

# LUST *auf's* LAND

## Eiskalt erwischt

Viel Volumen, wenig Dichte. Industriell gefertigtes Eis sieht oft nach viel aus, ist aber in Wahrheit ein Menge Luft mit billigem Pflanzenfett statt Milch. SEITE 2



MACHEREI

### Weißes Gold

Der Weg der Milch: von der Kuh über die Molkerei bis zum Konsumenten. SEITE 6

ERNÄHRUNG

### Sich klug essen

Wie sich gesunde Lebensmittel auf Gehirn und Psyche auswirken. SEITE 12

GARTEN

### Artenvielfalt

So werden Balkon und Garten zu einem Spielplatz für Bienen und Co. SEITE 20

BRAUCHTUM

### Freudenfeuer

Der Sommer ist da. Und mit ihm kurze Nächte, in denen es knistert und lodert. SEITE 22

GENAU GESCHAUT

# Dünnes Eis, fatter Gewinn

Kinder jeden Alters greifen – gerade jetzt im Sommer – gern zum Eis. Häufig auch zur Großpackung aus dem Kühlregal oder dem Lutscher an der Kassa. Doch das heiß geliebte Eis ist mitunter eine eiskalte Abzocke.

ELISABETH HASL

**C**remig, zartschmelzend und erfrischend kühl. An heißen Sommertagen – oder auch mal als süße Sünde zwischendurch – spendet Eis eine köstliche Abkühlung. Dass die gefrorene Masse so samtig auf der Zunge zergeht und den Gaumen umspielt, liegt am Fett und vielen kleinen Luftbläschen. Zwei Bestandteile, an denen auch die Lebensmittelindustrie ihre helle Freude hat. Denn hier gibt es einige Möglichkeiten Profit zu machen. Etwa indem Milch und Süßrahm durch importierte Pflanzenfette aus Übersee ersetzt werden. Oder einfach indem man die Eismasse mit Luft aufbauscht und so die Packung nur zur Hälfte füllt. Solange Aussehen und Volumen stimmen, erkennt kein Konsument – zumindest nicht auf den ersten Blick – die Masche mit der Luft.

## Viel heiße Luft um wenig kaltes Eis

Acht Liter oder umgerechnet 120 Kugeln Eis schleckt der durchschnittliche Österreicher Schätzungen zufolge jährlich. Ein Großteil davon kommt aus dem Supermarkt und nicht von der Eisdiele im Ort oder aus dem Hofladen. Industriell gefertigtes Eis macht etwa 85 Prozent des jährlichen Verzehrs aus, sprich 6,8 Liter. Wie viel Gramm das sind, ist schwer zu sagen. Denn bei gleichem Volumen hat Eis abhängig vom Hersteller unterschiedlich viel Gewicht. Ursächlich hierfür ist der sogenannte Lufteintrag. Ein Vorgang, bei dem während des Gefrierprozesses kleine Luftbläschen in die Eismasse eingearbeitet werden. Durch das Aufschlagen, ähnlich wie bei Schlagobers oder Eischnee, wird verhindert, dass sich beim Erkalten zu große Eiskristalle bilden. „Im Prinzip dient dieser Vorgang dazu dem Eis Textur und ein gewisses Mundempfinden zu geben“, erklärt Otmar Höglinger, Professor für Lebensmitteltechnologie an der Fachhochschule (FH) Wels. Aus seiner Sicht gehe es nicht vordergründig darum dem Konsumenten Luft zu verkaufen. Etwas pragmatischer sieht das AMA-Marketing-Experte Rüdiger Sachsenhofer: „Viel Volumen, wenig Gewicht, das ergibt zusammengefasst einen sehr hohen Gewinn.“ Nun gut, welche Intention die großen Markeneishersteller haben, sei einmal dahingestellt. Nur sie können wirklich sagen, was „schwerer“ wiegt: der stärkere Verkaufserlös pro Stück oder die auf die Spitze getriebene Erfüllung des Konsumentenwunsches nach flaumigem Eis. Für Letztere bedeutet viel Luft, so oder so weniger Dichte und damit weniger Eis pro Packung. Stellt sich die Frage: Wie Handhaben gewerbliche Eismanufakturen oder bäuerliche Eisproduzenten die Sache mit dem Lufteintrag – ist ihr Eis dem Genießer zu schwer?

**„Beim Eiskauf sollte man immer auf das Gewicht achten.“**

ERNST WOLFMAYR

Am Supermarkt-Preisschild jedoch sind mehrheitlich nur die Milliliter bzw. Liter ausgewiesen. So kommt es auch, dass kaum jemand den Unterschied bei ähnlich großen Eispackungen bemerkt. Hier schließt sich der Kreis der Konsumenttäuschung. Denn auf dasselbe Volumen (Liter) kann, wie bereits erläutert, unterschiedlich viel Eismasse kommen. Das alles erschwert dem Käufer den

## Achtung: Viel Volumen ≠ viel Gramm



Frisch aus dem Supermarkt und eisgekühlt ist die Packung noch randvoll. Einen Tag später, nachdem die Masse geschmolzen und die Luft raus ist, sieht das bereits anders aus.

FOTOS: LUSTAUFLAND/JANK

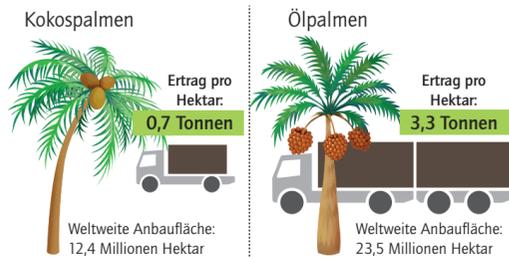
Lust aufs Land hat bei Ernst Wolfmayr, Bauernhof-Eis-Produzent in St. Martin im Mühlkreis, nachgefragt: „Unser Eis wird bei der Produktion lediglich gerührt. Extra Luft einschlagen tun wir nicht. Darum ist unser Produkt auch schwerer.“

Beschwert habe sich darüber noch niemand, meint er schmunzelnd. Auch wie das Speiseeis (Sorbet und Eiscreme) am Betrieb hergestellt wird, erzählt der Milchbauer bereitwillig. „Für das Milcheis ist unsere frische Vollmilch vom Tank die Basis. Zu dieser kommen Eidotter als Bindemittel und je nach Sorte natürliche Geschmacksräger wie Haselnuss oder Schokopaste. Hinzu kommen noch eine Zuckermischung sowie unser hofeigenes Schlagobers – wir sagen Rahm dazu. Dann wird alles durchpüriert und in die Maschine gegeben, wo die Eismasse erst auf 85 Grad Celsius erhitzt und dann gerührt wird. Über eine geschlossene Leitung gelangt das Eis schließlich in die Kühlkammer und wird auf circa minus sieben Grad Celsius heruntergekühlt und abgepackt.“

Pro Liter bringt es das Mühlviertler Milcheis (abhängig von der Sorte) auf 700 bis 850 Gramm. Das ist auch auf der Verpackung freiwillig angegeben. „Beim Kauf sollte man immer auf das Gewicht achten“, so der wertvolle Tipp Wolfmayrs an die Konsumenten. Auch auf den meisten industriell gefertigten Eis-Produkten ist das Nettogewicht deklariert. Am Supermarkt-Preisschild jedoch sind mehrheitlich nur die Milliliter bzw. Liter ausgewiesen. So kommt es auch, dass kaum jemand den Unterschied bei ähnlich großen Eispackungen bemerkt. Hier schließt sich der Kreis der Konsumenttäuschung. Denn auf dasselbe Volumen (Liter) kann, wie bereits erläutert, unterschiedlich viel Eismasse kommen. Das alles erschwert dem Käufer den

objektiven Preisvergleich. Von Gesetzeswegen ist laut Wirtschaftskammer auch eine fehlende Grammangabe legitim, solange die Volumeneinheit angegeben ist. Denn nach der EU-Informationsordnung sei die Nettofüllmenge bei flüssigen Erzeugnissen in Liter, Zenti- oder Milliliter anzugeben. Basierend auf der Auslegung des Österreichischen Lebensmittelhandbuchs, fallen „pastöse“, also pastenartige Lebensmittel wie Eis darunter. Auffapsen und aufmerksam sein, heißt es aber nicht nur beim Volumen. Denn auch bei den verarbeiteten Rohstoffen wird getrickelt. Neuerdings wird etwa das Milchfett gerne durch eine kostengünstigere Alternative ersetzt.

Nur der Preis zählt. Dass Eiscreme aus Milch gemacht wird – von Sorbets und veganen Alternativen mal abgesehen –, ist Kokosfett und Palmöl – beides ein No-Go, aber: Kokospalmen Ölpalmen



Kokosfett wird dieser Tage als bessere Alternative zum Palmfett gehandelt. Betrachtet man jedoch den Ertrag der zwei tropischen Palmgewächse, sind die Früchte der Ölpalme wesentlich ergiebiger, wodurch auch weniger Fläche benötigt wird – ergo weniger Wald den Plantagen weichen muss.

QUELLE: WWF, STAND 2020, GRAFIK: LUSTAUFLAND/ FLEISCHHANDLER

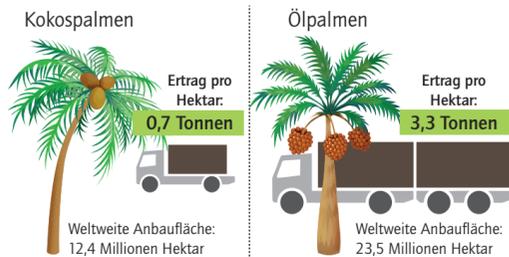
## GUT ZU WISSEN

Nicht immer muss man die ganze Zutatenliste lesen. Bei Produkten wie dem Speiseeis verrät schon der Name einiges über den Inhalt. Konsumenten, deren Herz nur bei Produkten aus klassischen Eiszutaten wie Vollmilch und Sahne höher schlägt, sind mit „Eiscreme“, „Milcheis“ oder „Sahneeis“ gut beraten. Finger weg heißt es dafür, wenn auf der Packung lediglich ein „Eis“ prangt. Denn in diesem Fall wurde mit Pflanzenfetten gearbeitet.

## Nur der Preis zählt

Dass Eiscreme aus Milch gemacht wird – von Sorbets und veganen Alternativen mal abgesehen –, ist

## Kokosfett und Palmöl – beides ein No-Go, aber:



Kokosfett wird dieser Tage als bessere Alternative zum Palmfett gehandelt. Betrachtet man jedoch den Ertrag der zwei tropischen Palmgewächse, sind die Früchte der Ölpalme wesentlich ergiebiger, wodurch auch weniger Fläche benötigt wird – ergo weniger Wald den Plantagen weichen muss.

QUELLE: WWF, STAND 2020, GRAFIK: LUSTAUFLAND/ FLEISCHHANDLER

## Was ist drin?

In nachfolgender Übersicht werden in verschiedenen österreichischen Lebensmitteleinzelhandelshäusern erhältliche Eis-Haushaltspackungen einander gegenübergestellt. Darunter sind sowohl Eigenmarken wie auch Markenerzeugnisse zu finden. Auch ein Bauernhof-Eis wurde in den Vergleich miteinbezogen. Damit das Ergebnis stichhaltig ist, wurde jeweils ein sortenreines

Vanille-Eis-Produkt herangezogen. Verglichen werden die Inhaltsstoffe, insbesondere ob Milch- und/oder Pflanzenfett verarbeitet wurden. Darüber hinaus wird auch das Verhältnis von Gewicht zu Volumen genauer beleuchtet. Für Letzteres gilt ein Punkteschema von 0 bis 5, wobei 5 die Bestnote darstellt.

	S-Budget	Zurück zum Ursprung	Clever	Wolfmayr Bauernhof-Eis	Cremissimo	Mövenpick
Inhaltsstoffe laut Herstellerangaben	kondensierte <b>SÜSSMOLKE</b> , Wasser, Zucker, <b>KOKOSFETT</b> , Glukosesirup, Dextrose, Emulgator: Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Stabilisatoren: Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl; Saflor-Extrakt, 0,06% gemahlene Vanilleschoten, Karotensalftkonzentrat, Aroma	36 % <b>VOLLMILCH</b> (3,5 % Fett), 21 % <b>RAHM</b> (36 % Fett), Wasser, Zucker, Glukosesirup*, Vanillesirup (Karamellsirup)*, gemahlene Vanilleschoten, Vanilleschoten-Extrakt, Verdickungsmittel: Johannisbrotkernmehl; Speisesalz	entrahmte <b>MILCH, MÖLKENERZEUGNIS</b> , Glukose-Fruktose-Sirup, <b>KOKOSFETT</b> , <b>SCHLAGSAHNE</b> (6%), Glukosesirup, Zucker, Emulgator: Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren; Stabilisatoren: Guarkernmehl; Bourbon Vanilleextrakt, gemahlene extrahierte Vanilleschoten, färbendes Karottenkonzentrat	<b>VOLLMILCH</b> , Eigelb, Dextrose, <b>SAHNE</b> , Zucker, Glukosesirup, 1,99% Vanillepaste (Glukosesirup, Wasser, 0,6% gemahlene Vanilleschoten, Zucker, Salz, Verdickungsmittel (Agar-Agar), natürliche Aromen), <b>MAGERMILCHPULVER</b> , Verdickungsmittel (Johannisbrotkernmehl), Salz	entrahmte <b>MILCH</b> , Wasser, Zucker, Glukosesirup, <b>KOKOSFETT</b> , Fruktose, Glukose-Fruktose-Sirup, <b>MÖLKENERZEUGNIS</b> , vermahnte Vanilleschoten, Stabilisatoren (Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl), Emulgator (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren), natürliches Vanillearoma, Farbstoff (Carotin)	entrahmte <b>MILCH</b> , Glukosesirup, <b>SCHLAGSAHNE</b> (8%), <b>KOKOSFETT</b> , Zucker, Emulgator (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren), Verdickungsmittel (Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl), gemahlene, extrahierte Vanilleschoten, natürliches Bourbon-Vanille-Aroma, Salz, Farbstoff (Carotine)
Gewichtsangabe (freiwillig)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Gramm pro Liter	470 g	720 g	500 g	800 g	500 g	515,6 g
Verhältnis Volumen zu Gewicht	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●
Preis pro 100 Gramm	Cent 31,7	Cent 96,9	Cent 19,9	Cent 132,5	Cent 72,2	Cent 86,0

für die meisten selbstverständlich. Das stimmt so aber leider nicht. Denn inzwischen ist in einem beachtlichen Teil der gefrorenen Produkte das Milch(fett) durch pflanzliche Substitute ersetzt worden. Der Grund: Palm- und auch Kokosöl sind in der Herstellung und damit im Großhandelseinkauf deutlich billiger. „Milchfett hat einen vielfachen Preis von pflanzlichen Fetten. Je nach Marktlagen kann das ein Vier- bis Zehnfaches sein. Indem man Milchfett substituiert, spart man Kosten“, erklärt AMA-Experte Sachsenhofer. Naturgemäß anders sehen das die Hersteller. Sie begründen die Verwendung von Pflanzenfett, meist stammt es von der Kokospalme, mit den Wünschen des Konsumenten. Außerdem sei der Geschmack neutraler. Dazu weiß aber FH-Professor Höglinger Interessantes zu berichten: „Durch Raffination kann man überall den Eigengeschmack herausnehmen. So können auch tierische Fette sehr geschmacksneutral werden.“

In welchem Ausmaß Kokosfett bereits die tierische Variante ersetzt, zeigt ein kürzlich durchgeführter Testeinkauf des OÖ Bauernbundes. Dabei konzentrierten sich die Aufdecker auf sogenanntes Impulseis, also einzelne Eislutscher und Mini-Eisbecher (meist in Kassennähe zu finden). Das Ergebnis ist ernüchternd: Von den 18 Proben kam nur etwas mehr als ein Drittel ohne Kokosfett aus – und dabei handelte sich fast ausschließlich um Sorten, die als „regional“, „bio“ oder „fair trade“ deklariert und beworben wurden.

