

Kost nix!
Frühling 2021

Griß di

bei Nah&Frisch

Ausgabe
Nr. 20



Frühling!

Frische Kraft & zauberhafte Ideen
für die neue Jahreszeit

Nah&Frisch

Extras:

Kirschblüte

Auf dem Kirschblüten-Radweg
zur Leithaberger Edelkirsche.

Genial grillen

Grillgenuss mit Spieß
und Grillfass.



SERVUS FÜHLING!



#mitankaiserzucker!

 /bonbonmeister

www.bonbonmeister.at

Griass eich!

Endlich, endlich ist er da, der Frühling! Nach einem Winter, der uns allen viel abverlangt hat, kommt die milde Jahreszeit jetzt wie gerufen. Also nichts wie raus ins Grüne und rein in den Frühling! Im aktuellen *Griass di* haben wir wieder allerhand Gschichtn und Ideen vorbereitet, mit denen die neue Jahreszeit noch ein bissl schöner wird.

Genial grillen: Wie man mit Grillfass und Spießen köstliche Gerichte zaubert und zugleich für Atmosphäre sorgt, zeigt uns Haubenkoch und Grillprofi Adi Bittermann. Vom Schopfbraten übers Butterfly-Hendl bis hin zum süßen Finale kommen Grillfreunde und Genießer auf ihre Kosten.

Raus ins Freie: Bei einer spektakulären Klawmwanderung durch die steirische Wasserlochklamm erkunden wir mit der Kaufleutefamilie Ließ das Geheimnis eines unterirdischen Sees. Außerdem führt uns Kaufmann Manfred Moyses auf dem Kirschblüten-Radweg am Neusiedler See zur Heimat der Leithaberger Edelkirsche.

Gschichtn aus'm Leben: Annabell und Sandra Lepschi-Rosner leiten gemeinsam das Nah&Frisch Geschäft in Oberschützen. Im Gespräch erzählen sie, wie sie Kauffrauen geworden sind. Außerdem erfahren wir vom Fleischhauer Josef Kager und seiner Lebensgefährtin und Kauffrau Barbara Edelhofer, wie sie eine schwierige Zeit in ihrem Leben gemeistert und zueinander gefunden haben.

Vü Spaß beim Lesn!
Eure *Griass di* Redaktion

P. S.: Bitte schauts bei den Veranstaltungen, die wir im Heft vorstellen, zur Sicherheit noch einmal im Internet, ob sie wie geplant stattfinden.



Haubenkoch und Grillprofi Adi Bittermann am Werk mit Grillfass und Spießen. Seite 18



Unterwegs am Kirschblüten-Radweg im Burgenland. Seite 34



Annabell und Sandra Lepschi-Rosner erzählen, wie sie Kauffrauen geworden sind. Seite 50



Seite 34



Seite 72



Seite 48



Seite 40



Seite 18



Seite 70



Seite 32

Griass di im Frühling

6 **Liabe Leser, liabe Leit!**

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

Kochen mit'm Jahr

12 **Frühlingsfrisch**
Kreative Ideen für
feine Frühlingsspeisen.

17 **Küchenklassiker**
Powidltascherl.

18 **Genial grillen**
Genuss am Spieß,
frisch vom Grillfass.

29 **Der Rettich**
Alles über das ideale
Knabbergemüse im Frühling.

30 **Kuchtipps**
Großmutter's Küchen-
weisheiten und nachhaltige
Tipps von heute.

32 **Frühling im Glas**
Was man aus Blüten und
Trieben jetzt machen kann.

Z'Haus in da Region

34 **Kirschblüte am
Neusiedler See**
Auf dem Kirschblüten-Rad-
weg zur Heimat der Leithaber-
ger Edelkirsche.

40 **Das Geheimnis der Klamm**
Eine Wanderung zu den
Geheimnissen der
steirischen Wasserlochklamm.

