

Kost nix!  
Frühling 2023

# Griass di

bei Nah&Frisch

Ausgabe  
Nr. 28

## Glücksgefühle

Schöne Gschichtn für den Frühling

Nah&Frisch

*Extras:*

***Bliühendes Xeis***

Orchideenwanderung  
im Nationalpark Gesäuse.

***Ruhige Riesen***

Ein Besuch bei den  
Mostviertler Wasserbüffeln.



## Darbo Zuckerreduziert 1/3 weniger Zucker\*

Wer an Zucker sparen will, ohne auf Genuss zu verzichten, liegt mit der Fruchtaufstrich-Linie von Darbo goldrichtig. Die Fruchtaufstriche mit 1/3 weniger Zucker im Vergleich zu Konfitüren überzeugen nicht nur geschmacklich. Auch die Zutatenliste kann sich durchaus sehen lassen: Süßungsmittel sucht man vergeblich. Dafür findet man noch mehr Früchte im Glas.

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

\* im Vergleich zu Konfitüren

# Griass eich!

**K**eine andere Jahreszeit erwarten wir so sehnsüchtig wie den Frühling. Jetzt ist er da – und mit der blühenden Natur blühen auch wir auf! In der vorliegenden Ausgabe haben wir frische Ideen, Rezepte und schöne Geschichten aus ganz Österreich vorbereitet. Denn so wie die Nah&Frisch Kaufleute ist auch das *Griass di* Magazin im ganzen Land daheim.

**Frühling für alle Sinne:** Farbenfrohe Frühlingserichte, die Augen und Gaumen begeistern, stellen wir gleich zu Beginn vor. Anschließend serviert uns die Food-Bloggerin Verena Pelikan feine Spargelvariationen – von Spargel-Cordon-bleu über Terrine und Törtchen bis hin zum süßen Salat mit Spargel.

**Unterwegs in der Region:** Gemeinsam mit Kaufmann Franz Gegenhuber besuchen wir die gemächlichen Riesen des Mostviertels: eine Herde Wasserbüffel am Bio-Hof Hörmann. Ein Meer von Blüten beschert uns ein Ausflug ins Gesäuse, wo Kauffrau Renate Klinser von einem Ranger u. a. zu den Orchideenwiesen des Nationalparks geführt wird.

**Geschichten aus'm Leben:** Der vielfach ausgezeichnete Bildhauer Franz Xaver Ölzant erzählt uns, wie er in seiner Wahlheimat Pfaffenschlag im Waldviertel die Liebe zum Granit entdeckt hat. Kaufmann Martin Juric schildert seinen Lebensweg vom Hotelmanager zum Kaufmann und von Kauffrau Christa Durstberger erfahren wir, warum Jagd und Natur für sie wahre Lebenselixiere sind.

Vü Spaß beim Lesn!  
Die *Griass di* Redaktion



Zarte Spitzen in neuem Gewand:  
frühlingshafte Spargelvariationen. Seite 22



Gemächliche Riesen im Mostviertel: die  
Wasserbüffel vom Bio-Hof Hörmann. Seite 38



Der Bildhauer Franz Xaver Ölzant erzählt aus  
seinem Leben. Seite 78



Seite 38



Seite 36



Seite 78



Seite 44



Seite 14



Seite 76



Seite 22

# Griass di im Frühling

8 **Liabe Leser, liabe Leit!**

10 **Kraut und Ruam**  
Gschichtn und Ideen für einen  
schönen Frühling.

## Kochen mit'm Jahr

14 **Frühlingserwachen**  
Frühlingsgerichte, die  
Augen und Gaumen erfreuen.

19 **Küchenklassiker**  
Kärnter Kasnudel –  
eine Kunst für sich.

21 **Kuchltipps**  
Nachhaltige Haushalts-  
tipps von gestern und heute.

22 **Zarte Spitzen**  
Frische Spargelvariationen  
von pikant bis süß.

30 **Lieblingsrezepte**  
Einsendungen unserer  
Kundinnen.

33 **Rot, rund, Radieschen**  
Alles über die  
knackige Frühlingsknolle.

36 **Die Kraft der Blätter**  
Frühlingsgemüse und Kräuter,  
die uns jetzt Energie geben.

## Z'Haus in da Region

38 **Gemächliche Riesen**  
Besuch bei den Mostviertler  
Wasserbüffeln am Bio-Hof  
Hörmann.

44 **Blühendes Xeis**  
Eine Orchideen-Wanderung  
im Nationalpark Gesäuse.

52 **Mei Wirtshaus**  
Das Gasthaus Pammer  
im Oberen Mühlviertel.

54 **Mei Weg**  
Kaufmann Martin Juric  
erzählt, wie er vom Hotelma-  
nager zum Kaufmann wurde.

56 **Steirische Schätze**  
Familie Brauchart produziert  
hochwertiges Kürbiskernöl  
g.g.A. und Schilcher.

59 **Aus'm Dorf**  
Lokale Spezialitäten unserer  
Kaufleute aus ganz Österreich.

## Guat leben

62 **Garteln im Frühjahr**  
Was jetzt in unserem Garten  
zu tun ist.

64 **Unterwegs zu sich selbst**  
Pilgern, wandern und wall-  
fahren von einst bis heute.

67 **Regionalrätsel**

68 **Narrische Seitn**

71 **Digitale Helferlein**  
Nützliche Apps und Websites  
für den Frühling.

72 **Mei Frühling**  
Veranstaltungstipps für einen  
zauberhaften Frühling.

76 **Altes in neuem Glanz**  
So werden alte Vasen und  
Flaschen zu poppigen Deko-  
Objekten.

78 **Die Liebe zum Stein**  
Der Bildhauer Franz Xaver  
Ölzant erzählt aus seinem  
Leben.

## Unsere Kaufleut

82 **Wos tuat si bei Nah&Frisch?**  
Nachrichten von Kaufleuten  
aus ganz Österreich.

86 **Do samma dahoam**  
Alle Stationen der aktuellen  
Ausgabe auf einen Blick.

88 **Persönlich für eich da**  
Kauffrau Christa Durstberger  
aus Baumgartenberg, OÖ.

90 **Pfiat eich!**  
Ein Blick ins nächste *Griass di*.

## IMPRESSUM

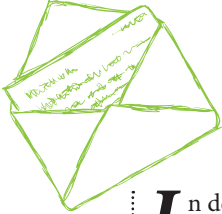
**Medieninhaber und Herausgeber:** ZEV Nah&Frisch Marketingservice GmbH, 1020 Wien, Radingerstraße 2a, Tel.: +43 1 214 56 95-0, E-Mail: griassdi@nahundfrisch.at, www.nahundfrisch.at **Geschäftsführung:** Hannes Wuchterl, Thomas Zechner **Projektteam:** Nicole Enzinger, Nora Hauptmann, Martina Krassa **Redaktion und Produktion:** Marcus Fischer (www.worthandlung.at) **Artredaktion:** Daniela Vallaster (www.vallaster.co.at) **Fotoredaktion:** Natascha Trimmel (www.fotoredaktion.at) **Autoren dieser Ausgabe:** Marcus Fischer, Ute Fuiith, Alexandra Gruber, Martin Huber, Margit Krapesch, Lisa Schöttel, Flora Seebenstein, Judith Welzl **Lektorat:** Sylvia Eisenreich (www.eisenreich.at), Karin Novak (www.textpertin.at) **Lithografie, Produktions-/Druckmanagement & Anzeigenbewirtschaftung:** A4 Media GmbH (www.a4media.at) **Druckerei:** Walstead NP Druck GmbH (www.walstead-ndruck.com) **Erscheinungsweise:** 4x jährlich, erhältlich in allen Nah&Frisch Geschäften. Alle Informationen und Artikel dienen lediglich zu Informationszwecken sowie Zwecken der Meinungsbildung und sind nach bestem Wissen und Gewissen erstellt worden. Die Redaktion übernimmt keine Gewähr für die Aktualität und Korrektheit der bereitgestellten Informationen. Wir verwenden aus Gründen der besseren Lesbarkeit generell das generische Maskulinum, wobei je nach Zusammenhang weibliche und andere Geschlechteridentitäten mitgemeint sind. Gedruckt auf PEFC-zertifiziertem Material.

*Frühling im steirischen Ennstal, eingefangen von unserem Fotografen Martin Huber: Sibirische Schwertlilien auf den „Iriswiesen“, im Hintergrund der mächtige Grimming.*





# Liabe Leser, liabe Leit!



**I**n der Advent- und Weihnachtszeit weiß man oft nicht, wo einem der Kopf steht, so viel ist zu tun, zu besorgen und zu bedenken. Kein Wunder, dass da weniger Zeit fürs Schreiben ist. Umso mehr haben wir uns über die Briefe! und Mails gefreut, die uns auch am Ende des Jahres erreicht haben.

Ein ganz herzliches Dankeschön für die Rezepte, Kuchltipps, Witze, Gedichte, Sprüche und Gschichtn aus'm Leben, wie die Erinnerung an die eigene Kindheit von Frau Maria N. „Wo soll der Osterhase die Eier hernehmen?“ (Seite 9 rechts oben). Besonders freut uns, dass wir diesmal einige Zusendungen von Leserinnen und Lesern ins Heft nehmen konnten, die schon länger drauf gewartet haben.

**Schreibts uns!** Für die nächste Ausgabe suchen wir Gschichtn Erinnerungen und Anekdoten rund um den Sommer – von Schulstreichen und Schulschluss über Urlaubserinnerungen, dem ersten Eis, dem ersten Flirt bis hin zu Naturerfahrungen und allem anderen, was für euch mit dem Sommer zusammenhängt. Für jeden abgedruckten Beitrag gibts wieder einen Nah&Frisch Einkaufsgutschein.

Symbolabbildung



Herzlichen Dank für eure Zusendungen! Nah&Frisch Einkaufsgutscheine gehen an: Sylvia D., Emma G., Birgit H., Erika H., Gertraud H., Martina K., Roswitha L., Carina M., Maria N., Adolf und Maria P., Gerti P., Manfred P., Sonja P., Roswitha S., Stefanie U., Doris W., Eleonora W., Notburga W.



Wir freuen uns über eure Zusendungen – egal ob per Brief, E-Mail, Postkarte oder Brieftaube.

## SCHREIBTS UNS!

Für die Sommerausgabe von **Griß di** (Einsendeschluss: 31.03.2023) suchen wir:

**Gschichtn & Anekdoten,**  
rund um Schulschluss,  
Sommer, Urlaub, Natur.

**Witze, Gedichte,**  
**Lebensweisheiten**

**Rezepte,**  
die man im Sommer gern  
einmal ausprobiert.

**Kuchltipps**  
Ratschläge für mehr Nachhaltigkeit in Küche und Haushalt.

**Gschichtn aus'm Leben**  
Wer möchte seine Lebenserfahrung teilen – z. B. in Form eines persönlichen Interviews?





## Wo soll der Osterhase die Eier hernehmen?



Aufgewachsen auf einem Bauernhof am Stadtrand von Linz Ende der Fünfziger-, Anfang der Sechzigerjahre, war die Karwoche für meinen Bruder und mich eine aufregende Zeit. Wir glaubten noch an den Osterhasen. Täglich kamen elegante Stadtdamen zu uns auf den Hof, um

frische Eier zu holen. Misstrauisch beäugten wir die vornehmen Stadtfrauen, wie sie unserer Mutter die Eier abkauften. Unsere Sorge war jedes Jahr wieder, dass der Osterhase für uns keine Eier färben und verstecken könnte. Besonders die frischen Eier waren rund um Ostern sehr teuer und begehrt, sie kosteten damals schon knapp

zwei Schillinge und wurden daher fast alle verkauft. Wie waren wir froh, dass am Ostersonntag im Osternest am Heuboden doch ein paar bunte Eier und ein kleines Schokohäschen lagen. Auch mit Kleinigkeiten konnte man damals Kindern eine Freude machen!

Maria N., 4261 Rainbach, OÖ

## Mei liabstes Geschäft

Anbei sende ich Ihnen ein Foto unseres Nah&Frisch Kaufmanns Trafler in Piesendorf.

Wir sind schon lange Jahre Kunden in dem Geschäft der Familie Trafler und diese liebenswerte Kundenfreundlichkeit findet man heutzutage nur mehr selten. Das gesamte Team ist so überaus freundlich und hilfsbereit. Auch meine Tochter Luisa und ihre Freundin Sophia besuchen sie immer gerne.

Liebe Grüße  
Carina M., per E-Mail



Spaß im Geschäft: Kaufmann Günter Trafler mit Luisa und Sophia.



## Lob & Anregungen

GUTEN TAG!

Sie sind für die Redaktion der Zeitung als Verantwortliche im Impressum angeführt. Generell schätze ich diese Zeitung sehr. Leider wird unsere schöne österreichisch-deutsche Sprache immer mehr vom Deutsch-Deutschen vergewaltigt: Tomaten statt Paradeiser; Kartoffel statt Erdäpfel; Metzger statt Fleischhauer. Gerade in Ihrer Position könnten Sie dagegenwirken.



Mit freundlichen Grüßen  
Notburga W., 3462 Hippersdorf, NÖ

Liebe Frau W.,  
herzlichen Dank für Ihre Zuschrift – wir teilen Ihre Sorge bezüglich des österreichischen Hochdeutsch und bemühen uns, dem im Griaß di entgegenzuwirken. Allerdings muss man immer bedenken, dass manche scheinbar typisch österreichischen Wörter wie Fleischhacker, Erdäpfel und Paradeiser im Westen Österreichs (Salzburg, Tirol, Vorarlberg) nie gebräuchlich waren und als „Wienerisch“ oder „Ost-Österreichisch“ angesehen werden. Es ist nicht immer leicht, hier ein ausgewogenes Verhältnis zu finden, wir bemühen uns aber weiterhin darum.

Schöne Grüße  
die Griaß di Redaktion



**MEI AUSFLUGSTIPP**  
Das Naturschauspiel der Schneeschmelze erleben, je nach Schneelage, Ende März bis Mitte April, in der einzigartigen Wasserlochklamm Palfau!  
Birgit H., 3293 Lunz am See, NÖ

Liebe Frau H.,  
herzlichen Dank für Ihren Tipp, einen Bericht über die Geheimnisse der Wasserlochklamm kann man im Griaß di Nr. 20 auf unserer Website [www.nahundfrisch.at](http://www.nahundfrisch.at) nachlesen.

# Kraut und Ruam im Frühjahr



Die Vögel zwitschern es von den Dächern – der Frühling ist nicht mehr aufzuhalten! Tipps und Ideen für einen schönen Lenz.

## Der Aurorafalter

Jetzt ist Paarungszeit der zauberhaften orange-weißen Falter. Auf Wiesen-Schaumkraut-Blättern legen sie ihre Eier ab, im März des nächsten Jahres schlüpfen die jungen Aurorafalter und flattern über die Wiesen.

### BAUERNREGEL

So viel Nebeltage im März, so viel Frosttage im Mai.

## FRÜHJAHRSMÜDE?

Der Frühling bringt unseren Stoffwechsel und Hormonhaushalt wieder auf Touren.

Unserem Körper sollten wir dafür die nötige Zeit gönnen und ihn mit Spaziergängen an der frischen Luft und frischem Obst unterstützen. Als Hausmittel haben sich auch Tees mit anregender Wirkung wie Pfefferminze, Rosmarin, Ingwer oder Tausendgüldenkraut bewährt.



## Drei Frühlinge

Mit Schneeglöckchen, Haselnuss und Salweidenkätzchen beginnt der Vorfrühling, gefolgt vom Erstfrühling mit Forsythien- und Birnbaumblüte, im Vollfrühling stehen Apfelbäume, Flieder und Ebereschen in Vollblüte.

## WARUM DER 21. MÄRZ?

Der kalendarische Frühling beginnt am 21. März, weil an diesem Tag die Sonne genau über dem Äquator steht, bevor sie weiter in Richtung Norden zieht.

*„Das meiste auf der Welt geht nicht durch Gebrauch kaputt, sondern durch Putzen.“*

Erich Kästner (1899–1974)

## DER LENZ

Erst im 15. Jahrhundert taucht erstmals der Name „Frühling“ auf, davor wurde die Jahreszeit vor allem „Lenz“, in manchen Regionen auch „Langez“ oder „Lanzing“ – wegen der länger werdenden Tage – genannt.



## Rivale Krokus

Amsel Männchen stecken nun ihr Revier neu ab. Sie verteidigen ihre Grenzen mit stolzem Imponiergehabe, Drohgebärden und Luftkämpfen. Auch dottergelbe Krokusse sind die Leidtragenden, da die Amselhähne diese mit dem gelborangen Schnabel potenzieller Konkurrenten verwechseln und heftig attackieren.





### Das Wiesen-Schaumkraut

Im April verwandelt das Wiesen-Schaumkraut feuchte, wilde Wiesen in ein leuchtendes Meer aus hellrosa Blüten. Seine Blüten und Blätter sichern nicht nur dem Aurorafalter das Überleben, sondern liefern auch den ersten Nektar für hungrige Bienen.

### WAS SAGT UNS DIE NARZISSE?

In der Blumensprache steht die Narzisse oder Osterglocke für Positives wie Fruchtbarkeit, Frische und das blühende Leben. Die Blume soll Freude machen, selbst wenn sie auch als Todesbotin gilt, da sie der Sage nach am Eingang zur Unterwelt wuchs.



### BAUERNREGEL

Regen auf Walpurgisnacht (30. April) hat stets ein gutes Jahr gebracht.

### EIERSCHEIBEN

Für diesen mittlerweile selten gewordenen Brauch bauen Kinder mit Brettern eine Rutsche auf einem flachen Hang und lassen ein Ei darüberrollen, das nach einem weiten Bogen im Gras liegen bleibt. Der nächste Spieler muss nun versuchen, dieses mit seinem Ei zu treffen, dann gehört es ihm. Andernfalls bleibt es ebenfalls liegen, bis jemand mehr Glück hat.



### AHNLSONNTAG

In Oberösterreich ist es Brauch, dass die Kinder am Sonntag nach Ostern ihre Großeltern besuchen und von ihnen „Ahnkipferl“ geschenkt bekommen. Inzwischen wird dieser Tag von oberösterreichischen Trachtenvereinen als besonderer Seniorentag gefeiert.

### EUROPA ERBLÜHT

In 80 Tagen von März bis Mai erblüht ganz Europa. Von Südspanien aus setzt sich die Blütenpracht über Westeuropa fort und erreicht um den Muttertag Nordosteuropa, bevor sie Ende Mai in Südkandinavien endet.

„Der Himmel ist zart,  
die Erde blass. Die Welt ist ein  
Aquarell mit dem Titel April.“

Ödön von Horváth (1901–1938)

### AKROBATISCHE HASELMAUS

Nach sechs Monaten erwacht der kleinste, nur rund 30g schwere Bilch aus seinem Winterschlaf.

Aufgrund seiner nachtaktiven Lebensweise kann man den Kletterkünstler selten beobachten. Obwohl ihm ein Daumen fehlt, kann der kleine Akrobat mit Fingern und Zehen zupacken, indem er sie querstellt. Das ermöglicht der Haselmaus selbst das Erklimmen glattester Baumstämme. Wer im Garten wilde Brombeerhecken, die Verstecke und Nahrung bieten, stehen lässt, hat die Chance, sie einmal beim Klettern zu beobachten.



## DAS BRAUNKEHLCHEN

Der Vogel des Jahres ist das Braunkehlchen. Der Rückgang seines Bestands um 80 % ist auf das Verschwinden von blütenreichen Wiesen, abwechslungsreicher Vegetation und vieler Insektenarten zurückzuführen. Es bevorzugt Gelsen und Schnecken auf seinem Speiseplan – wenn das kein Grund ist, sich für seinen Erhalt einzusetzen!

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



### BAUERNREGEL

Wenn es am Kreuztag  
(3. Mai) heftig regnet,  
dann werden alle Nüsse  
leer und sind nicht  
gesegnet.

## HEILIGE WALBURGA

710 in Wessex geboren, wurde sie von ihrem Onkel, dem hl. Bonifatius, als Missionarin ins heidnische Deutschland geschickt. Sie gilt als Schutzheilige gegen Pest, Husten und Tollwut, auf sie gehen die Walpurgisnachtfeiern zurück. Ursprünglich waren diese Maifeste mit Fruchtbarkeits- und Freudenfeuern, bei denen Gläubige durch die Flammen sprangen, um sich vor Krankheiten zu schützen.



## BAUM DER LIEBE

Die Birke ist der Baum der Liebe, des Lebens, des Lichts und des Glücks. Sie steht für den Neubeginn, weshalb der Maibaum, das Sinnbild des Frühlingserwachens, oft auch ein Birkenbäumchen ist. Als Zeichen der Zuneigung stellen Verliebte mit Girlanden geschmückte Birken vor das Haus der Angebeteten, um ihr Herz zu erweichen.

## WALDMEISTER-BOWLE

Für diese klassische Maibowle benötigt man eine Handvoll Waldmeister, 1,5l Weißwein und eine Flasche Sekt.



Den Waldmeister zu einem Sträußchen binden und einen Tag welken lassen. Dann die Hälfte des Weins in eine Schüssel geben. Das Sträußchen auf einem Kochlöffel so binden, dass die Blätter, aber keine Stiele, kopfüber in den Wein hängen. Maximal 30 Minuten ziehen lassen. Den Waldmeister entfernen und die Bowle mit dem restlichen gekühlten Wein und Sekt aufgießen. Alkoholfrei wird die Zubereitung mit Traubensaft und Mineralwasser.

„Nur die Liebe vermag alle  
Knoten zu lösen.“

Leo Tolstoi (1828–1910)

## FÜNF HOCHZEITSMANDELN

Als Gastgeschenk werden bei Hochzeiten gerne fünf mit Zuckerguss überzogene Mandeln verschenkt. Sie stehen für Gesundheit, Wohlstand, Fruchtbarkeit, Glück und ein langes Leben. Sollten bittere Mandeln unter dem Zuckerguss stecken, symbolisieren sie die Höhen und Tiefen des Ehelebens.



{LIED}

### Frühling

Die Luft ist blau, das Tal ist grün,  
die kleinen Maienglocken blühen  
und Schlüsselblumen drunter;  
der Wiesengrund ist schon so bunt  
und malt sich täglich bunter.  
Drum komme, wem der Mai gefällt,  
und freue sich der schönen Welt  
und Gottes Vatergüte,  
die diese Pracht hervorgebracht,  
den Baum und seine Blüte.

Ludwig Heinrich Hölty  
(1748–1776)



# MIT 7.000 JAHREN ERFAHRUNG

*Das älteste  
Speisesalz  
der Welt.*

BAD ISCHLER





# Frühlings- ERWACHEN

Frische Frühlingserichte,  
die Augen und Gaumen entzücken.