Die große Masse aber enthält Pflanzenfette, wenn nicht Kokos- dann Palmöl. Letzteres aber nur mehr selten, da es bei den Konsumenten wegen seiner negativen Auswirkungen auf Klima und Gesundheit in Verruf geraten ist. Dass das Öl der Kokospalme nicht

besser ist, ist leider noch wenig publik (siehe Grafik links unten). Ein Problem, auf das auch der WWF aufmerksam macht.

## Trendfett am Pranger

In ihrem „Eisreport 2020“ prangert die Non-Profit-Organisation die sozialen und umweltpolitischen Aspekte an, die mit der Verwendung von Kokosfett einhergehen. Mit der Conclusio: Für die Speiseeisproduzenten sei ökologische wie soziale Nachhaltigkeit weiterhin „kein Thema“. Diese Kritik ist nicht unbegründet. Denn um den Kokospalm-Plantagen Platz zu machen, werden vielfach Wälder gerodet. Und wenn der Trend weg vom Palm- hin zum Kokosöl anhält, dann in beachtlichem Maße. Denn der Ertrag pro Hektar ist bei der Kokospalme im Vergleich zur Ölpalme beträchtlich geringer – 0,7 Tonnen Öl pro Hektar stehen 3,8 Tonnen gegenüber. Die für den Import notwendigen Transportwege miteinkalkuliert, ergibt das einen beachtlichen CO<sub>2</sub>-Rucksack. Mindestens genauso schwer wiegt aber die ethische Last.

Denn mit der Kokosölproduktion sind schlechte Arbeitsbedingungen, Niedriglöhne und Kinderarbeit verbunden. Im Hauptproduktionsland, den Philippinen gelten 60 Prozent der Kokos-Kleinbauern als arm oder leben unter der Armutsgrenze.

Auch abseits der Kokosfett-Problematik sieht der OÖ Bauernbund Verbesserungsbedarf bei der industriellen Speiseeisherstellung. Das betrifft vor allem

## FAKTEN ZUM EISKONSUM

- **Top-3-Eisorten:** Stracciatella, Vanille, und Haselnuss.
- **Eiskugeln:** zwei ist die goldene Zahl
- **Tüte oder Becher:** das Stanitzel ist doppelt so beliebt wie der Pappbecher

## GESCHICHTLICHES



FOTO: ANDREAS/STOCK/ HANSON

## Kurzweiliger Genuss, lange Erfolgsgeschichte

Die Schwäche für süßes Gefrorenes begleitet die Menschheit schon seit etwa 5000 Jahren. Zu dieser Zeit wurde in China das erste Eis aus gefrorenem Wasser, Honig, zerkleinerten Früchten und Gewürzen hergestellt. Auch die reichen Römer konnten nicht genug von der kühlen Erfrischung bekommen. Geschichtsschreiber berichten über römische Kaiser, die sich von Sklaven Gletschereis aus den Alpen bringen ließen. Mit dem Untergang der Hochkultur ging vorerst auch die Eiskunst verloren. Doch nur bis Marco Polo im 13. Jahrhundert wieder das Wissen aus Asien nach Venedig brachte. Von dort breitete sich das Eis-Fieber in ganz Europa aus und ließ es nicht mehr los. Die industrielle Revolution brachte schließlich die erste Eisfabrik und die Möglichkeit Eis in großen Mengen zu produzieren und gekühlt aufzubewahren.

die Herstellerangaben. Zwar sind alle Zutaten präzise auf den Produkten angegeben, über die Mengenteile, beispielsweise der in den meisten Fällen weiterhin neben den Pflanzenfetten verarbeiteten Milch(produkte), lässt sich nur spekulieren. Gleiches gilt für deren Herkunft. „Die Vermutung liegt nahe, dass es keine österreichische Milch ist“, so OÖ Bauernbund-Direktor Wolfgang Wallner, „sonst würde es der Hersteller wohl angeben und damit Werbung machen.“

Nachvollziehbar und überschaubar stellt sich dagegen die Zutatenliste beim Bauernhof-Eis dar (siehe Vergleich). Ein Umstand, den auch Ernährungswissenschaftlerin Katrin Fischer lobend hervorhebt: „Glucose-Fruktose Sirup, künstliche Aromen, Farbstoffe und Konservierungsmittel werden in den meisten industriell hergestellten Eisorten verwendet. Viele bäuerliche Eisproduzenten verzichten dagegen auf diese Zutaten.“ Zudem wisse man beim Eis vom Direktvermarkter, woher die Milch kommt. Ganz anders beim Milchpulver in der industriellen Fertigung. „Da bleiben Produktionsweise und Herkunft oft anonym“, so Fischer. Bewusstes Schlemmen ist daher die Empfehlung der Ernährungsexpertin, wenn es um süßes Gefrorenes geht: „Beim Eis geht es darum zu genießen.“ Diese Belohnung könne man sich auch ruhig ohne schlechtes Gewissen gönnen.

Eisproduzenten verzichten dagegen auf diese Zutaten.“ Zudem wisse man beim Eis vom Direktvermarkter, woher die Milch kommt. Ganz anders beim Milchpulver in der industriellen Fertigung. „Da bleiben Produktionsweise und Herkunft oft anonym“, so Fischer. Bewusstes Schlemmen ist daher die Empfehlung der Ernährungsexpertin, wenn es um süßes Gefrorenes geht: „Beim Eis geht es darum zu genießen.“ Diese Belohnung könne man sich auch ruhig ohne schlechtes Gewissen gönnen.

## GEWINNSPIEL

Leser der Lust aufs Land können gewinnen:

### 1x Jahresvorrat Bauernhof-Eis

Mitmachen unter [www.lustaufsland.at/gewinnspiele](http://www.lustaufsland.at/gewinnspiele), Teilnahmeschluss: 5. Juli 2021

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)



FOTOS: ANDREAS/STOCK/ HANSON/STOCK/ HANSON

FOTO: BI

IMPRESSUM: Lust aufs Land: Haushaltsausgabe IV/2021 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@lustaufsland.at](mailto:redaktion@lustaufsland.at); Internet: [www.lustaufsland.at](http://www.lustaufsland.at); **Redaktionsleitung:** Thomas Mursch-Eidlmayr (DW 829), **Redaktion:** Gabi Cacha (DW 842), Elisabeth Hasl (DW 828); **Grafik:** Lydia Fleischhanderl (DW 826), Kerstin Jank, MA (DW 831), Susanne Lechthaler (DW 827), Ivana Zivkovic (DW 823) | **Vertrieb:** Tel. 0 732/77 66 41-816, E-Mail: [vertrieb@lustaufsland.at](mailto: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](mailto: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, Styriastraße 20, 8042 Graz | **Verlagsort:** 4020 Linz. „Lust aufs Land“ ist eine Gratiszeitung an 490.000 Haushalte in OÖ. Erscheinungsdatum: 22. Juni 2021. Verteilt durch Post AG.



CultBeef-Flanksteak mit Kohlrabi und Erbsenpüree

**Zutaten (für 4 Portionen):**  
1 kg Flanksteak (CultBeef-Kalbin mit AMA-Gütesiegel), 150 ml Jus, 4 Stk. kleine Kohlrabi, 200 g Erbsenschoten, 200 g Erbsen gekocht, 130 g Crème fraîche, 2 Stk. Limetten, 2 EL Olivenöl, Öl, Salz und Pfeffer; Beilage: Blattsalat

**Zubereitung:**  
Flanksteak im Ganzen salzen, rundum in Öl kräftig anbraten und dann auf dem Rost im vorgeheizten Backrohr ca. 20 Minuten bei 100°C auf die Garstufe „medium-rare“ (Kerntemperatur ca. 54°C) ziehen lassen – NICHT in Alufolie wickeln! Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden, in Salzwasser bissfest kochen und kalt abschrecken. Kräftig salzen und in Öl anbraten. Erbsen blanchieren, dann mit Salz, Limettensaft, Olivenöl und Crème fraîche pürieren. Die rohen Erbsenschoten in feine Streifen schneiden und mit etwas Olivenöl und Limettensaft marinieren. Fleisch quer zur Faser in fingerdicke Tranchen schneiden, mit Erbsenpüree, Kohlrabischeiben und Erbsenschoten anrichten und mit Jus vollenden. Infos: www.cultbeef.at  
QUELLE: ARGE RIND WERBUNG

ERNÄHRUNG

# Geküsst von der Flamme

Der Erfolg einer Grillerei hängt wesentlich von der Qualität der Rohprodukte ab. Daher sollten nur regionale, saisonale und qualitativ hochwertige Lebensmittel auf den Grill.

THOMAS MURSCH-EDLMAYR

Das hierzulande so viel und so gerne gegrillt wird wie noch nie zuvor, liegt vor allem an den zahlreichen neuen Grilltechnologien. Der Grillboom der letzten Jahre hat auch dazu geführt, dass das Angebot an unterschiedlichen Grillgeräten nahezu explodiert ist. Dadurch ist Grillen zu einem kultigen Lifestyle mit großem Genussfaktor geworden. Ein erfreulicher Trend ist auch das gestiegene Bewusstsein in Sachen Qualität und Nachhaltigkeit: „Beim Einkauf spielt der Leitgedanke ‚Klasse statt Masse‘ eine immer größere Rolle. Es wird auf die Herkunft geachtet und Regionales bevorzugt“, so Grillweltmeister Adi Bittermann in seinem neuen Buch. Für ihn ist klar: Der Erfolg einer Grillerei hängt wesentlich von der Qualität der Rohprodukte ab. Als „Botschafter des guten Geschmacks“ möchte Bittermann so viele Menschen wie möglich für die Qualität von gutem Fleisch sensibilisieren: „Man muss nicht täglich Fleisch essen aber wenn, dann ein richtiges gutes Stück“, so seine Intuition.

Der Experte rät zum Einkauf direkt beim Bauern, auf Märkten und beim regi-

onalen Fleischer, da man dort nicht nur höchste Qualität bekomme, sondern auch am besten beraten werde.

Nach dem Kauf von Fleisch, Fisch und Geflügel sollte die Kühlkette keinesfalls durchbrochen werden, vor allem jetzt nicht in den heißen Sommermonaten. Gut isolierte Kühltaschen seien für den Transport unerlässlich. Auch zu Hause muss Fleisch kühl gelagert werden und kann dabei nach Wunsch noch etwas nachreifen. Dafür das Fleisch am besten vakuumieren und im Kühlschrank im untersten Fach bei zwei bis vier Grad lagern. Das Einpacken sei deshalb auch wichtig, weil Fleisch sonst schnell Gerüche anderer Lebensmittel annimmt. Von tiefgekühltem Fleisch ist Bittermann hingegen kein großer Freund.

## Gemüse am Grill

Grillen wird meist mit Fleisch assoziiert, doch auch Gemüse eignet sich bestens dazu. Man muss nur wissen, was wie gegrillt werden sollte. Abgesehen von den ohnehin bekannten Klassikern wie Erdäpfel, Paradeiser, Paprika oder Maiskolben, fühlen sich auch Spargel, Zwiebel, Knoblauch, Zuc-

## DAS RICHTIGE ÖL

Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren reagieren sehr empfindlich auf Hitze und sollten daher nicht fürs Grillen verwendet werden, da sie schnell oxidieren und krebserregende Stoffe bilden. Dagegen enthält Rapsöl vorwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren und trägt daher hohe Grilltemperaturen.

## Grillspaß und Gaumenfreude

Grillen ist nicht nur ein Genuss für die Sinne, sondern auch ein gesellschaftliches Vergnügen der besonderen Art, das von Jahr zu Jahr immer mehr Freunde findet. Gustino Schweinefleisch aus dem Genussland Oberösterreich mit AMA-Tierwohl-Zertifikat und bester „Fleischqualität“

ist dabei das ideale Topprodukt auf dem Grill. Edelstücke mit einem leichten Speckrandler eignen sich bestens für jede Grilltechnik. Ob Gas oder Holzkohle, ob Grillplatte oder Rost, mit Gustino ist ein saftiger und herzhafter Genuss garantiert.

WERBUNG



Eine echte Gaumenfreude mit Gustino



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, Kitzmüller - Hellmonsödt, Köttstorfer - Linz, Leibetseder - Rohrbach, Pachinger - Arbing, Pöpll - Andorf, Schnabler - Traun, Strasser - Bad Schallerbach, Strasser - Sattledt, Strasser Markt Perg und Naarn, Wegschaidler - Linz, Steyregg, Mauthausen und Traun, Wührer - Maria Schmolln;

**Lebensmittelhandel Selbstbedienungstheke:** Maximarkt, Lidl

**C+C Abholmärkte:** Transgourmet, Metro



Egal welche Grilltechnik: Entscheidend ist vor allem, was gegrillt wird.

chini, Karotten, Süßerdäpfel, Rote Rüben, Spinat, Kürbis oder Champignons auf dem heißen Rost wohl.

## Glücksgefühle durchs Grillen

Für den Weltmeister ist Grillen nicht nur eine Lebensphilosophie, sondern eine ganz besondere Art der Garung – vor allem eine gesunde, vorausgesetzt man befolgt einige Regeln. „Grillen kann Glücksgefühle erzeugen und somit zu mehr Vitalität und Lebenslust führen. Knackpunkt dabei ist, dass die Rohprodukte vergoldet und nicht verkohlt werden“, so Bittermann. Dafür sei in erster Linie der richtige Umgang mit Hitze sowie der bewusste Einsatz von direkten und indirekten Zonen beim Grillen maßgeblich. Wird das Grillgut richtig gegrillt, so entsteht eine schöne braune Kruste, die nicht nur sehr schmackhaft, sondern auch gesundheitsfördernd sei, da sie antioxidative und magenschützende Inhaltsstoffe besitzt. Problematischer werde es, wenn Fett direkt auf die glühenden Kohlen tropft. Dadurch kommt es zum sogenannten Fettbrand. Die Flammenspitze erzeugt Ruß und es entsteht gesundheitsschädliches Benzpyren – ein Vorgang, der unbedingt vermieden werden sollte. Auf die vielfach

angepriesenen Aluminiummassen sollte man beim Grillen allerdings besser verzichten, da sich aus deren Material beim Kontakt mit salz- oder säurehaltigen Lebensmitteln Alu-Salze lösen. „Wer Fleisch, Gemüse oder Fisch marinieren bzw. salzen will, sollte dann lieber Gefäße aus Keramik oder Edelstahl verwenden. Die sind sicher und leicht zu reinigen“, erklärt Bittermann, der weiß, wie Grillen mit regionalen, saisonalen und qualitativ hochwertigen Produkten zu einem knisternden Abenteuer wird.

## GEWINNSPIEL

Leser der Lust aufs Land können gewinnen:

**3-mal das Buch „So grillt Österreich“**

[www.lustaufsland.at/gewinnspiele](http://www.lustaufsland.at/gewinnspiele),  
Teilnahmeschluss: 5. Juli 2021

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)



## Vom Eferdinger Landl direkt ins Geschäft

Die ersten heurigen Erdäpfel sind da. Die Spezialität der Eferdinger Landl-Bauern wird als „Junge Eferdinger“ in den Geschäften angeboten. Neben den Heurigen startet auch die Jungknoblauch-Saison. Somit gibt es wieder Frisches und Würziges von den Feldern der Eferdinger Landl-Bauern. Die jungen Eferdinger gelten als besondere Delikatesse. Sie schmecken nussig und haben ein sehr zartes Fleisch. Die Knollen sollen mit der Schale genossen werden, sie schmecken somit noch



Direkt vom Eferdinger Landl-Bauern [www.landl-gemuese.at](http://www.landl-gemuese.at)

würziger. Sie sind sehr kalorienarm und leicht verdaulich. Eine Spezialität der Eferdinger Landl-Bauern ist der Jungknoblauch, bei dem die gesamte Pflanze gegessen werden kann. Frischer Knoblauch ist geschmacklich viel intensiver als getrockneter Knoblauch. Jedoch ist er milder und geruchsärmer. Das Landl-Gemüse ist bereits am Tag nach der Ernte im Geschäft. Weiterer positiver Nebeneffekt: Die Umwelt wird durch die kurzen Transportwege geschont – Regionalität in voller Ausprägung.