48 **Mei Wirtshaus**
Das Gasthaus Mayrhuber im
Hausruckviertel.

50 **Unser Weg**
Annabell und Sandra Rosner-
Lepschi erzählen, wie sie
Kaufrfrauen wurden.

52 **Menüs & Muntermacher**
Die Kaufleute Markus und
Ulrike Mayr bieten Menüs im
Glas und Kaffee aus der
Nachbargemeinde an.

55 **Gutes aus'm Dorf**
Lokale Spezialitäten unserer
Kaufleute aus ganz Österreich.

Guat leben

58 **Garteln im Frühling**
Was jetzt im Garten zu tun ist.

60 **Frühlingsbräuche**
Georgiritt und
„die Nacht der Nächte“.

64 **Regionalrätsel**

65 **Narrische Seitn**

66 **Mei Frühling**
Tipps & Termine für
die neue Jahreszeit.

70 **Da freut sich der Osterhase**
Osternest selbst gemacht –
mit liebevoll gestalteten Eiern.

72 **Gschichtn aus'm Leben**
Fleischhauer Josef Kager und
Kaufrfrau Barbara Edelhofer
erzählen ihre Geschichte.

Unsere Kaufleut

78 **„Mei Eck“**
Kaffee, Kuchen und Kombi-
Angebote bei Kaufrfrau
Katharina Dangl.

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

86 **Do samma dahoam**
Alle Stationen der aktuellen
Ausgabe.

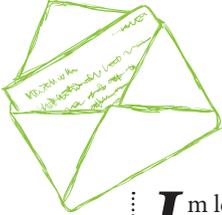
88 **Persönlich für eich da**
Kaufrfrau Erni Höftberger
aus Edt/Lambach.

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 Enzlinger, Nora Hauptmann, Martina Krasa **Redaktion und Produktion:** Marcus Fischer (www.worthandlung.at) **Artdirektion:** Daniela Vallaster (www.vallaster.co.at) **Fotoredaktion:** Natascha Trimmel (www.fotoredaktion.at) **Autoren dieser Ausgabe:** Christine Fehring, Marcus Fischer, Ute Fuih, Alexandra Gruber, Martin Huber, Flora Seebenstein, Judith Welzl **Lektorat:** Sylvia Eisenreich, 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. Gedruckt auf PEFC-zertifiziertem Material.

Liabe Leser, liabe Leit!



Im letzten Heft haben wir euch gebeten, uns Gschichtn rund um Ostern und Frühling sowie Erinnerungen an die Kindheit zu schicken. Und prompt sind sie bei uns eingetroffen – wie die auf der nächsten Seite stehende „Osterüberrasschung“. Ein ganz herzliches Dankeschön dafür! Wenn eure Zusendungen im aktuellen Heft nicht dabei sind, bitte nicht verzagen, der Platz ist begrenzt, aber wir werden sie bei nächster Gelegenheit veröffentlichen.

Auch für die vielen spannenden Kuchltipps möchten wir uns bedanken – man glaubt nicht, was man mit einfachsten Mitteln alles selber machen kann in der Küche und im Haushalt. Leider ist sich im aktuellen Heft die Seite mit den Lieblingsrezepten nicht ausgegangen, aber auch hier werden wir die besten Rezepte in die nächsten Ausgaben aufnehmen.

Schreibts uns! Für die Sommerausgabe suchen wir Gschichtn und Erinnerungen rund um Schule, Schulschluss und Ferien oder Urlaub. Witzige Sprüche von Kindern, kleine Hoppalas, lustige Begebenheiten oder große Überraschungen – alles ist willkommen! Natürlich freuen wir uns auch über andere Beiträge. Die aktuellen Themen stehen im grünen Kastl rechts. Für jeden abgedruckten Beitrag gibts wieder einen Nah&Frisch Einkaufsgutschein.