Fotos: Theresas Küche Redaktion, Claudia Timmann/Brandstätter Verlag

## Brioche-Häschen (l.), Bärlauchknoten

REZEPT: SEITE 17

**Blühende Focaccia**

REZEPT: SEITE 18





## Brioche-Häschen



### ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

450 g Dinkelmehl, Type 630  
5 g Meersalz  
15 g heller Rohrohrzucker  
10 g frische Hefe  
70 ml lauwarme Milch  
4 Eier  
100 g weiche Butter  
(Zimmertemperatur)

#### ZUM BESTREICHEN:

1 Eigelb  
1 EL Milch

#### ZUM DEKORIEREN:

8 Rosinen  
Backpapier für das Backblech  
etwas Dinkelmehl für  
die Arbeitsfläche



1. Ein Teigstück zu einem Oval formen. 3 cm vom linken Rand jeweils oben und unten 2 cm einschneiden.



### ZUBEREITUNG

1 Das Mehl, das Salz und den Zucker in eine Schüssel geben und gut vermischen. In die Mitte eine kleine Mulde drücken. Die Hefe in der Milch auflösen und in die Mulde gießen. Die Rührschüssel mit einem Tuch abdecken und den Vorteig 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Danach die Eier und die Butter hinzufügen und alles mit der Hand oder dem Knethaken in einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Die Schüssel wieder abdecken und den Brioche Teig mindestens 2 Stunden gehen lassen.

2 Nach 1 Stunde den Teig „falten“: Dafür den Teig mit feuchten Händen von hinten hochziehen und nach vorn klappen. Die Schüssel dreimal jeweils um 90 Grad drehen und den Vorgang jedes Mal wiederholen. Durch das Falten bekommt das Gebäck eine schöne

Struktur. Den Teig eine weitere Stunde gehen lassen.

3 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von ca. 20 x 7 cm ausrollen. Dann von der langen Seite mit einem scharfen Messer acht ca. 2,5 cm breite Streifen abschneiden. Aus diesen kleinen Rechtecken (7 x 2,5 cm) Häschen formen (siehe Anleitung unten) und diese auf das Backblech legen. Mit einem Tuch bedecken und noch einmal 20 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen, die Brioche-Häschen damit bestreichen und 12–15 Minuten im heißen Ofen goldbraun backen. Nach dem Backen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

2. Aus den Teilen einen Kopf bzw. Bauch formen. Den Kopf schräg oben einschneiden und daraus die Ohren formen. Am Hinterteil zweimal jeweils 1 cm einschneiden und das Schwänzchen formen.



3. Eine Rosine als Auge in den Teig drücken.

## Bärlauchknoten



### ZUTATEN FÜR 1 GROSSEN KNOTEN ODER ZOPF

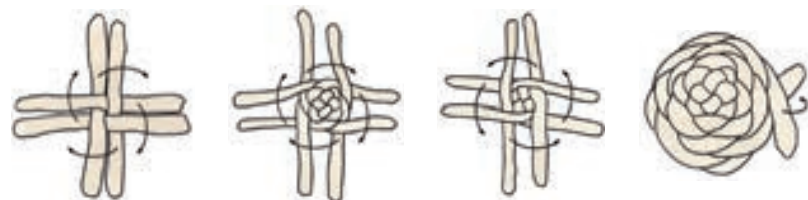
700 g Dinkelmehl, Type 630  
½ Würfel frische Hefe (21 g)  
1 TL heller Rohrohrzucker  
250 ml lauwarmes Wasser  
5 EL natives Olivenöl  
1 ½ TL Meersalz  
1 Handvoll Bärlauch  
2 EL Kräuter, z. B. Schnittlauch, Petersilie, Kerbel  
1 kleine Zucchini  
2 EL Milch  
Backpapier für das Backblech  
etwas Dinkelmehl für die Arbeitsfläche

### ZUBEREITUNG

1 Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe hineinbröckeln, den Zucker sowie 50 ml lauwarmes Wasser hineingeben und mit etwas Mehl vom Rand bestäuben. Den Vorteig abgedeckt 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Im Anschluss 2 EL Olivenöl, das restliche Wasser und 1 TL Salz unter den Teig kneten und diesen mit einem Tuch abgedeckt erneut 45 Minuten gehen lassen.

2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Inzwischen den Bärlauch und die Kräuter waschen, blanchieren, ausdrücken und fein hacken. Die Zucchini waschen, von den Enden befreien, fein raspeln und mit ½ TL Salz vermengen.

3 Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten. Die Zucchini gut ausdrücken. Den Bärlauch, die Kräuter und die Zucchini unter den Teig arbeiten. Falls dieser zu feucht werden sollte, einfach etwas Mehl hinzufügen. Den Teig in vier Teile schneiden und diese erst zu langen Strängen, dann zu einem Knoten oder Zopf formen. Dafür werden die vier Stränge zunächst verkreuzt übereinandergelegt (Abbildung links unten) und anschließend wird jeweils der untere Strang über den danebenliegenden oberen Strang gelegt. Den fertigen Knoten auf das Backblech setzen und 15 Minuten ruhen lassen. 5 Währenddessen den Backofen auf 175 °C (Unter- und Oberhitze) vorheizen. Das restliche Olivenöl mit der Milch mischen und den Teig damit bestreichen. Den Knoten im heißen Ofen 45 Minuten goldgelb backen.



## Blühende Focaccia



### ZUTATEN FÜR DIE FOCACCIA

#### FÜR DEN TEIG:

500 g Dinkelmehl, Type 630  
200 ml lauwarmes Wasser  
½ Würfel frische Hefe (21 g)  
1 Prise heller Rohrohrzucker  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
1 TL Meersalz  
50 ml Olivenöl  
etwas frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle

#### FÜR DEN BELAG:

½ Bund dünner grüner Spargel  
1 Handvoll verschiedene (wenn möglich)  
Kirschtomaten  
2 kleine rote Zwiebeln  
2 Frühlingszwiebeln  
½ roter Paprika  
½ gelber Paprika  
1 Zweig Thymian mit Blüten  
1 Zweig Rosmarin  
etwas natives Olivenöl  
etwas Dinkelmehl für die Arbeitsfläche  
Backpapier für das Backblech

### ZUBEREITUNG

1 Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Das Wasser in die Mulde gießen, die Hefe hineinbröseln, mit dem Zucker und etwas Mehl vom Rand bestreuen und zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.

2 Den Rosmarin und den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln von den Zweigen streifen und sehr fein hacken. Das Salz, das Olivenöl, den Pfeffer und die gehackten Kräuter zum Vorteig geben und alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 2 cm dick zu einem Quadrat ausrollen und zugedeckt erneut 20 Minuten gehen lassen.

3 Den Backofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Für den Belag das Gemüse waschen. Vom grünen Spargel die

Enden abschneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Die Kirschtomaten je nach Form halbieren oder in Scheiben schneiden. Das Grün der Frühlingszwiebeln etwas abschneiden und die Zwiebeln je nach Größe längs halbieren. Die Paprika entkernen und in Streifen oder Würfel schneiden.

4 Den Focaccia-Boden auf das Backblech legen, dekorativ mit dem Gemüse sowie den Kräutern belegen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen in ca. 25 Minuten goldgelb backen.

#### BUCHTIPP:

Theresa Baumgärtner, *Frühlings-erwachen*, € 30, Brandstätter Verlag, [www.brandstaetter-verlag.com](http://www.brandstaetter-verlag.com)



# Die besten Anbrater Österreichs!



Weitere Infos und Rezepte unter:  
[www.mazola.at](http://www.mazola.at)



## ERDAPFEL-GEMÜSE-PUFFER

### ZUTATEN FÜR 12-14 STÜCK:

5-6 mittelgroße Kartoffeln  
3-4 mittelgroße Karotten  
1 Zwiebel  
½ Zucchini  
Salz, Pfeffer, Muskat  
3 Eier  
2 EL Mehl  
4 EL Mazola Rapsöl

UNSER TIPP:  
Dazu passt  
eine Kräutersauce!



### ZUBEREITUNG

Kartoffeln, Karotten und Zwiebel schälen. Zucchini gut waschen. Die Enden der Karotten und Zucchini abschneiden. Das Gemüse (in einer Küchenmaschine) mittelfein raspeln und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Eier zum Gemüse geben und gut vermengen. Masse kurz stehen lassen, Flüssigkeit absieben und Mehl unterheben.

1 EL Mazola Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem großen Löffel portionsweise Teig ins heiße Mazola Rapsöl geben, etwas andrücken, beidseitig anbraten, dabei mehrmals wenden. Aus der Gemüsemasse 12-14 Puffer braten, dabei immer wieder frisches Rapsöl in die Pfanne geben.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

# Kärntner Kasnudel

Diese Spezialität der Kärntner Küche hat ihre Eigenheiten. Das Gericht heißt immer „Kasnudel“ in der Einzahl, ganz gleich wie viele Tascherl am Teller sind. Außerdem enthält die Fülle keinen Käse, sondern Topfen, der in Kärnten auch „Kas“ genannt wird.

*Rezept: Andreas Hafner, Nah&Frisch Kaufmann in Pischeldorf, Ktn.*

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### FÜR DEN NUDELTEIG:

½ kg Mehl  
1 großes Ei  
½ TL Salz  
ca. 200 ml Wasser, lauwarm  
2 EL Öl

### FÜR DIE FÜLLUNG:

½ kg Bröseltopfen  
250 g Erdäpfel, mehlig  
1 Zwiebel  
Kerbel  
Minze  
Salz

## ZUBEREITUNG

1 Zutaten für den Nudelteig zu einem geschmeidigen, aber eher trockenen Teig kneten und anschließend in Frischhaltefolie wickeln und für circa ½ Stunde rasten lassen.

2 Erdäpfel kochen, schälen und durch die Erdäpfelpresse in eine Schüssel drücken. Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten.

3 Erdäpfel mit dem Bröseltopfen, den Zwiebeln und Gewürzen vermischen und daraus Bällchen formen. Die Bällchen für 30 Minuten kühlen.

4 Den Teig portionsweise messerrückendick auswalken, die Topfenkugeln auflegen und den Teig darüber schlagen. Rundum andrücken und dabei darauf achten, dass keine Luft eingeschlossen wird. Entweder mit einem Kasnudelausstecher, einem Nudelradl oder einem größeren Glas die Nudeln ausstechen und die Ränder festdrücken.

5 Dann die Nudeln in kochendes, leicht wallendes Salzwasser geben und circa 8 Minuten kochen, dabei öfter umrühren. Anschließend die Nudeln aus dem Wasser nehmen und mit brauner Butter oder Grammeltschmalz servieren.

# Milka MMMAX DEINEN MOMENT

**JETZT!  
ZUGREIFEN!**





# Kuchltipps

Diese praktischen Haushalts- und Küchentipps unserer Leserinnen schonen Umwelt und Geldbörse! Wir freuen uns über eure Zusendungen!

## DIE HEILKRAFT DER SCHLÜSSELBLUME

*Die Sonne lacht wieder viele Stunden am Tag und die Seele atmet auf. Heilkräuter unterstützen sie dabei.*

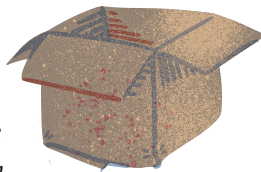
Das zart zitronengelbe Frühjahrsblümchen steht nach Hildegard von Bingen für Neubeginn und Licht. Die mittelalterliche Heilerin schrieb ihm tonisierende und nervenstärkende Eigenschaften zu. So kann die Schlüsselblume die „Melancholia“, depressive Anwandlungen und Gedanken im Menschen, unterdrücken und dadurch ein Gefühl von heiterer Schwerelosigkeit erzeugen. Auf körperlicher Ebene hilft sie, Bronchitis und Husten zu lindern.

Birgit H., 3293 Lunz am See, NÖ

## Kompost-Tipps

Unseren Komposthaufen schütze ich mit braunem Karton vor Kälte bzw. zu viel Sonne im Frühjahr. Die Vögel scharren dadurch nichts mehr ringsum auf den Gartenboden. Außerdem stelle ich das Kisterl mit ausgesätem Salat auf den Kompost. Die aufsteigende Wärme beschleunigt das Keimen.

Gerti P., 8160 Weiz, Stmk.



## FEINE SUPPENEINLAGE

*Altbackenes Brot schneid ich in kleine Würfel und röste diese mit Olivenöl und gepresstem Knoblauch an. Sobald sie ausgekühlt sind, friere ich sie in Dosen ein. So habe ich immer eine Suppeneinlage für gebundene Suppen vorrätig.*

Roswitha S., 3632 Bad Traunstein, NÖ

## ANGEDEPSCHTE EIER RETTEN

*Geplatze Eier kleben meistens im Eierkarton fest. Wenn man den Karton gut nass macht, lassen sie sich leicht herauslösen und man kann die Eier anschließend noch für Spiegeleier oder eine Eierspeis verwenden.*

Doris W., 9651 Kötschach-Mauthen, Ktn.

Nah & guat!

NACHHALTIG HANDELN!

## Saubere Fenster beim Frühjahrsputz



Nach der kalten Jahreszeit starten viele mit einem gründlichen Hausputz ins Frühjahr – inklusive Fensterreinigung. Eine effektive Mischung dafür ist eine halbe Tasse Salmiakgeist und Essig sowie 2 EL Stärke, die ins warme Putzwasser gerührt wird. Reichlich auf die Scheiben sprühen oder mit einem Lappen auftragen und mit einem Fensterleder nachwischen.

Eleonora W., 2042 Guntersdorf, NÖ

## SCHREIBTS UNS!

Wir suchen auch fürs nächste Heft wieder Küchentipps aller Art. Für jede veröffentlichte Einsendung gibts einen Nah&Frisch Gutschein. Wir freuen uns auf eure Tipps – per E-Mail an [griassdi@nahundfrisch.at](mailto:griassdi@nahundfrisch.at) oder per Post an Nah&Frisch, Radingerstraße 2a, 1020 Wien, KW Griaß di Leserpost. Einsendeschluss: 31.03.2023

► *Kochideen* ►

# *Zarte Spitzen in neuem Gewand*

Spargel gebacken, als Terrine, Törtchen  
oder süßer Salat: frühlingshafte Spargelvariationen,  
serviert von der Food-Bloggerin Verena Pelikan.

*Fotos, Foodstyling & Rezepte: Verena Pelikan*





## Spargel-Cordon-bleu

REZEPT: SEITE 26

Weitere  
kulinarische Ideen von  
Verena Pelikan unter:  
[www.nahundfrisch.at/de/  
kochideen/rezepte](http://www.nahundfrisch.at/de/kochideen/rezepte) und  
[www.instagram.com/  
sweetsandlifestyle](https://www.instagram.com/sweetsandlifestyle)



## Spargelterriner

REZEPT: SEITE 26





## Spargeltörtchen

REZEPT: SEITE 28

## Spargel-Cordon-bleu



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 30 Minuten

12 Stangen Spargel, weiß  
12 Scheiben Gouda  
(alternativ: Emmentaler oder Edamer)  
12 Scheiben Schinken, z. B. Schwarzwälder  
Schinken  
1 Ei (Größe M)  
1 EL Milch  
150 g Mehl  
120 g Semmelbrösel  
1 EL Butter  
1 TL Kristallzucker  
1 EL Zitronensaft  
Salz & Pfeffer

neutrales Pflanzenöl zum Herausbacken

### ZUBEREITUNG

- 1 Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden.
- 2 In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, eine Prise Salz, einen Teelöffel Kristallzucker, den Zitronensaft und 1 EL Butter hinzugeben. Die Spargelstangen darin ca. 10 Minuten bissfest garen. Danach mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen.
- 3 Jede Spargelstange mit 1 Scheibe Gouda umwickeln, anschließend mit 1 Scheibe Schinken.
- 4 Das Ei mit dem 1 EL Milch in eine flache Schüssel geben und verquirlen.
- 5 Das Mehl und die Semmelbrösel ebenfalls jeweils in eine flache Schüssel geben.

- 6 Jede umwickelte Spargelstange in das Mehl legen und darin wälzen, danach in die Schüssel mit dem verquirlten Ei tauchen. Anschließend in den Semmelbröseln wälzen und diese mit den Händen leicht andrücken. Unbedingt darauf achten, dass auch die Enden der Spargelstangen mit der Panier umhüllt sind.
- 7 In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und darin die Spargel-Cordon-bleus goldbraun herausbacken.

*Tipp I: Man kann auch grünen Spargel für das Spargel-Cordon-bleu verwenden. Diesen muss man nicht schälen, sondern nur die holzigen Enden abschneiden.*  
*Tipp II: Dazu passt gut Kartoffelsalat, Petersilerdäpfel sowie grüner Salat.*

## Spargelterriner



### ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN

Zubereitungszeit: 20 Minuten

500 g weißer Spargel  
500 g grüner Spargel  
1 TL Zucker  
½ Bund Schnittlauch  
250 g Topfen  
1 Msp. Muskatnuss, gemahlen  
200 ml Schlagobers  
Salz & Pfeffer  
12 Blätter Gelatine

### ZUBEREITUNG

- 1 Den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Vom grünen Spargel die holzigen Enden abschneiden.
- 2 In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, etwas Salz und 1 TL Zucker hinzugeben und darin den weißen Spargel 10 Minuten garen. Anschließend für weitere 5 Minuten den grünen Spargel hinzugeben und mitgaren. Den Spargel abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

- 3 Den Schnittlauch waschen und fein hacken.
- 4 Fünf weiße Spargelstangen in kleine Stücke schneiden. Mit dem Topfen und dem Schnittlauch in eine Schüssel geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 5 Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen, anschließend gut ausdrücken und in 3 EL heißem Wasser auflösen. 2 EL Spargel-Topfencreme in die aufgelöste Gelatine einrühren und diese dann mit der restlichen Spargelcreme verrühren.
- 6 Das Schlagobers steif schlagen und unter die Spargelcreme heben.
- 7 Eine Kastenform befeuchten und mit einem Stück Klarsichtfolie auslegen.
- 8 Auf dem Boden der Kastenform eine 2 cm hohe Cremeschicht verteilen, anschließend den gekochten Spargel nach Belieben darauf verteilen. Danach wieder eine Schicht Spargelcreme in die Form geben und Spargelstangen darauflegen. So lange fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Mit einer Cremeschicht abschließen.
- 9 Mind. 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren die Terrine aus der Form stürzen, Folie entfernen und die Terrine in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf Wunsch mit grünem Salat und Räucherlachs servieren.





## Süßer Spargel-Erdbeer-Salat

REZEPT: SEITE 28

## Spargeltörtchen



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1 Pkg. Strudelteig  
50 ml neutrales Pflanzenöl  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
150 g weißer Spargel  
150 g grüner Spargel  
1 TL Kristallzucker  
100 g Crème fraîche  
50 g Sauerrahm  
1 Ei (Größe M)  
Salz & Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eine Muffinbackform fetten.
- 2 Den Strudelteig in ca. 8 x 8 cm große Quadrate schneiden. Die Quadrate mit dem Pflanzenöl einpinseln und jeweils 4 Quadrate in einer 45-Grad-Drehung übereinanderlegen.
- 3 Die gestapelten Teigquadrate vorsichtig in die einzelnen Mulden der Muffinbackform setzen.
- 4 Den weißen Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Vom grünen Spargel die holzigen Enden abschneiden und diesen ebenfalls in 1 cm lange

Stücke schneiden.

5 In einem Topf Wasser mit 1 TL Kristallzucker erhitzen und die weißen Spargelstücke 5 Minuten kochen. Danach die grünen Spargelstücke für weitere 3 Minuten hinzugeben. Den Spargel abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken.

6 Während die Spargelstücke kochen, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in etwas Pflanzenöl in einer Pfanne dünsten.

7 Die Crème fraîche mit dem Sauerrahm und dem Ei in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.  $\frac{2}{3}$  der Spargelstücke unterheben. Die Teigquadrate in den Muffinbackformmulden zu  $\frac{2}{3}$  mit Creme füllen, die restlichen Spargelstücke darauf verteilen.

8 Im vorgeheizten Backofen im unteren Drittel für 20 Minuten backen.

*Tipp: Die Törtchen schmecken warm und kalt. Dazu passt knackiger Blattsalat.*



## Süßer Spargel-Erdbeer-Salat



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 25 Minuten

300 g Spargel, weiß  
300 g Erdbeeren  
 $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone, Saft  
1 TL Kristallzucker  
1 Pkg. Bourbon-Vanillezucker  
75 ml Wasser  
75 g brauner Zucker  
100 g Mascarpone  
100 ml Schlagobers  
40 g Mandeln, gehobelt  
1 Handvoll Basilikum, frisch

### ZUBEREITUNG

- 1 Die gehobelten Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Öl goldbraun rösten, anschließend beiseitestellen.
- 2 Den Saft der Bio-Zitrone gemeinsam mit dem braunen Zucker und dem Wasser in einen Topf geben und zu einem Sirup einkochen. Das Wasser soll sich dabei um  $\frac{1}{3}$  reduzieren. Den Zuckersirup abkühlen lassen.

3 Den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden (ca. 1,5–2 cm) wegschneiden. Den geschälten Spargel in 1,5 cm lange Stücke schneiden.

4 In einem Topf Wasser mit 1 TL Kristallzucker aufkochen und die Spargelstücke darin ca. 5–7 Minuten weich kochen. Danach mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

5 Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren bzw. größere Erdbeeren vierteln.

6 Das frische Basilikum – bis auf ein paar Blätter für die Garnierung – fein hacken und zum abgekühlten Zuckersirup geben.

7 Die Spargel- und Erdbeerstücke in eine Schüssel geben und mit dem Zuckersirup vermengen. Kalt stellen.

8 Das Schlagobers halbsteif schlagen, den Bourbon-Vanillezucker und den Mascarpone dazugeben und aufschlagen, bis eine Creme entsteht.

9 Den Spargel-Erdbeer-Salat auf vier Gläser aufteilen, die Creme darüber verteilen und mit den gerösteten Mandelblättchen und frischem Basilikum garnieren. Sofort servieren.



*Tipp: Den Erdbeer-Spargel-Salat einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen und erst danach anrichten.*



## Kronenöl – 100 % Österreich

Angesichts verwundbarer Lieferketten ist Qualität aus Österreich heute wichtiger denn je: in wirtschaftlicher, sozialer und ökologischer Hinsicht.

**D**as vergangene Jahr mit dem Überfall auf die Ukraine hat uns in Erinnerung gerufen, wie verwundbar die internationalen Lieferketten sind. Unsere Gesellschaft hat sich in ihrem Streben nach immer noch günstigeren Produkten in starke Abhängigkeiten gebracht. Viele Produkte werden von weit her importiert, obwohl sie auch hier bei uns erzeugt werden könnten.

### Sicherer Absatz für heimische Bauern

Kronenöl ist ganz anders. In unserem Familienbetrieb VFI Oils for Life in Wels setzen wir für Kronenöl schon lange auf regionale Versorgung. Der Raps für Kronenöl wird von oberösterreichischen Bauern angebaut, die dadurch einen sicheren Absatzmarkt haben. Die Landwirte bekommen für ihre erstklassige heimische Ware einen deutlich höheren Preis. Das AMA-Gütesiegel ist die unabhängige Garantie für die österreichische Herkunft.

### Sorgfalt und Nachhaltigkeit

Die Rapssamen werden mechanisch gepresst und in unserem Werk in Wels wird das Kronenöl verarbeitet. Auch bei der Verpackung setzen wir auf Nachhaltigkeit. Die bekannten 2-Liter- und 4-Liter-Kronenöl-Weißblechdosen kommen von einem österreichischen Hersteller, ebenso die Glasflaschen für unser Kronenöl mit feinem Buttergeschmack. Die PET-Flaschen in der ikonischen ovalen Form stellen wir in unserem Werk selbst her und sparen dadurch Hunderte Lkw-Fahrten ein. Unser PET ist 100 % recyclingfähig, genauso wie die Blech- und Glasverpackungen.

