

Nachhaltigkeit

GENAU GESCHAUT

Ist Vegan auch nachhaltig?

Veganismus liegt im Trend – doch ist dieser Ernährungshype wirklich die bessere Alternative zu nachhaltigen regionalen Lebensmitteln? Lust aufs Land hat genau geschaut und sich international auf Spurensuche begeben. THOMAS MURSCH-EDLMAYR

gane Lebensmittel sind derzeit besonders bei jüngeren Menschen angesagt - denn dieser Ernährungstrend wirbt meist mit Gesundheit, Nachhaltigkeit sowie Klima- und Umweltschutz. Ein im wahrsten Sinne des Wortes brennendes Thema in Zeiten der globalen Erderwärmung, die mittlerweile nicht einmal mehr Verschwörungstheoretiker leugnen können. Blickt man bei veganen Lebensmitteln jedoch ein wenig näher hinter die Fassade, so zeigt sich, dass häufig Zutaten wie etwa Kokosfett oder Palmöl Verwendung finden und diese tausende Kilometer bis zu ihrer Weiterverarbeitung in Europa hinter sich haben. Außerdem seien die Produktionsstandards beträchtlich geringer. Trotzdem weisen vegane Lebensmittel fast immer einen deutlich höheren Preis als heimische auf.

Der Oberösterreichische Bauernbund hat daher bei einem Produktvergleich vegane mit regionalen Lebensmitteln, bei denen die Rohstoffe von österreichischen Bauern stammen, einmal genauer unter die Lupe genommen.

Warum viele einen alternativen Ernährungsstil wählen

Nicht schuld sein zu wollen am Tod eines Tieres oder aus Gründen des Klima- und Umweltschutzes seien vielfach Argumente jüngerer Generationen für den Kauf veganer Lebensmittel. Vegan zu leben liege eben derzeit voll im Trend. Laut der Webseite statista.com ernährten sich im Jahr 2021 zwei Prozent der Österreicher vegan und elf Prozent vegetarisch. 30 Prozent bezeichneten sich außerdem als Flexitarier – eine Esskultur, bei welcher

GUSTINO

Strohschwein

man sich überwiegend vegetarisch ernährt und nur gelegentlich, dafür aber hochwertiges Fleisch kon-

Produktvergleich bei Milch, Käse und Faschiertem

Für den Produktvergleich wurden Milch, Käse und Faschiertes sowie ihre veganen Alternativen eingekauft. Unter die Lupe genommen wurden der Preis, die Herkunft der Zutaten und die zurückgelegten Transportkilometer. Als Referenzprodukte für die Studie wurden ausschließlich Lebensmittel herangezogen, welche mit dem AMA-Gütesiegel gekennzeichnet sind.

- Milch: Im Faktencheck wurde heimische Kuhmilch, die in Österreich ausschließlich mit gentechnikfreier Fütterung produziert wird, mit einem Mandeldrink verglichen.
- Käse: Beim Käse wurde ein in Scheiben abgepackter Gouda aus einer österreichischen Molkerei mit einem sogenannten Analogkäse, also einem veganen Käse, der als Hauptbestandteil Kokosöl enthält,
- Faschiertes: Bei der Produktgruppe Fleisch fiel die Wahl auf ein gemischtes Faschiertes aus Schweine- und Rindfleisch sowie ein veganes, welches aus Erbsenprotein hergestellt wurde.

Deutlich höhere Preise bei veganen Produkten

AMA

Beim Analogkäse lag der Preis 36 Prozent über dem natürlichen aus Milch hergestellten Gouda. Das vegane Faschierte war um 154 Prozent teurer als ein gemischtes Faschiertes aus Schweine- und Rindfleisch. Der Mandeldrink kostete sogar um

187 Prozent mehr als eine Kuhmilch. "Wer sich vegan ernährt, muss mehr Geld beim Lebensmitteleinkauf dabeihaben, das steht unbestritten fest. Ich selbst habe nicht damit gerechnet, dass es hier so gravierende Preisunterschiede gibt", zeigt sich Wolfgang Wallner, Direktor des OÖ Bauernbundes, überrascht.

Nicht-Vegane Produkte

Milch

15,67 €/Kilo

Gemischtes Faschiertes

Herkunft: Österreich

7,86 €/Kilo

Käse

Kuhmilch

1,25 €/Liter

Frankreich

1.000 km

Spanien

1.500 km

Ökologischer Fußabdruck: Zutaten reisen um die halbe Welt

Etliche Produzenten veganer Lebensmittel werben mit Gesundheit, Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung. Leider treffe oft nur wenig davon tatsächlich zu. Viele ursprünglich in den Rohstoffen enthaltenen Nährstoffe gehen im Herstellungsprozess verloren. So müssen Vitamine, Mineralstoffe, Geschmacksverstärker und Stabilisatoren teilweise erst wieder zugesetzt werden.

Die Mandeln für den Mandeldrink des für die

Auf in das Grillvergnügen

Grillen ist nicht nur ein Ge- Jahr zu Jahr immer mehr Freunnuss für die Sinne, sondern auch de findet. Gustino Schweineein gesellschaftliches Vergnügen der besonderen Art, das von Oberösterreich mit Ursprungs-



Studie ausgewählten Produktes stammen laut Herstellerangaben aus dem Mittelmeerraum, also beispielsweise aus Ländern wie Spanien, Türkei, Marok-

ko oder Israel. Er beinhaltet lediglich 2,3 Prozent Mandeln. Nähere Angaben über die Herkunft konnten auf der Verpackung jedoch nicht gefunden werden.

Produziert wird der Mandeldrink in Belgien. Rechnet man also noch die knapp 800 Kilometer für den Transport von Belgien nach Österreich hinzu, kommt man auf Entfernungen – je nach Herkunftsland der Mandeln - zwischen 2300 bis ungefähr 3000 Kilometern.

Der Wasserverbrauch für die Produktion von einem Liter Mandeldrink liegt einer Studie der Universität Oxford zufolge bei

371 Litern. Davon macht der größte Teil die künst- Belgien, Frankreich und Dänemark. Ebenso wie im liche Bewässerung aus. Dagegen liegt der Wasserverbrauch österreichischer Milch laut einer Modellrechnung der HBLFA Raumberg-Gumpenstein mit 8,35 Liter pro Liter Milch deutlich darunter.

Als das weltweit größte Mandel-Anbaugebiet gelten die USA beziehungsweise Kalifornien. Die Entfernung von Österreich nach Kalifornien beträgt knapp 10.000 Kilometer. "Die Milch von österreichischen Bauern schneidet hier um Welten besser ab. Außerdem zeichnet sie sich durch ihre optimale Nährstoffzusammensetzung aus. Mandeldrinks bestehen in der Regel zu 90 bis 95 Prozent aus Wasser. Heimisches Futter, Kreislaufwirtschaft und die regionale Ver-

arbeitung der Milch in den Molkereien garantieren kurze Transportwege und sorgen für Wertschöpfung auf den bäuerlichen Familienbetrieben", so Agrar-

Mandel-Drink

3,59 €/Liter

Preisunterschied +187 %

Veganes Imitat

21,36 €/Kilo

Preisunterschied

+36 %

Veganes Faschiertes

+154 %

19,95 €/Kilo

••••••••

landesrätin und Bauernbund-Landesobfrau Michaela Langer-Weninger

QUELLE: OÖ BAUERNBUND, GRAFIK: LUSTAUFSLAND/ZIVKOVIC

Der Hauptbestandteil des veganen Käse-Imitats beim eingekauften Produkt ist Kokosöl. Produziert wurde es in Griechenland. Kokosöl hat eine lange Reise hinter sich und stammt aus Ländern der Tropischen Zone, wie beispielsweise den Philippinen, Brasilien, Indonesien oder Papua-Neuguinea. Aber auch in Afrika wird Kokosöl erzeugt. Von Papua-Neuguinea nach Österreich sind es circa 13.000 Kilometer. Das Erbsenprotein für das vegane Faschierte im Bauernbund-Test kommt von

veganen Käse-Imitat ist auch hier Kokosöl enthalten.

Palm- und Kokosfett sind keine umweltfreundlichen Alternativen

Palmfett ist bei Konsumenten zuletzt wegen seiner negativen Auswirkungen auf Klima und Gesundheit stark in Verruf geraten. Viele Produzenten haben es daraufhin durch Kokosfett ersetzt, dessen Image derzeit noch besser ist. Dass das aber eigentlich nicht der Fall ist, ist noch wenig publik. Für den Anbau von Kokospalmen wird ebenso wie für die Produktion von Palmfett aus den Früchten der Ölpalme Regenwald gerodet. Vergleicht man den

Vegane Produkte

Mandel Drink

Ertrag der beiden tropischen Palmgewächse, sind die Früchte der Ölpalme sogar wesentlich ergiebiger, wodurch auch weniger Fläche benötigt wird, sprich weniger Wald den Plantagen weichen muss. Lange Transportwege einhergehend mit hohen Treibhausgasemissionen sind eine weitere negative Folge.

Osterreichs Landwirtschaft weist höchste Standards auf

Hingegen sind die bäuerlichen Familienbetriebe in Österreich beim Thema ressourcen- und klimaschonender Landwirtschaft nicht nur in Europa, sondern weltweit federführend. Dies wurde auch in Form des internationalen Nachhaltigkeitsindex, der vom "Economist" veröffentlicht wurde, belegt: Von 67 Ländern landeten Österreichs Bäuerinnen und Bauern auf Platz eins.

Und auch beim Tierschutz herrschen hierzulande im internationalen Vergleich sehr hohe Standards. Die NGO "World Animal Protection" stellte Österreichs Landwirtschaft beim Tierschutz auf Platz eins von 50 Staaten. "Hier zeigt sich, dass unsere Bäuerinnen und Bauern erstklassige Qualitätslebensmittel unter extrem hohen Standards produzieren. Die bäuerlichen Familienbetriebe können zu Recht stolz auf ihre Arbeit und Leistung sein", betont Langer-Weninger und kritisiert, dass beim Einkauf veganer Lebensmittel oft zu wenig auf die Herkunft der Zutaten sowie Produktionsstandards geachtet werde. Diese seien bei Nicht-EU-Ländern nämlich deutlich niedriger, da dort beispielsweise noch Pflanzenschutzmittel zugelassen sind und auch angewendet werden, die hierzulande aufgrund ihrer Gefährlichkeit bereits seit Jahrzehnten verboten sind.

"Jeder Griff des Konsumenten ins Regal erteilt einen Produktionsauftrag. Die Konsumenten sollten daher auch beim Einkauf von veganen Lebensmitteln darauf achten, dass die Produkte beziehungsweise Zutaten aus heimischer bäuerlicher Produktion stammen. Das würde auch der österreichischen Landwirtschaft sowie dem Umwelt- und Klimaschutz zugute kommen. Achten wir beim Einkauf gemeinsam auf regionale Qualität", appelliert die vor Kurzem neu gewählte Bauernbund-Landesobfrau Langer-Weninger an die Konsumenten



:0

Philippinen

10.000 km

Michaela Langer-Weninger Agrarlandesrätin und Bauernbund-

"Jeder Griff des Konsumenten ins Regal erteilt einen Produktionsauftrag. Bei veganen Produkten werden Herkunft und Produktionsstandards oft zu wenig hinterfragt."

Haberfellner Wie wär's mit knusprigen HASENÖHRLN? BACKFEIN Weizenmehl Hàberfellner

Genussvolle Osterrezepte finden Sie unter muehle.at

Wo gibt's **GUSTINO**

OÖ:Fleischer-Fachgeschäfte: Amstler - Windhaag, Bitter - Aigen/ Mk., Fechter - Reichraming, Feich-tinger - Schärding, St. Florian, Frein-Ried im Innkreis und Münzkirnen, **Gosauer Speiserei** - Gosau Kitzmüller - Hellmonsödt, Leibetseder - Rohrbach, Moser - Enzenkirchen, Kopfing, Riedau, Neumarkt, Waizenkirchen, Engelhartszell, Taufkirchen/Pram, Sigharting, Schärding, Zell/Pram, Peuerbach, Pöppl - Andorf, Schnabler - Traun, Strasser-Bad Schallerbach, Strasser - Bat Schallerbach, Strasser - Sattledt, Wegschaider - Linz, Steyregg, Mauthausen und Traun; Kitzmüller - Hellmonsödt.

Lebensmittelhandel - Selbstbedie-nungstheke: **Lidl** - Marke Wiesenthaer vom Voralpen-Schwein

C+C Abholmärkte: TransgourmetMarke VONATUR-Strohschwein, Metro - Marke Voralpenlandschwein

Eine echte Gaumenfreude

garantie und bester "Fleischbeschaffenheit" sollte möglichst frisch und nicht zu mager sein. Man sollte sich deshalb für durchwachsene Edelstücke entscheiden, die ein leichtes Speckranderl aufweisen. Wenn man nach dem Grillen bei reduzierter Hitze die Gustino-Edelstücke etwas rasten lässt, ist ein saftiger und herzhafter Geschmack

2 | LUSTaufoLAND | MÄRZ 2022

Das Tierwol

Österreichs

Schweinefleisch

(7 ② **(2) (9**



FÜNF GOLDENE REGELN

Diese fünf Regeln können helfen, um die Lebens-

Meist wird dann nämlich mehr gekauft, als im

2. Einkaufslisten zu schreiben ist empfehlenswert.

3. Einen Wochenplan für die täglichen Gerichte

4. Nachfragen, wie man Lebensmittel richtig

lagert, damit diese länger frisch bleiben.

5. Sich erkundigen, wie man bereits etwas ältere

Lebensmittel, wie zum Beispiel hartes Brot,

mittelverschwendung im eigenen Haushalt zu

1. Man sollte nie hungrig einkaufen gehen.

Grunde benötigt wird.

noch verkochen kann.

LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Problem liegt im Haushalt

Von wertvoll zu wertlos: Weltweit landet circa ein Drittel der produzierten Lebensmittel im Müll. Lust aufs Land zeigt. wie man die Lebensmittelverschwendung reduzieren kann. ANNA SOPHIE LUEGMAIR

edes weggeworfene Lebensmittel ist eines zu viel und dennoch wird immer mehr Nahrung zu Abfall degradiert. So landet weltweit etwa ein Drittel der produzierten Lebensmittel im Müll. Das ist, als würde man drei Schnitzel herausbacken und eines aus dem Fenster werfen. Aber auch hierzulande entstehen jährlich circa 900.000 Tonnen vermeidbare Lebensmittelabfälle. Das entspricht ungefähr 70.000 volle Lkw, mit denen 28 Prozent - der von Privatman ein Jahr lang ganz Tirol und Vorarlberg versorgen könnte. Wer nun denkt, dass dieses Phänomen großteils Supermärkten oder der Gastronomie zugeschrieben werden kann, liegt falsch. Denn 58 Prozent der vermeidbaren Lebensmittelabfälle entstehen im eigenen Kühlschrank den jährlich Lebensmittel im Wert von 300 bis selbst liegt, etwas gegen die Lebensmittelverschwendung zu unternehmen. An zweiter Stelle der Verursachung von vermeidbaren Lebensmittelabfällen – mit einem Anteil von 19 Prozent – liegt der Außer-Haus-Verzehr. In der Verarbeitung fallen 14 Prozent an. Erst an vierter Stelle, mit einem Anteil von neun Prozent, stehen der Supermarkt schwendung.

Zu wertvoll für die Tonne

Denn wer kennt es nicht, wenn beispielweise ein geöffnetes Joghurt, eine verschrumpelte Karotte

oder der letzte Rest der am Vorabend bestellten Pizza im Kühlschrank liegen und dann doch in die Tonne wandern? Runtergebrochen auf die Lebensmittelgruppen nehme jedoch Brot gemeinsam mit Süß- und Backwaren den größten Anteil – mit haushalten im Restmüll entsorgten Nahrungsmittel ein. An nächster Stelle stehen Obst und Gemüse. Aber auch tierische Produkte wie Fleisch, Milcherzeugnisse, Eier, Fisch oder sons-

oder besser gesagt - im Privathaushalt. So lan- tige Lebensmittel, zum Beispiel Nudeln, werden häufig weggeworfen. "Es ist erschütternd wertigen Erzeugnissen der heimischen Landwirtschaft passiert, wenn sie nicht im Supermarkt verkauft oder im Privathaushalt konsumiert werden. Für Bäuerinnen und Bauern sind diese Fakten doppelt hart. Denn es kommt fast einem Schlag ins Gesicht der Produzenten gleich. Sie wissen nämlich nicht nur um den Wert dieser Lebensmitsowie der Großhandel bei der Lebensmittelver- tel, sondern auch um die Arbeit, die dahinter steckt - jene Arbeit, die sie tagtäglich erbringen. Wenn dann Fleisch, Milch, Gemüse oder ein anderes heimisches Lebensmittel in riesigen Mengen auf dem Müll landen, tut das jedem Landwirt - und damit auch mir - in der Seele weh", zeigt sich Agrarlandesrätin Michaela Langer-Weninger bestürzt zu diesem Thema.

In Zeiten des Klimawandels

Doch nicht nur für die Produzenten heimischer sowie qualitativ hochwertiger Produkte ist die Verschwendung wertvoller Nahrungsmittel schwer hinnehmbar. Auch für das Klima stellt das Wegwerfphänomen eine zunehmende Belastung dar. Wäre der weltweite Lebensmittelabfall ein eigener Staat, so hätte er nach China und den USA den drittgrößten Treibhausgasausstoß. Dies sei ein Umstand, der in Zeiten des Klimwandels definitiv mehr Beachtung verdiene. Bis zum Jahr 2030 hat sich Österreich zum

> UN-Ziel verpflichtet, 50 Prozent der vermeidbaren Lebensmittelabfälle zu reduzieren. Um dieses Ziel zu erreichen, kooperieren bereits einige Supermärkte - wie zum Beispiel der Lebensmitteleinzelhandel Unimarkt - mit Organisationen, um das Wegwerfen von Nahrungsmitteln zu mindern: "Die Produktion von Lebensmitteln, die im Endeffekt im Müll landen, verschwendet wichtige Ressourcen unserer Erde, weshalb es wichtig ist, in diesem Bereich gezielte Aktivitäten zu setzen. Genau aus diesem Grund sind wir ein Kooperationspartner der App "Too Good To Go" und setzen schon seit vielen Jahren auf 'Sparen beim ersten Stück'. Das bedeutet, dass wir komplett auf

Multipack-Aktionen verzichten, um so einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln zu fördern", betont ndreas Haider, Geschäftsführer der Unin

Genießbarkeit von Lebensmitteln

Die meisten Lebensmittel werden weggeworfen, weil sie nicht mehr dem Aussehen der erwarteten Norm entsprechen. Dabei sind viele Nahrungsmittel auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch für den Verzehr geeignet. So weisen beispielsweise Eier eine viel längere Haltbarkeit auf. Diese seien auch noch 21 Tage nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums genießbar. Doch auch Nahrungsmittel wie etwa Mehl, Zucker oder Konserven haben eine lange Haltbarkeit und können meist auch noch ein Jahr über das empfohlene Datum hinaus genossen werden.

WERTSCHÄTZUNG

Lebensmittel richtig lagern

Wer sich mit seinem Essen beschäftigt, der versteht, wie viel es Wert ist, und geht sorgsam mit Lebensmitteln um. Werden Lebensmittel richtig gelagert und restlos und sinnvoll verwertet, geben wir ihnen die Wertschätzung, die ihnen zusteht. LANDWIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH

peis oder Kühlschrank: Was gehört wohin? Wie, wo und mit welchen Nachbarn werden Lebensmittel am besten gelagert? Die Antworten auf diese Fragen gibt es in der "Speis", einem interaktiven Tool der Esserwisser. Was die "Speis" alles kann:

- Welches Lebensmittel gehört wohin? Lieber warm oder kalt, dunkel oder hell? Die "Speis" zeigt, an welchem Ort die Lebensmittel richtig gelagert
- Wie lagere ich die Lebensmittel richtig? Mit einem Klick auf die Lebensmittel in der "Speis" erscheinen genaue Informationen und Tipps zur rich-
- Individuelle Auswahl der Lebensmittel: Lebensmittel können auch individuell ausgewählt werden. War man beispielsweise gerade einkaufen und möchte wissen, wo die gekauften Lebensmittel am besten gelagert werden, kann man diese einfach auswählen und bekommt sie direkt am richtigen Platz im Kühlschrank oder Vorratsschrank angezeigt.
- Rezeptideen: Nach Rezept einkaufen gehen kann jeder. Danach kochen, was der Kühlschrank und der Vorratsschrank hergeben, ist hingegen oft eine Herausforderung. In der "Speis" werden je nach individuell ausgewählten Lebensmitteln die dazu passenden Rezepte angezeigt.
- In der Kategorie "Kochen ohne Rezept" gibt es außerdem Rezepte ohne konkrete Mengenangaben. Diese sollen vor allem vermitteln, dass auch mit den Zutaten, die man bereits zu Hause hat, ganz einfach gekocht werden kann.
- Kann ich das noch essen? Wer von uns hat sich diese Frage noch nicht gestellt? Viel zu oft ist unsere Entscheidungshilfe das Datum auf der Verpackung. Aber es geht auch anders. Die "Speis" erklärt, wie man mithilfe der eigenen Sinne erkennen kann, ob das Lebensmittel noch genießbar ist.

Werde zum Esserwisser

Warum ist Milch weiß und Käse gelb? Darf ich angekeimte Erdäpfel noch essen? Wie viel Boden wird für ein Kilogramm Brot benötigt? Gerade wenn es um das Thema Ernährung geht, gibt es viele Besserwisser und so sind wir fast täglich mit Schlagzeilen rund um Lebensmittel konfrontiert. Wer weiß da noch, was stimmt? Um eigenverantwortlich Entscheidungen über seine Ernährung treffen zu können, braucht es ein Grundverständnis. Wo kommen unsere Lebensmittel her? Wie werden diese produziert? Wie behandle ich Lebensmittel richtig? Was machen die Lebensmittel mit meinem Körper?

www.esserwissen.at

Die Esserwisser (www.esserwissen.at) bieten gebündeltes Wissen rund um Landwirtschaft, Ernährung und kulinarische Verarbeitungsmöglichkeiten und vermitteln komplexe Themen einfach und verständlich aufbereitet.

Hinter den Esserwissern steht das Fachwissen Vieler: nämlich von Bäuerinnen und Bauern, die unsere Lebensmittelproduktion in der Hand haben, von Seminarbäuerinnen, die uns mit ihrer praktischen Kompetenz den Umgang mit den Lebensmitteln zeigen und von Ernährungswissenschaftern, welche uns mit ihrem fundierten Fachwissen in den Ernährungsthemen informieren.

Hier geht es zur Speis (siehe QR-Code) sowie zum interaktiven Tool "Die Speis" auf der Webseite: www.esserwissen.at/nachhaltigessen/die-speis/



Mit den Esserwissern ist man immer am neuesten Stand, wenn es um Lebensmittel-Wissen geht - auf Facebook, Instagram, Twitter, Youtube: #dieesserwisser

#dieesserwisser









Die Speis in die "Speis" geben Informationen zum Lebensmitte und dessen Lagerung holen passende Rezepte zu den ausgewählten

4 | LUSTauft LAND | MÄRZ 2022 MÄRZ 2022 | LUSTaufbLAND | 5

Das Wohlfühlen beginnt schon im Bauch. Bei der Nahrungsaufnahme zählt nämlich nicht nur das Was, sondern auch das Wie.

ERNÄHRUNG

Den Darm gesund halten

Billionen von Bakterien besiedeln unseren Darm - und das ist auch gut so, denn deren Vielfalt hält gesund. Vielfältiges Essen hilft dabei, sie auch zu erhalten. GABI CACHA

seinen Darm und die Vorgänge darin zu sprechen war nicht immer salonfähig. Dabei ist ein gesunder Darm essenziell für das Wohlbefinden jedes Menschen

Junges Forschungsgebiet

MEHR INFORMATION.

MEHR MÖGLICH

Das Themenfeld der Darmforschung ist noch ein relativ junges. Der Begriff "Mikrobiom" steht genau genommen für die Summe aller Mikroorganismen, die den Menschen besiedeln. Er wird aber häufig gleichgesetzt mit der Darmflora, die sich nur auf das Mikrobiom des Darmes bezieht. Wirklich populär geworden ist die Forschung am Darm-Mikrobiom erst in diesem Jahrtausend.

Das Organ ist allein aufgrund seiner Dimensionen schon beeindruckend: Sieben bis neun Meter ist der Darm lang. "Auch seine Oberfläche ist faszinierend, denn die würde ausgebügelt eine Fläche von 200 bis 400 Quadratmetern ausmachen", erläutert Katrin Fischer, Ernährungswissenschafterin und Leiterin der Plattform "Esserwissen.at".

Das Riesenorgan Darm ist von ungefähr 100 Billionen Bakterien, von denen es 1000 bis 1500 verschiedene Arten gibt, besiedelt. Jeder Mensch beherbergt ein individuelles Muster aus etwa 100 bis 200 verschiedenen Bakterienarten. Bakterien sind die kleinsten Lebewesen der Welt, sie brauchen

Futter, haben einen eigenen Stoffwechsel und leben in Symbiose untereinander. Sie erfüllen im Darm auch wichtige Aufgaben, vom Spalten des Nahrungsbreis über die Produktion von Vitaminen (zum Beispiel Vitamin K), das Aufrechterhalten des pH-Wertes bis hin zum Ernähren der Darmschleimhaut.

"Die Darmbakterien lassen sich relativ schnell

verändern", betont die Ernährungsexpertin. Und zwar im positiven genauso wie im negativen Sinn. Erstrebenswert sei eine große Vielfalt. "Je vielfältiger man isst, desto vielfältiger sind auch die Bakterienstämme und desto resistenter ist man gegenüber verschiedenen Einflüssen", so Fischer. Sie will daher auch den Trend, aus Lifestyle-Gründen auf bestimmte Lebensmittel einfach zu verzichten, nicht gutheißen.

Gutes Darmfutter: Ballaststoffe

Auf die Frage nach gutem Darmfutter hat Fischer eine klare Antwort: "Ballaststoffe. Sie geben Struktur, ernähren Darmbakterien, binden Gallensäure,

verkürzen die Zeit im Dickdarm und wirken auch cholesterinsenkend." Denn Ballaststoffe binden im Darm Gallensäure, wodurch diese nicht mehr zur Leber zurück transportiert werden kann. Um neue Gallensäure zu produzieren, verbraucht die Leber Cholesterin. Ballaststoffe stellen das größte Nahrungsreservoir für Bakterien dar. Ein hoher Ballaststoffgehalt in der Kost erhöht die Vielfalt der Mikroorganismen im Darm und fördert deren Aktivität. Es gibt lösliche und unlösliche Ballaststoffe, beide Arten tragen zu einer gesunden Darmflora bei. Gute Quellen für Ballaststoffe sind Gemüse, Obst, Getreide und Getreideprodukte wie Vollkornnudeln und Vollkornbrot sowie weiter auf Seite 9 »



Karotten-Muffins

200 g Backfein Dinkelmehl glatt, 250 g Karotten, 1 Bio-Zitrone, 150 q Mandeln, 2 TL Backpulver, 1 Ei, 150 g Zucker, 100 ml neutrales Öl, 200 g Sauerrahm; zum Verzieren: Marzipankarotten, Staub-



Zubereitung:

Backofen auf 180 °C vorheizen und die Muffinformen einfetten. Anschließend die Karotten schälen und raspeln. Die abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone zu den Karotten geben. Den Rest der Zitrone auspressen und ebenfalls unter die Karotten mischen. Anschließend das Mehl, das Backpulver und die gemahlenen Mandeln dazugeben und gut vermischen. In einer separaten Schale das Ei verquirlen und anschließend den Zucker, das Öl und den Sauerrahm einrühren. Die Mehlmischung unter die Eimischung heben, den fertigen Teig in die Muffinformen füllen und circa 20 Minuten backen. Etwa 10 Minuten auskühlen lassen und anschließend verzieren.