Das Eferdinger Landl-Gemüse gibt es bei Spar, Maximarkt, ausgewählten Uni- und Nah&Frisch-Märkten.

ANZEIGE



DA WIRD  
DIE BEILAGE  
ZUM HAUPTGENUSS!



Schärdinger. So schmeckt mir das Leben!

UNSER REZEPT-TIPP:  
**BURGER MIT GRILLKÄSE,  
GEMÜSE UND SALSA**



DIESES UND WEITERE TOLLE REZEPTIDEEN FINDEN SIE UNTER [SCHARDINGER.AT](http://SCHARDINGER.AT)

MACHEREI

# Wie die Milch ins Packerl kommt

Tag für Tag erzeugt und verarbeitet die heimische Milchwirtschaft unter Einhaltung strengster Hygiene- und Sicherheitsvorschriften Milch und Milchprodukte.

THOMAS MURSCH-EDLMAYR

## VON DER KUH INS GLAS

- In Oberösterreich gibt es mehr als 7000 bäuerliche Familienbetriebe, die Milch von circa 165.000 Kühen liefern.
- Bei den Bäuerinnen und Bauern stehen Futterqualität sowie tiergerechte Haltung immer im Fokus.
- Mittels Melkmaschine werden die Kühe zweimal pro Tag gemolken.
- Ein Milchsammelwagen holt die Milch direkt vom Bauern ab und liefert sie in der Molkerei ab.
- In der Zentrifuge werden Milch und Rahm getrennt und danach weiterverarbeitet.
- Qualität wird groß geschrieben. Die Milch wird in einem Labor mehrmals geprüft.
- Bevor die Milch abgefüllt werden kann, wird sie kurzfristig erhitzt, damit sie länger haltbar bleibt.
- Für den Handel werden die einzelnen Milchpackungen in einen Karton abgepackt und rasch ausgeliefert.
- Wenige Stunden später ist die Milch im Supermarkt und dem Trinkgenuss steht dann nichts mehr im Wege.

Die Milchwirtschaft ist die Lebensgrundlage für viele Bäuerinnen und Bauern. Die bäuerlichen Familienbetriebe sind im internationalen Vergleich klein strukturiert und wirtschaften vergleichsweise extensiv. Der Durchschnitt der oberösterreichischen Milchbetriebe hält 21 Milchkühe. Kurze Transportwege und rasche Weiterverarbeitung in den Molkereien garantieren den Erhalt von Geschmack und Inhaltsstoffen der Milch. Eine Kuh liefert im Schnitt 25 Liter Milch pro Tag. Gemolken wird zweimal täglich entweder mittels Melkmaschine oder Melkroboter. Im Durchschnitt gibt eine heimische Kuh circa 7700 Kilo Milch pro Jahr, wobei zu Beginn der Laktation die Milchmenge höher ist als gegen Ende hin. Diese Milch enthält durchschnittlich circa vier Prozent Fett und 3,5 Prozent Eiweiß. Die gemolkene Milch wird noch am Bauernhof in einem Milchtank gesammelt, auf

vier Grad Celsius abgekühlt und so zur Lieferung an die Molkerei vorbereitet. Die Abholung der gekühlten Milch erfolgt durch einen Milchsammelwagen. Die Tankzüge fassen bis zu 24.000 Liter. Bevor die Rohmilch aus den Kühltanks des Milchereizers in den Sammelwagen geleitet wird, werden Menge und Fettgehalt jeder Milchpartie gemessen sowie Qualitätsproben entnommen. Danach geht es in die Molkerei.

Die Herstellung von Frischmilch erfolgt sehr schonend und wird streng kontrolliert. Verschiedene Proben garantieren, dass nur einwandfreie Milch für die Weiterverarbeitung verwendet wird. In der Molkerei wird die angelieferte Milch zu allererst auf ihre Qualität hin überprüft. Erst dann beginnt die Verarbeitung.

### GENTECHNIKFREI

In Österreich erzeugtes Tierfutter ist immer gentechnikfrei produziert. Werden Futtermittel importiert, so müssen diese ebenfalls diesem Produktionsstandard entsprechen. Das betrifft sämtliche landwirtschaftliche Bereiche, vom Futter bis zum Tier. Milch, die ein österreichischer Bauer oder Bäuerin herstellt und die in Österreich verarbeitet wird, ist somit garantiert gentechnikfrei.

Im Separator (Zentrifuge) wird die Milch „geschleudert“ und so in Magermilch und Rahm (Fettanteil) getrennt. Später wird der gewöhnliche Fettgehalt der Milch festgelegt und der Magermilch wieder eine entsprechende Menge an Rahm zugegeben. Gesetzlich vorgeschrieben ist die Erhitzung der Milch (Pasteurisieren) für circa 15 Sekunden auf 72 Grad. Dabei werden eventuell vorhandene Krankheitserreger abgetötet. Zudem wird dadurch die Haltbarkeit der Milch erhöht. Diese schonende Wärmebehandlung garantiert den Erhalt der vielen Vitamine und Nährstoffe in der Milch. Der Lebensmittelhandel wird täglich mit Frischmilch beliefert. Diese muss dabei stets gekühlt bleiben, da die Kühlkette nicht unterbrochen werden darf.

## Mitglied seit 90 Jahren

Sucht man in Gmunden nach den Betrieben der Anfänge, hilft die Liefernummer. Jeder der Gmunder-Molkerei-Lieferanten bekommt diese fortlaufende Nummer beim Eintritt zugewiesen. Bei einem etwaigen Ausstieg wird diese archiviert. Umso überraschender ist es, dass die Nummer 1 noch immer ein aktives Mitglied der Gmunder Molkereigenossenschaft ist.

Unter den ersten Gründungsmitgliedern war auch der Schiffbänker-Hof in Altmünster. Bei einem Kurzbesuch auf diesem Hof kann miterlebt werden, wie nachhaltige, regionale Landwirtschaft über Generationen hinweg funktioniert. Am Schiffbänker-Hof leben aktuell ganze vier Generationen unter einem Dach. Altbäuerin „Urli“, Wolfgang und Ehefrau Traudi, die den Hof aktuell bewirtschaften, Tochter Sabine mit Lebensgefährte Miklos, die den Hof übernehmen werden, und deren Kinder Rosalie und Franz.

Den Unterschied zwischen „Landwirtschaft früher“ und „Landwirtschaft heute“ sieht die Familie vor allem in der Größe der Betriebe. Außerdem geht es heutzutage – auch in der Landwirtschaft – wachstumsorientierter zu. Früher stand vor allem ein hoher Selbstversorgungsgrad im Mittelpunkt und damit einhergehend auch ein vielfältigeres Angebot.

Wolfgang und Traudi sind sehr dankbar dafür, dass die nächste Generation den Hof weiterführen wird, obwohl so eine Bewirtschaftung eine große Verantwortung ist. Von der Gesellschaft wünscht man sich mehr Wertschätzung und Verständnis für die heimischen Bauern und die Arbeit am Hof. Für Konsumenten spielt die Regionalität wieder eine größere Rolle. „Dieses Bewusstsein für Regionalität ist in der heutigen Zeit sehr wichtig und unterstützt Betriebe wie den unsrigen natürlich“, meint Wolfgang Schiffbänker.



Überbackene Topfennudeln

**Zutaten:** 150 ml Schlagobers, 100 ml Milch, 2 Eier, Salz, Pfeffer, frische Kräuter, 10 Scheiben Speck, 150 g Gmunder Milch, Stoderer Rauchkäse

**Zubereitung:** Den Topfenteig in 4 cm lange Nudeln formen. Die Topfennudeln in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten köcheln lassen. Danach in kaltem Wasser abschrecken und in eine Backform geben. Schlagobers, Milch, Eier, Salz, Pfeffer und frische Kräuter mit dem Schneebesen vermischen und über die Topfennudeln gießen. Den Speck und geriebenen Käse darüber verteilen. Im Backrohr bei 200°C Ober-/Unterhitze 20 Minuten backen.

QUELLE: Gmundner Milch WERBUNG



Fruchtiger Käsesalat

**Zutaten:** 250 g Traunstein König Käse von Gmunder Milch, 1 grüner Apfel, 100 g Mandarinen, 120 g Erdbeeren, 150 g grüne und blaue kernlose Weintrauben, 1 EL Joghurt, 1 TL Senf, 3 EL Schlagobers, Cayennepfeffer, 1 TL weißer Balsamicoessig

**Zubereitung:** Traunstein König Käse in kleine, ca. 2 cm lange Streifen schneiden und in eine Salatschüssel geben. Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Apfel, halbierte Erdbeeren und Weintrauben mit dem Käse vermischen. Aus Joghurt, Senf und Schlagobers ein Dressing rühren und mit einer Messerspitze Cayennepfeffer sowie weißem Balsamicoessig würzen und mit dem fruchtigen Salat vermischen.

QUELLE: Gmundner Milch WERBUNG



Gebackene Waffel mit süßer Currysauce

**Zutaten:** Für die Waffel: 120 g Gmunder Milch, Butter, 250 g Mehl (Typ 480), 200 ml Gmunder Milch Frischmilch, 3 Eier, 1 EL Backpulver, 3 EL Zucker, 1 EL Gmunder Milch Joghurt oder Sauerrahm. Für die Sauce: 100 g Süßkartoffel, 1 Zwiebel, 1 Apfel, 1 EL Gmunder Milch Butter, 1 EL gelbe Currypaste, 250 ml Gmunder Milch Schlagobers, 2 EL Honig, Buttermilch nach Belieben

**Zubereitung:** Für den Waffelteig: Die weiche Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Die Eier langsam hinzufügen. Mehl, Backpulver, Sauerrahm und Milch langsam und abwechselnd unterrühren. Waffeleisen vorheizen und je 2 gehäufte Esslöffel Teig auf das Waffeleisen geben. Jede Waffel etwa 1 bis 2 Minuten goldbraun backen. Für die 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 Schlagobers 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 WERBUNG



Lieferanten der ersten Stunde – Familie Schiffbänker aus Altmünster



MACHEREI ONLINE  
www.lustaufisland.at/  
macherei



### Dinkelbrot

**Zutaten:**  
500 g Backfein Dinkelmehl glatt, 350 ml lauwarmes Wasser, 10 g frischer Germ, 1 EL Honig, 1 EL Brotgewürz, 2 TL Salz



**Zubereitung:**  
Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und in einer geölten Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten ruhen lassen, solange bis sich das Teigvolumen sichtbar vergrößert hat.  
Den Teig auf die Arbeitsfläche kippen und länglich formen, in eine gefettete Kastenform legen und nochmals 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.  
Den Backofen auf 230°C (Heißluft) vorheizen und dabei ein feuerfestes Gefäß mit in den Ofen stellen. Die Kastenform in den Ofen schieben und Eiswürfel oder Wasser in das Gefäß füllen, sodass Dampf entsteht. Die Ofentür schnell schließen und die Temperatur nach 5 Minuten auf 200°C zurückschalten. Das Brot insgesamt ca. 60 Minuten backen.

QUELLE: HABERFELLNER

WERBUNG



## Lust auf BROT BACKEN

DIE REZEPTEWELT VON HABERFELLNER



FOLGEN SIE UNS!



WISSENSWERTES ÜBER UNSERE MÜHLE  
FINDEN SIE AUF [WWW.MUEHLE.AT](http://WWW.MUEHLE.AT)

### KINDER

# Ab auf die Decke

Für Kinder ist ein Familien-Picknick ein Abenteuer, sogar das gemeinsame Vorbereiten macht Spaß. Brot und Gebäck muss mit – und schmeckt am besten, wenn es gemeinsam gebacken wurde.

GABI CACHA



FOTO: ANDRÉ STOCK - GOODLIZ

**U**nter freiem Himmel zu essen ist ein Genuss, weil er unweigerlich auch mit milden Temperaturen, schönem Wetter und ein bisschen Ferienstimmung einhergeht. Was auf der Picknickdecke serviert wird, schmeckt zudem besonders gut, denn frische Luft macht Groß und Klein Appetit. In Zeiten von Corona ist das Picknick im Freien außerdem eine praktische Alternative zum reglementierten Essen im Restaurant. So steht dem gemeinsamen Festschmaus

im Grünen – der übrigens schon in der Antike gepflegt wurde und im England des 19. Jahrhunderts so richtig populär wurde – nichts mehr im Wege.

### Pikantes und süßes Fingerfood

Zum Mitnehmen eignet sich sogenanntes „Fingerfood“ – also Kleinigkeiten, die sich gut mit der Hand essen lassen. Zusammengeklappte Brote sind ein Klassiker im Picknickkorb. Wer selbst kreativ sein möchte, bereitet sich einen schnellen Teig zu und formt daraus kleines Gebäck, pikante Stangerl oder Pizzaschnecken. Anregungen dafür finden sich auch in der neuen Brotfibel (siehe Infokasten rechts oben), die Oberösterreichs Bäuerinnen eben herausgebracht haben: Buttermilchbrötchen (Seite 34) lassen sich schnell und einfach zubereiten, die Schnittlauch-Käse-Stangerl (Seite 32) eignen sich auch für Variationen nach persönlichen Vorlieben und das Knabberbrot (Seite 35) schmeckt auch zwischendurch.

Dazu passen zum Beispiel Gemüsesticks, die mit einem einfachen Joghurt-Kräuter-Dip serviert werden. Geschnittenes Gemüse und Dip unbedingt in getrennten Behältern transportieren. Wohlgeschmeckende Hingucker sind Spießchen mit Cocktailtomaten, kleiner Mozzarella-Kugel und Basilikumblatt oder die klassischen Käse-Weintrauben-Kombinationen. Praktisch zum Mitnehmen sind auch gekochte Eier. Wer einen Salat mitnehmen will, schneidet und vermischt die Zutaten dafür – aber noch ohne Marinade. Diese wird in einem eigenen Schraubglas mitgenommen und erst kurz vorher in das Salat-Gefäß gegossen. Für den süßen Ausklang passen handliche Muffins, kleine Teigtaschen oder Kipferl und natürlich Obst.

### Was noch in den Picknickkorb soll

Was beim Familien-Picknick mit Kindern – außer Essen und Getränken – nicht fehlen sollte:

- eine ausreichend große Decke, am besten mit wasserundurchlässiger, abwischbarer Unterseite
- je nach Speisen Besteck und Geschirr, jedenfalls

ein Messer zum Zerteilen und dazu ein Schneidbrett; ansonsten darf bei einem Picknick auch mal mit der Hand gegessen werden

■ temperaturempfindliche Speisen transportiert man am besten in einer Kühltasche, das tut auch den meisten Getränken gut

■ Ein Picknick bedeutet meist Schönwetter, daher unbedingt auch Sonnencreme und Sonnenschutz

■ Servietten oder besser Feuchttücher, in Corona-Zeiten auch ein Hand-Desinfektionsmittel

■ Pflaster und Mückenschutz, oder eine Salbe gegen Insektenstiche

■ Ein eigener Müllbeutel sorgt für schnelle Ordnung nach dem Essen und dafür, dass nichts zurückbleibt

■ Für einen aktiven Ausklang der Familienzeit im Freien bieten sich Ball- oder Geschicklichkeits-spiele für draußen an. Wer es gemütlicher mag, packt ein Spiel oder Karten ein – und bleibt auf der Decke.