### Sicherung Hunderter Arbeitsplätze

Das Kronenöl zeigt deutlich, dass es möglich ist, wichtige Grundnahrungsmittel mit kurzen Wegen in Österreich herzustellen und dabei allen in der Herstellung Beteiligten faire österreichische

Entlohnung zukommen zu lassen. Neben den Vertragsbauern sind allein über 200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei VFI Oils for Life mit der Ölherstellung beschäftigt, dazu noch Hunderte bei Zulieferern und Servicefirmen. Das Resultat ist ein erstklassiges Produkt aus 100 % österreichischer Produktion. Die Entscheidung für Kronenöl ist eine für höchste Qualität und eine für sichere Beschäftigung in Österreich. Da fühlt man sich besser und es schmeckt auch besser. Kronenöl – das Öl für die österreichische Küche!



# Lieblingsrezepte unserer Leserinnen



Herzlichen Dank an alle, die uns ihre  
Frühlingsrezepte geschickt haben!



## Schnell gebackene Topfentorte

### ZUTATEN FÜR 1 TORTE

1 kg Topfen  
100 g zimmerwarme Butter oder Margarine  
300 g Zucker  
2 Pkg. Vanillepuddingpulver  
6 ganze Eier  
1 TL Backpulver  
Schale von 1 Zitrone  
Saft von 1 Zitrone  
Früchte nach Belieben (am besten eignen sich  
Himbeeren, Erdbeeren, Mandarinen oder  
Pflirsiche aus der Dose)



### ZUBEREITUNG

1 Eine Tortenform mit Backpapier auslegen, Rand einstreichen und Backrohr auf 180°C Heißluft vorheizen.  
2 Topfen, Butter oder Margarine, Zucker, Vanillepuddingpulver, Eier, Backpulver, Zitronenschale und Zitronensaft mit einem Rührgerät gut miteinander vermengen, bis eine einheitliche Masse entsteht. Die Früchte waschen (Dosenfrüchte abtropfen lassen) und in mundgerechte Stücke schneiden.

3 Die Masse in die Tortenform füllen und die Früchte darauf verteilen.  
4 Auf der untersten Schiene des Backrohrs ca. 1 Stunde backen. Gegen Ende der Backzeit den Bräunungsgrad im Auge behalten und eventuell mit einer Alufolie abdecken. Geht super schnell und einfach und schmeckt sehr gut!

**Sonja P., 5261 Uttendorf, OÖ**

## Bärlauch-Nudeln



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Nudeln (z. B. Makkaroni)  
3 EL Öl  
1 große Zwiebel  
300 g frischer Bärlauch  
4 Knoblauchzehen  
150 ml Weißwein  
250 ml Schlagobers  
150 g Crème fraîche  
Salz & Pfeffer  
Muskatnuss  
nach Wunsch etwas Parmesan



### ZUBEREITUNG

1 Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Bärlauch in feine Streifen schneiden.  
2 In einer Pfanne Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig andünsten lassen, Bärlauch zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Wein ablöschen und kurz einkochen lassen, dann Schlagobers und Crème fraîche zugeben.

3 Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit den gekochten Nudeln (und nach Bedarf etwas Kochwasser der Nudeln) mischen.  
4 Auf Tellern anrichten und nach Wunsch mit etwas gehobeltem Parmesan servieren.

**Roswitha L., 4331 Naarn, OÖ**



## Kresse-Mousse

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 Handvoll Kresse  
½ l Sauerrahm  
¼ l Schlagobers  
9 Blatt Gelatine  
2 Zehen Knoblauch  
Salz & Pfeffer  
etwas Zitronensaft



FÜR DIE GARNITUR:  
verschiedene Salate  
Kirscharparadeiser  
Ei-Scheiben  
Marinade



### ZUBEREITUNG

1 Kresse grob hacken. Mit Rahm, Salz, Pfeffer, gepresstem Knoblauch und Zitronensaft vermischen.  
2 Gelatine im kalten Wasser einweichen. Eine kleine Menge der Kressenmasse erwärmen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Rasch unter die restliche Masse rühren. Geschlagenes Obers unterheben und in einer Schüssel ca. 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

3 Kurz vor dem Servieren: Salatblätter marinieren und auf einer Platte anrichten. Aus der festen Mousse Nocken austechen und diese mit Kirscharparadeiser, Ei-Scheiben und ein paar Kresseblättchen garnieren.  
4 Dazu frisches Gebäck reichen.

**Gutes Gelingen und guten Appetit!**  
**Stefanie U., 3495 Rohrendorf bei  
Krems, NÖ**

## Lamnbraten

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Lammschlegel oder Rollbraten  
Zitronensaft  
Minze  
1 EL Honig  
Rosmarin  
Thymian  
Salz & Pfeffer



### SCHREIBT UNS

In der nächsten Ausgabe geht es um Sommergerichte. Schickts uns bis 31.03.2023 eure Rezepte an: [griassdi@nahundfrisch.at](mailto:griassdi@nahundfrisch.at). Für jede Veröffentlichung gibts einen Nah&Frisch Gutschein!

### ZUBEREITUNG

- 1 Das Fleisch mit Zitronensaft und Minze am Vorabend einreiben und kühl stellen.
- 2 Das Backrohr auf 200 °C vorheizen. Die übrigen Kräuter und Gewürze mit dem Honig vermischen und das Fleisch damit bedecken.
- 3 In einer Kasserolle im Backrohr je nach Größe ca. 1½–2 Stunden braten.
- 4 Immer wieder mit Wasser bzw. Bratensaft übergießen. Achtung: Das Wasser muss zuerst in das Bratgefäß gegeben werden und soll nicht direkt auf das Fleisch gegossen werden.

- 5 Dazu passen mit Spinat und Feta gefüllte Erdäpfelknödel.

Notburga W., 3462 Hippersdorf, NÖ



„Solls zum Nachtmisch noch was sein, hab immer Haas Desserts daheim!“



Mit Haas gelingt's immer!

Du weißt, wo der Kakao  
hinkommt. Wir auch, wo  
er herkommt.

Jede Ritter Sport ist zu 100% aus zertifiziert  
nachhaltigem Kakao-Bezug.



Ritter  
SPORT



NUGAT

QUADRATISCH. PRAKTISCH. GUT.

**#entdeckedasgut**





# Rot, rund, Radieschen

Die knackige Frühlingsknolle steckt voller gesunder Nährstoffe und kann von der Wurzel bis zu den Blättern verspeist werden.

**U**rsprünglich aus Asien stammend, fand das Radieschen im 16. Jahrhundert über Frankreich seinen Weg in die heimischen Küchen. Die knackige Wurzel ist botanisch gesehen mit dem Rettich verwandt und weist einen ähnlich scharfen Geschmack auf. Dafür verantwortlich sind die Senföle, die auch Bakterien und Pilze abtöten. Außerdem enthält das Radieschen viel Vitamin C, Selen, Folsäure und Eisen.

Der Name leitet sich vom Begriff „radix“, also „Wurzel“, ab. Bei den Römern war die Knolle unter dem Namen „raphanus“ bekannt, was auf Altgriechisch „das leicht Wachsende“ bedeutet. Tatsächlich ist das Gemüse im Sommer schon nach ca. 30 Tagen erntereif. Mit ihrer leichten Schärfe ist sie nicht nur roh ein Genuss, sondern verleiht auch jeder Gemüsesuppe den richtigen Pepp.



Feine Radieschenrezepte gibts auf [nahundfrisch.at](http://nahundfrisch.at).

## {MEI TIPP}

„Radieschen sind die ideale Deko für jede kalte Platte – als geschnittene Blumen, Kronen oder Mäuse.“  
**Sabine F., Kundin von Nah&Frisch Kastner EH Niederkreuzstetten, NÖ**

„Ein Radieschen-smoothie aus Buttermilch, Radieschen und Zitronensaft gibt im Frühling Energie.“  
**Ludwig W., Kunde von Nah&Frisch Kaufhaus Reschauer, Ferschnitz, NÖ**

„Schrumpelige Radieschen lassen sich gut einlegen. Einen gekochten Sud aus Essig, Wasser, Salz und Zucker über die geschnittenen Radieschen leeren und über Nacht durchziehen lassen.“  
**Ingrid B., Kundin von Nah&Frisch Kauffrau Riedler, St. Konrad, OÖ**

## DAS RADIESCHEN

**NAMEN:** Radieschen, Radies, Monatsrettich  
**AUSSAAT:** ab März  
**ERNTEZEIT:** im Frühling/Herbst nach acht Wochen, im Sommer bereits nach vier Wochen  
**LAGERUNG:** kühl im Gemüsefach lagern, das Grün davor abschneiden

## FRÜHLINGSPESTO

**AUS RADIESCHENBLÄTTERN**  
**Im Radieschengrün steckt viel Eisen und das hilft dem frühlingsmüden Organismus auf die Sprünge. 2 Bund Radieschengrün mit 70 g Pinienkernen, 4 EL Olivenöl und 2 Knoblauchzehen zerkleinern. Mit Zitronensaft und Parmesan abschmecken und fertig ist das gesunde Frühlingspesto.**

## Kurios:

*In der mexikanischen Stadt Oaxaca feiert man am 23. Dezember die Nacht der Radieschen (Noche de Rábanos). Für die „Noche“ werden aus den scharfen Wurzeln Krippenfiguren geschnitzt.*

# Prickelnde Vielfalt im Glas

Das Haus Henkell Freixenet zählt zu den Weltmarktführern bei Schaumweinen – von Sekt, Prosecco, Cava und Crémant bis zu Champagner.

**P**rodukte aus dem Hause Henkell Freixenet führen das Ranking der beliebtesten Schaumweine Österreichs an. „Vor allem dem Vertrauen der Konsumenten in unser Schaumweinportfolio ist dies zu verdanken“, freut sich Philipp Gattermayer, Geschäftsführer von Henkell Freixenet Austria. „Unser langjähriges Know-how in der Schaumweinproduktion sowie eigene Weingärten und Kellereien in den besten Weinbaugebieten weltweit, erlauben uns gleichbleibenden Geschmack bei gleich hoher Qualität“, meint Gattermayer.

## Lust auf neue Sensationen

Henkell Freixenet blickt auf langjährige Erfahrung in der Schaumweinproduktion zurück und deckt als einziger und weltweit größter Hersteller das gesamte Repertoire an Schaumweinen ab – von Sekt über Prosecco und Cava bis hin zu Champagner und Crémant, die sämtlich in den eigenen Kellereien kreiert und gekeltert werden. „Österreichs Schaumweinliebhaber:innen sind deutlich qualitätsbewusster und neugieriger geworden“, freut sich Gattermayer. „Ähnlich wie der Trend zum Rosé aktuell beim Wein viel bewegt hat, ist man nun auch beim Schaumwein experimentierfreudiger und trendbewusster geworden und lässt sich, speziell auch bei den etwas jüngeren Generationen, gerne auf prickelnde neue Bekanntschaften aus ganz Europa ein. Neben Prosecco als Inbegriff des italienischen Lebensgefühls haben sich deswegen vor allem spanischer Cava und französischer Crémant zu sehr kraftvollen Trends entwickelt“, erklärt Gattermayer.

## Schaumweine für jede Gelegenheit

„Der eine liebt Prosecco, der andere schwört auf Sekt und bei wieder anderen kommt nur Champagner ins Glas. Sekt passt ideal bei eleganten großen und kleinen Feierlichkeiten. Während ein temperamentvoller spanischer Cava oder Prosecco das Feiern mit Freunden zu einem prickelnden Erlebnis macht“, meint Gattermayer. Jedes Haus hat seine eigene sensorische Signatur und jede Schaumweingattung seinen eigenen Charakter. Beim genaueren Hinschauen entpuppen sich markante regionale Unterschiede. Begründet liegen diese sowohl in der Kultur, den örtlichen Gegebenheiten wie Klima und Rebsorten als auch in der Wahl der Herstellungsmethode sowie der Lagerung.

## Beste europäische Anbaugebiete

„Wir beziehen unsere Schaum- und Stillweine aus den besten Weinanbaugebieten. Rebsorten wie Grüner Veltliner und Zweigelt aus Österreich, Riesling aus Deutschland, spanische Trauben wie Xarel-lo, Macabeo, Garnacha und Parellada, die Glera-Trauben aus Italien zur Herstellung von Mionetto Prosecco oder feinste Trauben aus den eigenen Weingärten der Champagne für unseren edlen Winzer-Champagner Alfred Gratien“, erzählt Gattermayer.

## Sekt: das Beste aus zwei Welten

Henkell Sekt ist dabei, wenn die schönen Momente des Lebens gefeiert werden und vereint das Beste aus zwei Welten: Cuvée-Komposition nach französischem Vorbild und traditionelle Handwerkskunst. Das Ergebnis: ein trockener Sekt mit unverkennbarem Bukett, frisch und fruchtig, mit zarten Anklängen von Citrus. Er verdankt seinen eleganten Charakter einer einzigartigen Cuvée exzellenter Weine aus klassischen Rebsorten. So genießen Sektfreunde aus aller Welt jederzeit unverfälschten Henkell Geschmack. Henkell Sekt ist eine gelungene Liaison aus modernem Genuss und großer Tradition und steht für zeitlosen Sektgenuss auf der ganzen Welt.

## Prosecco: Dolce Vita in Perfektion

Mionetto Prosecco verkörpert bereits seit 135 Jahren das italienische Lebensgefühl in Perfektion. Mionetto Prosecco verbindet erstklassigen Geschmack mit einzigartigem Design zu unbeschwertem italienischen Lebensgefühl. Die Kellerei wurde im Jahre 1887 von dem Winzermeister Francesco Mionetto aus Liebe und Leidenschaft zum Weinbau und seiner Heimat gegründet. Auf den Hügeln rund um Valdobbiadene werden seither besondere Weine angebaut. Mehrfach ausgezeichnet zählt Mionetto weltweit nicht nur zu den ältesten, sondern gleichzeitig auch zu den innovativsten Prosecco-Herstellern und glänzt durch einzigartigen Premium-Prosecco-Genuss.

## Freixenet Cava: spanisches Temperament

Freixenet Cava verkörpert spanisches Temperament und prickelnde Leidenschaft in Perfektion. Seine feine Perlage und die zarten Fruchtaromen verdankt der Premium-Cava der traditionellen Flaschengärung und dem Einsatz bester



Henkell Freixenet bezieht seine Trauben aus den besten europäischen Weinbaugebieten: Grüner-Veltliner- und Zweigelt-Trauben aus Österreich, Trauben wie Xarel-lo, Macabeo, Garnacha und Parellada zur Herstellung von Freixenet Cava aus Spanien.

Grundweine aus den einheimischen Rebsorten Macabeo, Xarel-lo und Parellada. Der in Österreich bis heute beliebteste Cava aus dem Hause Freixenet ist der Freixenet Carta Nevada. Er feierte 1941 seine Premiere.

**Regionale Rohstoffe aus Österreich**

Höchste Ansprüche an Qualität und Handwerk gepaart mit einem starken Marken-Portfolio machen Henkell Freixenet zum Weltmarktführer für Qualitätsschaumwein sowie zu einem erfolgreichen Anbieter von Wein und Spirituosen. Henkell Freixenet Austria ist österreichischer Marktführer im Schaumweinbereich. Mit dem Unternehmensstandort von Henkell Freixenet Austria in Wien, der Integration von österreichischen Rohstoffen und zahlreichen Partnern in der heimischen Gastronomie und im Handel sowie dem eigens für Österreich kreierten Wiener Hofburg Sekt leistet das Unternehmen einen wichtigen Beitrag zur österreichischen Wertschöpfung. Unsere Mission ist es, unseren Konsument:innen den entscheidenden Mehrwert zu bieten, um die kleinen und

großen Momente des Lebens zu feiern. Das Henkell Freixenet Sortiment bietet zu jedem Anlass den idealen Begleiter und vollendet jeden Genussmoment. Ob Sekt, Cava, Prosecco, Champagner, Crémant, Wein oder Spirituosen: Die Marken von Henkell Freixenet begeistern Menschen in über 150 Ländern weltweit – und „Celebrate life!“ ist für uns mehr als nur ein Motto.

**Sekt, Champagner & Co. per Mausclick**

Henkell Freixenet liefert die geballte Produktvielfalt des Unternehmens auch bequem in die eigenen vier Wände. Das Online-Angebot auf [shop.sektgenuss.at](http://shop.sektgenuss.at) lässt keine Wünsche offen: eine Selektion an Qualitätsschaumweinen aus aller Welt, wie zum Beispiel italienischer Mionetto Prosecco, französischer Champagner aus den Kellereien von Alfred Gratien, Freixenet Cava aus Spanien oder Wiener Hofburg Sekt aus Österreich.

Rezeptinspirationen: [www.sektgenuss.at](http://www.sektgenuss.at)  
weitere Informationen: [www.henkell-freixenet.at](http://www.henkell-freixenet.at)



1. GÄNSEBLÜMCHEN  
(LAT. BELLIS PERENNIS)



2. LÖWENZAHN  
(LAT. TARAXACUM OFFICINALE)



3. BRENNNESSEL  
(LAT. URTICA)

## Die ganze Kraft des Frühlings

Blattgrün und Wildkräuter sorgen nicht nur für frische Farben am Teller, sondern bringen auch geballte Energie für die neue Jahreszeit.

Text: Lisa Schöttel



4. ROTE-RÜBEN-BLÄTTER  
(LAT. BETA VULGARIS)



5. GEMÜSEMALVE  
(LAT. MALVA VERTICILLATA)



6. SAUERAMPFER  
(LAT. RUMEX ACETOSA)

### 1. GÄNSEBLÜMCHEN

(lat. *Bellis perennis*)

Das Gänseblümchen ist vom Stiel bis zur Blüte essbar und wohl das bekannteste aller Wildkräuter. Schon ab April sprießt es auf Wiesen, Feldern und an Wegrändern. Besonders schmackhaft sind die kleinen Blüten, die im April und Mai gesammelt werden können. Wie viele andere Wildkräuter sind auch Gänseblümchen sehr gesund: Sie enthalten Inulin, einen Ballaststoff, der das Verdauungssystem in Schwung bringt. Außerdem wird ihnen eine stoffwechselanregende Wirkung nachgesagt.

Sauer eingelegte Gänseblümchenknospen erinnern geschmacklich an Kapern und eignen sich hervorragend, um die Blümchen zu konservieren. Für ein Glas braucht man: 2 große Handvoll Gänseblümchenknospen, 300 ml Apfel- oder Weinessig, ½ TL Salz und ein Schraubglas. Die Knospen in ein desinfiziertes Schraubglas füllen und salzen. Essig aufkochen, über die Knospen gießen, bis sie ganz bedeckt sind, Glas abkühlen lassen und mindestens 2 Wochen im Kühlschrank ziehen lassen.

### 2. LÖWENZAHN

(lat. *Taraxacum officinale*)

In puncto Vitalstoffgehalt können es nur wenige Lebensmittel mit ihm aufnehmen. Die Blätter enthalten viel Vitamin C und A sowie Kalium, Phosphor und Magnesium. Am besten schmecken Löwenzahnblätter als Salat mit leicht gesüßtem Dressing.

### 3. BRENNNESSEL

(lat. *Urtica*)

Die Brennnessel ist fast auf der ganzen Welt zuhause und wird besonders für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften geschätzt. Die Pflanze wirkt stark beruhigend, senkt den Blutdruck und hilft bei Prostatabeschwerden. Für ihre stärkende Wirkung sind die hohen Mengen an Eisen, Magnesium und Kalium sowie ungesättigten Fettsäuren verantwortlich. Außerdem enthält die Brennnessel mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte. Für eine stärkende Frühjahrskur einfach die Blätter der Brennnessel trocknen und als Tee genießen.

Die Brennnessel ist jedoch nicht nur Heilkraut, sondern auch fixer Bestandteil unseres Speiseplans. Wichtig ist, die Brennnessel vor dem Verzehr vorzubehandeln. Dafür mit dem Handschuh über die Blätter und Stängel der Pflanze reiben, um die brennenden Nesselhaare zu entfernen. Danach kann die Brennnessel als Salat, als Pesto oder Spinatersatz genossen werden.

### 4. ROTE-RÜBEN-BLÄTTER

(lat. *Beta vulgaris*)

Botanisch ist die Rote Rübe mit dem Mangold verwandt. Und so einfach, wie man die Blätter des Mangolds verarbeiten kann, lassen sich auch aus dem Blattgrün der Roten Rübe rundum gesunde Frühlingsrezepte zaubern. Denn das in den Blättern enthaltene Chlorophyll ist ein wahres Wundermittel. Blutbildend wie Eisen, wirkt es stark basisch und entzündungshemmend. Tatsächlich enthalten die Blätter der Roten Rübe mehr Mineralstoffe und Vitamine als die Knolle selbst.

Für einen stärkenden Smoothie 1 Apfel, 1 kleine Banane, 1 EL Leinsamen mit ½l Wasser und einer Handvoll Rote-Rüben-Blätter mixen. Für die Süße ein bis zwei eingeweichte Datteln hinzufügen. Wer es doch herzhaft mag, der kann die Rote-Rüben-Blätter auch in Olivenöl mit drei bis vier Knoblauchzehen dünsten und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

### 5. GEMÜSEMALVE

(lat. *Malva verticillata*)

Ursprünglich stammt die Gemüsemalve aus Ostasien, mittlerweile wird sie aber auch bei uns als Garten- oder Gemüsepflanze kultiviert. Ihre Kennzeichen sind der hohe Wuchs (bis zu 1,80 m), ihre leicht gekräuselten Blattränder und die kleinen weißen bis hellrosa Blüten. Die säuerlich schmeckenden Blätter der Malve reichern Salate, Suppen und Aufläufe mit Eisen, Kalzium, Vitaminen und wertvollen Bitterstoffen an.

Aus den Malvenblüten lässt sich ein aromatischer Sirup zaubern. Dafür 1 kg Zucker mit 1l Wasser aufkochen und wieder abkühlen lassen. Danach 600 g getrocknete Malvenblüten, 30 g Zitronensäure und 3 in Scheiben geschnittene Zitronen hinzufügen, 24 Stunden ziehen lassen. Wer die Gemüsemalve lieber pikant mag, kann die Blätter in einer Pfanne in Öl und Zwiebeln kurz anrösten, Kokosmilch dazugeben und mit einem Schuss Zitronensaft verfeinern – mit Reis anrichten und genießen.

### 6. SAUERAMPFER

(lat. *Rumex acetosa*)

Mit seinem angenehmen säuerlichen Geschmack verfeinert er jeden Aufstrich oder Salat. Die Samen können außerdem getrocknet und als Tee genossen werden. Das Wildkraut gilt zudem als sehr nährstoffreich. Der Sauerampfer enthält reichlich Bitter- und Gerbstoffe, die den Appetit anregen und die Verdauung fördern. Die jungen Blätter sind zudem reich an Vitamin C – genau das Richtige für einen gesunden Start in den Frühling.