Osterschinken im Brotteig

700 g lauwarmes Wasser, 500 q Backfein Weizenbrotmeh (Type 1600), 500 g Backfein Roggenmehl (Type 960), 10 g Brotgewürz, 20 g Salz, 1 Stück Koch-Schinken



Zubereitung:

Aus den angegebenen Zutaten einen Brotteig zubereiten. Dazu das Wasser in eine Schüssel geben, Mehle, Brotgewürz, Salz und Germ dazugeben und alles 5 Minuten lang verkneten. Den Teig anschließend 1 Stunde zugedeckt rasten lassen. Danach zu einer runden Kugel formen und circa 1 bis 2 cm dick ausrollen. Den Schinken – er sollte am besten länglich sein – auf den Teig legen und den Teig darüberschlagen und gut verschließen. Das Brot danach im vorgeheizten Backofen bei 210 °C (Heißluft) circa 1 Stunde (am besten mit Dampf) backen.

QUELLE: HABERFELLNER, WERBUNG



Bergbauern Joghurts im umweltfreundlichen 450g-Mehrweg-Glas.

www.facebook.com/ooe.gv.at www.instagram.com/landoberoesterreich

www.land-oberoesterreich.gv.at

hat für jede und jeden etwas:

Aktuelle Infos und Leistungen von A bis Z

Serviceangebote und Förderungen auf einen Klick

Online-Terminvereinbarung für ein schnelles Kundenservice

Einfach zum Top-Job über Online-Bewerbung

Downloadcenter für Formulare

Broschüren rasch und unkompliziert bestellen

E-Government-Dienste nutzen

MÄRZ 2022 | LUSTauftLAND | 7

BOX IMMER OFFEN FÜR GENUSS

LUST AUF EIN KÖSTLICHES KUCHENREZEPT?

DANN MÜSST IHR UNSEREN

KAROTTENKUCHEN

UNBEDINGT AUSPROBIEREN!

Alle Zutaten dafür findet ihr in unseren UNIBox-Standorten.

ZUTATEN

200 g Zucker 4 Eier 200 g Weizenmehl 1/2 Pkg. Backpulver

200 g Haselnüsse, gerieben 100 ml Rapsöl 450 g Karotten, fein geraspelt

ZUBEREITUNG

1 Prise Salz

- 1. Zucker und Eier schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen.
- 2. Dann abwechselnd Nüsse, Mehl und Öl zufügen. Karotten unterheben und die Masse in eine gewünschte Form füllen. Bei 170 °C Heißluft je nach Form 40-55 Minuten backen. Einfach Stäbchenprobe machen und schauen, ob etwas kleben bleibt.





WARUM SICH EIN EINKAUF IN DER UNIBOX LOHNT



Waren des täglichen Bedarfs, gekühlte Getränke, frisches Obst und Gemüse



Einfaches Scannen, schneller Zutritt und bargeldloses Bezahlen via App



PAYBACK Karte hinterlegen und Punkte sammeln



Gleiche Preise wie in jedem Unimarkt

DU FINDEST DIE UNIBOX AN FOLGENDEN STANDORTEN:

TRAUN Egger-Lienz-Straße 14, 4050 Traun - AUERBACH Auerbach 2, 5224 Auerbach ENNS Eckl-Platz 1, 4470 Enns - LINZ Lunzerstraße 33, 4030 Linz **TAUFKIRCHEN** Taufkirchen 105, 4715 Taufkirchen an der Trattnach - **KIRCHDORF** Bambergstraße 44, 4560 Kirchdorf an der Krems GERETSBERG Geretsberg 49, 5132 Geretsberg - KRENGLBACH Sportplatzstraße 27, 4631 Krenglbach - DORF AN DER PRAM Dorf 91, 4751 Dorf an der Pram Fortsetzung von Seite 7 Kartoffeln, Nüsse und Samen. "Man kann nicht nur Fleisch mit Gemüse essen, sondern auch Gemüse mit Fleisch", sagt Fischer, Verfechterin einer ausgewogenen, vielseitigen Ernährungsweise, mit einem Augenzwinkern.

Auf das "Wie" achten

Schnell-Essern legt die Expertin eine Änderung dieser Gewohnheit ans Herz: "Wie ich esse, ist für die Darmgesundheit fast wichtiger als das Was", so Fischer. Langsam essen, viel kauen und nicht zu viel auf einmal sei diesbezüglich die wichtigste Botschaft. Apropos kauen: Das hat nicht nur den Sinn, dass das Essen so weit zerkleinert wird, bis die Nährstoffe vom Darm aufgenommen werden und ins Blut gelangen können, sondern bringt auch Geschmack und Genuss. "Gemüse hat die Eigenschaft, dass sich der Geschmack im Mund erst durch langes Kauen entwickelt und intensiver wird. Das liegt daran, dass jene sekundären Pflanzenstoffe, die für Geruch und Geschmack sorgen, in den Zellen eingeschlossen

sind und erst durch das Kauen aufgespalten werden", erklärt Fischer.

Nachdem sich auch circa 70 Prozent der menschlichen Immunzellen im Darm befinden, ist es allein deswegen schon wichtig, diesen nicht durch ständiges Essen

GANG DURCH DEN DARM

Etwa 90 Prozent aller Darmkrebserkrankungen wären durch konsequente Vorsorge vermeidbar. "Darmkrebs ist wie kein anderer Tumor früh zu erkennen und damit heilbar", sagt Andeas Shamiyeh, Präsident der Krebshilfe Oberösterreich. Die Krebshilfe wird auf der Messe "50 Plus" am 9. und 10. April 2022 in Ried im Innkreis mit einem knapp acht Meter langen "begehbaren Darm" vertreten sein und zum Thema Darmkrebs und Vorsorge informieren.



Guter Start in den Tag: ballaststoffreiches Frühstück

zu überfordern. Ein ständig beschäftigtes Verdauungssystem mache müde und koste den Körper Kraft. Besser als ständiges Knabbern sei, sich an die Mahlzeiten in Form von Frühstück, Mittagessen und Abendessen zu halten.

Auch hastiges Essen überfordert den Verdau-

ungstrakt. "Essen ist wichtig und verdient, dass man sich dafür Zeit nimmt und es genießt", so Fischer. Viel und schnell überfordere den Verdau ungstrakt. Wer das beachtet, wird auch mit einem guten Bauchgefühl belohnt

Die heutige Ernährungsweise tötet mehr Menscher als Rauchen, Alkohol und Bewegungsmangel zusammen. Das sagt Autorin Sarah Schwitalla, die mit dem Buch "Das Mikrobiom Komplott" nicht nur aufdeckt, wie Krankheiten im Darm entstehen

können, sondern auch, wie Lebensmittelindustrien aus wirtschaftlichen Interessen Politik, Wissenschaft und Konsumen ten manipulieren und dabei die Gesundheit von Millionen Menschen

Das Buch aus dem Verlag "Edition A" hat 240 Seiten und ist unter ISBN 978-3-99001-294-9 zum Preis von 24 Euro im Buchhandel erhältlich.

Leser der Lust aufs Land können gewinnen

3 Bücher "Das Mikrobiom Komplott"

Mitmachen unter www.lustaufsland.at/gewinnspiele; Teilnahmeschluss: 15. April 2022 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 Gewi verwendet werden. Nähere Informationen zum Datenschutz unter www.lustaufsland.at

DAS LEISTET DIE DARMFLORA

- Sie produziert organische Säuren (etwa Milchsäure) und senkt so den pH-Wert im Darm. Das beeinflusst die enzymatische Aktivität der Darmflora positiv, die Freisetzung krebserregender Substanzen wird
- Sie synthetisiert antibiotisch wirkende Substanzen, die das Wachstum potenziell krankmachender Bakterienarten hemmen.
- Sie stimuliert das Immunsystem, insbesondere die Synthese von IgA-Antikörpern und vermindert die Durchlässigkeit der Darmwand für Nahrungsmittelallergene.
- Sie hilft bei der Aufspaltung der Nahrung.

Lebensraum Küche mit Breitschopf entdecken

Der Trend zum nachhaltigen Einrichten mit natürlichen Materialien steigt. Breitschopf hat modernes Wohnen mit traditionellen Werten meisterhaft vereint. Die moderne Technik bei den Beschlägen und den Materialien macht jeden Handgriff zum freudigen Erlebnis: Effektive Dunstabzug-Systeme, die Freiraum für das Küchendesign schaffen, hochwertige Beschlagstechnik bei den Auszugsschränken sowie ästhetische Stein- oder Keramik-Arbeitsplatten in der ergonomischen Idealhöhe und viele weitere Details machen Lust auf eine Breitschopf-Küche.

Martin Breitschopf, Mitglied der Geschäftsleitung, beantwortet Fragen zu den Küchen-Trends:

BREITSCHOPF: Küchen sind so

große Trends lassen sich beobachten: Edles Holz, innovative Küchentechnik und Kiichensysteme die so flexibel sind, dass der Raumgrundriss keine Rolle mehr spielt - damit hat man nicht nur beim Essen mehr Spaß, sondern auch

Küchen von Breitschopf: 100 Prozent österreichische Qualität

Worin liegen die Stärken von Breitschopf-Küchen?

"Wir fertigen jede Küche selbst. Seit mehr als 60 Jahren! Von der Idee über die Planung, Produktion bis zur Montage kommt alles aus einer Hand: der



Kunden profitieren davon und sparen sich die Kosten für den

Mitglied der

Zwischenhändler. Und zusätzlich geben wir noch zehn Jahre WMF Kochtopfset Garantie auf alle Breitschopf im Wert von 390 Euro gesponsert von Breitschopf Kücher

Hausmesse in Steyr-Dietach

Nur jetzt zur Breitschopf Hausmesse vom 11. bis 16. April 2022 von 9 bis 19 Uhr gibt es alle Breitschopf Küchenmodelle zu sensationellen Laufmeterpreisen. Breitschopf präsentiert im Küchenzentrum in Steyr-Dietach am Heu-

Mitmachen unter www.lustaufsland.at/gewinnspiele Teilnahmeschluss: 15. April 2022

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme dass die von ihm zur Verfügung gestellten Daten von "Lust aufs Land" zur Abwicklung des Gewinn-spiels verwendet werden. Nähere Informationen zum Datenschutz gibt es unter www.lustaufsland.at

Gewinnen Sie ein

Topf-Set Silit Passion

Leser der Lust aufs Land

eindrucksvolle Küchenmodelle in 100 Prozent österreichischer

DER DIREKTE WEG ZUR KÜCHE.





Breitschopf

HAUSMESSE 11. bis 16. April

Breitschopf-Küchenzentrum Ennser Straße 146, A-4407 Steyr-Dietach am Heuberg









BLACKOUT

Plötzlich geht das Licht aus

Was für viele Menschen lange Zeit alltäglich war, ist heutzutage unvorstellbar: Eine Woche oder gar 14 Tage ohne Strom und mobile Telekommunikation ist jedoch ein Szenario, welches jederzeit eintreten könnte. ANNA SOPHIE LUEGMAIR

n jedem Haushalt kann es relativ einfach zu einem Kurzschluss kommen, doch in den meisten Fällen ist dieses Problem schnell und einfach behebbar. Kommt es jedoch in einzelnen Regionen oder gar in weiten Teilen des Landes sowie in mehreren Staaten gleichzeitig zu einem Ausfall der Stromversorgung, so spricht man von einem Blackout.

Stromnetz ist nicht unverwundbar

Das österreichische Stromnetz ist Mitglied des europäischen Netzverbundes, bei dem es immer wieder zu Störungen kommen kann. Denn obwohl das europäische Stromversorgungssystem als das größte und verlässlichste gilt, ist ein Blackout-Szenario laut einer Risikoeinschätzung des österreichischen Bundesheeres aus dem Jahr 2020 möglich und binnen der nächsten fünf Jahre zu erwar-

ten. Gründe dafür gäbe es – abseits dieser Tage so präsenter Schlagzeilen wie etwa der Beschuss eines Kernkraftwerks in der Ukraine durch russische Raketen viele. So stellt die zunehmende Stromerzeugung aus Photovoltaik oder Windkraftanlagen die zeitlich nicht immer zur Verfügung stehen -, der europaweite Stromhandel und Transportwege, Naturkatastrophen wie extreme Wettererscheinungen und menschliches Fehlverhalten eine zunehmende Bedrohung für einen Blackout dar. Auch in aller Munde war das Thema, als es im Jahr 2021 gleich zu zwei größeren Störungen in der europäischen Strom-

Auswirkungen eines Blackouts

dies insbesondere auch beim Oberösterreichischen Zivilschutzverband, wo die Telefonleitungen aktu- 72 Stunden funktionieren. ell aufgrund verunsicherter Bürger heißlaufen. Denn man stelle sich nur vor, was passiert, Supermarktvorräte eher nur gering wenn Dunkelheit vorherrscht und alltägliche Abläufe plötzlich zur Herausforderung werden. Insbesondere der Infrastruktur- sowie der Telekommunikationssektor sind im Falle eines weitreichenden Stromausfalles betroffen.