## Sommer-Genuss mit Most, Cider, Saft & Co.

Wertvolles Obst aus Oberösterreich stammt aus einer gepflegten Landschaft von heimischen Streuobstwiesen oder sorgfältig gezogenen Obstplantagen. Die Obstvielfalt wird zu Säften, Mosten, Qualitätsobstweinen, Schaumweinen, Edelbränden und Erfrischungsgetränken veredelt. „Die Erfolge der oö. Most-, Saft- und Edelbrandproduzenten bei den Produkt-Prämierungen zeugen von der hohen Qualität“, ist LK OÖ-Präsidentin Michaela Langer-Weninger stolz.

### Kreativ, spritzig, erfrischend

• **Cider:** Eine facettenreiche Cider-Produktion bieten auch Oberösterreichs bäuerliche Obstveredler an. „Cider“ ist ein Getränk aus einem Gemenge von Fruchtsaft mit Obstwein derselben Obstartgruppe, das bis zu fünf Volumensprozent Alkohol aufweist. Vor allem junge Menschen genießen das Cider-Angebot bäuerlicher Direktvermarkter – ein echtes Gute-Laune-Getränk aus Äpfeln oder Birnen, pur, g'spritzt oder im Cocktail.

Der hippe Durstlöcher aus der Flasche wird immer öfter auf Konzerten oder Festivals angeboten. • **Most:** Für alle, die den traditionellen Most – Birnen- oder Apfelwein – bevorzugen, bieten die Obstveredler eine Vielzahl an Produkten, von zarten Birnenmosten, kräftigen Mischlingsmosten bis hin zu reschen Apfelmosten an. Qualitätsmost mit staatlicher Prüfnummer – erkennbar am Qualitätsgütesiegel mit dem Adler am Flaschenverschluss und an der staatlichen Prüfnummer am Etikett – garantiert dem Mostgenießer Most auf höchstem, geprüften Qualitätsniveau.



Michaela Langer-Weninger, LK OÖ-Präsidentin



Vom Cider bis Hugo: Erfrischende Sommer-Highlights gibt es etwa vom Betrieb Stögermayr aus Wolfsegg/Hausruck.

Aus den süßen Früchten lässt sich eine schmackhafte Erdbeer-Bowle zubereiten. Rezept: [www.regionale-rezepte.at](http://www.regionale-rezepte.at)

• **Saft:** Der reinste Jungbrunnen für Körper und Seele, wenn der Durst mit ihm – erfrischend und direkt gepresst – gestillt wird. Rund 300 bäuerliche Betriebe in OÖ erzeugen reinsortige Apfel- und Birnensäfte, fantastische Mischsäfte oder echte Fruchtsirupe.

„Unsere Direktvermarkter verstehen es perfekt, die regionale Fülle an Obst – von Apfelsaft bis Zwetschennektar – in die Flasche zu bringen. Ob als besonderer Schluck für daheim oder als außergewöhnliches Angebot in der Gastronomie – der Ideenreichtum der bäuerlichen Produzenten bringt den Geschmack der Hei-

mat genussvoll und nachhaltig ins Glas“, so LK OÖ-Präsidentin Langer-Weninger.

### Darf's ein bisschen stärker sein?

Die Getränke aus bäuerlicher Produktion dürfen auch stark, kräftig, edel und aromatisch sein: Gin Tonic ist dabei ein beliebtestes Mischgetränk. Selbst hierbei scheuen die oö. bäuerlichen Obstveredler den internationalen Vergleich nicht. Mit einer reichen Palette an Gin werden zahlreiche Auszeichnungen bei regionalen, landesweiten und bundesweiten Prämierungen abgeräumt. ANZEIGE

### TOP-PRODUZENTEN

Auf [www.gutesvombauernhof.at](http://www.gutesvombauernhof.at) und [www.unsermost.at](http://www.unsermost.at) sind alle oö. bäuerlichen Top-Produzenten zu finden. Die LK OÖ-Broschüre „Getränke direkt vom Bauern“ richtet sich an Gastronomen und Organisatoren von Veranstaltungen, die großen Wert auf Ausschank regionaler Qualitätsprodukte legen.



Wir teilen den Genuss.

UNIPur - so heißt die neue Preis-Leistungs-Marke der Unimarkt Gruppe. UNIPur ermöglicht den Kunden von Unimarkt, dem Unimarkt Online Shop, Nah&Frisch und Land lebt auf täglichen Genuss zu leistbaren Preisen - und das für die ganze Familie!

UNIPur ist außerdem die erste Preis-Leistungsmarke im österreichischen Lebensmitteleinzelhandel, bei der alle Produkte CO<sub>2</sub>-neutral produziert und transportiert werden. Das ist nicht nur ein entscheidender Vorteil für die KonsumentInnen, sondern vor allem für unsere Umwelt.



- ✓ Geprüfte Qualität
- ✓ CO<sub>2</sub>-neutral
- ✓ Tiefpreisgarantie

Auf der Suche nach Rezepten und Tipps & Tricks für's Kochen und Backen? Dann schaut auf unserem Blog vorbei!



www.unipur.at

Lust aufs Land traf den oberösterreichischen Landeshauptmann Thomas Stelzer zu einem Gipfelgespräch. Dabei sprach er über die Marschroute, Perspektiven, Chancen und Ziele für das Bundesland Oberösterreich sowie die bevorstehende Landtagswahl im September.

**Lust aufs Land: Herr Landeshauptmann, Gipfelgespräche erleben Sie privat als begeisterter Wanderer und im Beruf als Politiker. Wo liegen eigentlich Parallelen zwischen Ihrem Hobby und Ihrem Beruf?**

THOMAS STELZER: Da gibt es natürlich einige Gemeinsamkeiten. Im Grunde beginnen Wandern und Politik immer mit der Festlegung von Zielen, der Auswahl der Route und dem ständigen Bemühen, unterwegs auf dem richtigen Weg zu bleiben. Insofern haben Sie durchaus recht: Wandern und Politik haben viel gemein. Auch dann, wenn man ein Ziel erreicht hat. Der Blick vom Gipfel öffnet dann neue Perspektiven und motiviert, die nächsten Ziele auszukundschaften und anzupacken.

**Welche Marschroute haben Sie für Oberösterreich festgelegt und wo liegt das Ziel?**

Nach der Corona-Krise kommt es natürlich weiterhin darauf an, die Gesundheit der Menschen zu schützen. Das tun wir, indem wir weiterhin jede Impfdosis rasch zur Verfügung stellen, die uns seitens des Bundes geliefert wird. Zweites Ziel: Oberösterreich gestärkt aus der Krise herauszuführen, die Arbeitsplätze zu sichern und Menschen rasch wieder in Beschäftigung zu bringen. Wir haben immer gesagt: Inzidenzen sind wichtig, wir schauen vor allem aber auch auf Existenzen der Menschen.

**Wann rechnen Sie mit einem Gipfelsieg?**

Nach Monaten der Entbehrungen ist jetzt die Zeit für Zuversicht angebrochen. Schritt für Schritt drängen wir Corona zurück und Stück für Stück kehrt Normalität zurück. In Oberösterreich gibt es bereits wieder mehr Beschäftigte als vor der Krise und die Firmen melden gute Auftragslagen. Auch wenn uns das Virus zwar noch länger erhalten bleiben wird, haben wir mit den Impfungen ein wirksames Mittel, um unser gewohntes Leben führen zu können. Da sind wir laut Einschätzung der Wirtschaftsforscher insbesondere in Oberösterreich auf einem guten Weg. Auch bin ich zuversichtlich, dass der prognostizierte wirtschaftliche Aufschwung - vor allem auch durch unseren OÖ-Plan - voll zur Entfaltung kommt.

**Wenn wir beim Bild der Wanderung bleiben: Welche Perspektiven wird Ihnen der Blick vom Gipfel nach Bewältigung der Krise eröffnen und welche Ziele wollen Sie dann anpacken?**

Dann müssen wir die Lehren aus der Krise ziehen. Unser dezentrales Gesundheitssystem hat sich im Kampf gegen das Virus bestens bewährt. Wir haben aber gesehen, dass es auch Bereiche gibt, wo wir

INTERVIEW

# „Es ist Zeit für Zuversicht“

Landeshauptmann Thomas Stelzer sprach im Interview mit Lust aufs Land über Ziele und Motivation beim Wandern sowie in der Politik.



besser werden müssen: Wir müssen die Digitalisierung des Landes rasch vorantreiben, wir müssen Lieferketten und Produktionen nach Europa zurückholen und bei uns erhalten und wir müssen für Oberösterreich jene Chancen optimal nutzen, die uns Umwelt- und Klimaschutz eröffnen.

**Wo bieten Umwelt- und Klimaschutz Chancen?**

Zunächst haben wir als Menschheit die Chance, im Sinne unserer Kinder und Enkel die natürlichen Lebensgrundlagen zu erhalten. Gleichzeitig zeigt sich jetzt, dass wir in Oberösterreich die Weichen zeitgerecht richtig gestellt haben. Unsere Betriebe sind in Europa und der Welt Vorreiter in Sachen Umwelt- und Klimaschutz. Wir sehen Ökologie und Ökonomie nicht als Gegensätze, sondern als starke Partner auf dem Weg in die Zukunft.

**Stichwort: Weg und Zukunft. Sie sind ja auf dem Weg in Richtung Oberösterreich-Wahl. Erst kommt aber der Sommer. Wird bei Ihnen Zeit für Erholung bleiben und worauf freuen Sie sich mit Blick auf den Sommer?**

Da bin ich wieder beim Thema Wandern: Pausen braucht es auf jedem Weg, um mit neuer Kraft weiterzugehen, in Ruhe einmal den Kurs zu überprüfen und letztlich den Kopf für die bevorstehenden Herausforderungen wieder frei zu haben. So werde ich es auch mit Blick auf meine Aufgabe halten. Zeit für meine Familie ist mir wichtig und Zeit in Oberösterreichs herrlicher Natur ein echter Kraftquell.

**Um beim Bild zu bleiben: Noch verstellt ein Zeitraum von ein paar Monaten den Blick auf das Etappenziel der OÖ-Wahl. Wie soll ihrem Geschlecht nach der Hüttenabend, sprich der Wahlabend, ausfallen?**

Natürlich hoffe ich, dass viele Leute im Herbst sagen werden: Die Oberösterreichische Volkspartei und der Landeshauptmann haben uns gut und sicher durch die Krise gebracht. Man wirbt bei einer Wahl vor allen auch um das Vertrauen der Menschen für die Zukunft. Ich habe jedenfalls klare Vorstellungen von der Zukunft, in die ich das Land und die Menschen führen möchte: Wir wollen gemeinsam weiterhin alles tun, um Oberösterreich wieder stark zu machen - wirtschaftlich und gesellschaftlich. Wir wollen Betriebe und Arbeit stützen und das bunte Netzwerk der Ehrenamtlichkeit wieder zum Blühen bringen.



Volksnaher Landeshauptmann: Stelzer beim Wandern mit Landsleuten sowie inmitten einer Alphorn-Bläsergruppe



FOTOS: LAND.ORG

ERNÄHRUNG

# Essen für das Gehirn

Lebensmittel nehmen nicht nur Einfluss auf die körperliche Gesundheit, sondern auch auf geistige Fähigkeiten sowie die Psyche des Menschen.

GABI CACHA



FOTOS: ADOBE/STOCK/WARHOMES/STUDIO MARS, ANAMUNDO, PHOTOCREW, LUDVA TROTT, PUPPHOTO

Das Gehirn ist das Kapital des Menschen“, sagt die Neurowissenschaftlerin Manuela Macedonia. Sie erforscht das überaus komplexe System seit vielen Jahren und verfolgt ein Ziel mit besonders viel Herzblut: nämlich interessierten Laien Wissen aus der Gehirnforschung näher zu bringen. Wie funktioniert das Gehirn? Wie wirken sich die Vorgänge im Kopf auf das tägliche Leben aus? Durch ihre Bücher und Vorträge will sie möglichst viele Menschen dazu anregen, ihr Gehirn zu pflegen.

„Es ist nicht egal, was wir Essen. Mit jedem Bissen und mit jedem Griff beim Lebensmitteleinkauf entscheiden wir über ökologische, ökonomische und soziale Rahmenbedingungen“, sagt Agrarlandesrat Max Hiegelsberger. Er ist auch Obmann des Ökosozialen Forums Oberösterreich, auf dessen Einladung Macedonia kürzlich im Paneum in St. Florian über die Auswirkungen des Essens auf das menschliche Gehirn referierte – und damit der Lebensmittel-Auswahl eine weitere Dimension verlieh. „Iss dich klug“ lautet auch der Titel ihres jüngsten Buches.

Dass es sich zu jedem Zeitpunkt lohnt, eine gute Wahl zu treffen, stellte sie gleich zu Beginn klar: Denn schon im Mutterleib werden die Weichen gestellt, der Einfluss der Ernährung auf das Gehirn

hält dann bis ins hohe Lebensalter an. „An der Oberfläche des Gehirns befinden sich Milliarden Neuronen, die einander vernetzen wollen. Das versuchen sie ein ganzes Leben lang, wobei es in der Kindheit am besten funktioniert“, so Macedonia. So wie das Gehirn von hochwertiger Nahrung profitiert, so wird es durch schlechte Ernährung auch geschädigt und daran gehindert, sein Potenzial auszuschöpfen. „Was wir essen, ist also tatsächlich, was wir sind“, sagt die Forscherin.

## Alarm druch Pommes, Chips & Co

Wer ein fittes Hirn haben möchte, sollte sich vor „Industriefetten“ besonders in Acht nehmen. Gemeint sind Fette, die in industriell erzeugten Lebensmitteln zu finden sind und durch ihre freien Fettsäuren auch als ungesund und bekannt sind. Enthalten sind sie im sogenannten „Junkfood“ (schnelles, kalorienreiches Essen, geprägt von minderwertigen Zutaten und geringen Nährwerten) und in Fertiggerichten. Einst als „amerikanisch“ verschriene Gewohnheiten seien auch hierzulande häufig wiederzufinden, merkt Macedonia an. Viel Fett, viel Zucker und viele Zusatzstoffe sind längst „westlich“ – und alles andere als gesund.

## ÖKOSOZIALES FORUM

Ökologie, Ökonomie und Soziales – das sind die Grundpfeiler der Ökosozialen Marktwirtschaft. Für die Umsetzung derselben setzt sich das Ökosoziale Forum als überparteiliche Plattform ein. Info: [www.oekosozial.at/](http://www.oekosozial.at/) /oberoesterreich

„Freie Fettsäuren reichern sich im Blut an und lagern sich in den Gefäßen ab. Das ist der Anfang vieler Demenzarten“, sagt die Wissenschaftlerin. Ebenso verursachen sie den Zellen oxidativen Stress. „Denn je nachdem, was die Zelle verstoffwechselt, kann sie auch Schaden daran nehmen“, erklärt Macedonia. So entstehen mit der

Zeit diffuse Entzündungen im Körper und im Gehirn. Man bemerkt sie zwar nicht, sie verursachen dennoch Gewebeschäden. Als Wächter des Immunsystems wird etwa der „Toll-Like-Rezeptor 4“ schon aktiv, sobald Pommes, Chips & Co verspeist werden. „Geschieht das häufig, ist auch das Immunsystem ständig gefordert und kann schon müde sein, wenn tatsächlich eine Bedrohung von außen kommt“, sagt Macedonia. Ebenso mit schlechtem Essen überfordert werden können die „Mikroglia“, eine Art Zellen, die Macedonia mit den Putzerfischen im Aquarium vergleicht.