Besonders schmackhaft ist die Sauerampfersuppe. Dafür Zwiebel und Knoblauch anrösten, 400 g Kartoffeln, eine Stange Lauch und ein Stück Sellerie klein schneiden, anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Vier Handvoll Sauerampfer in grobe Stücke schneiden und in die Suppe geben. Suppe vom Herd nehmen, pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Schlagobers abschmecken.



Anna Aigner, Nah&Frisch Kauffrau in Niederwaldkirchen, OÖ, liebt Sauerampfer und bezieht ihn von ihrem Nachbarn, einem Bio-Bauern.

► *Nah is guat* ◄

# Gemächliche Riesen auf Mostviertler Wiesen

Bio-Bauer Bernhard Hörmann und seine Partnerin Aline Walter züchten auf ihrem Hof Wasserbüffel und produzieren hochwertiges Fleisch in kleinen Mengen.

*Text: Alexandra Gruber Fotos: Sebastian Freiler*







Auf dem Bio-Hof der Hörmanns wird den Tieren die Zeit gegeben, die sie für ein gesundes Wachstum brauchen. Die Tiere haben viel Auslauf und ernähren sich gesund, Wachstumsbeschleuniger und Kraftfutter sind tabu. Nah&Frisch Kaufmann Franz Gegenhuber (links) besucht die Nebenerwerbslandwirte Bernhard und Aline, die ihn mit hochwertigen Büffelfleischprodukten beliefern.

Vor uns liegt eine sanft hügelige Landschaft, Birnbäume blühen, Vögel zwitschern, hinter dem alten Vierkanthof der Familie Hörmann versinkt die wärmende Abendsonne. Auf der anderen Seite des Weidezauns scharrt ein einsamer Wasserbüffel mit dem Vorderhuf in der Erde, reibt sich an einem Stamm, vertreibt mit dem Schwanz lästige Insekten. Anschließend blickt er minutenlang in die Ferne. Nach einer Weile trottet das mächtige Tier zu seiner Herde.

#### **Kraftfutter ist tabu**

„Wir wollen zurück zum Ursprung und unseren Tieren die Zeit zum Wachsen geben, die sie brauchen“, sagt Bernhard Hörmann. Der Nebenerwerbslandwirt und seine Partnerin Aline Walter

übernahmen im Juni 2019 den Hof seiner Eltern in dem kleinen Ort Kürnberg. Seitdem züchten sie die gemächlichen Riesen. „Wir produzieren keine

*„Mein Lieblingsbüffel ist Maja, sie hat die treuherzigsten Augen. Ich bilde sie zum Reitbüffel aus“, so Bernhard.*

Massenware, sondern hochwertiges Fleisch“, betont Bernhard. In Österreich gibt es lediglich eine Handvoll Wasserbüffelzüchter. Geschätzt 100 bis 150 der

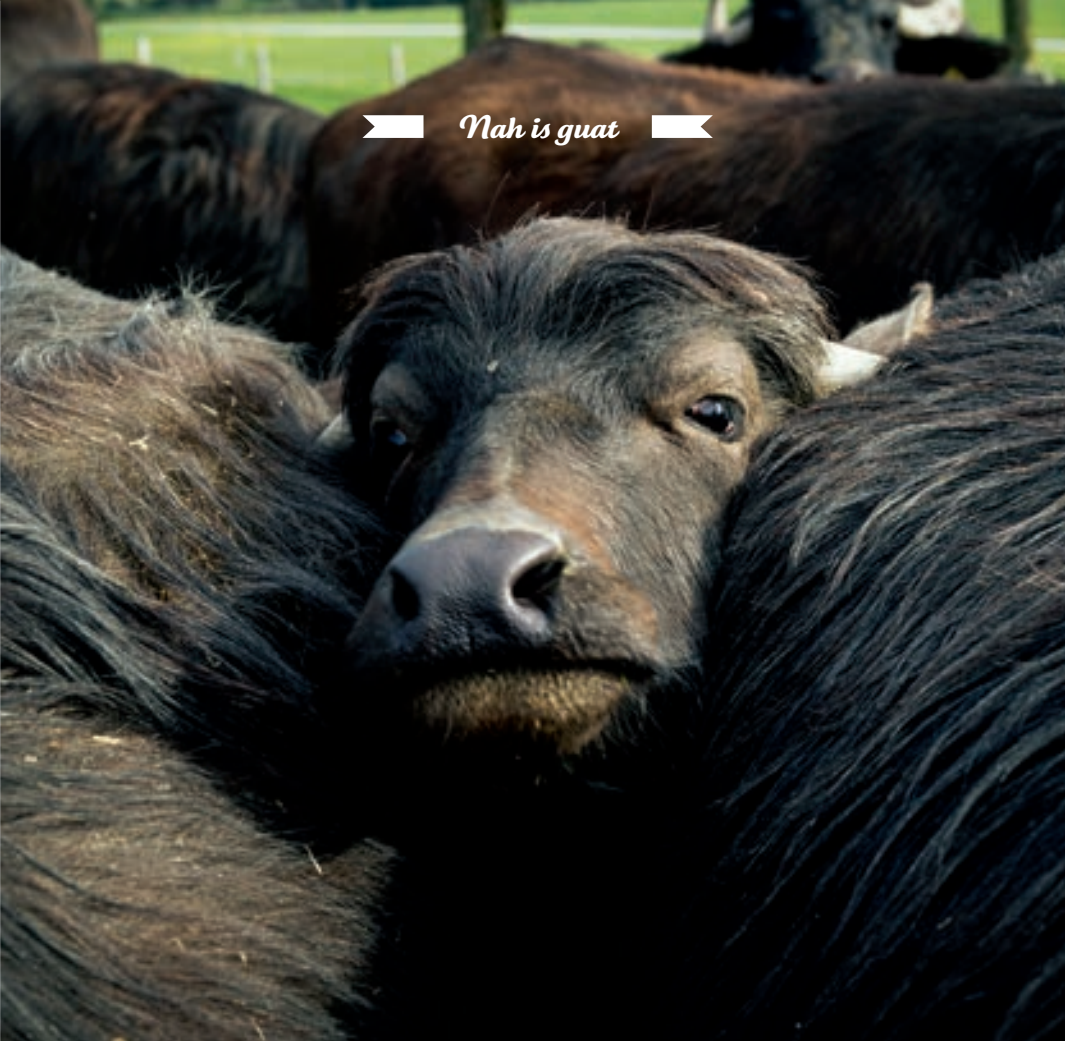
robusten, sanftmütigen Hornträger grasen auf heimischen Wiesen, rund 30 davon auf dem Mostviertler Hof. Im Sommer fressen sie das Gras der zwei Hektar großen Weide, im Winter bekommen sie Silage und Heu. Kraftfutter und Wachstumsbeschleuniger sind in dem seit 1992 biozertifizierten Betrieb tabu. Die Tiere bewegen sich frei zwischen Weide und Auslaufstall. „Sie sind auch im Winter oft draußen. Am wenigsten mögen sie Wind und Regen, da kuschelt die Herde neben- und übereinander im Stall. Rinder würden sich nie so verhalten“, erzählt Bernhard.

#### **Fettarmes, delikates Fleisch**

Das Fleisch der Tiere ist dunkelrot und saftig, reich an Eisen und Protein, arm an Cholesterin und Fett. „Das Aroma ist



Nah is guat



Die Tiere bleiben zwischen drei und sechs Jahre auf dem Kürnberger Hof, jedes einzelne hat einen Namen (oben: Bulle Anton). Bernhard kann seine Schützlinge an Details wie der Horn- und Kopfform auseinanderhalten.

Bernhard kontrolliert regelmäßig die Hufe und pflegt das Fell der Büffel. Die eigens angelegte Schlammkuhle ist im Sommer besonders beliebt.

eine Mischung aus Rind und Wild. Je älter das Tier ist, umso intensiver ist der Wildgeschmack“, erklärt Bernhard. „Zart, geschmackig, einfach eine Delikatesse“, ergänzt Nah&Frisch Kaufmann Franz Gegenhuber. Er ist aus dem nahe gelegenen Behamberg für einen kurzen Besuch vorbeigekommen. „Ich verkaufe die Produkte, weil es nichts Vergleichbares gibt. Das Büffel Fleisch hat viel weniger Fett als z. B. Rindfleisch und dabei so einen ausgezeichneten Geschmack. Ich steh voll drauf“, sagt der Kaufmann. Bernhard und Aline beliefern Franz mit Wurstwaren und Burgerpatties, die er im Selbstbedienungsladen seines Geschäfts vertreibt. „Die Kunden wollen hochwertige Lebensmittel und sie möchten wissen, wo sie herkommen. Wenns dann noch aus der Nähe stammt

und sie die Produzenten persönlich kennenlernen können, ist es perfekt“, erklärt der Kaufmann.

#### **Ruhe, die ansteckt**

Die Büffel sind extrem krankheitsresistent und entwickeln keine Stresshormone. „Vom Wesen her sind sie sehr ruhig. Wenn man mit ihnen Zeit verbringt, kommt man selbst runter“, erzählt Bernhard. Fast jeden Tag verbringe er Zeit mit den Büffeln auf der Weide und streichle sie. „Das ist seine Art der Meditation“, sagt Aline und lacht. Besonders gerne kuschelt der junge Bauer mit Leitbulle Jackie: „Schon als er ganz klein war, hat er meine Nähe gesucht. Er war für mich wie ein Teddybär.“ Jackie ist das einzige Männchen, das nicht kastriert ist. Der vierjährige Bulle ist der »

### **WASSERBÜFFEL**

**LATEINISCH:**  
(lat. *Bubalus bubalis*)

**URSPRÜNGLICHE  
HERKUNFT:** Asien

**GEWICHT:** 400–1.000 kg  
Alter: 15–25 Jahre

**EIGENSCHAFTEN:** robust,  
mögen gemäßigt Klima

**FLEISCH:** dunkelrot, saftig,  
zart, hoher Nährstoffgehalt,  
Wildaromageschmack, geringer  
Fett- und Kaloriengehalt;  
Wasserbüffel: 110 kcal/100 g  
Rind: 280 kcal/100 g



Bernhard und Aline verbringen viel Zeit auf der Weide, um ihre Tiere zu pflegen und zu streicheln. „In ihrer Nähe kommt man selbst runter. Das ist eine Art Meditation“, erzählen die beiden.

Chef der Herde und für den Nachwuchs zuständig. Er wird bis zu seinem Tod auf dem Hof das Gnadenbrot erhalten. Das wird noch dauern, denn Wasserbüffel haben eine natürliche Lebenserwartung von bis zu 25 Jahren.

#### **Hervorragende Landschaftspfleger**

Der ursprüngliche Lebensraum des Wasserbüffels sind Feuchtgebiete, Moore und sumpfige Wälder. Zum Schutz vor Hitze und Insekten kühlen sich die Tiere gerne in Tümpeln ab. Außerdem, so Bernhard, seien sie ausgezeichnete Landschaftspfleger. „Sie lassen beim Grasens nix über, das Areal schaut irgendwann aus wie ein Golfplatz“, erzählt Bernhard schmunzelnd. Ursprünglich stammen die Tiere aus Asien und leben dort auf unserem

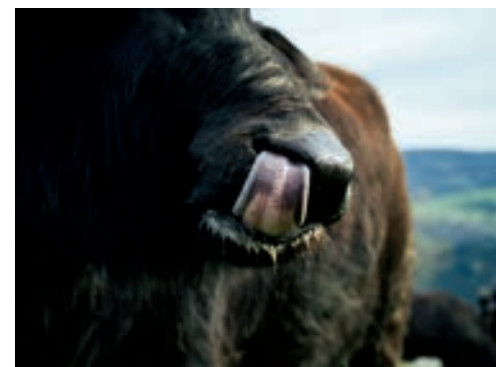
Breitengrad, daher kommen sie mit dem mitteleuropäischen Klima gut zurecht.

*„Wasserbüffel können bis zu zwei Tonnen schwer werden. Unsere wiegen zwischen 400 Kilo und einer Tonne.“*

#### **Büffel mit Charakter**

Wasserbüffel wachsen langsam, dafür ihr ganzes Leben lang. „Wie schwer können sie werden?“, will Franz wissen.

Er habe von einem zwei Tonnen schweren Wasserbüffel in Bulgarien gehört, erzählt Bernhard. Der Kaufmann bekommt große Augen und Aline muss lachen. „Das ist extrem selten, wir haben noch keine zwei Tonnen-Kuh“, sagt sie. Üblich seien zwischen 400 und 1.000 Kilo. Auf dem Mostviertler Hof hat jedes der rund dreißig Tiere einen Namen. Bernhard behauptet, dass er alle an Details wie der Horn- und Kopf- form auseinanderhalten kann. „Mein Liebling ist Maja, das ist die mit dem Halsgurt“, sagt er und zeigt Richtung Weide. „Sie hat die treuherzigsten Augen. Ich bilde sie zum Reitbüffel aus.“ Alines Favoritin ist Sissi: „Wenn ich sie streichle, legt sie mir den Kopf auf die Schulter und schließt die Augen.“ Die Rinder, die Bernhards Eltern züchteten,



Im Juni 2019 übernahm das Pärchen den Vierkanthof, seitdem grasen die asiatischen Hornträger auf den idyllischen Mostviertler Weiden.

Büffel sind extrem krankheitsresistent und entwickeln keine Stresshormone.

blieben im Schnitt elf Monate auf dem Hof, die Wasserbüffel zwischen drei und sechs Jahren.

#### **Von Bindung und Abschied**

„Da entwickelt man eine Bindung. Mir fällt es von Mal zu Mal schwerer, ein Tier für den Schlachthof auszuwählen“, sagt der junge Landwirt. Wenn der Zeitpunkt gekommen ist, sich von einem Büffel zu trennen, verabschiedet sich Bernhard und bedankt sich bei seinem Schützling. Der kleine, nahe gelegene Fleischhauerbetrieb produziert auch die Würste und Burgerpatties. Das Paar hilft beim Zerlegen mit, die Ware wird nach den Vorbestellungen abgepackt. „Viele Kunden sind Teilzeitvegetarier, die nur ein- bis zweimal im Monat Fleisch essen“, erklärt Bernhard.

Hauptsächlich werden die Produkte ab Hof vertrieben. Die Kunden bestellen via Homepage und holen sie an bestimmten Tagen direkt in Kürnbreg ab. „Die Leute kommen mit ihren Kindern und bleiben oft eine Stunde, um sich umzuschauen und die Tiere zu streicheln.“ Auf die Weide dürfen Besucher allerdings nur in Begleitung. Als wir mit dem Züchterpärchen über die Weide spazieren, kommen uns die Büffel sehr nahe und stupsen uns immer wieder an. Man hat Respekt vor den imposanten, friedlichen Riesen. Und zugleich spürt man, dass sich die Tiere auf den Mostviertler Weiden bei Bernhard und Aline pudel-, äh, büffelwohl fühlen. *Mostviertler Wasserbüffel, Bernhard Hörmann, Kürnbreg 215, 3352 St. Peter in der Au; [www.mostviertler-wasserbueffel.at](http://www.mostviertler-wasserbueffel.at)*

.....

#### ***Der hats***



#### **Mostviertler Wasserbüffelprodukte**

gibt es u. a. im Selbstbedienungsladen von Nah&Frisch Gegenhuber, Behamberg 33, 4441 Behamberg, NÖ.

.....

# Bliühendes Xeis

Kauffrau Renate Klinser, ihre beiden Enkelsöhne und Nationalpark-Ranger Andreas Hollinger machen sich im Gesäuse auf die Suche nach Orchideen. Sie entdecken dabei Bekanntes wie den Frauenschuh ebenso wie unscheinbare Schönheiten.

*Text & Fotos: Martin Huber*







Nah&Frisch Kauffrau Renate Klinser mit ihrem älteren Enkel Eliah mitten im Blütenmeer. Bild links: Die Fliegen-Ragwurz ist eine sogenannte Insektentäuschblume – sie lockt mit Aussehen und Duft männliche Grabwespen an, die durch ihren Blütenbesuch für Bestäubung sorgen. Bild darunter: Das Große Zweiblatt ist aufgrund seiner zierlichen Gestalt unscheinbar und wird oft übersehen – zwei große Blätter in Bodennähe geben ihm seinen Namen.

**G**riaf eich! I bin der Andreas und darf eich heute durch unser blühendes Xeis führen. Wir werden auf einer bunt blühenden Blumenwiese und auf einer herrlich blauen Iriswiese beginnen. Später hab i mit eich a kloane Wanderung geplant, die uns zu verschiedenen Orchideen bringt. Und a schönes Jausenplatzl hätt i auch schon im Hinterkopf“, begrüßt Andreas Hollinger vom Nationalpark Gesäuse seine Wandergäste auf dem Parkplatz des Stiftes Admont. Renate Klinser, Nah&Frisch Kauffrau in Vorderstoder, hat ihre beiden Enkel Maleo (15 Monate) und Eliah (4 Jahre) mitgebracht. Nach kurzer Autofahrt in Richtung Osten biegt Andreas in einen Feldweg ein. Hinter einem Waldstück erreichen wir nach wenigen Schritten einen Ort, der

wie verzaubert wirkt. Vor der Kulisse sich lichtender Nebel, der den Blick auf den Gesäuseeingang freigibt, bestaunen wir ein schillerndes buntes Blumenmeer. „Wie heißen diese rosaroten, die wir als Kinder immer ‚Zahnbürschtln‘ genannt haben?“, will Renate wissen. Andreas hat die Antwort sofort parat: „Das ist der Schlangen-Knöterich. Dem taugt hier, der mag Feuchtwiesen.“ Feuchte Au- oder Waldwiesen mögen auch die Sibirischen Schwertlilien, deren blitzblaue Blüten weithin sichtbar von der Nachbarwiese herüberleuchten. Renate nimmt den kleinen Maleo auf den Arm und zeigt ihm diese herrlichen Blumen. Der kleine Mann will unbedingt an den Blüten riechen – der feine Duft der Blüte belohnt seine Neugierde. **Unterwegs am „Wilden John“**



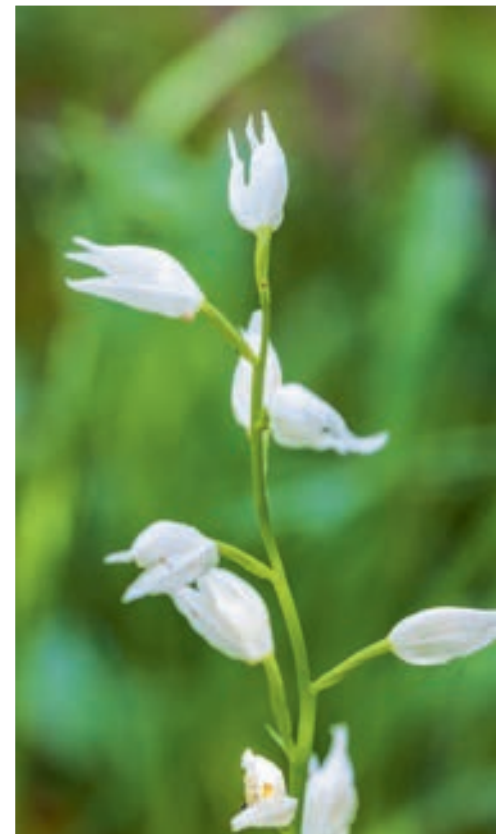
Renate lässt Enkel Maleo an den blitzblauen Blüten der Sibirischen Schwertilien schnuppern. Bild rechts: Das Waldvöglein, auch Waldvögelein genannt, ist sowohl als weiße als auch als rote Form im Gesäuse verbreitet.

Nach dem Besuch der beiden blühenden Wiesen steuern wir den Ausgangspunkt unserer Wanderung an, den sogenannten Weidendom. Dieses einzigartige lebendige Bauwerk hat gegenüber der Abzweigung der Johnsbachstraße von der Gesäusestraße am Ufer der Enns seine Wurzeln geschlagen. Es ist eines der größten lebendigen Gebäude in den Alpen, einzelne Kuppeln erreichen bis zu neun Meter Höhe. Direkt beim Weidendom beginnt auch unsere Orchideenwanderung, die uns entlang des Johnsbaches bis zur kleinen Pfarrkirche mit dem Bergsteigerfriedhof führen wird. Die ersten eineinhalb von insgesamt fünf Kilometern sind als Sagenweg angelegt und erzählen die Geschichte vom „Wilden John“, der zuerst von Menschen gefesselt und

schließlich von Zwergen wieder befreit wird. Die Befreiung des „Wilden Johns“ steht sinnbildlich für die Renaturierung des Johnsbaches, der wie viele Wildbäche früher reguliert war und nun wieder frei fließen darf.

#### **Der Trick des Frauenschuhs**

„Hier bei uns im Nationalpark Gesäuse blühen Jahr für Jahr etwa 50 wildwachsende Orchideenarten. Viele von ihnen sind unscheinbar, man muss manchmal sehr genau hinschauen, um sie zu finden. Die Blütezeit beginnt Mitte Mai in Tallagen und endet im Hochsommer in Gipfelregionen mit dem Kohlröschen, das auch zu den Orchideen zählt“, erläutert Andreas. Er führt Renate und ihre beiden Enkel in ein kleines, unscheinbares Waldstück am Bachufer »





Andreas Hollinger zeigt Eliah einen Frauenschuh (links in Nahaufnahme) und erklärt ihm, was mit Insekten im Inneren der schuhförmigen Blüte passiert. Bild links unten: Weinbergschnecken am Wegesrand betrachtet Eliah ganz genau durch eine Lupe.



und zeigt ihnen dort eine der bekanntesten Orchideen: den Frauenschuh. Seine markant geformten Blüten erinnern an kleine gelbe Schuhe. Eliah interessiert sich besonders für das Innere der Blüten. Andreas erklärt: „Für uns schaut das nach einem Meisterwerk an Schönheit und Eleganz aus, für Insekten ist es allerdings eine Falle, wenn auch keine tödliche. Der ausgesprochen glatte Schuhrand lässt sie ausrutschen und ins Innere der Blüte purzeln. Um dort wieder rauszukommen, müssen sie am Blütenstaub vorbei zur Öffnung an der Schuhrückseite. Dabei bestäuben sie die Blüte und nehmen Blütenstaub für die nächste Blüte mit. Auf diese Weise nutzt der Frauenschuh die Insekten für seine Vermehrung.“

#### **Täuschende Schönheiten**

Ein paar Meter weiter sind es keine Orchideen, sondern zwei Weinbergschnecken, denen Eliahs Aufmerksamkeit gilt. Er betrachtet sie ganz genau, mit einer Lupe. Unmittelbar neben den Schnecken entdeckt Renate eine besondere Blume, die aussieht, als säßen Fliegen auf einem Grashalm. „Da schau her – eine Fliegen-Ragwurz“, freut sich Andreas und klärt auf: „Auch sie gehört zu den Orchideen und verwendet einen Trick zur Vermehrung. Ihre Blütenblätter ahmen den Duft und das Aussehen einer bestimmten Wespenart, der Grabwespe, nach. Damit locken sie Vertreter dieser Art an und werden von ihnen begattet. Auf diese Weise erfolgt die Bestäubung und Vermehrung.“ Normalerweise ist der Weg vom Weidendom bis Johnsbach in etwa 1,5 Stunden gut





Auf dem Rückweg von der Pfarrkirche Johnsbach mit dem Bergsteigerfriedhof. Bild rechts: Das Gefleckte Knabenkraut meidet kalkhaltige Böden und kommt im Gesäuse recht häufig vor. Bild darunter: Die Vogel-Nestwurz hat keine Laubblätter und lebt als „Vollschmarotzer“ – sie ist über ihr Wurzelsystem mit Pilzen in Kontakt, denen sie alle Stoffe entnimmt, die sie zum Überleben braucht.

bewältigbar. Mit mehreren Stopps und den vielen spannenden Erklärungen von Andreas nehmen wir uns fast die doppelte Zeit dafür. Zu faszinierend ist all das, was es am Wegesrand zu entdecken gibt. Und zu interessant das, was

Nach beinahe drei Stunden erreichen wir die kleine Pfarrkirche mit dem geschichtenumrankten Bergsteigerfriedhof in Johnsbach. Seit seiner Gründung im Jahre 1810 wird hier eine Verunglücktenliste geführt, viele Gräber zeu-

## *Der glatte Blütenrand des Frauenschuhs lässt die Insekten ins Innere der Blüte purzeln.*

der Ranger über Knabenkraut, Großes Zweiblatt, Vogel-Nestwurz oder Waldvöglein und viele andere Bewohner der Wiesen und Wälder des Nationalparks zu berichten weiß.