Symbolabbildung



Herzlichen Dank für eure Zusendungen! Nah&Frisch Einkaufsgutscheine gehen an: Renate und Josef F., Alfred H., Martina K., Helga L., Johanna L., Annabell R., Heidemarie R., Monika Maria S., Anna W., Edith W., Eleonora W.



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

SCHREIBTS UNS!

Für die Sommerausgabe von **Griäß di** (Einsendeschluss: 31.03.2021) suchen wir:

Gschichtn & Anekdoten, wie z. B. schöne oder witzige Erlebnisse rund um Schule und Ferien.

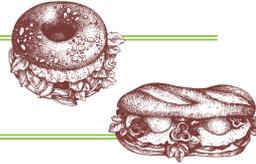
Sprüche, Witze, Lebensweisheiten, die man im Sommer gern einmal ausprobiert.

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?



Lob & Anregungen



Liebes „Griafß di“-Team!
Nun ist es Zeit, mich zu bedanken. Für die Nah&Frisch Gutscheine Danke zu sagen, die ich mir „erschrieben“ habe. Ich freue mich jedes Mal auf die neue Ausgabe von Griafß di. Es macht mir echt viel Spaß, mit meinen Einsendungen die Zeitung mitzugestalten. Ein großes Lob an Ihre Zeitschrift! So viele schöne Themen – Ausflugs-tipps, Interessantes, Brauchtum ... Danke! Weiter so! Ihre begeisterte Leserin aus dem Mostviertel
Anna W., 3325 Ferschnitz, NÖ

Liebe Frau W.,
herzlichen Dank für Ihre freundlichen Worte – und für Ihre Einsendungen, die unser Magazin bereichern haben!

LOCKDOWN-LÖSUNG
Wertes „Griafß di“-Team!
Mein Name ist Heidi R. (77).
Gemeinsam mit meinem Mann Adolf (81) wohne ich in Lieboch. Wir haben in unserem Ort fünf Lebensmittelgeschäfte. Am Weg nach Voitsberg haben wir aber öfters im Nah&Frisch



Geschäft von Familie Freidl in Söding eingekauft. Wie dann im Frühjahr der erste Lockdown war, erkundigte ich mich in Lieboch wegen einer Hauszustellung. Über die Gemeinde wäre sie möglich gewesen, was ich aber nicht wollte.

Nach einem Anruf bei Familie Freidl einigten wir uns auf folgende Lösung: Ich habe eine Bestellliste gemacht, diese mit dem Handy fotografiert und per WhatsApp am Freitag gesendet. Samstag sind wir zu Mittag nach Söding gefahren und haben die Waren beim Lieferranteneingang entgegengenommen.

Wir schätzen an der Fam. Freidl und ihrem Team das Persönliche und gehen sehr gerne zum Einkaufen zu ihnen. Weiters möchte ich auch die guten Brötchen erwähnen, die Frau Freidl mit viel Liebe zubereitet. Wir finden es schön, dass es noch solche Kaufleute gibt, da ist nämlich viel persönlicher Einsatz dahinter.

Mit freundlichen Grüßen
Heidemarie R., 8501 Lieboch, Stmk.

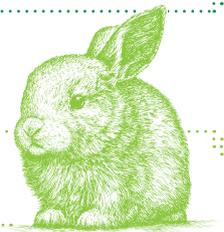
Mei liabstes Geschäft

Ich schicke euch ein Foto von meinem Nah&Frisch Kaufmann Helmut Stecher. Er ist stets freundlich, nett und hilfsbereit, genauso wie all seine Mitarbeiter. Es gibt jede Woche viele Aktionen von Wurst, Käse und Fleisch sowie anderen Lebensmitteln. Auf Vorbestellung werden Brötchen und Platten liebevoll zubereitet. Man kann sich die Lebensmittel auch von ihm nach Hause bringen lassen. Mich würde es freuen, wenn Helmut Stecher in der nächsten Griafß di Zeitung drinnen wär.