Freie Fettsäuren wirken sich in allen Lebenslagen aus – auch schon im Mutterleib, wo sie über die Plazenta in das Gehirn des Embryos gelangen und dort Baupläne beeinflussen können. „Solche Kinder

Dinge zu essen, wie sie sind: „Also den Fisch oder das Öl und nicht das jeweilige Nahrungsergänzungsmittel. Denn gewisse Bestandteile lassen sich isoliert nicht so gut aufnehmen.“

## Im Lot mit Milchsäurebakterien

Für die „Darm-Hirn-Achse“ – diese ist noch nicht allzu lange bekannt – seien die in Milchprodukten enthaltenen Milchsäurebakterien wichtig. Sie regen im Darm die Produktion von Serotonin an, dem Botenstoff der Ausgeglichenheit. Daher sind sie auch wichtig für die Psyche. „Serotonin wird auch im Gehirn ausgeschüttet, die größere Menge wird aber im Darm gebaut“, erläutert Macedonia. Allerdings nur, wenn sich dort genügend dieser Bakterien befinden. Das Mikrobiom, also die Gesamtheit aller Mikroorganismen im Darm, beeinflusst das Gedächtnis ebenso. Gut gefüttert wird es durch Ballaststoffe – etwa aus Gemüse, womit sich der Kreis in Richtung frisch und gesund für das Gehirn wieder schließt.

## GEWINNSPIEL

Leser der Lust aufs Land können gewinnen:

### 3-mal das Buch „Iss dich klug!“

Wie Ernährung das Gehirn leistungsfähig macht und welchen Einfluss sie auf die Psyche hat. Verlag Ecowin, ISBN 13-978-371-100-2723.

Mitmachen unter [www.lustaufsland.at/gewinnspiele](http://www.lustaufsland.at/gewinnspiele), Teilnahmeschluss: 11. Juli 2021

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)

## INTERVIEW: DIE EXPERTIN GIBT ANTWORTEN

Manuela Macedonia forscht und lehrt an der Universität Linz und am Max-Planck-Institut für Neurowissenschaften in Leipzig (D).



FOTO: KREIDINGER PHOTOGRAPHY

Sie tut es nicht für die Figur, sondern für das Gehirn: Das sagt Manuela Macedonia sowohl beim Thema Bewegung als auch bei der Ernährung. Worauf man beim Essen achten sollte:

### Lust aufs Land: Welche Ernährung schadet dem Gehirn?

MACEDONIA: „Industriell erzeugte Lebensmittel, die minderwertige Zutaten enthalten, konserviert sind und mit vielen Zusätzen optimiert werden, zum Beispiel Geschmacksstoffe und Emulgatoren. Dazu gehören Junkfood wie etwa Burger, Tiefkühlgerichte oder Fertiggerichte in Dosen. In diesen Lebensmitteln sind unter anderem Transfette enthalten, die Entzündungen im Körper und damit auch im Gehirn verursachen. Und auch Zucker, der eine ganze Reihe von Erkrankungen verursachen kann.“

### Was sollte man also essen?

„Hochwertige, frisch zubereitete Speisen mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten und hochwertigen

Fetten wie zum Beispiel Olivenöl oder Leinöl. Diese enthalten entzündungshemmende Polyphenole und Omega-3-Fettsäuren.“

### Wie „leidet“ das Gehirn, gibt es Warnsignale?

„Ja, vielleicht fällt es einem nicht sofort auf, aber die geistige Leistung hängt tatsächlich von der Ernährung ab. Kinder sind mit der richtigen Ernährung besser in der Schule, weil ihr Gedächtnis leistungsfähiger ist. Erwachsene und alternde Menschen verzögern das Einsetzen von Vergesslichkeit, indem sie zu gesunden Lebensmitteln greifen.“

### Wie kann man Menschen dazu motivieren, sich um ihr Gehirn zu kümmern?

„Ich esse nicht für meine Figur, ich esse für mein Gehirn – so lautet mein Motto. Gelüste auf Ungesundes kenne ich auch, aber wenn ich weiß, was schlechte Ernährung dem Gehirn antut, kann ich mich zurückhalten. Es liegt in unserer Hand.“

## Das neue WIFI-Kursbuch ist da: Lernen für die berufliche Zukunft

Das neue WIFI-Kursbuch bietet über 10.000 Chancen auf 540 Seiten, um sich die Qualifikationen und Kompetenzen der Zukunft anzueignen und so für die künftigen Anforderungen der Arbeitswelt bestens gerüstet zu sein.

Digitalisierung, Technologisierung und Globalisierung haben nachhaltige Auswirkungen auf die Arbeitswelt. Damit erlebt der Arbeitsmarkt einen einschneidenden Wandel. Es entstehen neue Berufe und Berufsbilder. Fachliche Qualifikationen und die Erweiterung der persönlichen Kompetenzen sind entscheidend für den beruflichen Erfolg. Im neuen Kursbuch bietet das WIFI OÖ über

10.000 Möglichkeiten sich gezielt weiterzuentwickeln.

Digital- und Präsenzlernen ist in der beruflichen Weiterbildung kein „Entweder-oder“, sondern



Mit WIFI fit für die berufliche und persönliche Zukunft

gehen Hand in Hand. Die Trainer des WIFI OÖ bringen nicht nur ihr fachliches Wissen ein, sondern nutzen auch vielfach neue Formen der Wissensvermittlung. Im neuen Kursprogramm werden mehr als 200 Live-Online-Kurse angeboten und zudem gibt es viele Kurskombinationen mit Präsenz- und Online-Einheiten oder eLearning.

### Zeit für Weiterbildung

Mit dem Modell der „Bildungskarenz plus“ bieten sich Arbeitnehmern ähnliche Möglichkeiten wie mit einer normalen Bildungskarenz. Beschäftigte werden für zwei bis zwölf Monate karenziert und erhalten für die Dauer ihrer

Ausbildung Weiterbildungsgeld vom AMS OÖ. Zusätzlich dazu übernimmt das Land OÖ 50 Prozent der Ausbildungskosten für den Betrieb (bis zu 3000 Euro pro Mitarbeiter). Das Arbeitsverhältnis wird dabei nicht gelöst und Mit-

arbeiter haben die Möglichkeit, während der Bildungskarenz geringfügig im Unternehmen beschäftigt zu bleiben.

Alle Informationen unter 05-7000-77 oder [wifi.at/ooe](http://wifi.at/ooe)



## GEWINNSPIEL

Leser der Lust aufs Land können gewinnen:

5-mal WIFI-Bildungsgutscheine im Wert von 100 Euro (der Gutschein ist bei über 10.000 Kursen in ganz OÖ einlösbar. Ab Datum der Ausstellung ist der Gutschein ein Jahr gültig)

Mitmachen unter [www.lustaufsland.at/gewinnspiele](http://www.lustaufsland.at/gewinnspiele), Teilnahmeschluss: 11. Juli 2021

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)



LANDESHAUPTMANN  
VON OBERÖSTERREICH

**GEMEINSAM. FÜR OBERÖSTERREICH.**

Die Krise fordert alle Länder, aber Oberösterreich tut etwas dagegen. Kraftvoll und konzentriert – mit dem Oberösterreich Plan. In Oberösterreich werden wir in den nächsten Jahren rund 1,2 Milliarden Euro zusätzlich investieren. In allen Bereichen und allen Regionen des Landes. Damit Oberösterreich wieder stark wird.

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

# Bewegung in der Natur für mehr Wohlbefinden

„Noch nie zuvor war uns so bewusst wie heute, wie wichtig es ist, gesund zu sein und auch seinen eigenen Beitrag dazu zu leisten. Das bestätigt uns auch in unserem Weg, den wir in Oberösterreich gehen: Wir wollen mehr gesunde und selbstbestimmte Lebensjahre für alle Menschen im Land, daher sind Gesundheitsförderung und Prävention wesentliche Schwerpunkte der öö. Gesundheitspolitik“, so Gesundheitsreferentin LH-Stellvertreterin Christine Haberlander.



LH-Stellvertreterin Christine Haberlander hält sich in der Natur gerne fit.

## Mehr gesunde Lebensjahre

„Zur Vorsorge kann jede und jeder Einzelne selbst etwas beitragen: Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, ein rauchfreies Leben und generell ein gesunder Lebensstil sind die beste ‚Medizin‘. Als Gesundheitsland wollen wir die Menschen in Oberösterreich bestmöglich dabei unterstützen, dass sie ein gutes Leben haben und dass dabei auch die Anzahl der gesunden Lebensjahre steigt. Wir wollen die Gesundheits- und Lebenskompetenz der Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher stärken und so zu mehr Gesundheit und Lebensqualität bei-

tragen“, ergänzt Haberlander. Körperliche Aktivität hält gesund und steigert das Wohlbefinden. Regelmäßige Bewegung reguliert das Gewicht, kräftigt Muskeln, stärkt die Knochen, trainiert das Herz-Kreislauf-System und verbessert viele Stoffwechselprozesse. Viele weitere positive Wirkungen auf Körper, Geist und Psyche kommen hinzu. „Noch mehr Gesundheitswirksamkeit hat man, wenn Bewegung draußen in der Natur und an der frischen Luft, im Wald, in den Bergen oder am Wasser stattfindet. Dabei müssen keine sportlichen Höchstleistungen vollbracht werden, ein täglicher Spaziergang wirkt schon Wunder“, erklärt Sport-

wissenschaftlerin Margit Wachter. Die Effekte auf Gesundheit und Fitness verstärken sich, wenn der regelmäßige Aufenthalt in der Natur mit Sport verbunden wird, z. B. einer Laufrunde durch den Wald.

## Fitness und Gesundheit

„In der Natur nimmt der Körper automatisch eine höhere Grundspannung an, Muskeln und Knochen werden gestärkt. Unebene Wald- und Wiesenböden oder Wanderwege trainieren das Balancegefühl und halten unsere Sinne wach, davon profitieren Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke“, so Wachter. „Durch die Bewegung

verbessert sich die Durchblutung, die Lungenkapazität wird erhöht, das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und der Blutdruck sinkt. Auch das Gehirn wird mit Sauerstoff besser versorgt, die Durchblutung wird angekurbelt und folglich steigt die Gehirnleistung“, ergänzt die Sportwissenschaftlerin.

## Der Kopf wird frei

Gleichzeitig ist Bewegung in der Natur eine willkommene Pause von der ständigen Informationsflut und Erreichbarkeit. „Der Kopf wird frei, Konzentration und Aufmerksamkeit steigen. Zeit und Bewegung in der Natur schärfen die Wahrnehmung für die Umgebung und stärken alle Sinne gleichermaßen. Es macht kreativer und aufmerksamer, Naturgeräusche regen unser Gehirn an“, so Wachter. Licht und Luft steigern das Wohlbefinden: UV-Strahlen machen tagsüber weniger müde, der Körper findet abends leichter zur Ruhe und die Schlafqualität wird verbessert. „Der UVB-Anteil im Sonnenlicht regt die Vitamin-D-Produktion an, das ist wichtig für Knochenaufbau, Muskeln und Zähne und stärkt das Immunsystem“, so Wachter.

## GESUNDHEITSTIPPS



Margit Wachter, Sportwissenschaftlerin

- Schon 20 Minuten sportliche Aktivitäten an der frischen Luft reichen aus, um die Laune deutlich zu verbessern, die Stimmung aufzuhellen, zu entschleunigen und zu entspannen.
- Die Herzfrequenz, die Adrenalin-Ausschüttung und somit auch der Stresslevel sinken und angespannte Muskeln lockern sich merklich. Seele und Gemüt werden positiv beeinflusst, man ist glücklicher und zufriedener.
- Im Sommer eignen sich Walking, Nordic Walking, Laufen, Wandern, Radfahren und Schwimmen zur Gesundheitsförderung.
- Im Winter steigern Langlaufen, Schneeschuhwandern und auch Schitouren die Fitness besonders.
- Auch Spaziergänge durch Wald und Feld und viel Zeit in einer grünen Umgebung stärken das Immunsystem. Man kann Kraft tanken, in seelischer Balance bleiben und somit Krankheiten vorbeugen.



Echt und ursprünglich: Ausgezeichnete Wirtshaus- und Haubenküche in Oberösterreich

FOTOS: OBERÖSTERREICH TOURISMUS GMBH/ROBERT MAYBEACH

## REGIONALITÄT

# Hungrig auf echt

Oberösterreich ist das Land der ehrlichen Begegnungen. Menschen suchen im Urlaub und bei Ausflügen vermehrt das Ursprüngliche und Echte.

ÖÖ. TOURISMUS

am Fluss“ und eine einzigartige Fütterung im „Cumber-land Wildpark“.

## Neu: Exklusive Gourmettage

Passionierte Gourmets kommen bei diesen Reisen zu den „Hide-Aways der oberösterreichischen Küche“ voll auf ihren Geschmack. Hier sind höchste Gaumenfreuden gepaart mit genuisvollen Kocherlebnissen und Ausflügen zu den Ursprüngen der hochwertigen regionalen Produkte. Ein paar Leckerbissen gefällig? Wie echt das Mühlviertel schmeckt, erfahren Gäste zum Beispiel im Genießerhotel Bergergut. Zwei-Hauben-Koch und Mitglied der Jeunes Restaurateurs d'Europe (JRE) Thomas Hofer serviert neben Gourmetmenü auch Traditionelles. Um zu erfahren, wo die Zutaten herkommen, stehen Besuche bei regionalen Produzenten auf dem Programm. In die Region Steyr und die Nationalparkregion entführt die „nature-based cuisine“ vom Restaurant RAU mit JRE Klemens Schraml. Eine experimentelle, moderne Küche und naturbasierte Gastronomie. Gemeinsam mit Profiköchen am Herd stehen ist das eine, Besuche bei heimischen Lieferanten, Kräuterwanderungen über die Almen des Nationalpark Kalkalpen und Übernachtungen bei Bauernhöfen das andere.

Idyllisch am Ufer des Traunsees gelegen, bieten das Genießer-Seehotel „Das Traunsee“ und das „Hotel Post“ in Traunkirchen alleine von der Lage her einzigartige Urlaubsmomente. Darüber hinaus ist hier der Ausgangspunkt einer besonderen kulinarischen Reise durch das Salzkammergut. Bei der Wirtshausküche in fünf Gängen, beim Gourmetmenü „im Wandel der Werte“, beim Fischerfrühstück oder bei der Zaunerjause. Ergänzt mit Besuchen in der Senferei, Kaffeerösterei, Schnapsbrennerei oder Greisslerei. So wie es sich bei der Sommerfrische gehört, mit einer Prise Kultur – einem Exkurs in die moderne Kunst und einem Besuch in der weltberühmten Manufaktur Gmundner Keramik.

Weitere Infos gibt's unter [hungrigaufecht.at](http://hungrigaufecht.at) ANZEIGE

Die landschaftliche Vielfalt Oberösterreichs spiegelt sich nicht nur in den unzähligen Möglichkeiten der Freizeitgestaltung wider, sondern auch in der Küche. Kräuter und Hopfen aus dem Mühlviertel, Fisch und Salz aus dem Salzkammergut, Gemüse aus dem Eferdinger Becken, Kirschen & Co aus dem Naturpark Obst-Hügelland, Getreide aus dem Alpenvorland oder Erdäpfel aus dem Sawald – Oberösterreichs Landwirtschaft liefert Zutaten in bester Qualität und das an 365 Tagen. Hochwertig verarbeitet, landen die Produkte im Handel oder als Gerichte in der Wirtshaus- oder Haubenküche. Zubereitet von kreativen Köchen einer aufstrebenden Kulinarikszene.

wo Einblicke in traditionsreiches Handwerk wie etwa beim letzten Goiserer Schuhmachermeister gegeben werden. Beim Schmankerl-Ritt im Hausruckwald geht es zu den Ursprüngen regionaler Genussprodukte – vom Bauernhof mit KUHlinarischen Köstlichkeiten bis hin zum prämierten Schnapsbrenner.