**Jausenzeit im Weidendom**

gen von den Hunderten Toten, die das Bergsteigen hier, vor allem in den Tagen des frühen Alpinismus, gefordert hat. Nach dem Kurzbesuch von Pfarrkirche und Bergsteigerfriedhof beschließen wir, die von Renate mitgebrachte »





Der Weidendom ist ein lebendiges Bauwerk am Ennsufer. An diesem besonderen Ort genießen Renate Klinser und ihre Enkel ihre Jause mit vielen regionalen Produkten, die sie aus ihrem Nah&Frisch Bergladen Vorderstoder mitgebracht hat.

Jause im Weidendom zu genießen. Dorthin zurückgekehrt, tischt die Nah&Frisch Kauffrau Köstlichkeiten aus ihrer Heimat auf: selbst gebackenes Bauernbrot, selbst gemachte Kaspressknödel, zwei exzellente Sorten Schafkäse, Speck und Gemüse. Nach der Jause erkundet Eliah gemeinsam mit seiner Oma noch das Labyrinth des ökologischen Fußabdrucks. Aus der Vogelperspektive betrachtet, sieht diese Anlage aus Buchenhecken tatsächlich wie ein Fußabdruck aus. Im Inneren beantworten die beiden an Kreuzungspunkten Fragen zum Umgang mit der Natur. Jede richtige Antwort führt ein Stück aus dem Labyrinth heraus, jede falsche in eine Sackgasse. Trotz einiger kleiner Umwege finden die Kauffrau und ihr Enkelsohn bald den

Labyrinth-Ausgang. „Noch einmal, Oma – noch einmal!“ Eliah ist begeistert von der Wagsuche und Renate lässt sich vor der Rückfahrt nach Vorderstoder gerne noch zu einem „zweiten Durchgang“ überreden.

#### **INFOS & KONTAKT**

*Der Nationalpark Gesäuse bietet das ganze Jahr über geführte Wanderungen und andere Veranstaltungen für Naturliebhaber jedes Alters an.*

*Auf der Website [www.nationalpark-gesaeuse.at](http://www.nationalpark-gesaeuse.at) finden sich unter dem Menüpunkt „Nationalpark erleben“ alle Veranstaltungen nach Datum geordnet – inkl. Orchideenwanderung.*

*Nah&Frisch Kauffrau Renate Klinser*

*Renate, was ist das Besondere an deinem Nah&Frisch Bergladen in Vorderstoder?*

**Renate:** 2010 hat der letzte Nahversorger in Vorderstoder seinen Betrieb geschlossen. Um die Nahversorgung im Ort sicherzustellen, wurde ein Verein mit Bürgerbeteiligung gegründet. Die Einheimischen stellten das Startkapital für den Bergladen zur Verfügung, das innerhalb von fünf Jahren in Form von Waren zurückbezahlt wurde. Wir setzen seit jeher stark auf Regionalität, viele unserer Produkte kommen direkt aus dem Ort und der Umgebung.

*Wird dieses Angebot mit starkem Regionalschwerpunkt von den Konsumenten angenommen?*



**Renate:** Ja. Einheimische schätzen „ihr“ Geschäft im Ort und die Tatsache, dass Regionales aus'm Dorf nur kurze Wege vom Erzeuger zum Verbraucher zurücklegen muss. Besonders freue ich mich aber auch über Rückmeldungen von Gästen oder Kunden aus anderen Orten, die immer wieder lobende Worte über unseren Bergladen finden.

*Wie hat dir die Wanderung zu den Orchideen im Gesäuse gefallen?*

**Renate:** Sehr gut! Ich kenne die Gegend ja nicht so genau und brachte sie bisher in erster Linie mit Bergsteigen, Klettern und Wassersport in Verbindung. Der sehr interessante Einblick in die Artenvielfalt im Nationalpark hat mich begeistert und ich finde es wichtig, dass diese Schätze der Natur auch für kommende Generationen erhalten bleiben. Das war auch mit ein Grund, weshalb ich meine beiden kleinen Enkel mitgenommen habe.

**Nah&Frisch Bergladen in Dorf 183,  
4574 Vorderstoder, OÖ  
[www.nahundfrisch.at/de/kaufmann/bergladen](http://www.nahundfrisch.at/de/kaufmann/bergladen)**



ICH LAND-LEBEN





Seit 1714 ist das Wirtshaus Pammer in Familienbesitz. 1988 hat es Hubert Pammer von seinen Eltern übernommen und im Laufe der letzten drei Jahrzehnte liebevoll „zurückrenoviert“, wie er sagt.



## Zurück zu den Wurzeln

Hubert Pammer kehrt zu den Ursprüngen des über 300 Jahre alten Mühlviertler Wirtshauses zurück – kulinarisch wie architektonisch.

*Text: Marcus Fischer*

**W**ir schreiben das Jahr 1714: In Frankreich regiert Sonnenkönig Ludwig XIV., hierzulande Kaiser Karl VI., der Vater von Maria Theresia, und im Mühlviertel gründen die Vorfahren von Hubert Pammer ein Wirtshaus. „Das hat im Laufe seiner Geschichte immer anders geheißten, dazu gibts eine nette Anekdote“, beginnt Hubert zu erzählen. „Vor dem Wirtshaus hats einen besonderen Brunnen gegeben, den Kindlbrunnen. Wenn eine werdende Mutter daraus trinkt, hat es geheißten, bringt sie einen Sohn auf die Welt. Um 1800 haben meine Vorfahren dann ‚nur‘ Töchter bekommen, das Wirtshaus hat den Namen eines der Ehemänner übernommen – und der Kindlbrunnen war entzaubert“, lacht Hubert.

### **30 Jahre liebevolle „Rückrenovierung“**

1988 übernahm er den Gasthof von seinen Eltern mit klaren Vorstellungen über dessen Zukunft: „Ich wollte zurück zu den

Wurzeln – kulinarisch wie architektonisch.“ Über 30 Jahre hat er das geschichtsträchtige Haus Schritt für Schritt in seinen ursprünglichen Zustand zurückgeführt. Von den Graniteinfassungen der Fenster bis hin zur Zechstube, die er mit Originalmöbeln aus jener Zeit ergänzte, hat Hubert das alte Steinbloßhaus mit viel Liebe „zurückrenoviert“, wie er sagt.

### **Bodenständige Küche mit raren Rezepten**

Kulinarisch setzt der Wirt mit seiner Küchenchefin Elisabeth Schnaitter auf Spezialitäten der Mühlviertler Küche wie den Leberschädel, einen Braten aus faschierter Schweinsleber und Schweinefleisch, Mühlviertler Speckknödel, die so wie die Waldviertler Knödel aus Kartoffelteig gemacht, im Gegensatz zu diesen aber knusprig gebraten werden. Berühmt ist das Wirtshaus Pammer für sein Ofenbrat'l, einen knusprigen, mit Koriander, Kümmel und viel Knoblauch verfeinerten Schweinsbraten, für den die Gäste von weit her kommen.

### **Im Einklang mit der Natur – kulinarisch und politisch**

„Wir kochen mit dem, was die Natur hergibt. Im Herbst gibts bei uns Pilz- und Wildgerichte, vor allem Reh und Feldhase, die beziehen wir von der lokalen Jagdgenossenschaft. Man muss mit der Natur gehen, dann schmeckts am besten.“ Der Erhalt der Natur liegt dem Wirt auch in anderer Hinsicht am Herzen. Seit Jahren engagiert er sich gegen eine geplante 110-KV-Freileitung, die quer durchs Mühlviertel führen soll und mit ihren riesigen Überlandmasten das Landschaftsbild zerstören würde. „Dabei wäre eine Erdleitung viel gescheiter, ökologisch, aber auch ökonomisch“, so der Wirt.

### **Kulturwirtshaus**

Bis vor einigen Jahren arbeitete Hubert mit dem Sunnseitn-Festival in Freistadt zusammen und veranstaltete Konzerte mit bis zu 1.000 Besuchern. Heute geht er es ein wenig ruhiger an, neben dem Wirtshausbetrieb richtet er gerne private Feiern, Hochzeiten und Jubiläen aus. Und die Gäste kommen von nah und fern: „In der Zeit nach dem ersten Lockdown mussten wir ja Buch führen, was die Herkunft der Gäste angeht. Da haben wir schon gestaunt – es waren alle neun Bundesländer vertreten, von Wien bis Vorarlberg.“  
*Wirtshaus Pammer, Guttenbrunn 3, 4242 Hirschbach, OÖ*  
[www.kulturwirtshaus.at](http://www.kulturwirtshaus.at)

#### **{MEI TIPP}**

„Wenns mich fragt, das schönste Wirtshaus im Mühlviertel. Man sitzt mitten im Grünen und das Essen ist genauso, wie's sein soll: urig und gut.“

**Nah&Frisch Kaufmann**


**Kurt Buschberger, 4193 Reichenenthal, OÖ**



Bild ganz oben: Die sogenannte „Zechstube“ im ersten Stock des Wirtshauses wurde 1890 errichtet. Unten: Die Spezialität des Hauses: Mühlviertler Speckknödel.



Griass di bei Nah&Frisch 53

A man with a beard and a red vest is smiling and holding a bottle of Teranino liqueur. The vest has 'Nah&frisch' and 'AURA' printed on it, and 'Martin' is written on the right chest. He is standing in a grocery store with shelves of produce and liquor in the background. The produce shelves have signs for 'KNOBLAUCH' and 'RISPEN TOMATEN'. The liquor shelves are filled with various bottles of spirits.

Martin Juric bietet seinen Kunden auch Spezialitäten wie den mehrfach ausgezeichneten istrischen Rotweinlikör „Teranino“.

# Genuss ohne Grenzen

Martin Juric bietet seinen Kunden das Sortiment eines Nahversorgers und verwöhnt sie mit kroatischen Delikatessen.

Text: Marcus Fischer Foto: Sebastian Freiler

Schon beim Betreten des Geschäfts von Martin Juric in Markgrafneusiedl fallen uns die Regale mit mediterranen Spezialitäten auf – von nativem Olivenöl über istrische Pasta bis hin zu den edlen Flaschen Grappa und Teranino, einem traditionellen Rotweilikör. „Alles regionale Produkte von kleinen Familienbetrieben – aus Kroatien, vor allem Istrien“, erklärt Martin, als er uns bei einem Kaffee begrüßt. „Ich bin Nahversorger und Delikatessengeschäft in einem.“

## Hotelmanager in Spanien

1968 sind seine Eltern aus Kroatien nach Wien gekommen: „Als klassische Gastarbeiter, der Papa wollte ein Jahr bleiben, daraus ist dann ein Leben geworden.“ Er selbst kam 1975 auf die Welt, besuchte die Volksschule, absolvierte das Gymnasium und ging mit 19 nach Spanien. „Ich wollte im Tourismus Fuß fassen und Erfahrungen sammeln. Geplant waren vier Monate, geworden sind es 17 Jahre“, lacht der Kaufmann. „Ich konnte sieben Sprachen, damit hat man in der Branche gute Karten, und ich war sehr engagiert. Angefangen hab ich als Hotelmanager auf Mallorca, danach hab ich lange auf Gran Canaria gearbeitet. Damals erwachte der Kaufmann in mir. Ich hab ein Rent-a-Car-Unternehmen gegründet, Jeep-Safaris, Kameltouren und vieles mehr für unsere Gäste organisiert.“

## Rückkehr nach Wien

Dann kam das Jahr 2009, als Martin seine Frau Irena in Kroatien kennenlernte: „Ich hab immer gesagt, wenn Kinder kommen, bin ich weg. Du kannst mit einer jungen Familie nicht durch die Welt

gondeln.“ 2010 kehrte das Paar nach Österreich zurück, im gleichen Jahr kam Mia, drei Jahre später die zweite Tochter Nea auf die Welt. „Die Familie meiner Frau besaß in Istrien eine kleine Destillerie mit dem Namen ‚Aura‘. Sie hatten ausgezeichnete Produkte, aber verkauften bis dahin nur regional. Da hab ich angeboten, mich um den Vertrieb in Österreich zu kümmern.“

**„Unsere Kunden können alles verkosten, das wird sehr geschätzt.“**

## Delikatessengeschäft in Strasshof

Martin war zu diesem Zeitpunkt nicht nur in der Hotellerie, sondern auch in der hiesigen Gastronomie gut vernetzt, was sich rasch bezahlt machte: „Wir beliefern heute 550 Lokale allein in Wien

und 1.280 in ganz Österreich.“ 2017 gründete er sein „Aura Delikatessen“-Geschäft in Strasshof, in dem er fast 200 kroatische Produkte führt – von dalmatischem Prosciutto, Käse- und Wurstspezialitäten über Trüffelprodukte bis hin zu den international prämierten „Aura“-Edelbränden.

## Nahversorger als „Dorf im Dorf“

„Eines Tages hat mich der Bürgermeister von Markgrafneusiedl angerufen. Der Nahversorger im Ort hatte zugesperrt und er hat mich gefragt, ob ich das Geschäft übernehmen möchte.“ Nach kurzer Bedenkzeit sagte Martin zu: „Allerdings wollte ich mehr sein als ein Mini-Supermarkt.“ Heute bietet Martin seinen Kunden das Sortiment eines Nahversorgers und verwöhnt sie mit kroatischen Spezialitäten und Delikatessplatten. „Die Resonanz ist absolut positiv. Ich bin die meiste Zeit hier, die Leute kennen mich und meine Mitarbeiterinnen, die Atmosphäre ist sehr entspannt. Bei uns können die Kunden alles verkosten, das wird sehr geschätzt. Wir sind ein kleines Dorf im Dorf.“

## Hand aufs Herz

### Martin Juric

Als Kind wollte ich ... **Fußballer werden.**

Das Schönste an meinem Beruf ist ... **der Umgang mit den Menschen.**

Wenn mir alles zu viel wird, ... **fahr ich ein Wochenende nach Kroatien.**

Dankbar bin ich ... **meinen Eltern, dass sie nach Österreich gekommen sind; meiner Frau Irena für unsere liebevolle Ehe und unsere Töchter; meinen Mitarbeiterinnen für ihre tolle Arbeit im Geschäft, denn als Einzelkämpfer kommt man nicht durch.**



Norberts Sohn Daniel (l.) ist Ölmeister und damit für die Qualität des Kürbiskernöls verantwortlich. Da 14-tägig gepresst wird, ist ihr Öl immer frisch.



# Grünes Gold und schillernder Wein

In der Südweststeiermark produziert Familie Brauchart die beiden kulinarischen Aushängeschilder der Region: Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. und Schilcher.

Text: Alexandra Gruber Fotos: Sebastian Freiler

Unsere Philosophie besteht darin, dass wir die komplette Verarbeitungskette auf unserem Hof erledigen“, erzählt Norbert Brauchart, während wir den aromatischen Duft des „grünen Goldes“ in seiner Produktionsstätte einatmen, „das ist in Österreich sehr selten.“ In der Gemeinde St. Peter im Sulmtal produziert der Landwirt und Winzer gemeinsam mit der siebenköpfigen Familie hochqualitatives Steirisches Kürbiskernöl auf seinem Hof. Nach der Ernte werden die Kerne gewaschen und getrocknet, in der Ölmühle gemahlen, mit Salz und Wasser vermischt und geröstet. Durch den Pressvorgang wird das Kernöl aus der Röstmasse gewonnen. Nach einigen Tagen „Absetzzeit“ kann das Öl in Flaschen gefüllt werden. Sohn Daniel ist der Ölmüller und zudem professioneller Verkoster und sorgt für die ausgezeichnete Qualität des Öls, das schon mehrfach prämiert wurde. Die Braucharts pressen alle 14 Tage, daher ist ihr Kernöl immer frisch.



Das Kernöl der Braucharts wurde schon mehrfach prämiert. Kürbisknabberkerne eignen sich hervorragend für Salate und Aufstriche.

## Roséwein ab Hof

Das zweite typisch steirische Produkt, das in dem kleinen Familienbetrieb hergestellt wird, ist Schilcher. Er zählt zu den edelsten bekannten Weinen aus der Weststeiermark, ist fruchtig, säurebetont und schimmert markant zartrosa in den Flaschen. Schilcher wird ausschließlich in der Steiermark gekeltert und muss laut Gesetz zu 100 Prozent aus Trauben der Rebsorte „Blauer Wildbacher“ bestehen. Daneben produziert die Familie auch Weißburgunder, Sauvignon Blanc,

## WIR MACHEN UNS STARK FÜR

- Lebensmittel aus der Nähe
- unsere Umwelt
- den Zusammenhalt im Dorf
- unsere Bauern und Familienbetriebe



Likör, Traubensaft, Schnäpse u. v. m. Die Köstlichkeiten werden ab Hof, im Onlineshop, auf Bauernmärkten und natürlich im Nah&Frisch Geschäft in St. Peter angeboten, das eine besondere Geschichte hat.

## Nahversorgung auf Vereinsbasis

„Als der letzte Betreiber des Kaufhauses zusperrern wollte, haben wir zunächst versucht, einen Privatbetreiber zu finden, der das Geschäft weiterführt, weil wir unbedingt einen Nahversorger haben wollten. Leider vergeblich“, erzählt Norbert. Also wurde Anfang 2022 auf Initiative der Gemeinde ein Verein zur Sicherstellung der Nahversorgung gegründet. Winzer Norbert steht zwar selber nicht im Geschäft, nimmt aber als Obmann eine wichtige Rolle ein. Die etwa 100 Mitglieder zahlen jährlich einen Beitrag von 25 Euro und erhalten dafür bei ihren Einkäufen einen Preisnachlass von zwei Prozent. „Den fordert aber fast niemand ein“, sagt Norbert schmunzelnd. „Alle wollen nur, dass das Geschäft positiv läuft und unser Nahversorger erhalten bleibt.“

## Die hams

## Weine und Kürbiskernöl g.g.A. ...

... von Familie Brauchart (www.brauchart.st, E-Mail: office@brauchart.st) gibts bei Nah&Frisch „Unser G'schäft in St. Peter“, St. Peter 2, 8542 St. Peter im Sulmtal, Stmk.





# PHILADELPHIA WHITE CHOCOLATE CHEESECAKE

Stücke: 16 | Zubereitungszeit: 30 Minuten |

Gesamtzeit: 3 Stunden 30 Minuten

## ZUTATEN

300 g Löffelbiskuits/Biskotten  
150 g Butter  
400 g weiße Schokolade  
3 x Pck. Philadelphia Doppelrahmstufe (à 175 g)  
300 ml Sahne  
260 g Himbeeren (frisch oder gefroren)  
240 g Wasser  
90 g Ahornsirup  
1 EL gemahlene Gelatinefrische  
Beeren und Minzblätter für die Dekoration

## Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 1931,8 kJ | kcal: 461,3 kcal

Eiweiß: 6,1 g | Fett: 31,8 g

Kohlenhydrate: 38,2 g | Ballaststoffe: 1,0 g

## GUTEN APPETIT!

Dieses und viele weitere Rezepte entdecken auf [www.philadelphia.at/rezepte](http://www.philadelphia.at/rezepte)

## ZUBEREITUNG

1. **Löffelbiskuits** in einen Gefrierbeutel füllen und den Inhalt mit einem Nudelholz oder den Händen vollständig zerbröseln. **Butter** schmelzen, mit den Bröseln vermischen und alles in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (ø 26 cm) drücken und für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
2. In einer kleinen Pfanne **Himbeeren, Wasser** und **Ahornsirup** aufkochen und für ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit einem Mixer pürieren (etwas mehr **Wasser** hinzugeben, falls die Masse zu dick ist). Die **Gelatine** unterrühren und für weitere 5 Minuten köcheln lassen. Kurz auskühlen lassen und dann gleichmäßig über dem **Löffelbiskuits** verteilen. Im Kühlschrank für 15 Minuten auskühlen lassen.
3. Die **Schokolade** über einem Wasserbad bei tiefer Hitze unter regelmäßigem Umrühren schmelzen lassen. Die **Schokolade** zur Seite ziehen und leicht abkühlen lassen. Die **Schokolade** sollte immer noch warm sein.
4. Währenddessen **Philadelphia** und **Sahne** mit einem Schneebesen verrühren, bis eine feste Masse entsteht. Zum Schluss vorsichtig die **Schokolade** unter die Masse ziehen.
5. Creme in die Springform füllen; Torte für mindestens 6 Stunden kühlen. Dann ist sie wunderbar cremig und gleichzeitig stand- und schnittfest – also rundum perfekt.
6. Vor dem Servieren die Torte mit frischen **Beeren** und **Minzblättern** dekorieren.

# Gutes aus'm Dorf

Lokale Spezialitäten unserer Kaufleute aus ganz Österreich.



## HANDGESIEDETE PREMIUMSEIFEN

Zurück zur Natürlichkeit liegt auch bei Seifen voll im Trend. Die handgesiedeten Premiumseifen von Sabine Felix zeichnen sich durch ihre hochwertigen Inhaltsstoffe aus, die reinigend und pflegend wirken. Sie kombinieren hochwertige Naturprodukte wie Sheabutter, Mandelöl oder Jojobaöl mit herrlich duftenden ätherischen Ölen. So entstehen Naturseifenkompositionen wie Wiesenkräuter, Nadelwald, Kokett, Opulent und Galant.



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



Die Produkte der Seiferei gibts unter anderem bei Nah&Frisch Kaufmann Gerold Pöllmann in 2465 Höflein/Bruck an der Leitha, NÖ.

## IM GEISTE DES GRANITS

Natürliche Stärke zeichnet den Waldviertler Granit aus. Genauso soll der Geschmack der Liköre und Brände der Wald4tler Granitdestillerie sein. „Denn der moderne Obstbrenner überlässt alles der Natur, aber nichts dem Zufall“, ist Brennmeister Günther Mayer überzeugt. Daher dürfen auch nur regionale, aromatische Obst- und



Getreidesorten in die Maische und dann veredelt in die Flaschen.