Johanna L., 8160 Weiz, Stmk.



Mei Gschicht: Eine schöne Osterüberraschung



Als ich noch ein kleines Mädchen war, überraschte mich mein Vater mit einem besonderen Osternest. Er war ein erfolgreicher Kaninchenzüchter und daher hatten wir immer mehrere schöne, jedoch namenlose Kaninchen zu Hause.

Diese wurden immer sehr gut gehalten, hatten ihren Auslauf, bekamen spezielle Möhren, Rüben und Topinambur etc. und gingen dann auf nationale und internationale Schauen.

Am Ostersonntag, ich war sieben Jahre alt, nahm mich mein Vater bei der Hand und führte mich in die Nähe des Hasenstalls. Im Freien, hinter einer offenen Holztüre, hatte er ein Nest aufgebaut und eine junge Häsin hineingesetzt. „Die gehört jetzt dir“, sagte er. Ich war sooooooooo überrascht und glücklich! Ich habe sie Susi genannt und mich ganz alleine um sie gekümmert, mit viel Streicheln und so. Dadurch wurde sie zutraulich und als sie mir mal entwischte, hoppelte

und hüpfte sie im Garten hinter der Familie her. Das war sehr lustig.

Täglich durfte sie nun aus ihrem Stall, um frei herumzutoben – zeit ihres Lebens machte sie nie den Anschein fortzulaufen. Wir hatten sie alle sehr lieb und viel mit ihr zu lachen – sie war manchmal ein Clown!

Martina K., Kundin von Nah&Frisch
Kauffrau Josefine Kummer, 8282 Bad Loipersdorf, Stmk.

Kraut und Ruam im Frühjahr



Die Vögel zwitschern, alles sprießt,
warme Frühlingwinde streichen übers Land.
Tipps & Ideen für einen schönen Frühling.

Lostag:

HL. GERTRUDE

Der 17. März ist der Tag der Gertrud von Nivelles (626–659). Als Patronin der Spitäler, der Gärtner und des Frühlings hilft sie bei allem, was gedeihen und gesund werden soll. So galten früher in der Gertrudsnacht gelegte Eier als besonders gut und kräftigend.

Frühlingsboten:

Echtes Lungenkraut

Lila blüht im März das gefleckte Lungenkraut entlang von Bächen und auf feuchten Wiesen. Schon Paracelsus empfahl getrocknete Lungenkrautblätter als Tee zur Linderung von Halsweh, Husten und Heiserkeit.



DIE BAUMSTÖRSCHE SIND DA!

Rund 40 Storchpaare lassen sich ab Mitte März in den Auwäldern rund um Marchegg (NÖ) nieder – die größte baumbrütende Storchkolonie Europas. Neben den majestätisch fliegenden Störchen kann man auch Graureiher, Schwarzmilane und Schwarzstörche im Auwald beobachten. Das WWF Storchnhaus am Eingang bietet Infos und Touren. www.wwf.at/de/storchenhaus



JODEL-RODEL-ALMSEMINAR

4,5 km lang ist die Naturrodelstrecke von der Naggler Alm bis zum Weissensee (Ktn.). Wer zu Fuß den Aufstieg meistert, freut sich auf eine kleine Pause auf der Almhütte. Dort sorgt der Jodelprofessor Mittwochnachmittag für Stimmung und bringt Sangesfreudigen das Jodeln bei. Und so juchazen dann die Rodler ins Tal. Am 3. März. www.weissensee.com



Selbst der
strengste Winter
hat Angst vor
dem Frühling.

Finnisches Sprichwort

BAUERNREGEL

Ist Gertrude (17. März)
sonnig, wirds dem
Gärtner wonnig.

{GEDICHT}

Märzsonne

Nun wandr' ich über Berg und Tal,
Die Welt steht blühend offen,
Mich hat mit erstem Sonnenstrahl
Der Lenz ins Herz getroffen.