„Most Relaxed“ sind die Gäste in der Vitalwelt Bad Schallerbach, wo neben der landschaftlichen Idylle der Streuobstwiesen eines der Lieblingsgetränke der Oberösterreicher, der Most, im Fokus steht. Dem Leben auf der Spur ist man in der Bio-Region Mühlviertel. Nach der Anreise mit der romantischen Mühlkreisbahn nach Aigen-Schlägl geht's mit dem E-Bike am Mühlviertleradweg durch die sanft hügelige Landschaft wieder retour nach Linz. Ein interessantes Zwei-Tage-Programm für Genießer bieten die Gastgeber vom Traunsee-Almtal mit einem Besuch der Gmundner Keramik, einer Kräuterwanderung, Fingerfood im Salzkammergut-Style oder einem Sektfrühstück am See. Die „Wilde Entdeckertour durchs kulinarische Almtal“ ist ganz auf Familien zugeschnitten und beinhaltet spannende Besuche bei regionalen Produzenten wie etwa beim Fischzüchter oder der Grüne Erde Welt, den „Genuss

## Neu: Kulinarische Entdeckertouren

Lust darauf, dem Urlaub in Oberösterreich mit kulinarischen Erlebnissen eine besondere Würze zu verleihen? Die kulinarischen Entdeckertouren sind eine großartige Möglichkeit dazu. Einen Hauch „James Bond“-Feeling spüren Gäste bei „Kitchen Attersee“, wo sie mit einem Boot zum Essen in drei Restaurants chauffiert werden. „So schmeckt Handwerk“ heißt es im Inneren Salzkammergut,

LANDESHAUPTMANN-STV. IN  
GESUNDHEIT · BILDUNG · FRAUEN



VIELES  
BEGINNT MIT  
EINEM AUFSTIEG.  
ALLES BEGINNT  
MIT GESUNDHEIT.

Mit der Gesundheit ist es wie mit jedem Aufstieg. Sie beginnt mit dem ersten Schritt. Der Weg zur ärztlichen Kontrolle, eine ausgeglichene Ernährung oder regelmäßige Bewegung tragen zum Wohlbefinden bei und stärken unser Immunsystem. Für ein gesundes Leben. Heute und morgen.

Mehr auf [www.gesundheitslandesraetin.at](http://www.gesundheitslandesraetin.at)



Genussvolles Picknick beim Hinteren Langbathsee



In Bad Goisern beim Steegwirt trifft Kulinarik auf Gemütlichkeit.



Streuobstwiesen beim Pankrazhofer in Tragwein



FOTO: BALEY/PAUL CRUBIER

Mastkälber kommen meist von Milchviehbetrieben, manchmal auch aus der Mutterkuhhaltung. Um als Kalbfleisch deklariert zu werden, darf das Tier nicht älter als sieben Monate sein. Danach ist es ein Jungrind.



FOTO: HARALD/STOCK.ADOBE.COM

Geschlecht und Fütterung haben einen maßgeblichen Einfluss auf die Fleischqualität. Kalbinnen (weibliche Jungtiere) und Ochsen (kastrierte, männliche Jungtiere) werden meist extensiv, also auf der Weide, gemästet.



FOTO: KONTELER/STOCK.ADOBE.COM

Die Mutterkuhhaltung trägt wesentlich zur Rindfleischproduktion bei. Die Kälber bleiben hier für zehn bis zwölf Monate bei der Mutter, trinken bei dieser Milch und fressen auf der Weide mit. Dann werden sie geschlachtet (Jungrind) oder als „Einsteller“ weiterverkauft.

REPORTAGE

# Von Rindern und Ochsen

Kenner wissen es: Rindfleisch ist ein vielfältiges Produkt, das richtig zubereitet dem Gaumen schmeichelt. Doch Rind ist nicht gleich Rind. Herkunft, Aufzucht und Verarbeitung machen einen Unterschied.

EUSABETH HASL

An Rindfleisch trauen sich nicht alle ran. Schließlich gilt das Fleisch als schwierig in der Handhabung. Wer sich jedoch heranwagt, wird geschmacklich belohnt. Denn neben der hohen Qualität heimischer Ware liegt des Rätsels Lösung in der Fleischreifung und der Zubereitungsart. Für das optimale Gaumenlebnis sollte Rindfleisch circa zehn Tage abhängen. Während dieser Zeit bewirken biochemische Prozesse, dass das Fleisch mürbe wird. Soweit so gut. Dann muss nur noch für jedes Teilstück die richtige Garmethode gewählt werden. Welche das ist, weiß der bäuerliche Direktvermarkter oder der Fleischhauer des Vertrauens. Fragen zahlt sich in jedem Fall aus. Schließlich will man zu Hause nicht vor dem Fleisch stehen, wie die Kuh vorm neuen Tor.

Auch hinsichtlich des Geschmacks und Mundgefühls gibt es Unterschiede. Diese werden nicht unwesentlich von der Rindfleisch-Art bestimmt. Unterschieden wird zwischen Kalb-, Ochsen-, Kalbinnen- und Jungtierfleisch. Als besonders fein gilt Kalbfleisch. Es ist allgemein zarter und rein optisch eine Spur heller als die anderen Rindfleischarten. Verwendung findet es typischerweise als Braten oder auch in Form eines echten Wiener Schnitzels. Die Unterscheidung zwischen den anderen Rindfleischarten fällt schon schwerer. Grundsätzlich gilt Ochsen- und Kalbinnen-

fleisch als fetter und damit saftiger. Fleisch aus der Stiermast – der Großteil des Rindfleisches in der Supermarkttheke – dagegen ist sehr fettarm und findet breite Verwendung in der Küche, gerne auch als Steak.

Apropos Steak. Fälschlicherweise wird das argentinische oder das brasilianische als Delikatesse beworben. Fakt ist jedoch, dieses Fleisch wird häufig in sogenannten Feedlots erzeugt, einer Form der Massentierhaltung, bei der Tierwohl wenig bis gar keine Rolle spielt. Mitunter werden auch Hormonpräparate eingesetzt, um die Tiere in noch kürzerer Zeit zu mästen. Über weites Grasland streifen diese Tiere nicht – das ist eine Mär, die auf keine Kuhhaut passt. In der Gastronomie ist das Fleisch dennoch gern gesehen – des Preises wegen. Denn trotz vieler tausender Kilometer Transport ist es noch immer billiger als heimisches Qualitätsfleisch. Einzig in der CO<sub>2</sub>-Bilanz führt das Rindfleisch aus den Mercosur-Staaten die Bewertung an. Ganze 80 Kilogramm CO<sub>2</sub> sind es pro Kilogramm. Zum Vergleich: Heimisches Rindfleisch trägt lediglich einen CO<sub>2</sub>-Rucksack von 14,2 Kilogramm, das ist weniger als ein Fünftel.

Rindfleisch aus Österreich ist daher ein Genuss, den man sich mit gutem Gewissen gönnen darf. Im Sommer auch gerne vom Grill. Stellt sich nur noch die Frage: rare, medium oder well done. Aber das ist und bleibt Geschmacksache.



FOTO: AGARDI/STOCK.COM

In der Intensivmast sind meist Stiere zu finden. Sie haben die höchsten Tageszunahmen (bis zu 1400 Gramm). Gefüttert wird eine Mischung aus Maissilage, Kraft- und Mineralstofffutter.



FOTO: CONTRASTWORKS/STOCK.ADOBE.COM

Viele Bäuerinnen und Bauern arbeiten bereits mit regionalen Fleischhauern zusammen, um den Tieren unnötig lange Transportwege zu ersparen. Auch die Weideschlachtung direkt am Hof ist im Steigen begriffen.



FOTO: EUGENI/STOCK.ADOBE.COM

Die Qual der Wahl hat der Konsument im Supermarkt. Viele Teilstücke, vom Nacken bis zur Hüfte, stehen zur Auswahl. Die Herkunft des meist von Masttieren stammenden Fleisches muss am Etikett ausgewiesen sein.



FOTO: NEW AFRICA/STOCK.ADOBE.COM; REF: LUSTAUFBLAND

Die Edelteile des Rindes werden gerne kurzgebraten oder auf den Grill gelegt. Hierzu zählen der Tafelspitz, das Beiried (Rumpsteak, Teil des T-Bone und Porterhouse-Steaks), der Rostbraten und das Filet. Je nach Geschmack wird das Fleisch von blutig über rosa bis durch serviert.



FOTO: FABRISON/STOCK.ADOBE.COM

Ein Klassiker der österreichischen Küche: Tafelspitz mit Wurzelgemüse und Kren. Jährlich werden hierzulande pro Kopf 11,9 Kilogramm Rind- und Kalbfleisch verzehrt. Dieses liefert hochwertiges Eiweiß, reichlich B-Vitamine, Eisen, Zink und Selen. Zudem ist es vergleichsweise mager.

## Raiffeisen: Bester Finanzdienstleister im Kontext der Pandemie

Als bester und beliebtester Finanzdienstleister in ganz Österreich geht Raiffeisen aus einer Studie des Wirtschaftsprüfungs- und Beratungsunternehmens KPMG hervor. Der „Customer Experience Report 2020“ hat die Erfahrungen der Konsumenten mit einzelnen Marken bzw. Unternehmen zu Beginn der Corona-Pandemie unter die Lupe genommen und damit das durch die COVID-19-Pandemie veränderte Kundenerlebnis untersucht.



FOTO: RLB OÖ/HABERER

Heinrich Schaller, Generaldirektor der RLB OÖ: „Die erfreuliche Rückmeldung unserer Kunden spornt uns für die Zukunft weiter an.“

### Kunden stehen im Mittelpunkt

Dazu wurden 2200 Konsumenten in Österreich befragt, mehr als 20.000 Rückmeldungen fließen in das Ranking ein. Den Umfrageteilnehmern zufolge hat Raiffeisen besonders schnell und richtig auf die COVID-19-Pandemie reagiert. Als Beispiele dafür werden die unbürokratischen Stundungsansuchen für Privatkunden und Kleinstunternehmen, Überbrückungsfinanzierungen für Unternehmen und die einfache Bedienung von „Mein ELBA“ genannt.

„Das Ranking zeigt deutlich, dass die Bemühungen, die auch bei Raiffeisen Oberösterreich von Beginn der Corona-Pandemie an im Mittelpunkt gestanden sind, nämlich gemeinsam mit unseren Kunden diese herausfordernde

Zeit zu bewältigen, geschätzt werden. Das ist eine erfreuliche Rückmeldung und spornt uns für die Zukunft weiter an“, sagt Raiffeisenlandesbank OÖ-Generaldirektor Heinrich Schaller über das gute Abschneiden des gesamten Raiffeisensektors.

### Nachhaltige Veränderungen

Im Rahmen des Reports wurden durch die KPMG vier Schlüsselbereiche für Unternehmen erarbeitet, um künftig noch besser auf die veränderte Bedürfniswelt der Kunden in Österreich einzugehen: das veränderte Kaufverhalten, Digitalisierung, Sicherheit und Vertrauen.

„COVID-19 wird langfristig

Spuren hinterlassen“, ist Schaller überzeugt und stimmt damit inhaltlich mit Werner Girth, Projektleiter und Partner bei der KPMG, überein. Schaller verweist in diesem Zusammenhang auf die Punkte Digitalisierung, Regionalität und Nachhaltigkeit: „Ich bin überzeugt, dass wir auch deshalb gemeinsam mit unseren Kunden gut durch die Pandemie und das Jahr 2020 gekommen sind, weil wir, beispielsweise was die Digitalisierung betrifft, die Weichen rechtzeitig in die richtige Richtung gestellt haben. Andere Punkte, wie etwa Regionalität und Nachhaltigkeit, sind ohnehin fest in unserer DNA verankert, diese gilt es jetzt weiter hochzuhalten und neu zu denken.“ ANZEIGE

**GUTES KANN NUR AUS GUTEM ENTSTEHEN.**

Geprüfte Qualität  
**AMA GÜTESIEGEL AUSTRIA**  
Unsere Sorgfalt. Unser Siegel.

**CULT BEEF**

Speziell auf Marmorierung selektierte AMA-Gütesiegel Qualität von Kalbinnen. Das ist CultBeef. Die strengen Alters- und Gewichtsgrenzen sowie die Reifegarantie sorgen für zarte, saftige Steaks mit top Geschmack. [www.cultbeef.at/ama-guetesiegel](http://www.cultbeef.at/ama-guetesiegel)

**Raiffeisen Oberösterreich**

**NÄHE IST EIN TEIL VON UNS.**

Wir sind für Sie da! Ganz persönlich im stärksten Bankstellennetzwerk des Landes und als Bank, die 24 Stunden 7 Tage die Woche digital verfügbar ist. Mit Mein ELBA – Österreichs persönlichstem Finanzportal mit direktem Draht zu Ihrer Raiffeisen Beraterin/Ihrem Raiffeisen Berater. Und darüber hinaus mit den innovativen Mobile Payment Lösungen, die Bezahlen gerade heute so einfach und sicher wie nie zuvor machen. Mein mobiles Banking. So digital, wie ich will. So persönlich, wie ich es brauche.

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

# Schutz vor Wasser

Oberflächenwasser kann zu Überschwemmungen führen. Es braucht präventive Maßnahmen zum Schutz von Menschen und Gebäuden.

HANS STARL, MATHIAS LAUDACHER

Überschwemmungen an Orten, wo es nie welche gab. Immer öfter treten in Österreich heiße Sommer mit punktuellen Unwettern mit enormen Niederschlagsmengen innerhalb kürzester Zeit auf. Der Boden kann diese Starkregenereignisse nur unzureichend aufnehmen. Der verbleibende Teil des Regenwassers fließt über das offene Gelände als sogenanntes Oberflächenwasser ab. Die Folge sind lokale Überschwemmungen an Orten fernab von Bächen und Flüssen, die mit klassischen Flusshochwassergebieten nichts gemeinsam haben. Aufgrund der extrem kurzfristigen Vorhersehbarkeit solcher Wetterereignisse treffen sie Regionen, Eigentümer sowie deren Bauwerke meist in völlig unvorbereitetem Zustand und verursachen enorme Schäden an Gebäuden und Infrastruktur. Deshalb kommt der Früherkennung von Gefahrenstellen sowie der Erarbeitung von einfachen sowie kostengünstig umzusetzenden Präventionsmaßnahmen eine zentrale Bedeutung zu.

## PRÄVENTION

Die Experten des EPZ bieten allen Interessierten an, gemeinsam potenzielle Gefahrenstellen und „Hotspots“ vorzeitig zu erkennen und darauf aufbauend präventive Maßnahmen zur Gewährleistung des bestmöglichen Schutzes vor starkregenbedingtem Oberflächenwasser zu generieren. Weiterführende Infos sind unter [www.elementarschaden.at](http://www.elementarschaden.at) erhältlich.

