Christkindlmärkte wurden Corona-bedingt abgesagt. Vor Kirchen, Schlössern oder alten Rathäusern, die normalerweise als stimmungsvolle Kulisse dienen, herrscht in diesem Jahr gähnende Leere.

Für viele aber ist der Marktbesuch liebgewordene Tradition und ein wichtiger Bestandteil der Vorweihnachtszeit. Geschenke einkaufen, Kunsthandwerk bestaunen, allerhand Köstlichkeiten schlemmen, stimmungsvoller Musik lauschen oder einfach Freunde zum geselligen Punschrinken treffen. In diesem Jahr ist das nur mancherorts und auch dort mit Abstand möglich. „Wie soll da Weihnachtsstimmung aufkommen?“, fragt sich der eine

oder andere. Doch kein Grund gleich zu verzagen. Der Advent ist schließlich die Zeit des Hoffens und des Vorbereitens auf Weihnachten.

## Die Bedeutung des Advents neu gedacht und interpretiert

„Adventus“ bedeutet aus dem Lateinischen übersetzt so viel wie Ankunft. Damit verweist das Wort auf die Geburt, die Ankunft Christi, die am Heiligen Abend gefeiert wird. In diesem Jahr ist es aber nicht nur ein Warten auf die Geburt Jesus sondern auch auf die Ankunft unserer Liebsten zur gemeinsamen Feier des Weihnachtsfestes. Denn die Empfehlung Abstand zu halten hat sich auch auf das Familienleben ausgewirkt. Dadurch ist die Vorfreude aufs Wiedersehen und In-die-Arme-Schließen größer denn je. Und darum sollte es beim Fest der Liebe auch gehen.

Die aufgezwungene Ruhe kann helfen sich darauf zu besinnen. Zudem bleibt genug Zeit, das Weihnachtsfest perfekt zu planen,

und sich in Weihnachtsstimmung zu bringen. Bei letzterem soll der „Lust aufs Land“-Adventkalender helfen.

## ADVENTKALENDER BASTELN



In Kindertagen ging es nicht ohne, warum also im Erwachsenenalter darauf verzichten. Der Adventkalender erinnert jeden Tag an das herannahende Fest und baut Spannung auf. Selbst gebastelt und mit Lieblings Süßigkeiten sowie diversen Kleinigkeiten gefüllt, erfreut er Augen und Gaumen.



Cookies

**Zutaten:**  
130 g zimmerwarme Butter, 250 g Zucker, 3 EL Honig, 3 Eier, 400 g Backfein Weizenmehl universal, 1 1/2 TL Backpulver, 1/2 TL Salz, 150 g Schoko-Tropfchen oder grob geschnittene Schokolade

**Zubereitung:**  
1.) Butter mit Zucker und Honig vermischen. Eier nach und nach hinzugeben und gut verrühren. Mehl mit Backpulver und Salz mischen und zur Butter-Ei-Masse geben. Schoko-Tropfchen zum Schluss unterrühren.  
2.) Mit zwei kleinen Löffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Bei 180 °C (Heißluft) hellbraun backen.

QUELLE: HABERFELLNER WERBUNG

## SCHARF ANGEBRATEN



Bratwürstel dürfen auf keinem Weihnachtsmarkt fehlen. Für die Zubereitung daheim braucht es keine großen Kochkünste. Sauerkraut warm machen, mit Lorbeer und Piment verfeinern. Würstel in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten.

## FREUDE SCHENKEN



Anderer zu beschenken bereitet stets Freude. Eine Gelegenheit dazu bietet sich am Tag des Heiligen Nikolaus. Nüsse, Mandarinen und Schokolade gehören, ob für Groß oder Klein, auf jeden Fall ins Nikolo-Sackerl hinein.

## FILMABEND



Anstrengender Tag? Wie wäre es mit einem Filmabend. Mit Weihnachtsklassikern wie „Charlie und die Schokoladenfabrik“ oder „Der Grinch“ findet der Tag einen gemütlichen Ausklang.

## WEIHNACHTEN ZUM SCHLÜRFEN



Ein heißes Getränk an kalten Wintertagen wärmt Körper und Seele. Punsch, Jagertee, Glühwein oder was sonst noch am Markt getrunken wird, lässt sich auch zu Hause zubereiten. Vielleicht sogar gesünder und mit etwas weniger Zucker. Hier ein Grundrezept, das sich je nach Geschmack abwandeln lässt. Ein Liter Rotwein (Traubensaft) mit zwei in Scheiben geschnittenen Orangen, zwei Zimtstangen, ein bis zwei Kardamomkapseln, 2 EL Honig und 1 EL Kandiszucker circa eine Viertelstunde leicht köcheln lassen. Bei abgeschalteter Herdplatte eine weitere halbe Stunde ziehen lassen.

## ES LIEGT IN DER LUFT



Orange, Sandelholz, Vanillekipferl, Bratapfel, Lebkuchen, ... das Sortiment an Duftölen ist riesig. Erlaubt ist, was gefällt. Um den Duft von Weihnachten in die eigenen vier Wände zu bringen, braucht es dann nur noch ein Teelicht, etwas Wasser und eine Duftlampe.