Ich hör' das kleine freche Herz
Im dunklen Brustkorb lachen;
Es weiß, es wird im grünen März
Eine selige Dummheit machen.

Rudolf Presber (1868–1935)





Das Schöne am Frühling ist, dass er immer gerade dann kommt, wenn man ihn am dringendsten braucht.

Jean Paul, deutscher Schriftsteller (1763–1825)

BAUERNREGEL

Wenn an Sankt Georg (23. April) der Regen fehlt, wird man hernach damit gequält.

Frühlingsboten: Blühende Schlehen

Schwarzdornbüsche, auch Schlehen genannt, verströmen jetzt nicht nur einen feinen Mandelduft, sondern sind auch ein wichtiger Rückzugsort für kleine Nager. Die weißen Blüten kann man nun auch als Heilmittel für einen Aufguss sammeln, der den Körper nach Krankheit wieder kräftigt. Er entkrampft und stärkt bei Fieber und Erkältungskrankheiten. Einen Esslöffel Blüten in eine Tasse geben, mit 200 ml 70°C heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dann schluckweise trinken.



BAD GASTEINS SAGEN UND GESCHICHTEN

Während eines Rundgangs erzählt Elisabeth Kröll Sagen und Geschichten aus dem Gasteinertal (Sbg.). Vom Mythos Tauerngold bis zu Kaiserin Elisabeth und Franz Grillparzer spannt sich der hörenswerte Bogen. Jeden Freitag im März und April. www.gastein.com

Osterausstellung Schloss Kornberg

Wenn der Osterhase in der Gewölbegalerie im Schlossohof fröhlich hoppelt, ist die meiste Arbeit schon getan. Hunderte Ostereier wurden liebevoll bemalt, gekratzt oder geritzt, bis beeindruckende Kunstwerke bzw. originelle Geschenke daraus entstanden sind. Kunsthandwerk, Brauchtum und regionale Kulinarik machen die Veranstaltung zu einem Fest für alle Sinne. 27. Februar bis 2. April. www.schlosskornberg.com



SCHWALBEN-HILFE

Wegen der steigenden Asphaltierung im ländlichen Raum finden rückkehrende Schwalben immer seltener das benötigte Material für ihre Nester. Um ihnen zu helfen, kann man z. B. Lehmpfützen feucht halten. Frei brütende Singvögel kann man mit zusammengebundenen Ästen in Büschen – den sogenannten Nistquirlen – den Nestbau erleichtern.



KULTUR IN DEN WEINBERGEN

Seit 15 Jahren findet nun bereits die LOISIARTE im niederösterreichischen Weinviertel statt.

Für vier Tage verwandelt sich die LOISIUM WeinWelt in eine Bühne für Kammer- und zeitgenössische Musik sowie für Lesungen renommierter Autoren. Ein feines Glaserl Wein und ein Spaziergang durch die Weinberge runden den Kulturgenuss perfekt ab. 15. bis 18. April. www.loisium.com



Lostag: HL. GEORG

Der heilige Georg zählt zu den meistverehrten Heiligen in der christlichen Welt.

Viele Legenden ranken sich um sein Leben. In der Malerei besonders beliebt ist die Geschichte von seinem Kampf mit einem Drachen, der die libysche Stadt Silena belagerte. Nachdem die Bewohner versprachen, sich zum Christentum zu bekehren, besiegte er ihn.

Das Naturhörspiel der Bäume

Sobald im Frühjahr die Temperaturen steigen, erwachen Buchen und Birken aus ihrer Winterruhe. Eifrig pumpen sie wieder Säfte von den Wurzeln in die Kronen. An einem sonnigen Tag kann man diese Säfte gluckern hören, wenn man sein Ohr – noch besser ein Stethoskop – an einen Baumstamm legt.