Landeshauptmann

"Wichtig ist es nun, keine Panik zu schüren. In Richtung der Bürger will ich daher festhalten: Das Land Oberösterreich bereitet sich laufend vor, investiert in Schutz- und Vorsorgemaßnahmen und finalisiert aktuell weitere Notfallpläne für ein professionelles Krisenmanagement im Fall der Fälle."

Maßnahmen im Land

Die Notfallpläne wurden so weiterentwickelt, dass Gemeindeveranwortliche im Ernstfall auf Basis der jeweiligen örtlichen Gegebenheit für das jeweilige Gemeindegebiet nach einem einheitlichen

Schema - für eine bessere Koordination - vorgehen können. Weiters muss man sich jedoch auch auf Gemeindeebene für technische Katastrophenfälle rüsten. So werde der Ankauf von Notstromaggregaten durch die Gemeinde gefördert. Zudem arbeite man an einer Lösung zur Einrichtung von kommunalen Katastrophenlagern.

Erste Anzeichen

Am Anfang eines Blackouts sei noch keine konkrete Unterscheidung zu einem normalen Stromausfall möglich. Laut dem internationalen Blackout- und Krisenvorsorgeexperten Herbert Sauregg, Präsident der Österreichischen

Gesellschaft für Krisenvorsorge, gebe es jedoch vier versorgung gekommen war: Ereignisse, von denen Indikatoren, die auf einen längeren Stromausfall keine Privatradiosender und die Sperrung von Tunnel. Tatsächliche Dimensionen werden jedoch von Das Thema der Versorgungssicherheit sowie von der Behörde sowie vom österreichischen Rundfunk Notfallplänen werde immer aktueller. Spürbar sei bekanntgegeben, die einen Versorgungsauftrag haben und im Krisenfall zumindest für die nächsten

Doch auch die gesamte Versorgungslogistik, wie etwa mit Lebensmitteln, Medikamenten bis hin zur regionalen Wasserversorgung, würde lahmgelegt werden. Weiters sollte mitbedacht werden, dass der Lebensmittelhandel nur geringe Vorräte auf Lager hält. Darüber hinaus führt ein Blackout auch - falls keine entsprechenden Notfallaggregate zur Verfügung stehen - zum Ausfall von Kühlungsystemen. Im Ernsfall werden hierzulande daher auch Nahversorger, wie etwa heimische Bäuerinnen und Bauern, eine äußerst wichtige Rolle spielen. Denn ausgehend von einem Blackout-Szenario in ganz Europa würde es zumindest eine Woche dauern, bis wieder eine stabile Stromversorung aufgebaut ist, und eine weitere Woche, bis die breite Versorgung mit Gütern des täglichen Lebens wieder anläuft

Vorrat ist bester Rat

Weiters ist die persönliche Eigenvorsorge empfehlenswert. Denn im Falle eines Blackouts, warnen Experten, sei es dem Staat nicht möglich, den Einzelnen mit Nahrung zu versorgen. Daher ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen

und zu überlegen, was man im Ernstfall braucht und wofür man vorsorgen muss. Vor allem drei Bereiche seien jedoch von zentraler Bedeutung: ein Grundvorrat an Lebensmitteln und Getränken, technische Hilfsmittel wie zum Beispiel ein Notfallradio, eine Ersatzbeleuchtung oder eine Ersatzkochgelegenheit sowie notwendige Medikamente und Hygieneartikel. Jeder Bürger sollte zumindest zwei Wochen ohne externe Versorgung aus-

> Unter www.zivilschutz-ooe.at bekommt man darüber hinaus wichtige Hinweise und Tipps über Selbstschutzthemen. "Ebenso lohnenswert ist der Besuch des Webshops des Zivischutzverbandes, wo man professionelle Hilfsmittel zu fairen und angemessenen Preisen geboten bekommt", so OÖ-Zivilschutz-Geschäftsführer Josef Lindner.

SECHS TIPPS ZUR VORBEREITUNG

Jeder Einzelne sollte sich auf den Krisenfall eines Blackouts vorbereiten. Dazu sind folgende Tipps hilfreich:

- Die Thematik mit allen Familienmitgliedern besprechen und eventuell einen individuellen Notfallplan aufstellen.
- Man sollte sich eine Notfallbeleuchtung, wie zum Beispiel eine Lampe mit Kurbel- oder Batteriebetrieb, besorgen.
- Ein Notfallradio für den Erhalt wichtiger Informationen
- Auch ein Lebensmittelvorrat und Trinkwasser sollten für mindestens zehn Tage angelegt werden.
- Ebenfalls sollte bei Bedarf eine Notkochstelle besorgt
- Weiters sollte auf Haustiere nicht vergessen werden.

WAS IST IM BLACKOUT-FALL ZU TUN

Um im Falle eines längerfristigen Stromausfalls richtig zu reagieren, sind folgende sechs Tipps zu empfehlen:

- Alle Familienmitglieder über den Stromausfall infor-
- Das Notfallradio auf die Sender des ORF stellen und mindestens zu jeder vollen Stunde aktivieren. ■ Alle Geräte ausschalten, die gerade in Verwendung sind
- zum Beispiel Herd oder Waschmaschine. Keine Notfallnummern anrufen, wenn kein wichtiger
- Notfall vorliegt. Die Notbeleuchtung, Wärmequellen und die Notkoch-
- stelle überprüfen. Falls es im Haus einen Lift gibt, sollte kontrolliert werden, ob Menschen eingeschlossen sind.

NACH DEM BLACKOUT

Es sollte mitbedacht werden, dass auch, wenn der Strom wieder fließt, der Aufbau der Versorgung und Infrastruktur noch einige Tage dauern kann. Folgende vier Hinweise sind für die Zeit nach einem längeren Stromausfall ratsam:

- Nur jene Geräte und Lampen aktivieren, die unbedingt benötigt werden
- IT-Systeme sowie elektronische Geräte könnten beschädigt sein. Daher so lange wie möglich mit dem Einschalten der Geräte warten.
- Auch Telefonate, die nicht dringend notwendig sind, sollten vermieden werden.
- Mit Ressourcen wie etwa Treibstoff sollte weiterhin gespart werden, da diese im Krisenfall dringend für Einsatzorganisationen benötigt werden.





ie oberösterreichische Kulinarik ist geprägt von familiengeführten Gastronomie- und Hotelleriebetrieben. Dabei iegt das Fundament in einer engen und erfolgreichen Zusammenarbeit entlang der gesamten Wertschöpfungskette, von den Produzenten bis hin zum Gast, und einem durchgängigen Qualitäts- und Herkunftssicherungssystem.

Regionalität in der Gastronomie

tät in der Gastronomie. Genussland-Wirte erfüllen die Ansprüche ihrer Gäste, indem sie regionale Lebensmittel beziehen und die Herkunft transparent auf ihren Speisekarten ausloben. Seit Beginn der Gastro-Initiative war es für die Partnerschaft mit Genussland Oberösterreich unbedingte Voraussetzung, eine kontrollierte und daher transparente Qualitätsund Herkunftssicherung zu erfüllen. Daher sind 100 Prozent aller Genussland-Wirte auch durch die Kontrollstelle AMA-Genuss-Region zertifiziert.

Immer mehr Gäste wünschen sich mehr Regionali-



Auch in der Gastronomie wird immer mehr auf die Herkunft geachtet.

TIPP





Mehr Informationen unter: www.genussland.at und www.schmecks-ooe.at

BRAUNAU

I. Gasthof Mattigtaler Hof Postgasse 18 5230 Mattighofen

www.mattigtalerhof.at 2. Hoferwirt

Untere Hofmark II 5145 Neukirchen a.d. Enknach www.gasthaus-hofer.com

3. Steinerwirt Revier Heimhausen 7 5142 Eggelsberg

www.steinerwirt-eggelsberg.at 4. Wirt z'Weissau

Oberweissau 3

5221 Lochen www.wirt-weissau.at

5. Wirtshaus zum Onke Heli 5232 Kirchberg bei Mattighofen

www.onkeheli.at

Erdpresserhof

Staudach 18 4072 Alkoven www.erdpresserhof.at

EFERDING

7. Gasthof "Zum Dorfwirt"

Breitenaich 32 4075 Breitenaich www.dorfwirt-breitenaich.at

Gasthof "Zum goldenen Kreuz"

Schmiedstraße 29 4070 Eferding www.gasthof-kreuzmayr.at Gutschein Partner

9. Landgasthaus Lehnerwirt

Alte Hauptstraße 9 4072 Alkoven www.lehnerwirt.at

10. Landgasthof Dieplinger Brandstatt4

www.dieplinger.at

II. Seminarhotel Brummeier Stadtplatz 35 4070 Eferding www.brummeier.at

FREISTADT

12. Färberwirt Bad Zell Kurhausstraße 10 4283 Bad Zell

www.faerberwirt-badzell.at

13. Freistädter Brauhaus Brauhausgasse 2 4240 Freistadt www.freistaedter-bier.at

14. Gasthof Dinghofer

Gutschein Partner

Hauptstraße 35 4224 Wartberg/Aist www.dinghofer.at

Hotel Fürst

Unterweißenbach II 4273 Unterweißenbach www.fuerstlich.at Gutscheir Partner

16. Hotel&Restaurant Rockenschaub

Liebenau 5 4252 Liebenau www.hotel-rockenschaub.at

17. Schloss Weinberg

Weinberg I 4292 Kefermarkt www.schloss-weinberg.at

GRIESKIRCHEN

18. Hotel "Grünes Türl" im Weinzierlgut

Gebersdorf I 4701 Bad Schallerbach www.gruenes-tuerl.at

19. Jausenstation Hattinger Sonnwies I 4707 Schlüßlberg

20. Waldschänke -Restaurant-Catering Kickendorf 15

4710 Grieskirchen

www.waldschaenke.at

PERG

21. DonAu-stand'l -Camping an der Au

Hafenstraße I 4332 Au/Donau www.camping-audonau.at

22. Ed. Kaisers Gasthaus 32. Vormarktstraße 67

4310 Mauthausen www.edkaisers-gasthaus.at

23. Gasthof Jägerwirt Oberer Markt 24 4332 Au/Donau

www.jaegerwirt-au.at **Gasthof zur Traube** Greinburgstraße 6

4360 Grein www.zurtraube-grein.at

25. Luftenberger Hof Am Luftenberg Ia 4225 Luftenberg www.luftenbergerhof.at

26. Mühlviertler Hof Hauptstaße 10 4311 Schwertberg

www.gasthof-geirhofer.at **RIED**

27. Biergasthof Riedberg

Südtiroler Straße II 4910 Ried im Innkreis www.riedberg.at

28. Kammer 5 Kammer 5 4974 Ort im Innkreis

29. Loryhof Außerguggenberg 4 4942 Wippenham www.loryhof.at

ROHRBACH www.jausenstation-hattinger.at

30. Aviva make friends Höhenwegl 4170 St. Stefan-Afiesl

www.hotel-aviva.at

Gutschein Partner

31. Bärnsteinhof **Hotel Gasthof**

Marktplatz 12 4160 Aigen-Schlägl www.baernsteinhof.at

Gasthof Ernst

Untermühl 4 4114 Neuhaus an der Donau www.gasthof-ernst.at

Kinderhotel Bruckwirt

Graben 6 4131 Obermühl www.bruckwirt.at

34. Landhotel Keplinger

4172 St. Johann am Wimberg

www.keplingerwirt.at 35. Wildparkwirt Atzesberg 7 4121 Altenfelden

www.wildparkwirt.at

SCHÄRDING

36. Gasthof Luger

Kramesau 4 4085 Wesenufer www.gasthof-luger.at

37. Landhotel Gasthof Bauböck

Gottfried-Schachinger-Weg 2 4770 Andorf www.bauboeck.at

38. Schloss Zell an der Pram

Schlossstraße I 4755 Zell an der Pram www.schloss-zell.at

39. Wenzel's Genusswerkstatt

Schönbach 2 4784 Schardenberg www.wenzel-genusswerkstatt.at

40. Wirth z'Hareth Hareth 15 4785 Freinberg

www.hareth.com

URFAHR & URFAHR-UMGEBUNG

41. Daxleitner am

Lachstatt I 4221 Steyregg Gutschein Partner

Neußerling 221 4175 Herzogsdorf

43. Glockerwirt

Pröselsdorf 7 4211 Alberndorf

44. Gramaphon

Marktstraße 18 4201 Gramastetten

45. Hoftaverne Atzmüller

4182 Waxenberg www.hoftaverne-atzmueller.at

46. Leonfeldner Hof

4190 Bad Leonfelden www.leonfeldner-hof.at 51. Mühlviertler

Speckstüberl

Piberschlag 72

52. Brauhaus Zipf

Zipf 22

4871 Zipf

53. Die Schmiede -

Pfaffing 7

4870 Pfaffing

54. Gasthausbrauerei –

4690 Schwanenstadt

www.zum-alfons.at

Gutschein Partner

zum Alfons

Bergern 2

www.brauhaus-zipf.at

Gasthaus in Pfaffing

www.gasthaus-schmiede.at

4184 Vorderweißenbach

VÖCKLABRUCK

www.muehlviertler-speckstueberl.at

4101 Feldkirchen/Donau www.schlagerwirt.at

49. Wögerer's Wirtshaus

Marktplatz 18 4101 Feldkirchen/Donau www.woegerer.com

4202 Hellmonsödt www.ghpost.at

Pfenningberg www.daxleitner.at

42. Gasthof "Mitten in der Welt'

www.mitteninderwelt.at Gutschein Partner

www.gasthaus-glockerwirt.at

www.gastro.gramaphon.at Gutschein Partner

Waxenberg 9

Hauptplatz 8

47. Schlagerwirt Oberwallsee 12

48. Schmankerlwirt

Brückenstraße 15 4191 Vorderweißenbach www.schmankerlwirt.at Gutschein Partner

am Marktplatz

50. Gasthof Post Marktolatz 5

KARTE ONLINE landkarten

55. Hotel Eichingerbauer 5310 St. Lorenz/Mondsee

www.eichingerbauer.at

Gutscheir Partner 56. Hotel Gasthof Pension

"beim Böckhiasl"