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



Die eigens für Nah&Frisch Kaufmann Josef Othmar unter dem Namen „Otti's Produkte“ kreierten Spezialitäten findet man in seinem Nah&Frisch Geschäft in 3842 Thaya, Hauptstraße 12, NÖ.



## EIER & EIERLIKÖR VON DER WACHTEL

Familie Krainer hat sich der Aufzucht und Pflege von 45 quirligen Wachteln verschrieben. „Sie fühlen sich in ihren Nestern sehr wohl und beschenken uns jeden Tag mit vielen Eiern. Diese zaubern wohl jedem ein Lächeln ins Gesicht, weil sie so klein und gesprenkelt sind. Dabei schmecken sie intensiver als Hühnereier und verleihen Gerichten eine besondere Note. Wir empfehlen unseren cremigen Eierlikör, da entfaltet sich der einzigartige Wachtelei-Geschmack besonders gut“, rät Cornelia Krainer.

Die Produkte der Stainzer Wachtel gibts bei Nah&Frisch Kaufmann Erich Freidl, 8561 Söding, Stmk.





### ESSIG VON APFEL BIS ZIRBE

Mit großer Leidenschaft stellt Emanuel Fleischhacker hochwertige Essige aus eigenen Früchten in seinem Familienbetrieb her: „Wir ernten nur sonnengereifte, heimische Früchte, die mit viel Liebe händisch verlesen und zerkleinert werden, um daraus hervorragende, vielfältige Essige zu gewinnen.“

Und so fällt die Auswahl richtig schwer, wenn man sich zwischen den fruchtigen, wie Erdbeer, Marille, Apfel, Pfirsich, Kriecherl, Holunder, und den außergewöhnlichen Essigen, wie Zirbe oder Lavendel, entscheiden muss.  
[www.essigbaron.at](http://www.essigbaron.at)

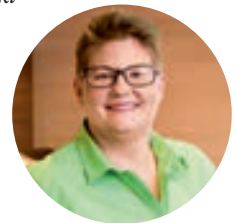


Die Produkte vom Essigbaron gibts bei den Nah&Frisch Kaufleuten Nina & Simon Birchbauer in 8312 Ottendorf, Stmk.

### WIESENEIER AUS CARNUNTUM

Seit acht Jahren ist der Hof der Familie Speckl in Rohrau im Herzen der Region Carnuntum als Bio-Hof zertifiziert. „Dieser Schritt war uns besonders wichtig, da uns Bio-Diversität, glückliche Tiere und ständige Weiterentwicklung am Herzen liegen“, meint Andreas Speckl. „Eine wichtige Innovation ist zum Beispiel der mobile Stall für unsere Legehühner, die nun auf den Wiesen rund um den Hof frei laufen können. Die Abwechslung hält sie munter, gesund und agil, da schmecken die Eier einfach besser.“

[www.facebook.com/WieseneiBiohofSpeckl](https://www.facebook.com/WieseneiBiohofSpeckl)



Die Wieseneier vom Bio-Hof Speckl gibts unter anderem bei Nah&Frisch Kauffrau Maria Höllermann in 2404 Petronell-Carnuntum und in 2320 Mannswörth, beides NÖ.



### BIO-DINKELFLOCKEN VOM BERG

Auf 500 m Seehöhe am schönen Kerschenberg wächst sonnenverwöhnt das Bio-Getreide der Familie Prüller. Seit über 40 Jahren wird hier bereits nach Bio-Standards gewirtschaftet. Das zeigt sich zum Beispiel bei der Ernte, die nur mit eigenen Mähdreschern erfolgt, damit die richtige Reife und vor allem die Reinheit jedes Kornes gegeben sind.

Für ihre Dinkelprodukte schwört Familie Prüller auf die biologisch-dynamische Sorte Ebners Rotkorn, denn diese ist besonders geschmackvoll und reich an Proteinen.  
[www.grafenoed.at](http://www.grafenoed.at)



Die Bio-Dinkelflocken vom Bio-Bauernhof Grafenöd gibts unter anderem im Nah&Frisch „Unser Geschäft in Reinsberg“, 3264 Reinsberg, NÖ.



**JETZT  
ZUGREIFEN!**



**Knorr. Gutes geht über  
den Tellerrand hinaus.**

Weitere Inspirationen auf [knorr.co.at](http://knorr.co.at)



# Garteln im Frühling

Mit der Kraft des Frühlings kehrt im Garten wieder Leben ein. Höchste Zeit, die eigenen Pläne und Visionen umzusetzen.



Zum Ausschneiden und Sammeln



## MÄRZ



**Prächtige Pelargonien**  
Pelargonien, die frostfrei überwintert haben, jetzt zurückschneiden und umpflanzen. So ist ein prachtvoller Auftritt im Sommer garantiert.



**Lavendel-Hauptschnitt**  
Alte Triebe bis auf kurze Ansätze zurückschneiden. Achtung: Nicht ins unbeblätterte Holz schneiden!



**Rosenaustrieb**  
Sobald die Forsythie blüht, kann der Rosenwinterschutz entfernt werden. Tipp: Nicht zu lange warten, damit die jungen Triebe nicht vergilben!



**Licht und Kraft für Stachelbeeren**  
Seitentriebe der Hauptäste bis auf drei Blattknospen kürzen und ein Drittel der Haupttriebe wegschneiden. Nach dem Schnitt düngen und mulchen!



**Obstgehölze brauchen Nährstoffe**  
Die Erde um den Wurzelballen auflockern und etwas Humus-Gartenerde unterheben.

**Beschattung für Zöglinge**  
Jungpflanzen, die im Gewächshaus vorgezogen werden, vor zu starker Sonne schützen. Einfach und preiswert: Zeitungspapier darüberlegen.



**Aussaat im Freien**  
Ringelblumen, Karotten, Bohnen, Erbsen, Salat, Kapuzinerkresse, Borretsch, und Radieschen können jetzt im Garten ausgesät werden.

**Rechtzeitig Insektenhotels aufstellen**  
Viele Wildbienenarten fliegen schon sehr früh im Jahr aus. Tipp: Insektenhotel südlich ausrichten, denn Flurfliegen, Marienkäfer, Falter, Wildbienen und Co. habens gerne warm.



Nah ist gut!

NACHHALTIG HANDELN!



## Garteln in Zeiten des Klimawandels

Vertrocknetes Gemüse, brauner Rasen oder zu viel Regen machen uns das Leben schwer. Wie können wir in unserem Garten das Klima schonen und uns auf diese neuen Bedingungen einstellen? Drei Tipps für einen klimafesten Garten.



**1. Auf Mischkultur umsteigen**

Nach dem Vorbild der Natur wachsen Gemüse, Kräuter und Blumen am besten gemeinsam. Sie konkurrieren nicht um Nährstoffe, benötigen wenig Wasser und halten einander Schädlinge fern.

**2. Heimische Pflanzen verwenden**

Standortangepasste Pflanzen aus ökologischem Anbau sind an die Klimaverhältnisse der Region angepasst. Dies macht sie widerstandsfähig gegen extreme Wetterschwankungen.

**3. Böden entsiegeln**



Gartenböden müssen keine starken Lasten tragen und können unbefestigt sein. Durch offene Böden gelangt Regenwasser zurück ins Grundwasser, Hochwasser können versickern und die Verdunstungskühle mildert Temperaturspitzen ab.





APRIL

**Rankende Rosen fixieren**  
Triebe von Kletter- und Ramblerrosen am Rankengerüst anbinden. *Tipp:* Rosenspaliiere sollten mindestens acht Zentimeter Abstand zur Wand haben. Dies erleichtert das Anbinden der Triebe und die Blätter und Blüten haben es luftig.

**Zuckererbsen stützen**  
Frisch gesäte Erbsen sollten gleich Kletterhilfen erhalten. Gut geeignet sind dünne Äste vom letzten Baum- oder Strauchschnitt.

**Küchenkräuter säen**  
Dill, Bohnenkraut, Gartenkresse, Petersilie, Majoran, Fenchel, Koriander und Kerbel können jetzt im Garten gesät werden.

**Forsythien-Verjüngung**  
Wenn eine Forsythie aus der Form geraten ist, hilft ein radikaler Verjüngungsschnitt direkt nach der Blüte. Im kommenden Frühjahr treibt sie dann wieder schön aus.

So wie Martin (13. April) es will, zeigt sich dann der ganze April.

Bauernweisheit

**Pflanzenvermehrung zum Nulltarif**  
Unansehnlich gewordene Stauden ausgraben und kahle sowie abgestorbene Zweige entfernen. Teilstücke wieder einsetzen oder an die Nachbarn verschenken.

**Duftwickenaussaart**  
Wicken ab Mitte April in Töpfe oder direkt ins Freiland säen (ca. 5 cm tief). *Tipp:* Samen über Nacht wässern.

„Säen ist nicht so beschwerlich wie ernten.“

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832)



MAI

**Unkraut erwünscht!**  
Unkraut nicht zu radikal entfernen, denn ohne die frühzeitigen Blüten zahlreicher „Unkräuter“ und Wildblumen (noch vor der Obstbaumblüte) könnten viele Honig- und Wildbienen nicht überleben. Besonders wertvoll sind z. B. Hirtenäschel, Wilde Malve, Klee, Löwenzahn und Gänseblümchen.

**Schluss mit Frost**  
Nach dem 15. Mai (Ende der Eisheiligen) können auch wärmeliebende Pflanzen in den Garten.

**Schräge Paradeiser**  
Paradeiserpflanzen sollten idealerweise schräg eingepflanzt werden. So bilden sie mehr Wurzeln.

**Rhododendron richtig pflanzen**  
Rhododendren lieben einen halbschattigen Platz und lockeren, humusreichen Boden. Das Pflanzloch sollte ca. 50 cm tief und 150 cm breit sein. *Tipp:* Nicht zu tief einsetzen; der Wurzelballen sollte leicht aus dem Boden ragen.

**Zarte Triebe kappen**  
Beim Umsetzen sommergrüner Gehölze sollten neue Triebe zurückgeschnitten werden, denn ihr Gewebe ist für diese Prozedur noch zu empfindlich.

**Komposthaufen errichten**  
Mit dem Anstieg der Temperaturen werden die nützlichen, im Kompost enthaltenen Mikroorganismen aktiv.



Wer ein Leben lang glücklich sein will, der werde Gärtner.

Chinesisches Sprichwort

{SCHREIBTS UNS}

Jeder hat so seine Garteltricks. Für unsere nächste Ausgabe suchen wir persönliche Tipps für die Monate Juni bis August. Schreibts uns an: [griassdi@nahundfrisch.at](mailto:griassdi@nahundfrisch.at). Für jede Veröffentlichung gibts einen Nah&Frisch Gutschein! Einsendeschluss: 31.03.2023



Im Pilgern, Wandern  
und Wallfahren zu sich  
kommen: Via Sacra (oben  
links), Via Aqua (oben  
rechts) und Vierbergelauf  
in Kärnten.



# Aufbrechen und loslassen

Im Frühling beginnt traditionell die Wander- und Pilgersaison. Quer durch Österreich führen Routen zu Orten der Andacht und Einkehr. Aber auch abseits der religiösen Ausrichtung wird gepilgert.

Text: Ute Fuith

**D**er Aufbruch zum Kärntner Vierbergelauf beginnt im Dunkeln. Kurz nach Mitternacht versammeln sich die Teilnehmer vor der Kirche am Magdalenberg, dem Startpunkt der Tour. Im Schein ihrer Taschenlampen, begleitet vom leisen Rosenkranzmurmeln der Betenden, bewegt sich die Gruppe Richtung Ulrichsberg. Einige tragen Kreuze, manche sind sogar barfuß, obwohl es kurz nach Ostern noch ziemlich frisch ist. Rund vierzehn Kilometer lang ist die erste Etappe und wenn das Wetter mitspielt, erwartet die Wanderer nach etwa fünf Stunden ein herrlicher Sonnenaufgang am Gipfel und die zweite von insgesamt fünf Messen und drei Andachten der Tour. Die nächste Herausforderung ist der 1.171 Meter hohe Veitsberg. Entlang des Weges wachsen Bärlapp, Buchsbaum, Efeu und Wacholder. Viele der Pilger sammeln das immergrüne „Bergler Laub“ und stecken es sich an den Hut oder Wanderstab. Gegen Mittag ist das Ziel erreicht. Von dort aus geht es bis zum frühen Nachmittag auf den vierten und letzten Gipfel der Tour, den Lorenziberg bei St. Veit an der Glan. Nach der letzten Andacht wird nun auch weltlich mit Bier und Schnaps gefeiert. Der Legende nach ist demjenigen, der den Vierbergelauf dreimal absolviert, das Paradies sicher.

## **Bitte, Bußen und Danken**

Der 52 Kilometer lange und rund 17 Stunden dauernde Vierbergelauf gilt als eine der anspruchsvollsten Wallfahrten Österreichs. Die rituelle Wanderung findet alljährlich am „Dreitag“

statt, zwei Wochen nach Ostern. „Die drei Nägel stehen für jene Nägel, mit denen Jesus ans Kreuz geschlagen wurde“, erklärt der Kärntner Archäologe Franz Glaser. Er hat sich eingehend mit dem Vierbergelauf beschäftigt. Die erste schriftliche Erwähnung des Brauchs datiert um das Jahr 1500. Der Wiener Domherr Ladislaus Sunthaym berichtete damals, dass Kärntner Frauen mit bloßen Füßen am Tag der Kreuzesnägel Christi schweigend über die vier Berge liefen. „So konnten Frauen Buße tun,

**„Das Wort Wallfahrt leitet sich von ‚wallen‘ ab, das ‚wandeln‘ bedeutet. Wer pilgert, verwandelt sich.“**

die – unabsichtlich oder auch absichtlich – Kinder im Bett erdrückt haben“, erzählt Glaser. Heute nehmen alljährlich Tausende Menschen aus ganz Kärnten, anderen Bundesländern und dem benachbarten Ausland teil. Der nächste Vierbergelauf findet am 21. April 2023 statt.

## **Radikaler Abschied vom Alltag**

Der Vierbergelauf ist nur eine von vielen Pilgerrouten Österreichs. Auftakt der Pilgersaison ist der Frühling, wenn

die steigenden Temperaturen die Wanderlust wecken. Die Motive fürs Pilgern sind dabei recht unterschiedlich: „Das Wort Wallfahrt leitet sich vom Verb ‚wallen‘ ab, das ‚wandeln‘ bedeutet. Wer pilgert, verwandelt sich also und wird mehr er selbst“, erklärt Michael Rosenberger, Prorektor der katholischen Privat-Universität Linz und Verfasser der „Kleinen Theologie der Wallfahrt“. Selbstfindung sei heute einer der häufigsten Beweggründe für eine Pilgerwanderung. Eine Voraussetzung dafür ist, sämtliche sozialen Rollen, Codes und Masken abzulegen. Speziell auf länger dauernden Pilgerwanderungen gelinge es dann, die Perspektive zu wechseln, reifer zu werden und sich im Positiven weiterzuentwickeln. Wer Abstand gewinnen will, müsse sich auch lösen können und, z. B. auf die ständige Verfügbarkeit via Handy, verzichten. „Wenn im Mittelalter ein Mensch zur Wallfahrt aufbrach, so verfasste er häufig zuvor sein Testament. Die Pilgerfahrt war damals ein hohes Risiko, viele Wallfahrer kehrten nicht mehr lebend nach Hause zurück. Sich zu einer Wallfahrt entschließen, bedeutete daher einen radikalen Abschied vom bisherigen Leben und Lebensumfeld. Es war wie ein vorweggenommenes Sterben“, beschreibt der Theologe.

## **Die eigenen Grenzen kennenlernen**

Nirgendwo ließe sich Gelassenheit so gut einüben wie im „leibhaftigen Verlassen gewohnter Bahnen“, im Aufbrechen zu einer Reise. Nicht zufällig handeln viele biblische Erzählungen »



## Österreichs Pilgerwege

Zu den beliebtesten Pilgerwegen zählen der österreichische Jakobsweg, dessen Haupttrouten von Wolfsthal bis Rankweil und von Passau bis Graz verlaufen, die Via Nova, die von Regensburg bis ins Salzkammergut den Spuren des heiligen Wolfgangs folgt, und schließlich die Via Sacra von Brunn am Gebirge nach Mariazell.

vom Loslassen und sind Geschichten des Aufbrechens und Fortgehens. „Die Wallfahrt ist ein privilegierter Ort des Loslassens“, erklärt der Theologe. Beim Wallfahren sei das „Wunder einer inneren, geistlichen Wandlung“ möglich. Auf dem Weg dorthin macht man nicht selten Grenzerfahrungen, einerseits physisch, aber auch mental. Große Wallfahrten seien ähnlich wie Extremsportarten eine Möglichkeit, die eigenen Grenzen zu erfahren. „Und für viele Pilger ist genau dies eine wesentliche Motivation. Aber auch auf kleineren Wallfahrten lassen sich Grenzen spüren. Es braucht nur einmal einen ganzen Tag lang in Strömen zu regnen, dann reichen auch 30 oder 40 Kilometer, um ans Limit zu führen“, weiß Rosenberger. Im Nachhinein seien es aber meist genau diese Widrigkeiten, die unvergesslich bleiben.

### Gehen als Gedankenanstrengung

Kaum eine körperliche Tätigkeit ist besser dazu geeignet, das Nachdenken oder Philosophieren zu fördern, als das Wandern. Die Vorstellung des sowohl Körper als auch Geist anregenden Gedanken-Gangs gibt es bereits seit der

Renaissance. „Ich kann nur beim Gehen denken“, gestand der leidenschaftliche Wanderer Jean-Jacques Rousseau. Auch der Schriftsteller Thomas Bernhard war ein überzeugter Zu-Fuß-Geher. Er schrieb: „Bleibe ich stehen, tun dies auch meine Gedanken.“ Besonders förderlich für die Gedankenentwicklung ist für viele auch das Gehen entlang von Flussläufen – wie etwa entlang der Via Aqua im Mostviertel.

### Philosophische Wanderungen

Der Philosoph und Outdoor-Trainer Manfred Rühl begleitet Wandergruppen unter anderem auf der Via Sacra von Kaumberg nach Mariazell. Mit im Gepäck sind philosophische Themen. Beim Wandern wird über Lebenskunst und Selbsterfahrung nachgedacht. „Es geht darum, die zentralen Gedanken eines Philosophen zu verstehen und ihre Bedeutung für das eigene Leben: Können wir sterben lernen wie Sokrates? Können wir das Leben genießen wie Epikur? Lebenskunst bedeutet, Antworten auf diese und ähnlich wesentliche Fragen zu haben und Antworten zu bekommen, die wir leben können“, beschreibt Rühl. Beim Gehen sei man

nicht nur körperlich, sondern auch geistig in Bewegung und könne sich unterwegs konkreten Lebensfragen stellen: Wie soll ich leben? Was bedeutet es, ein „Selbst“ zu sein? Durch den philosophischen „Blick von außen“ kommen beim Wandern oft völlig neue Perspektiven zum Vorschein, alte Geschichten werden neu interpretiert und Zukunftspläne neu geschmiedet. Im besten Fall versteht man sich am Ende einer philosophischen Wanderung selbst ein wenig besser und nimmt konkrete Anregungen für das eigene Leben mit. Damit lässt sich auch die philosophische Wanderung als eine Art Wallfahrt im ursprünglichen Sinn begreifen – als persönliche Entwicklung im Rahmen von Gedanken-Gängen.

### WEITERFÜHRENDE INFOS

[www.pilgerwege-kaernten.at](http://www.pilgerwege-kaernten.at)  
[www.wegbegleiter.at](http://www.wegbegleiter.at)  
[www.mostviertel.at/pilgern](http://www.mostviertel.at/pilgern)  
[www.wallfahrtsservice.de/theologie/kleine-theologie-der-wallfahrt](http://www.wallfahrtsservice.de/theologie/kleine-theologie-der-wallfahrt)

# Regionalrätsel

Einfach die Felder ausfüllen und die eingekreisten Buchstaben eintragen – das Lösungswort bezeichnet einen österreichischen Pilgerweg.



nicht mit voller Stimme	gr. schw. Rabenvogel Abk.: von unten		Pfeilgift	Browser von MS Kuchen-zutat vom Huhn		Vorn. von Holender, eh. Staatsoper	Fluss in Tirol	span. Popsänger (Enrique) chem.Z.f. Neon		vorausgesetzt, falls	unfiltriert, ..... Apfelsaft
ölhaltige Südfrucht	6	5				tropische Gewürzwurzel Abk.: rechts					
Oper von Alban Berg				Krustentier			4				vollständig
Pflanzenwelt	zum König machen							Geflügel			
								Vornehm-tuer			
Knollengemüse-pflanze	Feldmaß schweiz. Mathe-matiker † 1783							rohes geschabtes Rindfleisch		Abk. für Teileinheit Muskelkrampf	
											3
				Vorn. der Ebner von Eschenbach †							das Unsterbliche
ehem. Einheit für den Druck	Industrie-betrieb		belg. Stadt an der Schelde					'Grau-tier'	techn. Prüf-zeichen		Holz-raum-maß
Sonderpolizei-einheit (Abk.)				Acker-gerät		Beamten-titel		Gasthaus-besitzer Kfz.Kz.f. Landeck	Wasser-stelle in der Wüste		7
				Geflügel vom Rost Abk. für Amtsleiter			2				
öst. Haubenkoch, Reinhard	nord-amerikan. Wasserfall								von großer Menge		1
Rippenstück, Fleisch								Strauch-frucht			8
1	2	3	4	5	6	7					

Das Lösungswort per E-Mail an [griassdi@nahundfrisch.at](mailto:griassdi@nahundfrisch.at) (Betreff: „Rätsel“) oder per Post an Nah&Frisch Marketingservice GmbH, Radingerstraße 2a, 1020 Wien (Kennwort: „Griass di Rätsel“) schicken. **Preise:** ein Thermengutschein im Wert von € 200,- und Nah&Frisch Einkaufsgutscheine im Wert von € 60,- und € 30,-. **Einsendeschluss:** 31.03.2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die eingesandten Daten können von Nah&Frisch für Marketingzwecke verwendet werden.

**Das Lösungswort der Winterausgabe 2022: DIACHBADL.** Die Gewinner des Nah&Frisch Weihnachtsgutscheins: Fam. V., 2171 Herrnbaumgarten, NÖ. Die Gewinnerin des Einkaufsgutscheins im Wert von € 60,-: Anneliese F., 3233 Kilb, NÖ; der Gewinner des Einkaufsgutscheins im Wert von € 30,-: Manfred S., 8750 Judenburg, Stmk.



# Witz & Weisheit

Der Lenz ist da! Das Grünen und Blühen der Natur findet sich in so manchem stimmungsvollen Gedicht unserer Leser wieder.



## FREU DICH!

Freu Dich über jede Blume,  
über jeden Schmetterling,  
freu Dich über alles Leben,  
über jedes kleinste Ding.  
Freu Dich über alles Schöne,  
übers blaue Himmelszelt,  
freu Dich über all die Sterne  
und die große weite Welt.  
Freu Dich über all die Jahre,  
über jeden schönen Tag,  
über jede frohe Stunde,  
die der Herr Dir schenken mag.  
Freu Dich über all die Menschen,  
über jedes gute Wort,  
freu Dich über jedes Lächeln,  
lass die Freude niemals fort!  
Denn der Mensch, er braucht die Freude,  
was für den Leib ist Speis und Trank,  
für die Seele ist's die Freude,  
drum freue Dich Dein Leben lang.