Lostag:

Hl. Pankratius

Mit seinem Vermögen unterstützte Pankratius verfolgte Christen in Rom. Kaiser Diokletian ließ ihn daraufhin trotz seines Alters von nur 14 Jahren enthaupten. Heute wird er als einer der fünf Eisheiligen (12.5.) verehrt. Er gilt als Patron der jungen Saat, neuer Vorhaben und einer guten Zukunft.

BAUERNREGEL

Ist Sankt Pankratius
(12.5.) schön, wird guten
Wein man sehn.

DIE SMARAGDEIDECHSE

Mit den ersten warmen Tagen erwacht die Smaragdeidechse (*Lacerta viridis*) aus ihrer Winterstarre. Die größte heimische Eidechse wird bis zu 35 cm lang und wiegt um die 60 Gramm. Besonders auffällig sind die Männchen mit ihrer smaragdgrünen Farbe und dem blauen Kehlchen. Kurz nach der Häutung im Frühjahr leuchtet die Färbung besonders intensiv, weswegen sie auch Hochzeitskleid genannt wird.



Frühlingsboten:

Die Kuckucks-Lichtnelke

Kuckucks-Lichtnelken zeigen ihre leicht zerfledderten Blütenköpfchen im Mai, sobald der Ruf des Kuckucks ertönt. Durch die Form der Blüte ist ihr Nektar nur für langrüsselige Insekten wie Schmetterlinge erreichbar. Ein guter Grund, dass sie ausgiebig auf den Wiesen blühen sollte. In der Blütezeit haftet der sogenannte Kuckucksspeichel an ihr, eine Schaumhülle, in der die Schaumzikade ihre Larven ablegt.



*Will dir den Frühling zeigen,
der hundert Wunder hat.
Der Frühling ist waldeigen
und kommt nicht in die Stadt.*

Rainer Maria Rilke (1875–1926)

Kräuterwanderung im Fohramoos

Jeden Donnerstag im Mai führt die Kräuterpädagogin und Wanderführerin Katharina Moosbrugger Interessierte durchs Naturschutzgebiet „Fohramoos“ in Vorarlberg.

Während der leichten Wanderung erklärt sie nicht nur die Heilkräfte der Wildkräuter am Wegesrand, sondern man sammelt diese auch für eine anschließende gemeinsame Jause. Jeden Donnerstag von Mai bis September.
www.naturerfahren.at



WelschLauf in der Südsteiermark

Am 1. Mai starten Laufbegeisterte zum Marathon von Wies nach Ehrenhausen. Die Strecke führt durch idyllische Weinorte und entlang der südsteirischen Weinstraße von der SchilcherRegion in die WelschRegion. Sonnenschein ist schon gebucht, versprechen die Veranstalter. Wem ein ganzer Marathon zu viel ist, kann sich im Halb- oder Viertelmara-thon versuchen, auch Nordic Walker sind willkommen.

www.welschlauf.com

FÜR ENTDECKER
UND ABENTEURER

AXE





Spargel-
Topfen-Tarte
REZEPT: SEITE 15

So schmeckt DER FRÜHLING

Frische Ideen für feine Frühlingsgerichte.



**Kräuterpalatschinken
mit Schafkäse und Löwenzahn**

REZEPT: SEITE 15



**Topfennockerl mit eingemachtem
Bärlauch-Kohlrabi**

REZEPT: SEITE 16

BUCHTIPP:
Die Jahreszeiten-
Kochschule,
Frühling, € 34,90,
Brandstätter Verlag,
[www.brandstaetter-
verlag.com](http://www.brandstaetter-
verlag.com)



Spargel-Topfen-Tarte



ZUTATEN FÜR 1 TARTE

FORM CA. 30 x 20 cm

FÜR DEN MÜRBTTEIG:

150 g glattes Mehl plus Mehl zum Arbeiten
75 g kalte Butter
3 EL ganzer Graumohn
1 kräftige Prise Salz
1 Ei
150 g Hülsenfrüchte für das Blindbacken

FÜR DIE FÜLLE:

400 g grüner Spargel
2 Dotter
125 g Topfen, 20 %
125 g Crème fraîche
2 TL Dijonsenf
1 Prise Salz
schwarzer Pfeffer
50 g milder Bergkäse (ca. 6–9 Monate gereift)

ZUBEREITUNG

1 Für den Mürbteig Mehl, gewürfelte Butter, Mohn, Salz und Ei in der Küchenmaschine (Knethaken) oder rasch per Hand zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 45 Minuten in den Kühlschrank stellen.