4872 Neukirchen/Vöckla www.boeckhiasl.at 57. Landgasthof Spitzer

Hauptstraße 14

Kogl 17 4880 St. Georgen www.spitzerwirt.at Gutschein Partner

58. Wirtshaus Lohninger Fornach 9 4892 Fornach www.wirtshaus-lohninger.at

WELS &

59. Gasthof Adrian/ Landgasthof Fernreitherhof Fernreith 4

www.fernreitherhof.at

www.gasthof-dickinger.at

WELS-LAND

Neydharting 15 4654 Bad Wimsbach

4623 Gunskirchen

Gutschein Partner 61. Gasthof Fleischhauerei Gruber

4623 Gunskirchen www.gasthofgruber.at 62. Weißkirchner Hof

Welser Straße I

Obere Dorfstraße 3 4616 Weißkirchen/Traun weisskirchnerhof.metro.rest

63. Freibadbuffet Marchtrenk

Weißkirchner Straße 35 4614 Marchtrenk www.facebook.com/ FreibadbuffetMarchtrenk/about/ Gutschein Partner

www.gasthaus-hofwimmer.at

64. Gasthaus Hofwimmer Vogelweiderstraße 166 4600 Wels

65. Gasthaus zur Kohlstatt

Ascheter Straße 40 4600 Wels www.kohlstatt.at Gutschein Partner

66. Gasthaus Adam Jagerl Schafwiesenstraße 101 4600 Wels www.gathausadamjagerl.at

67. Restaurant Maxlhaid Maxlhaid 9

4600 Wels www.maxlhaid.at

12 | LUSTauf*LAND | MÄRZ 2022 MÄRZ 2022 | LUSTaufoLAND | 13



ie oberösterreichische Kulinarik ist geprägt von familiengeführten Gastronomie- und Hotelleriebetrieben. Dabei liegt das Fundament in einer engen und erfolgreichen Zusammenarbeit entlang der gesamten Wertschöpfungskette, von den Produzenten bis hin zum Gast, und einem durchgängigen Qualitäts- und Herkunftssicherungssystem.

Regionalität in der Gastronomie

Immer mehr Gäste wünschen sich mehr Regionalität in der Gastronomie. Genussland-Wirte erfüllen die Ansprüche ihrer Gäste, indem sie regionale Lebensmittel beziehen und die Herkunft transparent auf ihren Speisekarten ausloben. Seit Beginn der Gastro-Initiative war es für die Partnerschaft mit Genussland Oberösterreich unbedingte Voraussetzung, eine kontrollierte und daher transparente Qualitätsund Herkunftssicherung zu erfüllen. Daher sind 100 Prozent aller Genussland-Wirte auch durch die Kontrollstelle AMA-Genuss-Region zertifiziert.



Auch in der Gastronomie wird immer mehr auf die Herkunft geachtet.

TIPP



Mehr Informationen unter: www.genussland.at und www.schmecks-ooe.at

GMUNDEN

 Dachsteinkönig Hotel GmbH

Am Hornspitz I 4824 Gosau www.dachsteinkoenig.at

2. dÉinkehr – das Wirtshaus am Almfluss

Schaiten 2 4645 Grünau www.deinkehr.at

3. Forellenhof Wieselmühle

Landstraße 73 4645 Grünau www.wieselmuehle.at

4. Gasthaus Bauer

Kirchham 15 4636 Kirchham www.gasthaus-bauer.at

5. Gasthaus Rettenbachalm

Rettenbach 74 4820 Bad Ischl www.rettenbachalm.co.at

6. Gasthof Engelhof

Engelhofstraße I 4810 Gmunden www.engelhof.at

7. Gasthof Wirt am Bach

Am Bach 13 4664 Laakirchen www.wirtambach.at

8. Hochberghaus

4645 Grünau www.hochberghaus.at

9. Hoftaverne Ziegelböck

Lambacherstraße 8 4655 Vorchdorf www.hoftaverne.at Gutschein Partner

10. Jo's Restaurant & **Partyservice**

> Pettenbacher Straße I 4655 Vorchdorf www.jos-restaurant.at

III. Landhotel Grünberg am See Traunsteinstraße 109

www.gruenberg.at Gutschein Partner

12. Landhotel Post

Hauptstraße 19 4802 Ebensee www.hotel-post-ebensee.at

13. Restaurant Weinhaus Attwenger

> Franz-Lehár-Kai 12 4820 Bad Ischl www.restaurant-attwenger.at

14. Romantikhotel **Almtalhof**

> Almeggstraße I 4645 Grünau www.almtalhof.at

Seehotel Grüner Baum

> Marktplatz 104 4830 Hallstatt www.gruenerbaum.cc

KIRCHDORF

16. Gasthaus Schröcker

Klosterstraße 8 4553 Schlierbach www.schroecker-schlierbach.at

17. Gasthaus Taverne in der Schön

> Schön 37 4563 Micheldorf www.taverne-schoen.at

18. Inzersdorfer Dorfstub'n

Dorfplatz I 4565 Inzersdorf www.dorfstubn.co.at

19. Scherleiten - das Restaurant mit Weitblick Scherleiten 27 4553 Schlierbach www.scherleiten.at

20. SPES Hotel -**Panoramarestaurant**

Panoramaweg 2 www.spes.co.at

21. Stadtgasthof Rettenbacher - Zum goldenen Lamm

> Hauptplatz 24 4560 Kirchdorf an der Krems www.gh-rettenbacher.at

LINZ & LINZ-LAND

22. Gasthof Gundendorfer Kremstalstraße 62

4501 Neuhofen a.d. Krems www.gasthof-gundendorfer.at

23. Hofkirchner Stüberl Hochhausstraße 9

4492 Hofkirchen www.hofkirchnerstueberl.at

24. Kirchenwirt Kirchberg Ortsplatz I 4062 Kirchberg-Thening www.kirchenwirt-kirchberg.at

Gutschein Partner 25. Restaurant Nepomuk

Marktplatz 15 4490 St. Florian

26. Zum alten Backhaus Rohrerstraße 6

www.nepomuk4490.at

4064 Oftering www.backhaus.at

27. Bruckner's im Brucknerhaus Untere Donaulände 7 4010 Linz

28. Cubus Ars-Elektronica-Straße I

4040 Linz

www.cubus.at

www.brucknerslinz.at

29. Das Anton Am Volksgarten I 4020 Linz www.das-anton.at 30. Das Schloss -Herbersteins Brasserie Schlossberg Ia

4020 Linz www.schlossbrasserie.at

31. Fest und Gast Catering

Bismarckstraße 8 4020 Linz www.festundgast.at

32. Fischerhäusl Flussgasse 3

4040 Linz www.fischerhaeusl.at

33. Gasthof Lüftner Klausenbachstraße 18 4040 Linz

34. Gasthof Rothmayr Margarethen 14

www.gh-lueftner.at

4020 Linz www.gasthofrothmayr.com

35. Hotel Zum Schwarzen Bären Herrenstraße II 4020 Linz www.linz-hotel.at

Landstraße 12

www.jack-the-ripperl.at

im Prielmayerhof Weißenwolffstraße 33 4020 Linz

www.johanns-restaurant.at

Greisslerei

Gutschein Partner

39. Stefan Stubm Garnisonstraße 30 4020 Linz www.stubm.at

Harbacher Straße 38 4040 Linz www.wiazhaus-lehner.at

40. Wia z'Haus Lehner

41. Wirtshaus-Bar-Keintzel Rathausgasse 6 4020 Linz www.wirtshaus-bar.at

42. Die Jausenmacher Neubauzeile 101 4030 Linz

www.jause.at

36. Jack the Ripperl 4020 Linz

37. Johann's Genuss

38. Paul's Küche. Bar.

Herrenstraße 36 www.pauls-linz.at

> 43. Gasthof Pöchhacker Sierningerstraße 122 4400 Steyr www.gasthof-poechhacker.at

KARTE ONLINE

STEYR & STEYR-LAND

www.lustaufsland.at/

landkarten

44. Hotel Restaurant Minichmayr

> 4400 Steyr www.hotel-minichmayr.at Gutschein Partner

45. Schwechaterhof Leopold-Werndl-Straße 4400 Steyr www.schwechaterhof.at Gutschein Partner

46. Gasthaus Berger Hollensteinstraße 14 3335 Weyer www.binbanberger.at

47. Gasthaus Halusa Loibersdorfstraße 7 4523 Neuzeug www.halusa.at

48. Gasthaus Hohe Linde Hohe-Linde-Straße 13 4594 Waldneukirchen www.hohelinde.at

49. Gasthof Alpenblick Frauenhofenstraße 23 4523 Neuzeug www.gasthof-alpenblick.at 50. Kirchenwirt Kirchenplatz 4 4463 Großraming www.kirchenwirt-ahrer.at

51. Landhotel Forsthof

Neustraße 29 4522 Sierning www.forsthof.at Gutschein Partner

> 52. Schupfn – das bodenständige Wirtshaus Oberrohr 10

4532 Rohr www.schupfn.at

12 | LUSTaufoLAND | MÄRZ 2022 MÄRZ 2022 | LUSTaufoLAND | 13



von Österreich gezüchtet und auf einem Elterntierbetrieb aufgezogen, Ziel ist es, befruchtete Eier, sogenannte Bruteier, zu produzieren. In Österreich setzt man hauptsächlich auf zwei Rassen, eine für die konventionelle und eine für die biologische Haltung.



Folgend werden die Eier an Brütereien geliefert, wovon es in Österreich sechs gibt. Dort werden die Eier in einen Brutschrank, in welchem konstante Bedingungen vorherrschen, gegeben.



Nach 21 Tagen schlüpfen die Küken und werden von der Brüterei direkt nach dem Schlupf zu den österreichischen Hühnerbauern gebracht. Sowohl männliche als auch weibliche Tiere werden für die Mast verwendet.



Im Stall angekommen, leben die Tiere mit ihren Artgenossen in Bodenhaltung und fressen hauptsächlich heimisches gentechnikfreies Futter. Mit einem Mindestanteil von 50 Prozent macht Mais den größten Anteil des Futters aus.



Österreichs Hühnerställe sehen alle relativ ähnlich aus. Die Hühner stehen auf einer Einstreu und können sich frei bewegen. In Bio-Betrieben müssen Hühner zudem ständig Zugang zu einem Freigelände haben.



Leben, bis der Hahn kräht

Hierzulande wird die Hühnermast meist von bäuerlichen Familienbetrieben geführt – eine Tatsache, die im Vergleich zu anderen Ländern nicht selbstverständlich ist. Auch mit Tierwohlstandards liegt Österreich an der Spitze. ANNA SOPHIE LUEGMAIR

icht der Hase, sondern die Hühner sind die wahren Heldinnen des Osterfestes. Doch keineswegs nur zum Fest der Auferstehung spielt Geflügel eine wichtige Rolle für die Essgewohnheiten der Gesellschaft. Man denke nur an den Klassiker, das Backhendl, oder an Rezepte wie zum Beispiel ein zartes Thymian-Huhn oder ein knuspriges Kräuter-Hendl, so läuft einem glatt das Was-

ser im Mund zusammen Nach Schwein gilt Geflügel (davon 75 Prozent brauchte Fleischart. In Österreich erblicken jährlich mehr als 84 Millionen Mastküken das Licht der Welt, wodurch ein hoher Selbstversorgungsgrad von 88 Prozent gegeben ist. Das Kükenschlüpfen findet in Brütereien statt, von denen es im Inland nur sechs gibt. Die größte Brüterei Österreichs befindet sich im Land ob der Enns in der Gemeinde Pettenbach und produziert pro Woche etwa 600.000 bis 650.000 Küken. Möchte ein Bauer ausschließlich von der Hühnermast leben, so würde dieser etwa 40.000 Hühner benötigen. Die meisten heimischen Hühnerbetriebe sind jedoch bei weitem kleiner strukturiert als in anderen Regionen der Welt, wodurch sich wirtschaftliche Nachteile für heimische Bäuerinnen und

Bauern ergeben. Darüber hinaus sind auch Tierwohlstandards (siehe rechte Grafik) viel höher. Denn in keinem anderen Land Europas schreibt das Gesetz so viel Platz pro Huhn vor - wie es in Österreich sowie in der Schweiz der Fall ist: "Unsere Masthühner haben um 40 Prozent mehr Platz als alle anderen Hühner in der EU. Darüber hinaus bekommen sie 100 Prozent gentechnikfreies Futter, was hierzulande ebenso eine echte Besonderheit ist", bestärkt der Bauer und Obmann der österreichischen Geflügelmastgenossenschaft, Markus Lukas, die heimischen Mast-Huhn) hierzulande außerdem als die meist ver- hühnerbetriebe. Weiters werden seit Anfang dieses Jahres alle Ställe, die neu gebaut werden, mit erneuerbarer Energie beheizt. Denn insbesondere das Thema der Wärme ist einer der wesentlichsten Faktoren für einen erfolgreichen Start der Küken in ihre neue Umgebung im Stall. Da Hühner in den ersten Lebenswochen kein Wärmeregulierungsvermögen besitzen, sind sie auf externe Wärmequellen angewiesen. "Das Geflügel ist eine wunderbare und ruhige Tierart – ich liebe meinen Beruf", so der Bauer. Konsumenten rät er, insbesondere in der Gastronomie sowie in der Gemeinschaftsverpflegung, auf die Herkunft des Hühnerfleisches zu achten: "Fragt nach, woher das Fleisch kommt, denn die Hühnermast im Ausland ist nicht sonderlich tiergerecht."