Emma G., 2212 Großengersdorf, NÖ

Die Mutti fragt ihren Sohn:  
„Warum hüpfst du denn dauernd?“

Der Sohn:  
„Ich hab vergessen, die Medizin vor dem  
Einnehmen zu schütteln.“

Erika H., 5721 Piesendorf, Sbg.



## 'S NARZISSENFEST

Für uns Steirer ist's a Königin,  
die Narzissn in ihrer Wiesen drin.  
Oamal im Joar feiern wir ihr Fest,  
aus der ganzn Welt komman d' Gäst!

Viele lernen liabn 's Steirerland und  
d' Narzissn knüpft so manches Band.  
Einige lochn vor Freid, andere wanen.  
So wirklich kolt lässt 's Festl kanen.

Und bist oamol weit furt von z' Haus,  
tramst von an großn Narzissnstrauß.  
Dei Herz ziagts ins Ausseerland  
und irgendwann pockst zsamm dei Gwand!

Manfred P., 1220 Wien



Treffen sich zwei Gänseblümchen  
im Garten: „Du, ich bin total  
verliebt in dich!“

Das andere antwortet:  
„Soll ich eine Biene holen?“

Gerti P., 8160 Weiz, Stmk.





{MEI GEDICHT}

### Frühling!

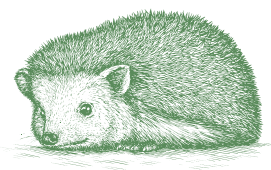
Im Frühling do geht die  
 Lochende Sunn wieder auf  
 Und de Vogal zwitschern  
 A bold drauf,  
 Im Gorten am Bam  
 Und auf die Äst,  
 Als wärs für sie  
 A Riesenfest.  
 Da Kuckuck der ruaft  
 A donn ausm Wold,  
 Jetzt wirds sicher  
 Nimma koit.  
 Im Frühjohr de Leit  
 Vül anbaun und setzen tuan,  
 Dass sie am Herbst wieder ernten  
 Vül Kraut, Fuatter, Gemüse und Ruam.

Gertraud H., 3661 Artstetten, NÖ



Papa bringt die Zwillinge Paul und Leo  
 ins Bett. Paul kichert die ganze Zeit.  
 Der Papa fragt:  
 „Warum lachst du denn die ganze Zeit?“  
 „Ach Papa, du hast Leo zweimal die  
 Zähne geputzt und mir gar nicht!“

Martina K., 3572 St. Leonhard, NÖ



**Schimpft der Igel:**  
**„Ich verlasse jetzt meine  
 Frau!“**  
**„Warum das denn?“**  
**„Ich ertrage ihre Sticheleien  
 nicht mehr.“**

Erika H., 5721 Piesendorf, Sbg.



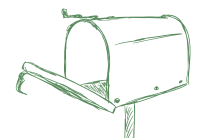
Ein Paar lebte 30 Jahre in „wilder Ehe“.  
 Sie meinte eines Tages zu ihm:  
 „Moanst du net, dass wir hiazt  
 einmal heiraten solln?“  
 Er meinte darauf:  
 „Jo moanst denn, dass uns hiazt nu wer mog?“

Adolf und Maria P., 4263 Windhaag, OÖ



Sepperl kam verärgert von der Schule nach Hause.  
 Sein Vater fragte ihn:  
 „Was ist denn passiert, dass du so grantig bist?“  
 „In der Geografiestund hab i net gwusst,  
 wo die Karpaten liegn!“  
 „A so“, meinte der Vater beruhigend,  
 „des is weiters net schlimm. Do frogst am besten  
 die Mama, die räumt immer ois weg.“

Sylvia D., 3571 Gars, NÖ



### SCHREIBTS UNS!

Wir freuen uns über Witze, Anekdoten,  
 Sprüche, Gschichtn, Lebensweisheiten usw.  
 Einfach mit Namen, Ort und Nah&Frisch Geschäft an  
[griassdi@nahundfrisch.at](mailto:griassdi@nahundfrisch.at) schicken. Für jede  
 Veröffentlichung gibts einen Nah&Frisch Gutschein!  
 Einsendeschluss: 31.03.2023

# JEDER MOMENT EIN GENUSS



## Dallmayr

KAFFEE IN VOLLENDUNG

# Apps für Kuckuck & Co.

Grüner wirds, heller wirds und allerorts beginnt es zu duften: Frühjahr is! Wir haben einen kunterbunten Strauß an Tipps für Web und Handy.



## UNBEKANNTE SCHÖNE

Mauerblümchen oder Heilkraut? Flora Incognita hilft bei der Bestimmung von Wildpflanzen aller Art und verrät allerlei Wissenswertes. Kostenlos bei Google Play und im App Store. (Suchbegriff: Flora Incognita)



**Energie? Check!**  
Mehr Überblick beim Verbrauch: Mit dem persönlichen Energiesparkonto lassen sich der Verbrauch von Strom, Wärme, Wasser und Mobilität erfassen – und der Verlauf vergleichen, etwa wenn ein neues Gerät zum Einsatz kommt. Kostenlos bei Google Play und im App Store. (Suchbegriff: EnergieCheck)



## NACHHILFE IM GARTEN

Das digitale Gartentagebuch von Gardenize mit fotografischem Gedächtnis wacht über das eigene Fleckchen Erde. Inklusive Checkliste mit Erinnerungsfunktion, Dokumentation und unendlich vielen Tipps und Infos. Kostenlose Testversionen bei Google Play und im App Store. (Suchbegriff: Gardenize)



## NIMM MICH MIT!

Gut für Umwelt und Geldbörserl: Bei BlaBlaCar kann man schnell, günstig und unkompliziert Mitfahrgelegenheiten und Busreisen suchen bzw. anbieten. Kostenlos bei Google Play und im App Store. (Suchbegriff: BlaBlaCar)



## HATSCHI!

So schön es ist, wenn alles sprießt – Allergiker leiden jetzt besonders. Die App Klara – Pollenflug warnt rechtzeitig vor den Quälgeistern. Kostenlos bei Google Play und im App Store. (Suchbegriff: Klara – Pollenflug & Pollenvorhersage)



## AMSEL ODER WAS?

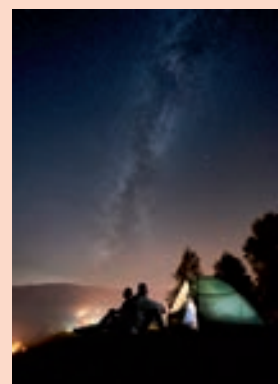
Hobby-Ornithologen aufpassen: Was zwitschert oder ruft denn da? Diese App dreht sich um Gartenvögel und ihre Stimmen: automatische Erkennung der gefiederten Freunde und allerlei



Wissenswertes über ihr Leben in Bild und Ton. Kostenlos bei Google Play und im App Store. (Suchbegriff: 40 Gartenvögel und ihre Stimmen)

## HIMMLISCH!

Das Tool „Starlight – Explore the Stars“ bietet ein ganz besonderes Astro-nomieprogramm: Smartphone wie eine magische Linse gen Himmel halten und erfahren, welche Himmelskörper da übers Firmament wandern. Kostenlos bei Google Play und im App Store.







# Mei Frühling

Frühjahrmüdigkeit adé! Unsere Tipps machen Lust auf einen aktiven Frühling – mit Sport, Kultur und Ausflügen in die blühende Natur.

Text: Judith Welzl

## Birnbaumblüte im Mostviertel

Ab Mitte April erstrahlen rund 300.000 Birnbäume im weißen Blütenkleid. Es duftet und summt entlang der Moststraße – ideal, um zu Fuß oder auf dem Fahrrad großartige Eindrücke zu sammeln. Mit dem Auto empfiehlt sich die Panoramatour von St. Peter in der Au bis St. Georgen in der Klaus. Von hier aus gehts weiter zur Basilika Sonntagberg, von der man einen fantastischen Ausblick hat. Die Baumblüte kann auch von zu Hause live via Webcam mitverfolgt werden. [www.mostviertel.at/birnbaum-webcam](http://www.mostviertel.at/birnbaum-webcam)

## TRADITIONELLER PFERDEMARKT IN OBERNBERG

Im Burgareal und auf einem der schönsten Marktplätze Österreichs findet bereits zum 175. Mal der Obernberger Pferdemarkt statt. Neben dem Pferdeauftrieb erwarten die Besucher Flugvorführungen der Falknerei „Adlerwarte Obernberg“, prachtvolle Umzüge begleitet von der Marktmusik Obernberg und bunte Standln am Josefmarkt. 25. März in Obernberg, OÖ. [www.obernberg.at](http://www.obernberg.at)



## SCHUBERTIAD E HOHENEMS

Vor fast 50 Jahren von Star-Bariton Hermann Prey ins Leben gerufen, ist die Schubertiade heute mit rund 80 Veranstaltungen und 35.000 Besuchern pro Jahr das renommierteste Schubert-Festival weltweit. Die Symbiose aus Kultur und Natur sowie der intime Rahmen der Konzerte locken Jahr für Jahr die angesehensten Musiker und Sänger sowie ein internationales Publikum nach Vorarlberg. Den Auftakt der Saison bilden Kammerkonzerte. Ab 27. April in Hohenems, Vbg. [www.schubertiade.at](http://www.schubertiade.at)



## INTERNATIONALE OSTEREIERAUSSTELLUNG

Bemalt, lackiert, gekratzt – eine Vielzahl an Techniken und Mustern rund ums Osterei wird in Bad Leonfelden präsentiert. Jedes Ei ist ein Unikat, manche davon können auch erworben werden. Bei freiem Eintritt kann man sich Ideen fürs Osterfest holen und kulinarische Schmankerln aus dem Mühlviertel genießen. 25. März und 26. März in Bad Leonfelden, OÖ. [www.muehlviertlerhochland.at](http://www.muehlviertlerhochland.at)



## Maibaumfest auf Schloss Hof

Nach dem offiziellen Auftakt rund um den Maibaum hat man ausreichend Zeit das Schloss und den Garten zu besichtigen, bevor der Tierumzug auf der Festwiese beginnt. Fein herausgeputzt, präsentieren sich dabei die tierischen Bewohner des Gutshofs in einer bunten Parade. Zurück beim Maibaum erwartet die Volkstanzgruppe Marchfeld die Besucher zum Bandltanz, Volksmusik und Schmankerl beschließen den Tag. 30. April und 1. Mai in Schloss Hof, NÖ. [www.schlosshof.at](http://www.schlosshof.at)

»

## Blütenfest im Bio-Dorf Seeham

Seeham am Obertrumer See wurde 2022 mit der Auszeichnung „beste Bio-Stadt Europas“ von der EU-Kommission gewürdigt. Beim alljährlichen Blütenfest am Hauptplatz stehen dementsprechend bienenfreundliche Bepflanzung, seltene Arche-Noah-Gemüseraritäten und Bio-Kräuter im Mittelpunkt. Gartenkunst und besondere Schmankerl für Körper, Geist und Seele sowie ein buntes Kinderprogramm runden den Tag ab. Sonntag, 23. April, am Dorfplatz Seeham, Sbg. [www.seeham-info.at](http://www.seeham-info.at)



## FRÜHLINGSERWACHEN AUF SCHLOSS BURG AU

An über 150 Kunsthandwerksständen kann man von 25. Februar bis 8. April auf Schloss Burgau (Stmk.) Handwerkskunst (Keramik, Glas, Holzarbeiten, Oster-schmuck) bewundern und erwerben. Im Schlosshof ergänzt eine Gartenausstellung das frühlingshafte Ambiente, eine Genussmeile sorgt fürs leibliche Wohl. [www.kunsth Handwerk-schlossburgau.com](http://www.kunsth Handwerk-schlossburgau.com)

## Weinfrühling im Südburgenland

Bei der größten Weinveranstaltung im Südburgenland stehen bereits zum 10. Mal die feinen Tropfen der „Weinidylle Südburgenland“-Winzer im Mittelpunkt.

In 50 Kellern können ihre Schätze verkostet werden. Mit dem Starterpaket aus Wein-Guide, Gutscheinen und einem Weinglas geht die Entdeckungsreise durchs Südburgenland. Am besten nützt man dafür den Shuttle-Bus. 29. und 30. April. [www.weinidylle.at](http://www.weinidylle.at)



## FRÜHLINGSLÄUFE

### Der Glantaler Wasserweglauf (Ktn.)

Entlang des „Abenteuer Wasserweg Liebenfels“ führt die Strecke von Glantschach auf den technisch anspruchsvollen, oft steilen Wasserweg nach Hart, bevor es wieder bergab nach Miedling zum Gasthof zur Zechnerin geht. Trotz anstrengender 423 Höhenmeter und 8,8 km Länge sollte man den idyllischen Verlauf entlang des Wassers genießen. Wer einmal Luft holen möchte, stoppt am besten bei den Infotafeln, wo man etwas über die Besonderheiten dieses Lebensraums erfährt. Sonntag, 22. April, in Glantschach, Ktn. [www.wasserweglauf.at](http://www.wasserweglauf.at)



### Vulkanland-Frühlingslauf (Stmk.)

Wenn über 1.000 Läufer zu Samba-Rhythmen loslaufen, ist im Vulkanland der Frühling eingekehrt. Das angenehme Klima in der Südoststeiermark ermöglicht Läufern einen optimalen Start in die Saison. Das größte Sportevent der Region möchte alle bewegen – Kinder, Nordic Walker, Hobby- und Halbmarathonläufer. Für ein aufregendes Rahmenprogramm rund um die Strecke sorgen drei DJs und die Flugshow der Styrian Wings. Samstag, 18. März, in Leitersdorf im Raabtal, Stmk. [www.vulkanlandlauf.at](http://www.vulkanlandlauf.at)



### Trails im Wienerwald (NÖ)

Bergauf, bergab über Stock und Stein führen Trails abseits asphaltierter Strecken, das trainiert nicht nur Ausdauer, sondern auch Koordination und Konzentration. Beim Lindkogel-Trail rund um Bad Vöslau in Niederösterreich haben Einsteiger und Geübte die Möglichkeit, den Wienerwald auf unterschiedlichsten Strecken von 10 km bis 54,5 km zu erkunden. Auch wenn der Schweiß nur so rinnt, versprechen die Veranstalter den Läufern „Spaß pur“. Sonntag, 26. März, in Bad Vöslau, NÖ. [www.lindkogeltrail.at](http://www.lindkogeltrail.at)

### Oichtentaler Lauf (Sbg.)

Das Oichtental im Flachgau besticht mit seiner Weite und Schönheit entlang der Oichten am Fuße des Haunsbergs. Die ebenen Laufstrecken sind nicht nur ideal für die Salzburger Halbmarathon-Landesmeisterschaft, sondern auch für den Start in die Wettbewerbs-saison. Die Schnellsten des Landes werden sich wieder ein Stelldichein geben und damit alle Hobbyläufer bei den Staffel- oder Einzelbewerben von 5 km bis 21,1 km zu Bestzeiten motivieren. Sonntag, 16. April, in Nußdorf am Haunsberg, Sbg. [www.oichtental-lauf.at](http://www.oichtental-lauf.at)



# AJAX

# DanKlorix

## Jetzt den Frühlingsduft ins Haus holen!



100% RECYCELTE  
PLASTIKFLASCHE



RECYCELBARE FLASCHE  
UND VERSCHLUSS



Entfernt Schimmel  
& Bakterien



Desinfektion  
& Reinigung



Bleichen  
& Entfärben

Entfernt  
99,9%  
der Bakterien  
spezieller Viren  
Allergene

**TIPP**

Ein Pinsel mit  
Borsten gibt der Farbe  
eine schöne Struktur  
beim Streichen.



## *Jetzt wirds bunt!*

Mit unseren selbst gemachten Kreidefarben werden alte Vasen und Flaschen zu poppigen Deko-Objekten.

*Text & Fotos: Margit Krapesch*

**D**er Frühling erfreut uns mit sattem Grün und Blüten in zarten und leuchtenden Farben. Diese Farbenfreude holen wir uns jetzt ins Haus. Mit unserer Upcycling-Idee lassen sich alte Vasen und Flaschen super einfach in hübsche, farbenfrohe Deko-Stücke verwandeln.

Die selbst gemachten Kreidefarben aus Acrylfarbe und Natron verleihen den Objekten eine keramikartige Oberfläche. Beim Mischverhältnis kann man etwas variieren, denn je mehr Natron man zur Farbe hinzugibt, desto matter und körniger wird sie.

## Bunte Vasen mit Kreidefarbe

### MAN BRAUCHT

alte Flaschen und Vasen

Acrylfarben

Natron

Gefäße für das Anmischen der Farbe

Pinself

Schwämmchen zum Reinigen

evtl. Malerkrepp, um Bereiche abzudecken

### SO WIRDS GEMACHT

1 Die Vasen und Flaschen werden gereinigt und sorgfältig von Staub und Fett befreit.

2 Nun verrührt man Acrylfarbe und Natron im Verhältnis 1:1. Sollte die Mischung zu dickflüssig sein, gibt man noch Farbe oder ein wenig Wasser hinzu.

3 Die Farbe gleichmäßig auftragen. Trocknen lassen und erneut streichen (2–3 Schichten).

#### {MEI TIPP}

„Ich verschönere damit nicht nur Dinge aus Glas und Porzellan, sondern verpasse auch Holz oder Karton damit einen frischen Anstrich.“

**Nah&Frisch Kauffrau Andrea Knebel,**  
7563 Königsdorf, Bgld.



### Zubehör



# Herr Ölzant und die Liebe zum Stein

Bildhauer Franz Xaver Ölzant hat 60 Jahre lang aus tonnenschwerem Granit Kunstwerke geschaffen. Seine Frau Gertraud und er sind 1976 ins Waldviertel gezogen, wo sein Arbeitsmaterial vor der Haustür liegt.

*Text: Alexandra Gruber Fotos: Sebastian Freiler*

**D**ie Wohnräume der Ölzants sind stilvoll rustikal eingerichtet. In der Wohnstube stapelt sich Brennholz hinter einem Kamin, in der Küche ziert Geschirr aus der Jugendstilzeit die Wände. Während seine Frau Gertraud Kaffee und selbst gemachte Buchteln serviert, beginnt Franz Xaver Ölzant aus seinem Leben zu erzählen: „In der Schule interessierte ich mich nur für Zeichnen, doch mein Vater wollte, dass ich Bäcker werde.“ Pflichtbewusst fügte er sich, aber nur für kurze Zeit. Der junge Mann absolvierte zwar die Lehre in der großväterlichen Bäckerei nahe Judenburg, doch Teigkneten bereitete ihm keine Freude. Bald wandte er sich härterem Material zu, nämlich Granit. Der Auslöser war eine Kunstreise nach Italien im Alter von 18 Jahren: „Als ich zurückkam, galt mein ganzes Streben nur noch der Bildhauerei. Ich wollte frei und unabhängig sein, und mein späterer Beruf hat mir das ermöglicht.“

## **Aufgewachsen bei Verwandten**

„Aufgewachsen bin ich zwischen dem nördlichen Waldviertel und der Steiermark. Hier in dieser Gemeinde lebten meine Großeltern väterlicherseits“, erzählt Franz Xaver Ölzant, der 1934 geboren wurde. Als er noch ein Baby war, starb seine Mutter. Zwei Waldviertler Tanten sprangen ein, darum wuchs der Künstler hauptsächlich in Pfaffenschlag

bei Waidhofen an der Thaya auf. Hier ging er auch zur Schule. Als junger Mann lernte er die Kärntnerin Gertraud kennen, mit der er mittlerweile 54 Jahre verheiratet ist. Zunächst verbrachte das Ehepaar ein Jahrzehnt in Wien. Sie arbeitete als Lehrerin, er studierte Bildhauerei.

*Nach einer Bäckerlehre unternahm Franz eine Kunstreise nach Italien. Danach gab es für ihn nur noch die Bildhauerei.*

## **Rückkehr ins Waldviertel**

Doch lange hielt es Franz nicht in der Großstadt. Weil er Ruhe und viel Platz zum Arbeiten brauchte, übersiedelte das Ehepaar 1976 nach Pfaffenschlag. Von nun an arbeitete er als freischaffender Künstler und baute sich auf dem Gelände hinter dem großväterlichen Wohnhaus ein weitläufiges Atelier. In den hohen Räumen stehen verschiedenste Plastiken, Skulpturen und Gebilde aus Stahl. Gipsformen stapeln sich auf dem Boden, Werkzeug lagert in Schubladen

und Regalen. Das bevorzugte Arbeitsmaterial des Bildhauers, mächtige Granitbrocken, gab und gibt es in dieser Region seit Millionen von Jahren. Zudem regt die mystische und eigenwillige Landschaft des Waldviertels die Fantasie des Bildhauers besonders an. Eine von Franz' größten Installationen, bestehend aus 97 Granitfindlingen, findet sich aber nicht in seinem Atelier, sondern ziert unter dem Namen „Große Basilika“ den Stadtrand von Waidhofen.

## **Vorfahren waren Steinarbeiter**

Die Liebe zum Stein liegt dem Meister in den Genen. „Die Vorfahren meines Mannes lebten schon seit Jahrhunderten in diesem Dorf. Sie waren arme Leute, arbeiteten im Steinbruch oder saisonal als Bauarbeiter in Wien“, erzählt Gertraud. Franz nickt. „Sie sind im Frühjahr zu Fuß in die Stadt gegangen, und im Herbst kehrten sie zurück“, ergänzt er. Auch Franz selbst blieb im Laufe der Jahre und Jahrzehnte der Metropole nicht ganz fern, er unterrichtete als Professor an der Akademie der bildenden Künste und arbeitete Ende der 1960er- bis Mitte der 1970er-Jahre für die Werkstätten der österreichischen Bundestheater. Als heimischer Künstler war er zu diesem Zeitpunkt längst etabliert, durch seine Ausstellungen bei internationalen Symposien wurde er parallel dazu im Ausland bekannt. »



Franz Xaver Ölzant baute sich hinter seinem Wohnhaus ein weitläufiges Atelier. Für seine Kunstwerke verwendete er neben seinem geliebten Granit auch Materialien wie Aluminium.





Der freischaffende Künstler schuf eine Vielzahl an großen und kleineren Werken – vor allem aus Granit, aber auch aus Metall und anderen Materialien. Franz Xaver hatte auch Talent als Maler und Zeichner, doch meist widmete er sich der Bildhauerei. Unten rechts: Der Meister in seinem Atelier, in dem er die meiste Zeit seines beruflichen Lebens verbrachte.