## Gefahrenstellen frühzeitig erkennen

Modernste Niederschlags-Abfluss-Modelle ermöglichen das vorzeitige Erkennen signifikanter Risikogebiete für starkregenbedingtes Oberflächenwasser. Das Elementarschadenpräventionszentrum (EPZ) arbeitet seit Jahren an der Thematik der Früherkennung der von Oberflächenwasser gefährdeten Bereiche sowie der Entwicklung von Präventionsmaßnahmen. Der erste grundlegende Schritt besteht darin, die in der Natur vorhandenen Abflusswege zu identifizieren: Anhand von Hinweiskarten betreffend Oberflächenabfluss können die Gefahrenstellen erkannt werden. Das Simulationsmodell des EPZ bildet die Realität hinsichtlich maximaler Wasserstände und Fließgeschwindigkeiten sehr präzise ab: Das zeigen unmittelbare Vergleiche zwischen realen Oberflächenwasserereignissen und den zugehörigen Simulationsergebnissen (siehe Foto). Nur so können in der Praxis die richtigen präventiven Maßnahmen zum Schutz von Menschen und Gebäuden gesetzt werden. Denn die für Oberflächenabfluss typische, geringe Abflusstiefe mit hoher Fließgeschwindigkeit führt oftmals zur Unterschätzung des Risikos: Schon wenige Zentimeter Wasser an einer kritischen Eintrittsstelle am Gebäude reichen aus, um tieferliegende

Räume in kürzester Zeit zu fluten. Türen lassen sich bereits bei geringer Wassertiefe nicht mehr öffnen und Personen können eingeschlossen werden und nicht mehr rechtzeitig flüchten. Der Personenschutz hat daher oberste Priorität bei der Auswahl präventiver Schutzmaßnahmen.

## Schäden vermeiden und Kosten sparen

Der Einsatz solcher Hinweiskarten betreffend Oberflächenabfluss trägt zur Verhinderung von Schäden und damit von unnötigen Kosten bei, die in der Regel von Versicherungen nicht in vollem Umfang gedeckt sind:

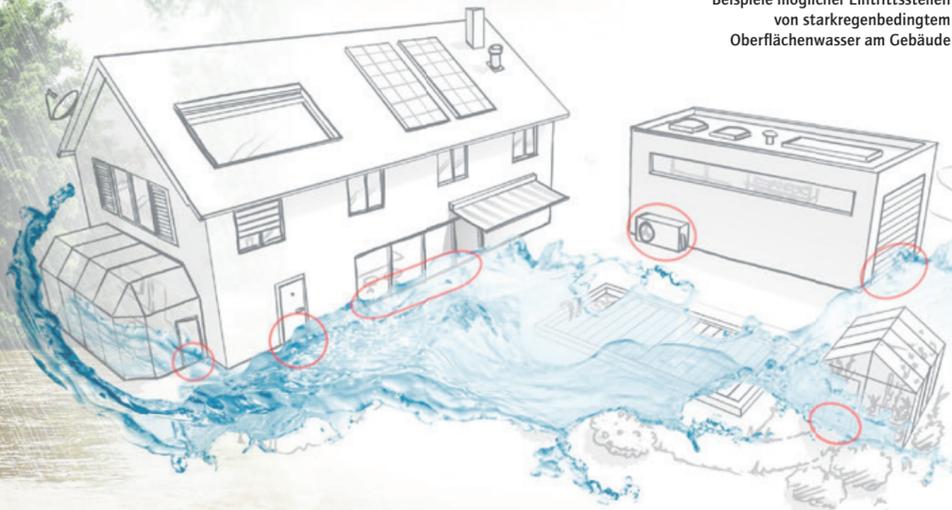
- Früherkennung von Hotspots in verschiedenen Regionen durch flächendeckende Berechnungen
- Standortspezifische Auswahl und Etablierung von Bodenschutzmaßnahmen

Hinweiskarten betreffend Oberflächenabfluss bilden die Realität ab: Beispiel eines „Hotspots“ anhand von Simulationsergebnissen.



- Umsetzung von Präventionsmaßnahmen im Rahmen der Eigenvorsorge
- Vermeidung von Schäden an Gebäuden und Infrastruktur
- Verhinderung kostenintensiver Betriebsausfälle und wirtschaftlicher Folgeschäden
- Standortspezifische Auswahl und Etablierung von Bodenschutzmaßnahmen, welche abflussverzögernde und somit schützende Wirkung haben

Beispiele möglicher Eintrittsstellen von starkregenbedingtem Oberflächenwasser am Gebäude



FOTOS: EPZ, ADRIAN STOCK - JÜRGEN FÄLICHE

- Reduktion der Erosionsgefährdung durch Bodenabtrag auf landwirtschaftlichen Flächen

## Schutzmaßnahmen berücksichtigen

Sind „Problemstellen“ erkannt, dann steht eine Vielzahl verschiedener, meist baulicher, direkt am Objekt angebrachter Schutzmaßnahmen zur Auswahl. Oft stellen einfachste Maßnahmen, wie z. B. hochgezogene Lichtschächte oder Rampen bei Eingängen, sehr wirkungsvolle Schutzmöglichkeiten dar. Werden Schutzmaßnahmen bereits beim Bau eines Gebäudes berücksichtigt, entstehen daraus keine Mehrkosten.

# Landwirtschaftliche Flächen sichern

„Lebensmittelproduktion sichern und die Klimakrise ernsthaft bekämpfen, das sind unsere erklärten Ziele. Die Energiewende und der Ausbau der Photovoltaik dürfen daher nicht zulasten der Agrarflächen gehen“, so Agrar-Landesrat Max Hiegelsberger. Die Landwirtschaft spürt die Auswirkungen der beginnenden Klimakrise unmittelbar.



Von links: Beutelmeyer, Hiegelsberger, Weinberger

## Eindeutiges Ergebnis

Die jüngst im Auftrag der Österreichischen Hagelversicherung durchgeführte MARKET-Umfrage zur Photovoltaik (PV) bringt folgendes Ergebnis: 94 Prozent der 800 Befragten befürworten PV-Anlagen auf sogenannten „toten Flächen“ wie Dachflächen bzw. Überdachungen von Parkplätzen bei Supermärkten etc. Aber auch entlang von Autobahnen und Bahntrassen sind PV-Anlagen eine Option. Die wesentlichen Vorteile bei einer PV-Errichtung auf „toten Flächen“ sehen sie in der Erhaltung der landwirtschaftlichen Nutzflächen zur Lebensmittelproduktion sowie in der fehlenden Verbauung landwirtschaftlicher Böden

bzw. keiner Zerstörung des Ökosystems. „70 Prozent der Befragten lehnen eindeutig PV-Anlagen auf Agrarflächen ab. Ein klares Ergebnis“, fasst Werner Beutelmeyer vom MARKET-Institut die Ergebnisse zusammen.

## Gemeinsames Ziel

„Nur wenn wir es schaffen, alle erneuerbaren Energien optimal zu nutzen, gelingt uns eine Reduktion der Erderwärmung. Dazu brauchen wir natürlich den Ausbau der Photovoltaik. Jedes Haus kann damit zu einem umweltfreundlichen Kraftwerk werden“, so die Botschaft vom Vorstandsvorsitzenden der Österreichischen Hagelversicherung, Kurt Wein-

berger, und weiter: „In Österreich haben wir laut einer EU-Studie rund 15.000 Hektar Dachflächen für Photovoltaik zur Verfügung. Lebende Äcker und Wiesen dienen der Lebensmittelproduktion. Wir haben bei den Agrarflächen ohnedies ein besonderes Phänomen: Asphaltierte Straßen und betonierte Einkaufszentren zerstören in einem rasanten Tempo unsere Böden unwiederbringlich.“

„Ackerland und Grünflächen sind, einmal versiegelt, für immer tot – auch für die Lebensmittelproduktion. Daher müssen wir Agrarflächen schützen und somit auch die Klimakrise ernsthaft bekämpfen“, so der abschließende gemeinsame Appell. WERBUNG

**Sommer-Abo!**

Testen Sie das „OÖ Volksblatt“ **3 Monate für nur € 39,-** (statt € 80,70) und wir beschenken Sie zusätzlich mit einem **hochwertigen Badehandtuch** aus reiner Baumwolle (180x100cm)!

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

JETZT: 3 Monate inkl. Handtuch um nur € 39,-

volksBLATT oberösterreichisches

Foto: yellowj-stock.adobe.com

**BODENLOS**

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

**BROTLOS**

HV ÖSTERREICHISCHE HAGELVERSICHERUNG

# Maja, zeig was dir gefällt...

Biodiversität zu schaffen und zu fördern ist auf großer wie kleiner Fläche möglich. Ob nun auf dem Balkon, im Garten oder am Feld – jeder kann zur Artenvielfalt beitragen und soll es auch.

ELISABETH HASL



Englischer Rasen, wenn nicht gleich ein moderner Schottergarten. Weniger ist für viele Gartenbesitzer oft mehr. Denn schließlich macht viel Grün ums Haus auch viel Arbeit. Für Bienen, Schmetterlinge, Vögel und Co. ist eine solche Steinwüste oder ein monotonen Grün aber keine Freude. Kaum besser sieht es bei den Außenposten der Gärten, den Hecken, aus. Denn auch beim Sichtschutz zum Nachbarn oder zur Straße hin setzen Gartenplaner und Eigenheimbesitzer gern auf praktikable Pflanzen. Anders lässt es sich nicht erklären, dass Koniferen alleine in Österreich über 5000 Kilometer ausmachen. „Das entspricht der Strecke von Wien nach Kairo“, gibt Johann Kohl von der AGES zu bedenken. Den tierischen Nützlingen bringt das gerade im Hinblick auf Nahrung aber wenig bis gar nichts. Darum ortet der Experte auch „irrsinniges“ Biodiversitätspotenzial in den Privatgärten: „Solche Hecken könnten wir ohne Einschränkungen der Lebensqualität anders gestalten. Gleiches gilt für die Rasenflächen.“ Laut

Kohl gibt es alleine in Österreich 200.000 Hektar Grünflächen. Ein Großteil davon ist Rasen, der jährlich 15-mal, wenn nicht öfter, gemäht wird. Rasenmähroboter sind für bestäubende Insekten aber der Tod auf Rädern. „Wenn wir nur zehn oder 20 Prozent des Rasens nicht mähen, sondern aktiv gestalten würden, hätte das einen beachtlichen Effekt auf die Artenvielfalt“, ist Kohl überzeugt.

Dass es Bienen und Co. heutzutage schwer haben, liegt also am Handeln jedes Einzelnen. Und nicht, wie gerne behauptet wird, an Landwirtschaft und Pflanzenschutz. Im Gegenteil. Auch das weiß Kohl mit Zahlen und Fakten zu belegen. Das fängt schon dabei an, dass nur auf 16,5 Prozent des Staatsgebiets das Thema Pflanzenschutz eine Rolle spielt. Zudem zeigt der Bundesländervergleich, dass die Bio- und Grünland-Hochburg Salzburg im Vergleich zum Ackerbaustarcken

Oberösterreich höhere Winterverluste bei den Bienen aufweist. Viel schwerer als intensive Landwirtschaft wirkt sich zudem das Außer-Nutzen-Stellen von landwirtschaftlicher Nutzfläche aus. Dazu kommt es, weil viele Klein- und Bergbauern aufhören (müssen) – die Bewirtschaftung ist einfach nicht mehr wirtschaftlich. „In den letzten 50 Jahren war das bei 1,13 Millionen Hektar der Fall“, so Kohl. Jene Landwirte, die weiter die Kulturlandschaft pflegen, sorgen

## GEWINNSPIEL

Leser der Lust aufs Land können gewinnen:

**3-mal das „Ideenbuch Insektenhotels“**

Mitmachen unter [www.lustaufsland.at/gewinnspiele](http://www.lustaufsland.at/gewinnspiele), Teilnahmeschluss: 5. Juli 2021



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)

## DER GARTEN ALS BIENENPARADIES

Nachfolgend Tipps für einen bienenfreundlichen Garten, der Maja und ihre Freunde anlockt:



FOTO: RADARMANTO - STOCK.ADOBE.COM

- **Durchgängiges Trachtband:** Im Garten sollte von März bis in den Herbst hinein immer etwas blühen.
- **Heimische Blumen, Bäume und Sträucher pflanzen:** Viele Wildbienenarten sind auf bestimmte Pflanzen spezialisiert und brauchen diese zum Leben
- **Rasenmähen:** Wenn nötig außerhalb der Flugzeiten, also am besten morgens oder abends
- **Wasserversorgung und Unterschlupf bieten**

## IN WENIGEN SCHRITTEN ZUM SELBSTGEBAUTEN INSEKTENHOTEL

- 1 Eine alte Holzkiste suchen oder aber selber eine bauen. Im Fall von Letzterem kann man sich bei Form und Größe austoben.
- 2 Bambus mit einer Gartenschere in etwa gleich lange Stücke schneiden.
- 3 Die Bambusstäbe zu handgroßen Bündeln zusammenbinden. Am besten einen Faden aus Naturfasern benutzen.
- 4 In einen Holzstamm (zehn Zentimeter Durchmesser) oder in mehrere kleine Äste Löcher bohren. Die Anzahl variiert je nach Insektenhotelgröße.
- 5 Auch Ziegelsteine lassen sich sehr gut ins Insektenhotel integrieren. Sie sind in kleinen wie großen Versionen erhältlich.
- 6 Zu guter Letzt größere Freiräume mit Stroh und Zapfen auffüllen. Um die Insekten vor Räubern zu schützen, kann ein Hasengitter angebracht werden.

FOTOS: VETA, LCRMS, GABORT, ENCICRRO, ELVIRA, FOTO-RUHRGEBIET - STOCK.ADOBE.COM

in Form von Blühstreifen zusätzlich für Nahrungsangebot und Lebensraum. In Oberösterreich machen diese jährlich gut 100 Hektar aus. Auch wenn dem einzelnen Hobbygärtner oder Balkonbesitzer weit weniger Fläche zur Verfügung steht, lässt sich auch hier viel Gutes bewirken.

## Kleiner Beitrag, große Wirkung

Blühende Kräuter wie Thymian, Lavendel, Majoran oder Kapuzinerkresse verwandeln auch den kleinsten Balkon in eine Oase für Schmetterlinge und Bienen. Bunte Wildstrauchhecken locken hingegen zahlreiche gefiederte Freunde an. Besonders beliebt sind der rote und der schwarze Holunder. Gut 60 Vogelarten nutzen diese Sträucher als Nahrungsquelle. Säugetiere und Insekten fliegen dagegen auf Haselnuss und Weißdorn.

Bei schlechtem Wetter und in der Dunkelheit sind

Bienenmännchen (Drohnen) dankbar für Malven und Glockenblumen, deren Blüten ihnen einen Schlaf- und Ruheplatz bieten. Scheint hingegen die Sonne kräftig herab, freuen sich alle Tierchen von der Biene bis zum Igel über einen Schluck Wasser. Das kann ein Gartenteich, ein kleines Biotop oder eine eigens aufgestellte Tränke sein. Letztere ist ideal für Bienen und Schmetterling, da sie keine guten Schwimmer sind und sich freuen, wenn das Wasser nicht zu tief ist.

Anstatt des Rollrasens sollten naturnahe Gärtner eine Blumenwiese sprießen lassen. Besonders emp-

fehlenswert sind Mischungen aus ein- und mehrjährigen Naturblumen, wie Margarithen und Wiesen-salbei. Sie haben einen hohen ökologischen Wert, da sie im Gegensatz zu Zier-Blumenwiesen nicht nur eine Hand voll von Insekten anziehen.

Ebenfalls von den wilden Gartenbewohnern belohnt wird der Mut zu Unordnung. Ein wildes Eck mit Totholz, offenen Bodenstellen, Laubhaufen etc. sorgt für tierischen Zuwachs. Will man Bienen und anderen Insekten bewusst ein Zuhause schenken oder Unterschlupf bieten, ist ein Insektenhotel eine gute Option.

## Gärten vom Land, die uns inspirieren

Reine Selbstversorgung mit dem klassischen Bauerngarten war einmal. Moderne Gestaltungselemente halten Einzug, neue Gartenräume wie Sitzplätze, Liegeflächen und Badebereich erweitern die Nutzungsmöglichkeiten. Durch richtige Formgebung und gezielten Einsatz von Materialien bleibt die Verbindung zum Bauernhaus dennoch aufrecht.