Da Hühner in der Nacht ruhig und nicht gestresst sind, werden diese zu dieser Zeit gefangen und zum Schlachthof gebracht. In der konventionellen Haltung kommen die Hühner im Alter von einem Monat zur Schlachtung. Bio-Hühner werden hingegen erst nach zwei Monaten geschlachtet.

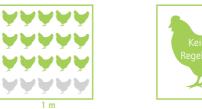


Hühnerfleisch ist hierzulande das ganze Jahr über beliebt - ob als klassisches Backhendl oder als Filet. Insbesondere Brustfleisch wird verstärkt nachgefragt, wobei mitbedacht werden sollte, dass ein Huhn auch zwei Flügel und zwei Keulen hat.

Masthendl aus Österreich im Vergleich



Österreich: 30 kg/m² BIO (Österreich & EU): 21 kg/m² entspricht 10 Hühnern mit einem Schlachtgewicht von 2,1 kg Schlachtgewicht von 2,1 kg



EU: 33-42 kg/m² entspricht 15-20 Hühnern mit einem Lebendgewicht von 2,1 kg

Welt: überwiegend keine

		Österreich	EU	Welt
	Tierhaltung an bäuerlichen Familienbetrieben	ja, 100 %	überwiegend nein	stark über- wiegend nein
	Gentechnikfreie Fütterung	ja	überwiegend nein	stark über- wiegend nein
8	Lokale/Regionale Futtermittel (weniger CO ₂)	ja, 85 %	überwiegend nein	stark über- wiegend nein
	Tierarzneimittel- Aufzeichnungen	ja, 100 %	teilweise	kaum
(Ē)	Mitglied bei Tiergesund- heitsdienst und nationalen Tiergesundheitsprogrammen	ja, 100 %	teilweise	kaum

Hierzulande leben Masthühner häufig auf bäuerlichen Familienbetrieben und bekommen 100 Prozent GVO-freies Futter, was europaweit eine echte Besonderheit ist. Auch bei weiteren Tierwohlstandards sowie bei Maßnahmen bezüglich der Tiergesundheit liegt Österreich im Spitzenfeld.

Antibiotika-Einsatz

QUELLE: LAND SCHAFFT LEBEN, EU-RICHTLINIE, ZAG, GRAFIK: LUSTAUFSLAND/JANK

seit 2012

kaum Ein-

schränkungen schränkungen

kaum Ein-

Smart surfen mit "Raiffeisen Mobil" – Tarife für jeden Bedarf

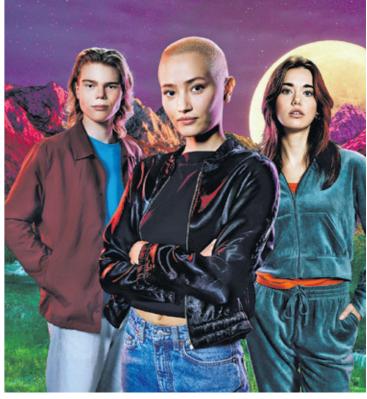
Jederzeit mit Freunden verbunden zu sein ist wohl das Wichtigste für unsere Jugend. Deshalb gibt es jetzt Raiffeisen Mobil: Jugendliche benötigen nicht nur eine Bankverbindung, sondern eine Bankbeziehung, die sie dabei unterstützt, bewusst mit dem ersten selbstverdienten Geld umzugehen.

Genug Geld zum Sparen

Die Jugend will chatten, surfen und telefonieren – aber trotzdem auch noch genug Geld zum Sparen haben. Raiffeisen Mobil ist der smarte Mobiltarif zum gratis Jugendkonto. Und darüber hinaus das Mehrwertangebot für alle Kunden von Raiffeisen Oberösterreich. Denn Raiffeisen OÖ will für alle Lebensbereiche einen Mehrwert bieten.

Einfach und schnell aktivieren

Raiffeisen Mobil – es stehen drei Tarife zur Auswahl - einfach und schnell im Internet auf raiffeisen-mobil.at aktivieren. Neukunden haben die Möglichkeit, sich über Fotoldent mit einem Ausweis oder über BankIdent mit einem bestehenden Girokonto zu identifizieren. Bestandskunden können sich zusätzlich über einen bestehenden Vertrag identifizieren. Nach erfolgreicher Kundenidentifikation kann man vieren.



Raiffeisen Mobil ist der smarte Mobiltarif zum gratis Jugendkonto.

sich den passenden Tarif über raiffeisen-mobil.at oder in der

Raiffeisen Mobil App auswählen. Dort gibt es auch eine übersichtliche Kostenkontrolle sowie die Möglichkeit, den Tarif zu wechseln oder die persönlichen Einstellungen zu optimieren.

Übrigens: Jeder Kunde von Raiffeisen OÖ kann den smarten Tarif für sich und vier weitere Personen zum Vorteilspreis akti-

Weitere Tarifangebote und Infos auf raiffeisen-mobil.at

Bei den drei Tarifen S, M und L

Der mittlere Tarif M bietet

15 GB Datenvolumen um nur

9,90 Euro. Ganz ohne Aktivie-

len und Bearbeitungsentgelte.

Und jedes zwölfte Monat ist

rungsgebühren, Servicepauscha-

ist für jeden Bedarf etwas dabei.

Raiffeisen X Raiffeisen mobil M 1000 Min/SMS **DER** 15 **GB SMARTE** €9,90 FÜR ALLE RAIFFEISENKUNDEN. WIR MACHT'S MÖGLICH.

14 | LUSTaufoLAND | MÄRZ 2022 MÄRZ 2022 | LUSTaufoLAND | 15 **GARTEN**

Zeit zum Umdenken

Der fortschreitende Klimawandel sorgt auch im Hobbygarten für neue Herausforderungen. Erste Schritte für mehr "Klimafitness" kann aber jeder setzen. GABI CACHA

eder kann aktiv Umwelt- und Klimaschutz betreiben, auch auf seinem eigenen Stückchen Grün. Mit ein paar Grundregeln und einer geeigneten Auswahl an Pflanzen. Zum einen sind diese widerstandsfähig und kommen mit Hitze und Trockenheit gut zurecht. Zum anderen sollten dabei im Sinne der Biodiversität auch die tierischen Gartenbewohner nicht außer acht gelassen werden und etwa Bienen, Insekten und Vögel etwas davon haben. Wer seinen Garten neu gestaltet, sollte ihn an die klimatischen Entwicklungen anpassen. Aber auch bestehende Gärten lassen sich klimafit machen.

Wasser sparsam verwenden

Wer klimafreundlich gärtnern will, der kommt um einen bewussten, sparsamen Umgang mit Wasser nicht herum. Landesgärtnermeister Hannes Hofmüller rät dazu, mit Tropfbewässerung zu arbeiten. "Zum Beispiel bei Hecken oder Beerensträuchern. Das ist wenig Aufwand, wenn ich dazu eine Zeitschaltuhr habe, und der Wasserbedarf ist auch deutlich geringer, als wenn ich großflächig drübergieße", sagt Hofmüller. Apropos gießen: Das sollte nur in der Früh gemacht werden, dann erziele man den besten Wirkungsgrad. Regenwasser zu sammeln und zum Gießen zu nutzen sollte bereits eine Selbstverständlichkeit sein. Das aufgefangene Wasser ist

Gartler-Abo! Testen Sie das "OÖ Volksblatt" 3 Monate für insgesamt nur € 49,-(statt € 83,70) und Sie erhalten von uns zusatzlich kostenios ein hochwertiges **GARDENA Gartenset!** unter 0732/7606-730 oder per E-Mail

zudem weniger kalkhaltig und angenehm temperiert, was den Pflanzen gut bekommt.

Auch das Mulchen gehört zum Pflichtprogramm. "Die Mulchschicht ist eine Schutzschicht für den Boden und bewahrt ihn vor dem Austrocknen", sagt Martina Anzengruber von der Initiative "Natur im Garten", die sich um naturnahes und umweltfreundliches Gärtnern bemüht. Mit einem Gartenhäcksler lassen sich die eigenen Gartenabfälle zum Mulchmaterial machen. Auch Rasenschnitt eignet sich, sollte jedoch nur in dünnen Schichten ausgebracht werden. Durch das Mulchen ist weniger Unkrautzupfen nötig, das Bodenleben wird gefördert.

Zum naturnahen Gärtnern gehört, torffreie Erden zu verwenden. Damit schützt man das Klima und wertvolle Naturstandorte, denn Moore speichern überdurchschnittlich viele klimaschädliche Gase und beheimaten zudem eine reiche Artenvielfalt. Wer selbst kompostiert, kann sich seine Pflanzerde auch selbst zusammenmischen.

Natürliche Schattenspender

Wo immer es möglich ist, sollte man in seinem Garten auch für Schattenspender sorgen. Bäume als "natürliche Klimaanlagen" erfüllen hier wertvolle Dienste, indem sie durch Transpiration und Beschattung ihre Umgebungstemperatur reduzieren. "Eine große Linde ersetzt 20 Klimaanlagen", wird Biogärtner Karl Ploberger nicht müde zu betonen.

Anspruchslos und widerstandsfähig sind heimische Sträucher, die einen Garten ökologisch wertvoll machen, etwa als Nist-, Schlaf- und Überwinterungsplätze sowie Nahrungsquelle für die Tierwelt. Bei entsprechender Größe spenden sie auch Schatten. Hofmüller nennt etwa die Felsenbirne, die er nicht nur als hitzetolerant schätzt, sondern auch aufgrund ihrer schönen Blüte und vitaminreichen Früchte. Letztere erinnern in Geschmack und Aussehen an Heidelbeeren. "Aber Achtung, auch Vögel mögen ie kleinen Früchte sehr", weiß der Gärtnermeister. In den heimischen Gärten finden sich heute Pflanzen, die noch vor 20 Jahren undenkbar gewesen wären. "Zum Beispiel der Feigenbaum. Es gibt Sorten, die auch ein paar Minusgrade aushalten und in unseren Breiten prächtig gedeihen", sagt Hofmüller.

Renaissance: Rosen und Geranien

Eine wahre Renaissance erleben nun wieder sämtliche Rosenarten. "Durch die vielen trockenen Perioden sind sie weniger anfällig für Pilzkrankheiten", erläutert Hofmüller. Auch Geranien als klassische Balkonblumen erleben ein Comeback. Sie sind pflegeleicht und kommen auch mit wenig Was-









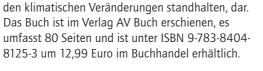
ser aus. Erinnerungen an früher kommen auch bei der heuer zur Balkonblume des Jahres gekürten "schönen Helena" auf - eine Strohblume, die mit viel Hitze zurechtkommt und Bienen und Schmetterlinge anzieht. Als Bienenpflanze des Jahres darf sich der winterharte Steppensalbei "Marvel Rose" bezeichnen. Ihn kennzeichnen kräftig leuchtende Blüten, die zwischen Juni und August erscheinen und

Hochbeet und Naschgarten hätten zuletzt viele "Rasengärten" bereichert, der Trend gehe eindeutig in Richtung Selbstversorgung, bestätigt Hofmüller. "Viele haben erst in den letzten zwei Jahren ihr grünes Wohnzimmer entdeckt."

nach einem Rückschnitt ein zweites Mal erblühen.

BUCHTIPP

Um zukunftsorientierte Gartengestaltung geht es im Buch "Klimaanlage Naturgarten. Es stellt einen Leitfaden für pflegeleichte Gärten mit hohem ökologischen Potenzial, welche



GEWINNSPIEL

Leser der Lust aufs Land können gewinnen:

5 Bücher "Klimaanlage Naturgarten"

Mitmachen unter www.lustaufsland.at/gewinnspiele; Teilnahmeschluss: 15. April 2022

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" zum Abwickeln des Gewinnspiels verwendet werden. Mehr Informationen zum Datenschutz: www.lustaufsland.at

Selbstversorger: Der Blick fürs Ganze

Lust auf echten Geschmack, Umweltbewusstsein oder die Freude, mit den Händen in der Erde zu graben - die Motive der Selbstversorger sind unterschiedlich. Doch eines haben die Hobbygärtner gemeinsam: das wiedergewonnene Bewusstsein für die Bedeutung von Lebensmitteln. Denn nichts schmeckt so sehr nach Kindheit wie selbst gezogene

Doch wie gelingt der Start? "Erntefreude lässt sich wunderbar mit dekorativem Zusatznutzen vereinbaren", so Renate Fußthaler vom Maschinenring, "mit den richtigen Gestaltungselementen wertet



Der Maschinenring gibt Tipps zur Gartenplanung.

Selbstversorgung den ganzen Garten auf." Die Profis vom Land setzen dabei auf durchdachte Planung und haben dank fachlichem Know-how den Blick fürs Ganze. Der Garten soll nicht nur schön aussehen, er muss zum Leben passen und das Gärtnern zur

Mit acht Gartenkompetenz-Zentren mit über 50 ausgebildeten Gartenplanern und Gärtnern steht der Maschinenring gern mit Rat und Tat zur Seite. Beratungstermine gibt's unter Tel. 05/90 60-400.

Mehr Infos auch auf: www. maschinenring.at, blogooe. maschinenring.at

BUCHTIPP

Freude machen.

Das Magazin GartenWelten beschäftigt sich heuer mit Trends, Portraits und den schönsten Gärten mit großem Special "Was mache ich wann im Garten Auf www.qarten-welten.at kann man - solange der Vorrat reicht - ein Gratis-Exemplar bestellen.