*„Zehn bis zwölf Stunden pro Tag hat er sich hineingekniet. Wahrscheinlich hätte er aufs Essen vergessen, wenn ich ihn nicht geholt hätte“, sagt Gertraud.*

**Der Bildhauerei alles untergeordnet**  
Während sich Franz nach dem Umzug ins Waldviertel 1976 in Pfaffenschlag sofort wieder heimisch fühlte, hatte Gertraud leichte Anlaufschwierigkeiten: „Zu Beginn waren die Dorfbewohner uns gegenüber sehr zurückhaltend. Aber mit der Zeit sind wir in die Gemeinschaft reingewachsen. Wir schätzen das Zurückgezogene, wir brauchen kein Trara wie in der Großstadt.“ In die Öffentlichkeit gedrängt habe er sich nie, so seine Frau: „Er wollte nur in Ruhe seine Kunstwerke schaffen. 98 Prozent seines Lebens war der Bildhauerei gewidmet.“ Dieser wurde alles andere untergeordnet. Auf die Frage nach Hobbys

schüttelt der Meister nur amüsiert den Kopf. Gertraud kann sich auch an keinen gemeinsamen Sommerurlaub erinnern: „In der warmen Jahreszeit hat er mit Stein gearbeitet, im Winter stellte er Gipsformen für seine Bronzefiguren her. Zehn bis zwölf Stunden pro Tag hat er sich hineingekniet. Wahrscheinlich hätte er aufs Essen vergessen, wenn ich ihn nicht geholt hätte.“

**„Manche Steine fanden mich“**  
Sonntags suchte er oft in den Steinbrüchen der Umgebung nach neuem Material. „Hast du den Stein gefunden oder der Stein dich?“, fragen wir. Franz lacht: „Das war nicht immer eindeutig. Oft ist

mich ein Stein angesprungen, und es hat Klick gemacht.“ Wurde er fündig, verhandelte er mit dem Zuständigen des Steinbruchs. Tage später kam die meist tonnenschwere Lieferung mit einem Kran. Bildhauerei, wie sie Franz betrieben hat, ist körperliche Schwerarbeit. Hätte er es als Maler und Zeichner nicht einfacher gehabt? „Er hat so eine guate Pratzn, aber er zeichnet fast nie“, stellt Gertraud mit Bedauern fest. Wenn im Dorf für ein Fest eine Zeichnung benötigt worden sei, machte er allerdings eine Ausnahme. Franz hört ihr aufmerksam zu. Dann sagt er: „Für irgendwas muss man sich im Leben entscheiden.“





Bildhauerei, wie sie Franz Xaver Ölzant versteht, ist harte körperliche Arbeit (links oben). Sonntags durchstreifte Franz die Steinbrüche der Umgebung auf der Suche nach seinem Lieblingsmaterial, doch er goss und formte auch Plastiken und Gebilde aus verschiedenen Metallen. Der Bildhauer schwelgt gerne in Erinnerungen an sein erfülltes Künstlerleben (rechts unten).

### **Mit 80 Jahren in Pension**

Franz entschied sich dafür, sieben Tage die Woche Formen in tonnenschwere Granitsteine, manche bis zu sieben Meter hoch, zu hauen und zu ritzen. Das tat er 60 Jahre lang. Als er 80 Jahre alt war, hörte er auf: „Es war genug, ich hatte nichts Neues mehr zu sagen, und wiederholen wollte ich mich nicht.“ Damals fand auch seine letzte Ausstellung statt, Franz lehnte danach alle diesbezüglichen Angebote ab. Vor ein paar Jahren übertrug er die Werke als Schenkung an den Sohn. Seitdem sind wieder einige Vernissagen geplant. „Ich habe dieses Leben bewusst gewählt und es nie bereut“, sagt der Künstler. Seine

Frau lächelt: „Und ich wollte immer für jemand anderen da sein. Das ist zu hundert Prozent aufgegangen.“

### **Lob für die Kaufleute**

Gegen Ende unseres Gesprächs läutet Nah&Frisch Kaufmann Jürgen Bauer zwecks gemeinsamen Fototermins an der Tür. Er und seine Frau Petra führen das nur wenige Schritte von den Ölzants entfernte Geschäft. Gertraud, die die Einkäufe beim Nahversorger erledigt, ist voll des Lobes. „Ich will mir Pfaffenschlag ohne Kaufhaus gar nicht vorstellen. Alle sind dort so freundlich und hilfsbereit – das hab ich schon immer geschätzt, und jetzt im Alter besonders.“

### **Meine Kunden**

## **Gertraud & Franz Ölzant**

kaufen im Nah&Frisch Geschäft von Jürgen Bauer in 3834 Pfaffenschlag bei Waidhofen an der Thaya, NÖ, ein.



# Wos tuat si bei Nah & Frisch?

Nachrichten von unseren Kaufleuten aus ganz Österreich.



Freude in Wiesfleck (v. l.): Ronald Tanczos, Melinda, Carina, Lina und Ronald Nemejc, Heinz Langerwisch, Bgm. Ing. Christoph Krutzler, Alexander Steiner.

## 1 Neueröffnung in Wiesfleck

In Wiesfleck, einer Gemeinde mit 1.154 Einwohnern im Bezirk Oberwart (Bgl.), verwandelte Kaufmann Ronald Nemejc einen Veranstaltungssaal in kürzester Zeit in ein Nah&Frisch Geschäft. Mit tatkräftiger Unterstützung seiner Familie war das Werk in nur zwei Wochen vollbracht. Auf 120 m<sup>2</sup> bietet der Kaufmann Produkte des täglichen Bedarfs sowie regionale Schmankerln und Spezialitäten aus'm Dorf. Geschenkkörbe, ofenfrisches Gebäck, Platten- und Brötchenservice, Partybrezen und eine Kaffee-Ecke runden das Angebot ab. Unter Teilnahme von Bgm. Ing. Christoph Krutzler, Vzbgm. Alexander Scheumbauer und Alexander Steiner (WKO) wurde das Geschäft feierlich eröffnet. Seitens des Großhandelshauses Kastner überbrachten Ronald Tanczos,

Heinz Langerwisch, Peter Felber und Heinz Petz persönliche Glückwünsche. Die Kunden freuten sich über den neuen Nahversorger und feierten bei Gratis-Kesselwurst, Kaffee und Kuchen.

## 2 Neuübernahme in Zelking

Zelking-Matzleinsdorf ist eine Gemeinde mit 1.209 Einwohnern im Bezirk Melk (NÖ). Seit 2014 wurde das Geschäft von Angela Reithner geführt. Nun hat sie das Zepter ihrer ehemaligen Mitarbeiterin Bettina Gruber übergeben. Auf 120 m<sup>2</sup> Geschäftsfläche bietet die Kauffrau ein abgestimmtes Sortiment und verwöhnt die Kunden mit Extras wie Geschenkkörben, ofenfrischem Gebäck, Platten- und Brötchenservice, Partybrezen sowie Spezialitäten aus'm Dorf und aus der Region. Außerdem



Nahversorgung gesichert in Zelking (v. l.): Thomas Grill, Dr. Andreas Nunzer, Kauffrau Bettina Gruber, Bgm. Gerhard Bürg, im Hintergrund die jüngste Tochter von Bettina Gruber.



Gratulation zur Neuübernahme in Zwingendorf (v. l.): DI Adolf Schmid, Kauffrau Sandra Weidinger, Bgm. Rudolf Dötzl und Thomas Grill.

können Lottoscheine und Tabakwaren erworben werden. Nach zwei Tagen Inventur wurde das Geschäft unter Teilnahme von Dr. Andreas Nunzer (WKO) und Bgm. Gerhard Bürg feierlich wiedereröffnet. Thomas Grill und Thomas Hölzl gratulierten seitens des Großhandelshauses Kastner. Auch die Kinder der Volksschule kamen auf einen Besuch vorbei. Zur Eröffnung gab es spezielle Sonderangebote sowie Gulaschsuppe, Bier und alkoholfreie Getränke.

### 3 Neuübernahme in Zwingendorf

Zwingendorf ist eine Katastralgemeinde in der Marktgemeinde Großharras im Bezirk Mistelbach (NÖ). Im Herzen des Ortes hat Kauffrau Sandra Weidinger das seit Juli 2022 leerstehende Geschäft mit viel Eigeninitiative, Unterstützung der Marktgemeinde und des Großhandelshauses Kastner in einen attraktiven Ort zum Einkaufen verwandelt. Auf 65 m<sup>2</sup> Geschäftsfläche bietet die Kauffrau, die jahrelange Erfahrung im Feinkostbereich mitbringt, Produkte des täglichen Bedarfs an, wobei sie besonderes Augenmerk auf ofenfrisches Gebäck, den Platten- und Brötchenservice und Spezialitäten aus'm Dorf legt. Außerdem sind Geschenkkörbe und Tabakwaren im Geschäft erhältlich, in

Kürze wird sie auch eine Kaffee-Ecke einrichten. Zur feierlichen Eröffnung verwöhnte sie ihre Kunden mit Sonderangeboten sowie Würsteln, Kaffee und Kuchen. GR DI Adolf Schmid und Bgm. Rudolf Dötzl gratulierten der Kauffrau, seitens des Großhandelshauses Kastner überbrachten Thomas Grill und Roman Zuser Glückwünsche.

### 4 Neueröffnung in Lengelfeld

Lengelfeld ist eine Marktgemeinde mit 1.422 Einwohnern im Bezirk Krems-Land (NÖ). Familie Hufnagl betrieb davor schon ein Lebensmittelgeschäft und wechselte nun mit ihrem Nahversorger zur Nah&Frisch Familie.

Auf 120 m<sup>2</sup> Geschäftsfläche bietet sie neben Produkten des täglichen Bedarfs Extras wie regionale Schmankerl und Spezialitäten aus'm Dorf, Geschenkkörbe, ofenfrisches Gebäck, Platten- und Brötchenservice, Partybrezen. Außerdem gibt es eine Lotto-Annahmestelle und Tabakwaren. Unter reger Teilnahme der Bevölkerung, die sich über die Angebote, Würstel, Bier und alkoholfreien Getränke freute, wurde das Geschäft feierlich eröffnet. Seitens des Großhandelshauses Kastner überbrachten KR Christof Kastner, Andreas Blauensteiner, MBA, Elmar Ruth, MSc und Thomas Grill herzliche Glückwünsche.

### 5 Neueröffnung in Münzbach

In der Marktgemeinde Münzbach im Bezirk Perg (OÖ) eröffnete Kauffrau Sonja Lettner mit vier Mitarbeiterinnen ihr 220 m<sup>2</sup> großes Geschäft. Mit großem Engagement seitens der Familie und der UNIGruppe wurde damit nach »



Lengelfeld Teil der Nah&Frisch Familie (v. l.): Andreas Blauensteiner, MBA, KR Christof Kastner, Kaufleute Erich und Katharina Hufnagl mit ihren beiden Mitarbeiterinnen, Elmar Ruth, MSc, Thomas Grill.

# GUT GEDÜNGT STRAHLT LÄNGER.



## LANGANHALTENDE BLÜTENPRACHT UND GESUNDES WACHSTUM.

Die SUBSTRAL® Balkonpflanzennahrung verschafft Blütenfreude vom Frühjahr bis weit in den Herbst hinein.

[substral.at](https://www.substral.at)



Zusammen wachsen.

der Schließung des letzten Lebensmittelgeschäftes vor vier Jahren die Nahversorgung wieder gesichert. An die 2.500 Artikel bietet die Kauffrau ihren Kunden, wobei der Schwerpunkt auf dem Frischbereich liegt. Neben dem bewährten Sortiment werden auch Spezialitäten aus'm Dorf und der Umgebung angeboten. Im gemütlichen Kaffeebereich verwöhnt die Kauffrau ihre Kunden mit Kaffeespezialitäten und Mehlspeisen. „Mir liegt besonders am Herzen, das handelsübliche Sortiment mit den Produkten aus der Umgebung zu erweitern“, so die Kauffrau. Die Begeisterung der Kunden an den Eröffnungstagen bestätigt den mutigen Schritt, die Nahversorgung in Münzbach aktiv mitzugestalten.



Große Freude in Klein-Neusiedl (v. l.): Andreas Spitz, Kaufleute Alexander u. Julia Vieh, Vzbgm. Hanspeter Wehofer, Mag. Julius Kiennast, KR Julius Kiennast, Claudia Trappl.



Schlüsselübergabe in Münzbach: Ernst Richtsfeld, Kauffrau Sonja Lettner und Ehemann Michael, Roland Hörmaier.

**6 Neueröffnung in Klein-Neusiedl**  
Klein-Neusiedl ist eine Gemeinde mit knapp 1.000 Einwohnern in Niederösterreich. Hier eröffnete Kaufmann Alexander Vieh feierlich sein Nah&Frisch Geschäft. Gemeinsam mit seiner Frau Julia bieten er der Bevölkerung von Klein-Neusiedl und Umgebung neben einem Lebensmittelvollsortiment mit Schwerpunkt Regionalität und Frische Post-Partner-Services, eine Lotto-Annahmestelle und Tabakwaren. Seitens des Großhandelshauses Kiennast gratulierten Mag. Julius Kiennast und KR Julius Kiennast persönlich, Vertreter der Gemeinde überbrachten Grüße und wünschten der Familie Vieh viel Erfolg.

### 7 10-jähriges Jubiläum in Kammern

Am 18. Dezember 2012 wurde der Verein „Wir für unser Geschäft in Kammern“ in Kammern im Liesingtal (Stmk.) gegründet. Mit einer bewegendem Rede würdigte Bürgermeister und Vereinsobmann Karl Dobnigg das zehnjährige Bestehen. Der Obmann freute sich über die mit 314 Personen höchste Zahl an Mitgliedern und dankte dem Team für seinen Einsatz: „Ich bekam viel Lob über die Freundlichkeit des Personals sowie über die wunderbar

hergerichteten Brötchen und Brezen!“ Veranstaltungen im Geschäft wie die Nikolaus-Mal-Aktion, an der 100 Kinder teilnahmen, und das Kassabon-Gewinnspiel fanden großen Zuspruch in der Gemeinde. Am Ende seines Rückblicks sprach Dobnigg allen Mitarbeiterinnen und den Vorstandsmitgliedern seinen herzlichen Dank aus und überreichte kleine Aufmerksamkeiten. Gemeinsam ließ man die Feier mit angeregten Gesprächen und viel Vorfreude auf die nächsten Jahre ausklingen.



Ein starkes Team in Kammern (v. l.): WER IST WER? Lotte Blamauer, GR Bettina Lieber, Sonja Hammerl, Josefine Toblier, Angelika Rahm, Tamara Skarke, Michelle Skarke.

# Do samma dahoaam!

Wo blühen im Frühjahr die Orchideen? Wo leben die Wasserbüffel vom Bio-Hof Hörmann? Wo stellt Familie Brauchart ihr Kürbiskernöl und ihren Schilcher her? Und wo haben unsere Kaufleute neue Geschäfte eröffnet? Ein Überblick zu den wichtigsten Stationen der aktuellen Ausgabe.



## Z'Haus in da Region

- |   |  |
|---|--|
| <p>1 <b>Mostviertler Wasserbüffel</b><br/>Bio-Hof Hörmann in Kürnberg, NÖ. (Seite 38)</p> <p>2 <b>Orchideenblüte im Xeis</b><br/>Gesäuse, Stmk. (Seite 44)</p> <p>3 <b>Mei Wirtshaus</b><br/>Gasthof Pammer in Hirschbach, OÖ. (Seite 52)</p> | <p>4 <b>Mei Weg</b><br/>Kaufmann Martin Juric in Markgrafneusiedl, NÖ. (Seite 54)</p> <p>5 <b>Steirische Schätze</b><br/>Familie Brauchart in St. Peter im Sulmtal, Stmk. (Seite 56)</p> |
|---|--|

## Guat leben

- 1 **Gschichten aus'm Leben**  
Franz Xaver Ölzant in Pfaffenschlag bei Waidhofen an der Thaya, NÖ. (Seite 78)



## Unsere Kaufleut

- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 1 | Neueröffnung in Wiesfleck<br>(Seite 82)      | 5 | Neueröffnung in Münzbach<br>(Seite 83)        |
| 2 | Neuübernahme in Zelking<br>(Seite 82)        | 6 | Neueröffnung in Klein-<br>Neusiedl (Seite 85) |
| 3 | Neuübernahme in<br>Zwingendorf<br>(Seite 83) | 7 | 10-jähriges Jubiläum in<br>Kammern (Seite 85) |
| 4 | Neueröffnung in Lengelfeld<br>(Seite 83)     |   |   |

NOCH MEHR

## Griass di

gibts auf [nahundfrisch.at](http://nahundfrisch.at),  
Facebook und Instagram.

### Griass di online

In der Online-Ausgabe vom **Griass di** gibts die schönsten Artikel aus dem aktuellen Heft – z. B. die Geschichte über die Mostviertler Wasserbüffel.



### Mehr Rezepte

Alle unsere bisherigen und viele zusätzliche Rezepte gibts auch online – zum Nachlesen, wenn man das Heft nicht mehr zu Hause hat, oder einfach zum Stöbern.

### Griass di Nachlese

Auf der Website stehen die bisherigen Ausgaben als PDF. So lassen sich Artikel aus früheren Nummern einfach finden.



### Griass di auf Facebook & Insta

Besucht uns auf Facebook und auf Instagram, da gibts das Beste aus'm Heft, Tipps, Gewinnspiele und Mitmachaktionen!

[www.nahundfrisch.at/griass-di](http://www.nahundfrisch.at/griass-di)  
[www.facebook.de](https://www.facebook.de) (Suchbegriff:  
Griass di Magazin)  
[www.instagram.com/griassdi\\_nahundfrisch](https://www.instagram.com/griassdi_nahundfrisch)

# Christa Durstberger

## Baumgartenberg, OÖ

Kaufleute  
im Porträt



Kauffrau aus Leidenschaft: Nach einem Jus-Studium und einigen Jahren Arbeit in einer Bank entschied sich Christa Durstberger dafür, das Geschäft ihrer Eltern zu übernehmen.

Unser Geschäft ist seit fast 120 Jahren in Familienbesitz – in weiblichem Familienbesitz“, betont Christa Durstberger. „Meine Urgroßmutter hat eine kleine Greißlerei mit 40 m<sup>2</sup> geführt, die meisten Lebensmittel wurden damals noch offen verkauft und in Papiersackerln abgefüllt. Die Eltern haben das Geschäft dann im Jahr 1953 übernommen und 1964 auf 100 m<sup>2</sup> ausgebaut, und ich hab die Verkaufsfläche im Jahr 2005 auf 288 m<sup>2</sup> erweitert“, so die Kauffrau.

### „Ich durfte mich entwickeln“

An ihre Kindheit im Geschäft der Eltern denkt sie gerne zurück. „Zählen hab ich an der Kassa gelernt“, lacht Christa. 1996 hat sie schließlich den Nahversorger übernommen. Vonseiten der Eltern

habe es aber keinerlei Zwang gegeben. „Ich durfte mich entwickeln – und das war ganz wichtig.“ Nach einem Jus-Studium arbeitete Christa einige Jahre bei einer Bank. Als sie dann heiratete und die Kinder kamen, hat sie sich entschieden, das Geschäft der Eltern zu übernehmen: „Weil ichs gern mach – und weil sichs halt auch viel besser mit Familie und Kindern vereinbaren lässt, wenn man im Haus arbeitet.“

### Kunden als Impulsgeber

Gemeinsam mit fünf Mitarbeiterinnen und klaren Zielsetzungen „schupft“ sie das Geschäft: „Eine familiäre Atmosphäre, Spezialitäten, die man sonst nirgends bekommt, und ein hohes Maß an Service zeichnen uns aus. Wenn ein Kunde zum Beispiel ein spezielles

Produkt sucht, das wir gerade nicht führen, greif ich zum Telefon und ein, zwei Tage später ist es da. Unsere Kunden sind für uns ja auch wichtige Impulsgeber, was das Sortiment angeht. Da schauen wir, dass wir immer am Puls der Zeit sind.“

### Spezialität des Hauses

„Zur familiären Atmosphäre im Geschäft gehört natürlich auch, dass wir uns Zeit für die Kunden nehmen – zum Plaudern, nicht zum Tratschen“, betont Christa. Auf die Frage nach den „Spezialitäten des Hauses“ antwortet die Kauffrau, wie aus der Pistole geschossen: „Unsere Hascheeknödel. Die macht eine Mitarbeiterin, die Marianne, selber, und zwar alles, vom Kartoffelteig bis zur Füllung. Jeden Montag gibts die bei uns





Jeden Montag gibts im Geschäft frische Hascheeknödels, die von Christas Mitarbeiterin Marianne selbst gemacht werden.

Die Jagd und das Draußensein in der Natur mit ihrem Bayrischen Gebirgsschweißhund Aris geben Christa innere Ruhe und Kraft.

Nah ist  
guat!

NACHHALTIG  
HANDELN!



*„Wir nehmen uns Zeit für die Kunden – zum Plaudern, nicht zum Tratschen.“*



frisch im Geschäft, da rufen die Profis schon am Freitag an und lassen sich 10 oder 15 Stück reservieren.“

#### **Gutes aus der Nähe**

„Wir haben ein breites Sortiment an lokalen Produkten, bio und konventionell – von Milch und Joghurt vom Bauernhof im Machland, über Most, Honig, Wurst und Fleisch bis hin zum Mühlviertler Kürbiskernöl.“ Von Beginn an hat Christa im Geschäft hohen Wert auf Nachhaltigkeit gelegt: „Bei uns wird nichts weggeschmissen. Abgelaufene Ware, die noch gut ist, leg ich zur freien Entnahme zum Packtisch, Gemüse, das nicht mehr gut aussieht, kommt in einen Kübel, das nehmen sich dann die Kunden für die Hühner mit. Die Sachen sind gleich weg, so schnell kann ich gar

nicht schauen. Und alles kommt zurück in den Kreislauf der Natur.“

#### **Jägerin mit Liebe zur Natur**

Als Kind und Jugendliche hat sie den Vater, der Jäger war, oft ins Revier begleitet: „Ich erinnere mich, wie wir im Winter das Futter auf der Rodel zu den Wildfütterungen gebracht haben – das war einfach wunderschön.“ Mit 21 hat sie selber den Jagdschein gemacht und genießt seither jede freie Minute, die ihr Beruf und Familie lassen, in der Natur. „Am liebsten sitz ich schon kurz nach 4 Uhr auf'm Hochstand und schau zu, wie der Tag langsam erwacht. Die Natur gibt mir Ruhe und eine innere Kraft, das Grün beruhigt mich und macht den Kopf frei. Nach so einem Morgen bin ich ein anderer Mensch.“

#### **DAS GSCHÄFT**

**Christa Durstberger, Baumgartenberg 30, 4342 Baumgartenberg, OÖ**

#### **Öffnungszeiten:**

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag: 7.00–12.15 und 15.00–18.00 Uhr; Mittwoch: 7.00–12.15 Uhr; Samstag: 7.00–12.00 Uhr

[www.nahundfrisch.at/de/kaufmann/kaufhaus-christa-durstberger](http://www.nahundfrisch.at/de/kaufmann/kaufhaus-christa-durstberger)



# Einfach besser

#mitankaiserzuckerl



Waldhonig  
pur

Zitronenöl  
aus Italien

aromatischer  
Salbei

3,1 mg Salbeixtrakt pro Bonbon



*Pssst, maximal gefüllt  
mit Honig!*



Wir sind Bienenpate!

hektarnektar.com

bonbonmeister.at

 /bonbonmeister

# *Pfiat di*

*im Sommer!*