## SAFTIGES BROT FÜR KALTE WINTERTAGE



Es ist saftig, hat Tradition und hält problemlos einige Tage – das Apfelbrot. Zubereitung: 1 kg Äpfel grob raspeln, 25 dag Dörrpflaumen fein schneiden, mit 15 dag geriebenen Walnüssen, 25 dag Rosinen, 1 TL Zimt, 1 TL Nelkenpulver, etwas Rum und 25 dag Zucker vermengen und zwei Stunden ziehen lassen. 50 dag Mehl mit 1 Pkg. Backpulver und 1 Prise Salz mischen und in die Masse einarbeiten. Den Teig in zwei Kastenformen füllen und bei 180°C 45 bis 60 Min. backen.

## MARONI RÖSTEN



Die Maroni eine Stunde in Wasser einweichen, danach auf der bauchigen Seite kreuzweise einschneiden. Im Ofen bei 220°C circa zehn Minuten von jeder Seite rösten, sodass die Einkerbungen aufspringen.

## SCHOKOFRÜCHTE



500 Gramm Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Lieblingsfrüchte auf Holzstäbchen aufstecken und durch die Schokolade ziehen. Zum Abtropfen auf einen Gitterrost legen oder noch warm genießen.



## NUSS-SCHLECKERL

**DIE ZUBEREITUNG:** Dotter und Staubzucker schaumig rühren und die Haselnüsse untermengen. Den Teig gut durchkneten und zugelegt im Kühlschrank ca. 30 Minuten rasten lassen. Den Teig auswalken, runde Scheiben (Ø ca. 4 cm) ausstechen und bei 180 °C ca. 5-7 Minuten backen. Nach dem Auskühlen je zwei Kekse mit Marmelade zusammensetzen und die Kekse mit dem Spritzguss verzieren.

**DIE ZUTATEN (für ca. 40 - 50 Stück):**  
4 Dotter, 280 g Staubzucker, 280 g geriebene Haselnüsse, Marmelade, Staubzucker und Rum für den Guss

MEHR KÖSTLICHE REZEPTE FINDEN SIE UNTER [WWW.MUEHLE.AT](http://WWW.MUEHLE.AT)

Folge uns!

SORGFÄLTIG! BEI UNS WIRD KORN FÜR KORN GANZ GENAU GEPRÜFT.

Reinstes Mehl für feinste Backwaren. Haberfellner. Das Mehl.



Die *bürgerliche* Zeitung

# Winter-Abo!

Bestellen Sie jetzt das „OÖ Volksblatt“ für 3 Monate und Sie erhalten von uns zusätzlich **gratis** eine **Tages-Skikarte** von Hinterstoder oder Wurzeralm dazu!  
Nur solange der Vorrat reicht!

**JETZT: 3 Monate inkl. Skikarte um nur € 49,-**

Bestellen Sie ganz einfach telefonisch unter 0732/7606-730 oder per E-Mail an [abo-service@volksblatt.at](mailto:abo-service@volksblatt.at)

**volksBLATT** oberösterreichisches

Foto: OÖ Tourismus GmbH/Moritz Ablinger

# Wintertrends nach Lust und Laune

Die Adventzeit steht vor der Tür. Feierlichkeiten können zwar heuer nur im kleinen Rahmen stattfinden, trotzdem wollen wir uns etwas Schönes gönnen. Flexibilität ist gefragt und die aktuellen Trends machen dieses Spiel perfekt mit. Schicke Einzelteile können je nach Lust und Laune mal elegant, mal lässig gestylt werden und zeigen ihre Wandlungsfähigkeit. Sie punkten mit klassischen Mustern wie



FOTOS: FUSSL

Basis ist Schwarz – kombiniert wird mit Herbstfarben.

Karos, Leomuster und Lederoptiken, von glatt bis Velours. Als Basis fungiert Schwarz, dazu passt ein kräftiges Signalrot ebenso wie naturnahe Grüntöne. Gefragt ist, was gefällt.

Liebevolle Details prägen die Wäschekollektionen. Bei den Farben liegt warmes Rostbraun im Trend und edles Tannengrün ist ein besonderer Blickfang. Spitze in allen Varianten ist das beherrschende Thema: ob als Akzent, aufregendes Detail oder verführerisches Ganzes. 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.

Bei den Männern ist Lässigkeit das Gebot der Stunde. Hemden mit kleinen Musterungen und Pulis mit Strukturen sind die klaren Favoriten. Wenn es schicker sein soll, kommt ein Gilet oder Sakko in Meleoptik oder mit dezentem Karomuster zum Einsatz. Bei den Farben setzen Rot, Gelb und Grün Akzente, als Basics fungieren Blau- und Beigetöne.

## 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 – in der edlen und natürlich kostenlosen Verpackung – trifft man sicher jeden Geschmack. WERBUNG



Gutscheine unterm Christbaum erfreuen das Modeherz.



JEAN CARRIERE  
PULLI 39,99  
HEMD 34,99  
JEANS 69,99