Das Auge gärtnert mit: Moderne Hochbeete aus Granitstein, Holz oder Rohstahl setzen Akzente. Der Maschinenring unterstützt bei der Umsetzung des eigenen Gartentraums

16 | LUSTaufrLAND | MÄRZ 2022 MÄRZ 2022 | LUSTauftLAND | 17

In den Hallen wird endlich wieder echtes Messefeeling einkehren und für die Besucher spürbar werden

MESSEN

Schaufenster wieder geöffnet

Nach zweijähriger coronabedingter Pause öffnen die beliebten Frühjahrsmessen in Wels und Ried Anfang April wieder ihre Pforten für die Besucher. THOMAS MURSCH-EDLMAYR

> essen sind wie große belebte Schaufenster. Pandemiebedingt mussten diese jedoch lange geschlossen bleiben. Dem Messetreiben wurde olötzlich ein Riegel vorgeschoben. Maßnahmen zur Eindämmung der Infektionszahlen und fehlende Planungssicherheit haben den Verantwortlichen eine Durchführung unmöglich gemacht. Nicht nur die Aussteller waren von Absagen betroffen, auch die Besucher litten unter dem Wegfall dieser Möglichkeit, sich in einem geselligen Umfeld zu informieren. Der persönliche Kontakt ist schließlich für beide Seiten essenziell und zählt zu

den Erfolgsparametern im Geschäft. Sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken - einen Messebesuch endlich wieder einmal mit allen Sinnen erleben. Das ist es, was Veranstalter, Aussteller und Besucher gleichermaßen schon lange herbeigesehnt haben.

Hobbygärtner treffen sich in Wels

Die Messe "Blühendes Österreich", die von Freitag, den 1. bis Sonntag, den 3. April 2022 in Wels stattfindet, ist ein Fixpunkt im Kalender aller Hobbygärtner. Rechtzeitig zum Start in die neue Gartensaison werden dort die schönsten floristischen Arrangements und einzigartige Schaugärten präsen



Petra Leingartner Messeleiterin Blühendes Österreich

"Endlich wieder Messefeeling! Die Messe 'Blühendes Österreich' steht heuer unter dem Motto Gärtnern im Klimawandel. Unsere Besucher sehen vor Ort sowohl spannende Tipps zur Umsetzung im eigenen Garten sowohl bei den Schaugärten als auch bei den zahlreichen Vorträgen und bei den tollen Produkten unserer Aussteller.'

tiert. Die Besucher können sich zudem auf zahlreiche Expertenvorträge, praktische Gartentechnik und Pflanzenraritäten freuen. Gemäß dem heurigen Motto liefern Experten und Gartenprofis wie Karl Ploberger praktische Tipps zum nachhaltigen Garteln in Zeiten des Klimwandels und zeigen, wie man "Wohnmöglichkeiten" für Bienen, Würmer und Käfer schaffen kann.

Der Welser Pflanzenraritätenmarkt wartet mit einer großen Sortenvielfalt auf und bringt den Besuchern besondere und seltene Pflanzen aus aller Welt näher: Staudenspezialitäten, Tomaten- und Gemüseraritäten, Chilis, Pfingstrosen, seltene Wildblumen sowie exotische Kübelpflanzen. Beim Kunsthandwerksmarkt findet man hochwertige Dekorationen, die das grüne Wohnzimmer schmücken und besondere Plätze im Garten hervorheben. Künstlerische Meisterleistungen zeigen auch die Floristen: Vor den Augen der Messebesucher entstehen florale

Die zeitgleich stattfindende beliebte Ferienmesse "Urlaub & Camping" präsentiert zum Start der Urlaubssaison spannende Destinationen und maßgeschneiderte Reise- und Freizeitangebote sowie aktuelle Trends und Modelle im Bereich E-Bikes.

Messetrio in Ried

In Ried im Innkreis geht am Samstag, den 9. und Sonntag, den 10. April 2022 das "Frühjahrstrio" über

die Bühne. Dieses setzt sich aus Oberösterreichs größter Genussmesse (Guten Appetit), der Messe für die beste Zeit des Lebens (50 Plus) sowie erstmals einer Messe für Familien und Freizeit (Familienglück) zusammen - drei Messen, an einem Ort.

■ Bei der Genussmesse steht die Kulinarik im Mittelpunkt. Die Aussteller laden zu einer Entdeckungsreise quer durch alle Geschmacksrichtungen und bieten eine Mischung aus Genuss, Information und Verkauf. Regionale Spezialitäten aus dem Genussland Oberösterreich treffen dabei auf internationale Gerichte mit einer erweiterten Auswahl an Getränken von edlen Weinen über Bier bis hin zu Gin, Rum und Likören. Bei den Live-Shows begeistern Haubenköche mit Kochkunst auf höchstem

■ Die 50 Plus Messe bietet neben zahlreichen Ausstellern zu den Themen Wellness und Gesundheit, Mode und Accessoires, Freizeitgestaltung, Wohnen sowie Garten und Outdoor auch einen betreuten Parcour zum Testen von E-Bikes

Messe-Premiere feiert das Familienglück. Für Kinder gibt es ein tolles Programm mit Konzerten von "RatzFatz" und "Bluatschink" sowie zahlreichen Erlebnisstationen. Beim "1. Innviertler Spielefest" können mehr als 500 Spiele nach Herzenslust kostenlos ausprobiert und gespielt werden - ein Spaß für die ganze Familie.



Helmut Slezak Direktor Messe Ried

"Der Name ist Programm: Endlich können wir unseren Besuchern wieder ein besonderes Messeerlebnis bieten Mit dem Frühjahrstrio Guten Appetit, 50 Plus und Familienglück präsentieren wir ein informatives und abwechslungseiches Programm zu den Themen Ernährung, Freizeit, esundheit. Urlaub und Wohlfühlen für Familien und Genießer.'





3 THEMEN 1 MESSE MESSE

GUTEN APPETIT

- » Genussland OÖ
- » Weinlounge & Spiritousen
- » Kochshows mit Haubenköchen

50 PLUS

- » Betreuter E-Bike Parcour
- » Vortrags- & Bewegungsarena
- » Freizeit, Tourismus & Wohlfühlen

FAMILIENGLÜCK

- » 1. Innviertler Spieletage
- » Familienkonzerte (Bluatschink & RatzFatz)
- » Mitmachbereich u.a. Minigolfanlage

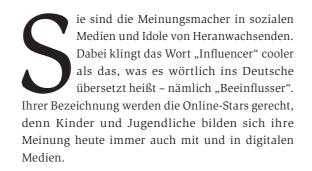




20 | LUSTauf LAND | MÄRZ 20:

Ungesund, aber angesagt

Wenn Werbung direkt ins Kinderzimmer kommt, dann sind sogenannte "Influencer" im Spiel. Hersteller von Junkfood ködern mit den Internet-Helden gezielt junge Konsumenten. GABI CACHA



Das tägliche Internet

Laut OÖ. Jugend-Medien-Studie 2021, die das Medienverhalten der Elf- bis 18-Jährigen unter die Lupe genommen hat, steht das Internetsurfen auf deren täglicher To-do-Liste. Eigenen Angaben zufolge wenden die Heranwachsenden dafür etwa zwei Stunden pro Tag auf. Dabei lassen sie sich auch von Influencern auf Plattformen wie YouTube, Instagram, Snapchat, Tik Tok oder in Blogs aus deren

Leben erzählen und zeigen. Die Online-Freunde plaudern über Modetrends, geben Schminktipps oder teilen süße Tiervideos. Ihre jungen Fans, genannt Follower,

> mögen das, schreiben dazu wie gewünscht kurze Kommentare und lassen wiederum ihren eigenen Freundeskreis daran teilhaben. Laut dem österreichweiten "Jugend-Internet-Monitor 2022" gaben zuletzt 95 Prozent der Befragten Elf- bis 17-Jährigen an, YouTube zu nutzen, 81 Prozent sind es bei Instagram, jeweils 70 Prozent

Beliebte Werbeträger

bei Snapchat und TikTok.

Für die Werbebranche hat sich damit eine lukrative Spielwiese aufgetan. Denn was Influencer anhaben, essen, trinken oder einfach gerne mögen, das finden auch ihre Anhänger gut. Durch hohe Reichweiten stellen sie für Unternehmen interessante Werbeträger dar, besonders in Richtung einer jungen oder sehr jungen Zielgruppe. Als Social-Media-Stars erreichen sie nicht selten ein Millionen-

Das sogenannte "Influencer Marketing" gilt als effektive Form des Marketings. Längst gibt es eigene Agenturen, die sich nur mit dieser Thematik beschäftigen. Was die Kennzeichnung von Werbung betrifft, so gibt es zwar gesetzliche Rahmenbedingungen, allerdings wird die Sache bei "Produktplatzierungen" schon wieder etwas unklarer: Eigentlich sind sie nicht zulässig - aber auch wieder okay, wenn dabei nicht direkt zum Kauf aufgefordert wird. Bei genauem Hinschauen sind sogenannte Hasthags (#) wie #Werbung, #Anzeige oder auch ein #sponsored by" zu finden, aber ob Kinder und Jutrieren und richtig einordnen, ist eine andere Frage. Zudem: Wenn Influencer Einblicke in ihren (scheinbaren) Alltag geben und sich dabei in geselliger Runde in Fast-Food-Lokalen zeigen oder im Video beiläufig einen Snack verzehren, ist das noch schwieriger als Werbung auszumachen.

Mediennutzung Kinder Jugend

Geht es beim Influencer-Marketing ums Essen, kann die Sache sehr schnell sehr ungesund werden. Die Verbraucherorganisation "Foodwatch" weist in diesem Zusammenhang auf jene digitalen Gusto-Macher hin, die Kinder mit Junkfood ködern - und



Die Welt der Jugendlichen ist eine Mischung aus realem und virtuellem Erleben.

bezeichnet sie als "Junkfluencer". Junkfood steht als Überbegriff für besonders zucker-, fett- und salzhaltige und damit meist auch kalorienhaltige, ungesunde Produkte.

Idole geben vor, was cool ist

Zwischen witzigen Videos und perfekten Selfies werden so auch Lebensmittel ins Bild gerückt, bei denen jeder Ernährungsberater die Hände über dem Kopf zusammenschlägt und die für Eltern, die auf gesundes und regionales Essen Wert legen, ein Dorn im Auge sind. Unter dem Deckmantel der Unterhaltung lässt sich so einiges an das Kind bringen. Wobei: Eigentlich dürfen Plattformen wie Instagram oder TikTok erst ab 13 Jahren genutzt werden, denn dieses Alter haben die Betreiber in den Nutzungsbedingungen festgelegt. Tatsächlich ist es aber ein Leichtes, sich mit geschummeltem Geburtsdatum Zutritt zu verschaffen. Eltern sollten also den Online-Konsum ihrer Kinder im Auge behalten – sie können aber auch nicht alles kontrollieren, was diese im Internet anschauen.

Vertrauen und Glaubwürdigkeit

Was macht das Influencer-Marketing so gefährlich? "Der größte Faktor ist, dass Influencer wie Freunde wahrgenommen werden. Man schreibt ihnen und manchmal schreiben sie auch zurück. Man schaut ihnen zu, wie sie leben, und ihre Botschaften werden so wahrgenommen, als wenn eine Freundin etwas erzählen würde", sagt Heidi Porstner, die gemeinsam mit Lisa Kernegger 2020 Foodwatch Österreich gegründet hat. "Viele Kinder unterscheiden ja gar nicht mehr so zwischen virtuellem und realem Leben", betont Kernegger. Unternehmen wüssten ganz genau, welches Publikum wie reagiere. Sie setzen stark auf Interaktion, das Marketing passiere sehr zielgerichtet. "Dass der Geschmack sehr früh geprägt wird und auch Markenbindung sehr früh passiert, ist ja bekannt", betonen die beiden. Sie kritisieren, dass es an gesetzlichen Regelungen mangle, die das Bewerben ungesunder Lebensmittel

an Minderjährige auch wirksam reduzieren würden. "Bisher hat sich die Lebensmittelindustrie nur freiwillige Selbstverpflichtungen auferlegt. Doch wer soll diese kontrollieren? Darauf haben wir noch keine Antwort erhalten. Wir gehen davon aus, dass diese Selbstverpflichtungen nicht wirksam sind", sagen Porstner und Kernegger.

Auch die Influencer selbst würden eine große Verantwortung tragen - und dabei nicht verantwortungsvoll damit umgehen. "Influencer machen Beiträge oft unter Verträgen mit Agenturen, die von großen Lebensmittel-Konzernen beauftragt werden", betont Porstner. Dass sich alle Anbieter selbst Regeln auferlegen, was das Bewerben von besonders salz-, zucker- oder fetthaltigen Produkten gegenüber Kindern angeht, funktioniere in der Praxis nicht. Es gebe zwar mittlerweile auch auf EU-Ebene Bestrebungen, ein von der Weltgesundheitsorganisation WHO konzipiertes Nährwertprofil in Regelungen einzubetten, dennoch könnten hierzulande längst auch nationale Schritte gesetzt werden.

Schmerzhafte Erfahrungen

Die schmerzhafte Erfahrung, wie schnell und nahezu unbemerkt das eigene Kind in eine Abhängigkeit von digitalen Vorbildern rutschen kann, hat eine Mutter (47) gemacht, die im Gespräch mit Lust aufs Land anonym bleiben möchte. Die 14-jährige Tochter der Oberösterreicherin hat sich ein Fitness-Idol zum Vorbild genommen, aus anfänglichem Nachturnen wurden schnell akribisch geplante, tägliche Workouts. Die Produktlinie des Internet-Stars wurde zur Pflicht, das Essen im Alltag zum Problem. Die Folge: beginnende Magersucht, verzerrte Wahrnehmung, Suchtverhalten. "Gott sei Dank haben wir das Problem relativ rasch erkannt, aber trotzdem waren eine einjährige wöchentliche Psychotherapie und mehrere Termine bei einer Ernährungsspezialistin notwendig, um aus dem Teufelskreis wieder auszubrechen", berichtet die Mutter. Als solche empfiehlt sie, das Essverhalten von Teenagern zu beachten und über Auffälligkeiten sofort zu reden

Wofür geben Kinder ihr Taschengeld aus?