### Ordnung und Symmetrie

Einen ordentlichen Garten empfinden wir als angenehm. In der Regel geben symmetrische Formen (z. B. quadratische Beete oder

geometrisch angelegte Wege) den Rahmen für die Gestaltung vor. Holzläden, Weidengeflechte oder Naturstein als Einfassung verleihen eine besondere Charakteristik. Die Natursteinmauer zur Überwindung des Höhenunterschieds ist eine wahre Allerskinnerin: Sie fügt sich harmonisch in die Grünflächen ein, dient als Abgrenzung des neu geschaffenen Erholungsraums und unterstreicht zugleich den bodenständigen Stil.

### Vorhandenes modern in Szene setzen

Im Gegensatz zu Freiflächen von Einfamilienhäusern werden Hof-

Gärten selten gänzlich neu angelegt. Bei der Umgestaltung gilt es daher Vorhandenes mitzudenken und wenn möglich wiederzuverwenden. So können Oldtimer wie Mühlsteine, Futtertröge oder Troadkästen mit Kreativität und Fingerspitzengefühl in die moderne Gestaltung miteinbezogen werden.

### Kreativität in der Bepflanzung

Traditionelle Pflanzen kommen auch im modernen Bauerngarten zur Geltung und verleihen ihm einen natürlichen Charakter. Beispiele hierzu sind die Ringelblume (*Calendula officinalis*, einjährige



FOTOS: MASCHINENRING

Längst präsentieren sich Bauerngärten selbstbewusst und modern.

Sommerblume), Tagetes (Tagetes, pflegeleicht und nützlich), Garten- oder Bauernhortensie (*Hydrangea macrophylla*), Große Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) oder der Gemeine Flieder (*Syringa vulgaris*). „Ein Garten muss den Bedürfnissen seiner Besitzer entsprechen“, so Renate Fußthaler vom Maschinenring Oberösterreich. Eine genaue Analyse der Kundenwünsche und viel Erfahrung, Können und Fingerspitzengefühl in der Planung seien entscheidend: „Oft ergeben sich im Zuge der Planung

neue Optionen und Möglichkeiten. Es ist immer inspirierend zu sehen, in welchem Ausmaß ein professionell gestalteter Garten für seine Besitzer an Wert gewinnt.“

Wer Lust bekommen hat, seinen Traum vom Landleben modern in Szene setzen zu lassen, vereinbart einen unverbindlichen Beratungstermin. In acht Regionen in ganz Oberösterreich: Maschinenring Oberösterreich Service eGen, Auf der Gugl 3, 4021 Linz, Tel. 05/90 60-400, [www.maschinenring.at](http://www.maschinenring.at)

ANZEIGE



Ein ehemaliger Granit-Mühlstein dient als Fundament für eine Solardusche. Der alte Troadkasten erhält als Gartenhütte ein zweites Leben. Findlinge, die bei den Erdarbeiten zu Tage kamen, verleihen dem Teich Struktur.



# Oberösterreich. Starke Wirtschaft. Starke Menschen.



Oberösterreich ist, was du draus machst.

[upperaustria.at](http://upperaustria.at)

BRAUCHTUM

# Lange Tage, lodernde Nächte

Mehr als 16 Stunden ist die Sonne dieser Tage am Himmel zu sehen. Doch auch die kürzesten Nächte im Jahr werden von Licht erhellt – denn da werden die Sommwendfeuer entflammt.

ELISABETH HASL

Ein Feuerball, das Zentrum unseres Sonnensystems, beschert uns dieser Tage knisternde Nächte, lodernde Flammen und einen Grund zu feiern. Denn jedes Jahr wird rund um den 21. Juni die Sommersonnenwende mit (Feuer-)Ritualen begangen. Der Brauch ist alt. Schon in der Jungsteinzeit kam dem längsten Tag des Jahres besondere Bedeutung zu. Stonehenge ist ein stiller Beweis dafür. Zwar weiß man bis heute nicht, wie der ringförmige Steinkreis errichtet wurde, klar ist jedoch: Die Monolithen sind so ausgerichtet, dass am Morgen der Sonnenwende die ersten Strahlen ihren Schein direkt auf die Steine werfen. Vermutlich hielten Druiden vor mehr als 4000 Jahren zu diesem magischen Zeitpunkt Rituale ab. Heute zieht das Schauspiel Zuschauer aus aller Welt an. Gleiches gilt für die in unserer Region abgehaltenen Sommwendfeuer. Auch sie sind gerade in den Berg- und Seenregionen ein Touristenmagnet. Aber auch in vielen Dörfern werden nächtliche Feuer entzündet. „Der Höhepunkt des Sonnenjahres lädt und lud schon immer zum Feiern ein“, weiß Brauchtumsexpertin Sandra Galatz.

IDEOLOGISIERUNG

Nachdem die Sommersonnenwende für die Menschen von Anbeginn der Zeit besondere Bedeutung hatte, machte sich die Kirche die Bräuche zu eigen und kombinierte den Feuerkult mit der Lichtsymbolik. Jesus, der Lichtbringer, dessen Ankniff Johannes der Täufer verkündete.

Während sich heute die Menschen einfach am Sommerbeginn erfreuen, versuchten die Vorfahren noch mit diversen Ritualen zur Sonnenwende Wachstum und Fruchtbarkeit auf Wiesen und Feldern anzufeuern. Vielfach wurden die Rituale auch als Reinigungsakt gesehen, um Dämonen, Krankheiten und unwitterbedingte Missernten abzuwehren.

Johannesnacht – wenn besondere Kräfte erwachen

Erst seit dem vorigen Jahrtausend wird die „hohe Sommwend“ am astronomischen Sommerbeginn gefeiert. „Ursprünglich haben die Feuer immer am Vorabend

zum 24. Juni gebrannt“, erzählt Galatz, „dem Geburtstag von Johannes dem Täufer.“ Die Kirche habe bewusst sowohl Jesu Geburt (Wintersonnenwende) als auch den Gedenktag des Heiligen Johannes auf Sonnenwenden gelegt. Das erklärt auch, warum an kaum einem anderen Tag Religion und Aberglauben so ineinander verschmelzen.

über Tür oder Fenster ihren Schein direkt auf die Steine werfen. Vermutlich hielten Druiden vor mehr als 4000 Jahren zu diesem magischen Zeitpunkt Rituale ab. Heute zieht das Schauspiel Zuschauer aus aller Welt an. Gleiches gilt für die in unserer Region abgehaltenen Sommwendfeuer. Auch sie sind gerade in den Berg- und Seenregionen ein Touristenmagnet. Aber auch in vielen Dörfern werden nächtliche Feuer entzündet. „Der Höhepunkt des Sonnenjahres lädt und lud schon immer zum Feiern ein“, weiß Brauchtumsexpertin Sandra Galatz.

Feuer ritual: Holz, Brauchtum und eine Brise Aberglaube

Aber auch rund um das eigentliche Feuer ranken sich diverse Sagen. Das beginnt schon beim Sammeln des Holzes. Traditionell fand das am Gedenktag des Heiligen Veit (15. Juni) statt. „Der Heilige Sankt Veit tat bitten um a Scheitl. Wer uns koa Biadl und koa Scheitl gibt, hat des ganze Jahr koa Glück“, skandierten die im Dorf herumziehenden jungen Männer. Zudem glaubten die Menschen anno dazumal, schon ein Blick ins Feuer habe Segenswirkung. Gleiches gilt für den aufsteigenden Rauch. Er sollte Mensch wie Tier beschützen, manchmal heilen. Die Asche wiederum wurde auf die Felder gestreut, was eine ergiebige

Die traditionellen Feuer Ende Juni machen die Nacht zum Tag. Verschiedene Rituale werden von den Menschen gepflogen, das Feuer als Sinnbild der Sonne ist aber stets allgegenwärtig.



BUCHTIPP

Vor wenigen Monaten hat Sandra Galatz im Pustet Verlag das Buch: „Bräuche im Salzkammergut – Gelebte Tradition im Jahreskreis“ veröffentlicht.



AUS DEN BUNDESLÄNDERN



Das Herz-Jesu-Feuer in Tirol geht zwar auf die Johannisfeuer zurück. Das Feuer selbst hat aber nichts mit der Sommersonnenwende zu tun. Es wurde im 18. Jahrhundert erstmals als Signalfeuer entzündet, um den Landsturm für den Krieg gegen Napoleon einzuberufen. Kein traditionelles Feuer ist auch in der Weststeiermark zu finden. Hier wird es stattdessen „Rachn“ gelassen, indem man das Feuer mit grünen Fichtenästen bedeckt, sodass Qualm aufsteigt.

WIE IM AUSLAND GEFEIERT WIRD



In England finden sich jedes Jahr Tausende ein, um den Sonnenaufgang in Stonehenge zu bewundern. In Indien begrüßen die Menschen die Sommersonnenwende mit einer Yoga-Sitzung in der Dämmerung. In Osteuropa zählt wie bei uns der Sprung über ein Feuer als Mut- und Liebesprobe. Die Schweden begehen die Sommersonnenwende als Nationalfeiertag. „Midsommar“ wird mit Blütenkränzen sowie Tanz und Gesang um einen geschmückten Baum begangen.

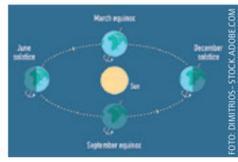
Ernte begünstigen sollte. „Auch Liebesorakel wurden in der Johannisnacht gerne gemacht“, berichtet Galatz: „Legt man sieben Blumen unters Kopfkissen, so träume man vom Zukünftigen oder der Zukünftigen.“ Eine andere Überlieferung lautet: „Sunnawend, Sunnawend, dass mi net's Feier brennt, dass i bald z'heiraten kumm, drum tanz und spring i drum.“ Gemeint ist damit der Sprung übers Feuer. Einsame Herzen versuchten so ihrem Liebesglück sprichwörtlich auf die Sprünge zu helfen. Wer schon fündig geworden war, hüpfte hoffnungsvoll Hand in Hand in eine glückliche Zukunft.

Ein Brauch, gefeiert an mehreren Tagen

Nachdem es am 21. bzw. 24. Juni – trotz guter Ausgangsvoraussetzungen – nicht immer trocken bleibt, wurde mit dem Peter-und-Paul-Tag ein gutes Ausweichdatum gefunden. Mancherorts wird aber auch ganz spezifisch am 29. Juni das Petersfeuer entzündet. Dazu wird auf Bergen, Hügeln oder sonstigen gut einseharen Stellen eine Strohuppe auf dem Holzstapel platziert und in Flammen gesetzt. „Die Puppe, auch ‚Peterl‘ oder ‚Sunnawendhansl‘ genannt, symbolisiert das Unheil, das man im Feuer verbrennt“, erläutert Galatz. Wie auch an Sonnwend oder in der Johannisnacht wird an diesem Tag getanzt, gesungen und ums Feuer gesprungen. Auch das Backen von Festtagskrapfen oder Hollerblüten

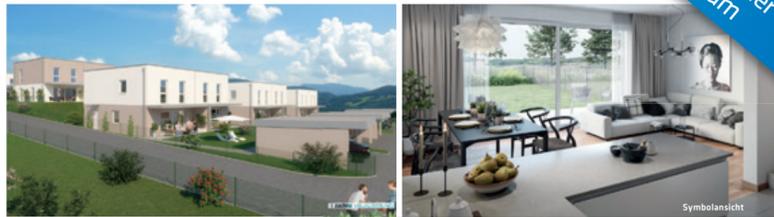
SOMMERSONNENWENDE

Die Sonnenwende findet zweimal im Jahr statt. Einmal im Winter (überwiegend am 21. Dezember) und einmal im Sommer. Auf der Nordhalbkugel findet die Sommersonnenwende meist am 21. Juni statt. Das Ereignis kann aber auch am 20. bzw 22. Juni stattfinden. Zu diesem Zeitpunkt erreicht die Sonne die größte Mittagshöhe über dem Horizont, womit der längste Tag des Jahres einhergeht. Ab da nimmt die Tageslänge aber wieder ab.



Der Sprung übers Feuer, das Sammeln von Heilpflanzen wie dem Johanniskraut oder auch das Backen von Festtagskrapfen sind traditionelle Bräuche rund um die Sommwendfeuer.

GEFÖRDERTE REIHENHÄUSER UND DOPPELHAUSHÄLFTEN



- ANSFELDEN AM HOCHFELD**
  - ca. 101 m<sup>2</sup> bzw. 103 m<sup>2</sup> Wohnfläche
  - großzügige Terrasse und Eigengarten
  - Carport
  - HWB=30 kWh/m<sup>2</sup>a, f<sub>EEZ</sub> 0,68
  - Übergabe: Mai 2022
- GREIN MÜHLBERGWEG**
  - ca. 104 m<sup>2</sup> bzw. 109 m<sup>2</sup> Wohnfläche
  - großzügige Terrasse und Eigengarten
  - zwei KFZ-Abstellplätze
  - HWB=28 kWh/m<sup>2</sup>a, f<sub>EEZ</sub> 0,68
  - Übergabe: Herbst 2021
- ROHRBACH HOPFENGASSE**
  - ca. 113 m<sup>2</sup> Wohnfläche
  - großzügige Terrasse und Eigengarten
  - Doppelcarport
  - HWB=29 kWh/m<sup>2</sup>a, f<sub>EEZ</sub> 0,58
  - sofort bezugsfertig

www.oewohnbau.at  
 Kontakt Ansfelden: Andrea Ladberg | +43 (0) 732 700 868-122 | andrea.ladberg@oewohnbau.at  
 Kontakt Grein und Rohrbach: Mona Hagmayr | +43 (0) 732 700 868-121 | mona.hagmayr@oewohnbau.at



UNSER SALZKAMMERGUT

4 x das hochwertige Magazin „UNSER SALZKAMMERGUT“ zum Preis von € 28 für den Inlandversand oder € 42 für den Versand ins Ausland



Unser Top Abo-Angebot

# Luftige Modetrends für heiße Tage

Den Sommer begrüßen wir mit Optimismus und Lebensfreude. Die neuen Trends sorgen für „Summerfeeling pur“ mit leichten Materialien, sanften Naturfarben, floralen Mustern und fröhlichen Farbtupfen. Leinen und Baumwolle sind an heißen Tagen besonders beliebt. Erfreulicherweise geht der Trend immer mehr zu nachhaltiger Mode und neben Bio-



Der Sommer wird mit floralen Outfits begrüßt.

baumwolle gewinnen auch nachhaltig produzierte Viskosefasern immer mehr an Bedeutung. Diese überzeugen außerdem mit besonders angenehmem Tragekomfort und sind in den aktuellen Kollektionen der Fussl Modestraße verstärkt zu finden.

Was wäre ein Sommer ohne Kleider? Bei den Formen ist Vielfalt angesagt und auch die Längen variieren von Mini bis Maxi. Romantisches Blümchenkleid, lässig aus Leinen, oder dekoratives Modell mit Leopardmuster: Es gibt für jeden Typ Frau das perfekte Kleid. Bei Hosen sind Shorts und lockere Schnitte angesagt. Kombiniert wird mit leichten Oberteilen und Blusen.

## Sommertrends für ihn

Leichte Materialien wie Leinen stehen bei Männern hoch im Kurs und sind ideal bei hohen Temperaturen. Hemden zeigen sich mit Musterungen, Kontrasten oder auch in der Leinenvariante. Poloshirts sind die Alleskönner der Herrenmode und überzeugen mit modischen Details. Dazu kombinieren modebewusste Männer Bermudas aus Denim oder Baumwolle – und fertig ist das Sommeroutfit für die nächste Grillparty.

WERBUNG



Zeitlos und lässig: Poloshirts und Bermudas im Sommer



NOW ON SALE

Gönn' dir was Schönes!

FUSSL

Modestraße