53,9 % (inkl. Fastfood) 48,7 %

Treffen und Aktivitäten mit Freunden

Süßigkeiten

42,9 %

38,4 % Geschenke, Mitbringsel

Befragt wurden mehr als 2000 Kinder der 5. bis 8. Schulstufe in Österreich.

QUELLE: STUDIE UNI WIEN UND MÜNZE ÖSTERREICH 2018; GRAFIK: LUSTAUFSLAND/FLEISCHANDERL

EIN GEWICHTIGES PROBLEM



- Kinder zum Konsum von süßen, fettigen Lebensmitteln zu verführen, führt zu gewichtigen Problemen: Schon jetzt ist in Österreich im Schnitt jeder dritte Bub und jedes vierte Mädchen im Alter von acht bis neun Jahren übergewichtig oder adipös. Übergewichtige Kinder und Jugendliche haben ein erhöhtes Risiko für Diabetes Typ II. Die früher auch als "Altersdiabetes" bezeichnete Erkrankung ist stark im Steigen - auch bei Jüngeren.
- Kinder wollen mehr ungesunde Lebensmittel, wenn sie Werbung dafür sehen. Zahlreiche Studien belegen das. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sieht einen klaren Zusammenhang zwischen Fehlernährung der Kinder und gezieltem Marketing für unausgewogene Lebensmittel
- Was Eltern tun können: Kinder schon früh für das Thema Werbung sensibilisieren und versuchen, dieser gegenüber eine skeptische Haltung aufzubauen. Wichtig aber ist vor allem, dass Werbung auch als solche erkannt wird.
- Details zur Junkfluencer-Recherche von Foodwatch Österreich sind unter www.foodwatch.at im Punkt Kindermarketing zu finden.

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

Abo-Bestellung: www.dieoberoesterreicherin.at/aktuelle-abos oder per E-Mail an: abo@neu-media.at | per Fax an: 07242/9396 – 8110 | oder Tel.: 07242/9396-8100



HAUSHALT

Sauberkeit für die Umwelt

Wer an Ostern denkt, dem kommt auch der Frühjahrsputz rasch in den Sinn. Ökologische Verträglichkeit wird dabei immer bedeutender.

uch wenn die Werbung das Gegenteil behauptet: Ein ganzes Arsenal an verschiedenen Putzmitteln für verschiedene Flächen im Haus zu horten ist weder notwendig noch zeitgemäß. Ökologisches Denken ist angesagt und maximale Sauberkeit lässt sich auch mit Minimalismus bei Reinigungsmitteln erreichen.

Beim Putzen führt kein Weg am regelmäßigen Wischen des Bodens vorbei. Egal ob Parkett, Fliesen,

SELBSTGEMACHT

Einblick in ihre Erfahrungsschätze gewähren Oberösterreichs Bäuerinnen in einer neuen Broschüre. Darin zusammengefasst sind nicht nur beliebte und bewährte Hausmittel für kleine Wehwehchen, sondern auch wertvolle Tipps für selbst gemachte Reinigungsmittel.

Vom Insektenstich bis zum Sonnenbrand, vom Putzpulver bis zum verstopften Abfluss: Die kleine, 65-seitige Broschüre "Erfahrungsschätze der OÖ Bäuerinnen" gibt Hilfe zur Selbsthilfe auf Basis einfacher und natürlicher Zutaten. Sie steht im Internet unter ooe.bauernbund.at/broschueren/ zum kostenlosen

Laminat oder Stein. Lieber oft und sanft als selten und intensiv, lautet die Devise und ist der Schlüssel zu sauberen, gepflegten Böden. Ein milder Allzweckreiniger auf ökologischer Basis ist das Mittel der Wahl für alle, die flächen- und umweltschonend vorgehen wollen. Das Wischwasser nach dem Motto "viel hilft viel" mit aggressiven Putzmitteln anzureichern schadet sowohl der Umwelt, als auch dem Boden

Es geht auch ohne Chemie

Dass es nicht immer gleich die chemische Keule sein muss, sondern sich mit ein bisschen Zeit und Experimentierfreude natürliche Reinigungsmittel im Handumdrehen selber herstellen lassen, wissen auch Oberösterreichs Bäuerinnen. Sie haben einige ihrer Erfahrungsschätze zusammengetragen und in einer Broschüre verarbeitet (siehe Kasten links unten).

Vorab ein wichtiger Tipp für selbst gemachte Putzutensilien: Diese bitte niemals in Trinkflaschen oder Wasserflaschen einfüllen. Bereits geleerte Behälter von Wasch- oder Geschirrspülmitteln eignen sich dafür gut und vermeiden von Vornherein gefährliche Verwechslungen.

Aus nur wenigen Zutaten selbst gemacht wer-

ÖKO-REINE PRODUKTE

"Die Umweltberatung" bietet mit "Öko-Rein" eine kostenlose Online-Datenbank mit mehr als 500 gelisteten Wasch- und Reinigungsmitteln an. Alle Produkte in der Datenbank sind von unabhängigen Experten bewertet. Mit der Datenbank soll die Suche nach Wasch- und Reinigungsmitteln, die Umwelt und Gesundheit schonen, erleichtert werden. Zu finden ist sie unter www.umweltberatung.at/oekorein

KENNZEICHNUNG





Bei Wasch- und Reinigungsmitteln bringt es nichts, sich am sogenannten "Kleingedruckten" zu orientieren: Vollauszüge über die Inhaltsstoffe gibt es dabei nicht

Im Verkaufsregal sind Mittel, die mit dem Österreichischen Umweltzeichen (I.) oder mit der "EU-Blume" des EU-Ecolabels (r.) gekennzeichnet sind, eine gute Orientierungshilfe.

UNIVERSALREINIGER

500 ml Wasser, 8 EL Kernseife zerkleinert, 2 EL Natron, 1 TL Zitronensäure, 2 bis 3 Tropfen ätherisches Öl (Zitrus oder Teebaum für den Frischeduft).

Das Wasser in einem Kochtopf erwärmen und die Kernseife einrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Kurz abkühlen lassen und die übrigen Zutaten unterrühren. Anschließend in eine leere Putzmittel-Flasche füllen. Zur Anwendung die Flasche gut schütteln und einige Esslöffel davon in 5 l warmes Wischwasser geben. Der selbst gemachte Reiniger ist für Fliesen, Fußböden und glatte Oberflächen geeignet.

DOSIERUNG

Mehr heißt nicht sauberer: Experten warnen davor, bei Reinigungsmitteln die angegebene Dosiermenge zu überschreiten, auch wenn diese umweltfreundlich sind. Schließlich seien sie nur für die angegebene Konzentration geprüft. Bei einer Überdosierung kann genau das Gegenteil des gewünschten Effekts eintreten: Die Tenside verursachen dann einen Film auf der Oberfläche – und der hält folglich weiteren Schmutz regelrecht fest.



ACHTUNG SPRÜHNEBEL

Gebrauchsfertige Reinigungsmittel in der Sprühflasche verleiten ebenso dazu, zu viel zu verwenden. "Viele unterschätzen, was sie dabei einatmen und so in den eigenen Körper gelangt. Sind auch noch Duftstoffe enthalten, wird das Ganze sehr ungesund", sagt Sandra Papes von der Umweltberatung. Daher am besten zuerst einmal probieren, ob nicht Wasser und Putztuch bereits ausreichen.





den kann der Universalreiniger genauso wie Essigreiniger, Scheuermilch oder ein simpler Backofenreiniger aus Natron oder Backpulver. Gegen Kalk wirken Essig und Zitronensäure am besten, glänzende Edelstahlspülen erhält man, indem man diese mit einer halben Kartoffel einreibt und die darin enthaltene Stärke für sich arbeiten lässt.

Sandra Papes von der Umweltberatung empfiehlt, sich an Produkte mit Prüfsiegel, etwa das Österreichische Umweltzeichen oder das EU-Ecolabel, zu halten. Darüber hinaus sei die Ökorein-Datenbank (siehe Infokästen) eine gute Orientierungshilfe. Aber Achtung: Das Verwenden umweltfreundlicher Mittel sollte kein Argument für übermäßige Dosierung sein.

"Generell reichen ein paar wenige Reinigungsmittel und ein Mikrofasertuch aus. Bestimmte Spezialmittel so wie Duftstoffe und antibakterielle Reinigungsmittel kann man sich getrost sparen", so die Expertin. Fakt ist: Alles, was man nicht verwendet, gelangt auch nicht in den Abfluss und damit in die Umwelt

Perfekt gekleidet mit der Trachten Wichtlstube

hose oder festlichem Anzug glänzen möchte, ist in der Trachten Wichtlstube in Edt bei Lambach genau richtig. Im größten Trachtenfachgeschäft von Oberösterreich ist nicht nur die Auswahl grenzenlos, sondern auch der Service. Ein kompetentes Team, geschmackvolle Accessoires und liebe volle Details machen Familie Holz-

berger und ihre

von 0 bis 100.

Mitarbeiter zur Top-

Adresse für Kunden

alles vom Dirndl und der Lederhose bis hin zum Outfit für einen Theaterbesuch.

Alles für den "großen Tag"
Besonderer Wert wird auf die große Brautabteilung gelegt. Ob Weiß, Creme oder andere Farben: Hochzeitsdirndl strahlen besonderen Charme aus. Für

Es werden führende Firmen

wie Sportalm, Mothwurf,

Meindl, Lodenfrey - um nur

einige zu nennen - angeboten.

Auf mehr als 1000 Quad-

ratmetern findet man

zeitsdirndl strahlen besonderen Charme aus. Für den Bräutigam wird eine breite Palette, vom Hochzeitsanzug bis zur Hirschlederhose, angeboten.

KONTAKT

Linzer Straße 20, Edt bei Lambach Montag bis Freitag 9 bis 18 Uhr Samstag 9 bis 17 Uhr Tel. 0 72 45/288 33 trachten@wichtlstube.at







Das ganze Jahr über das passende Outfit: Für Feste und Alltag immer gut und trachtig gekleidet

IMPRESSUM: Lust aufs Land: Haushaltsausgabe I/2022 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; Internet: www.lustaufsland.at; Redaktionsleitung: Thomas Mursch-Edlmayr (DW 829), Redaktion: Gabi Cacha (DW 842), DI Anna Sophie Luegmair, BSc (DW 828); Grafik: Lydia Fleischanderl (DW 826), Kerstin Jank, MA (DW 831), Susanne Lechthaler (DW 827), Ivana Zivkovic (DW 823) | Vertrieb: Tel. 0 732/77 66 41-816, E-Mail: vertrieb@lustaufsland.at | Verwaltung und Inserate: AGRO Werbung GmbH, Harrachstraße 12, 4010 Linz, Tel. 0 732/77 66 41, Fax 0 732/78 40 67, E-Mail: post@lustaufsland.at; Geschäftsführung/Agenturleitung: Franz König. Entgeltliche Einschaltungen sind gemäß Mediengesetz mit "Anzeige" 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: 29. März 2022. Verteilt durch Post AG.

22 | LUSTaufo LAND | MÄRZ 2022 | LUSTaufo LAND | 23

Winter ade: Modische Frühlingsgefühle

Mehr als je zuvor sehnen wir uns nach warmen Sonnenstrahlen und Frühlingsgefühlen. Mit der warmen Jahreszeit ergeben sich wieder viele Gelegenheiten, um das Leben zu feiern. Die perfekte Zeit also, um sich neue Lieblingsteile und schicke Kombinationen zu gönnen. Die neuen Kollektionen bringen viel Farbe und sorgen so für gute Laune. Kräftiges Rot, Violett, Gelb, Hellblau und ein helles Grün stehen für positive Energie. Dazu werden Naturtöne, viel Weiß, Grau und Schwarz kombiniert. Das Beste an den neuen Trends: Sie sind unkompliziert, super wandelbar und bringen viel Komfort und Lässigkeit.

Heute sportiv, morgen lässig und dann doch wieder klassisch elegant, je nach Anlass kann der Look immer wieder neu kombiniert werden. Luftige Kleider von kurz bis midi sind ein Muss im Frühling, egal ob in uni, mit Blumenmuster oder im Retrolook. Ebenfalls angesagt sind schwingende Plisseeröcke, leichte Culottes, Westen in neuen Formen und Blusen in allen Varianten. In der Herrenmode sind im Frühling Chinos und Bermudas angesagt. Hemden zeigen sich gemustert und das Poloshirt als Allroundtalent.

Mode für Kinder

Die neuen farbenfrohen Kollektionen für Kinder machen Lust auf Abenteuer. Bei den kleinen Mädels liegen fröhliche Farbtöne und süße Muster im Trend – natürlich muss es auch ab und zu glitzern. Für besondere Tage darf auch ein schickes Kleid nicht fehlen. Kleine Jungs setzen auf bequeme Hosen, Shirts mit frechen Motiven und auf fröhliche Farben. Teenies sind heute perfekt über angesagte Trends bestens informiert. Umso wichtiger ist eine große Portion Lässigkeit: Bequeme Jogginghosen und Jans, Cargos und modische Culottes sorgen für Abwechslung. Bei den Shirts lieben Mädchen weite Formen und für heiße Tage ein Kleid. Jungs stehen auf Wortspiele und lässige Motive.werbung





Perfekt gestylt in den Frühling starten: Mit luftigen Stoffen, blumigen Mustern und frischen Farben.



Die neuen Trends machen großen und kleinen Kindern Spaß.