2 Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche 2–3 mm dick und etwas größer als die Tarteform ausrollen. Teig in die Form geben, vorsichtig andrücken, überschüssige Reste abschneiden. Mit einer Gabel mehrfach einstechen und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

3 Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Gekühlten Teig mit Backpapier belegen, Hülsenfrüchte darauf verteilen und den Teig 15–20 Minuten im vorgeheizten Ofen blindbacken.

4 Unteres Drittel des Spargels schälen, verholztes unteres Ende großzügig wegschneiden. Spargel je nach Stärke längs halbieren und auf die Tartegröße zuschneiden.

5 Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen. Teig nochmals 5 Minuten backen, sodass der Teig goldbraun wird.

6 Währenddessen Dotter, Topfen, Crème fraîche, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Bergkäse fein reiben, Großteil des Bergkäses zur Masse geben, Masse in die Form gießen. Spargel vorsichtig darauflegen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft 20–25 Minuten backen, bis der Teig goldbraun und knusprig ist. In der Form 30 Minuten auskühlen lassen. In Stücke schneiden und anrichten.

Tipp: Dazu passt ein Glas Grüner Veltliner und ein Frühlingskräutersalat.

Variante: Für Kohlrabi-Topfen-Tarte 400 g Kohlrabi schälen, in 0,5 cm dicke Scheiben und anschließend in 0,5 cm dicke Sticks schneiden, gleich weiterverarbeiten wie den Spargel.

Kräuterpalatschinken mit Schafkäse und Löwenzahn



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE EIER-PALATSCHINKEN:

4 Eier
80 ml Obers
Salz

FÜR DIE SCHAFKÄSE-KRÄUTER-FÜLLE:

3 Jungzwiebeln
200 g Spinat
200 g Frühlingskräuter (z. B. Gundelrebe, Bärlauch, Giersch, Taubnessel)
2 EL Butter plus Butter für die Form
Salz
schwarzer Pfeffer
50 ml Gemüsefond, ersatzweise Wasser
200 g geräucherter Schafkäse
100 g Löwenzahn
6 EL Apfelbalsamessig
4 EL Olivenöl
evtl. Radieschen,
Wildkräuter und Löwenzahnblüten zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Für den Teig Eier, Obers und Salz mit einem Schneebesen glatt rühren. Einen kleinen Schöpfer Palatschinkenteig in eine beschichtete Pfanne (20 cm)

eingießen. Durch schnelles Drehen der Pfanne Teig ganzflächig verteilen. Nach 1 Minute mit einer Palette umdrehen und auf der anderen Seite ebenfalls 1 Minute backen. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

2 Jungzwiebeln putzen und samt Grün fein schneiden. Spinat und Kräuter waschen, trockenschleudern und grob schneiden. Butter aufschäumen. Jungzwiebeln dazugeben, anschwitzen, die Kräuter hinzufügen und mit 1 Schuss Wasser ablöschen, 1–2 Minuten anschwitzen. Zwei Drittel vom zerbröselten Schafkäse dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Schüssel geben und auskühlen lassen. Auflaufform buttern.

3 Je 2–3 EL Fülle in die Mitte der Palatschinken geben. Links und rechts einschlagen und einrollen, bis die Fülle aufgebraucht ist. Mit dem Verschluss nach unten in die gebutterte Form setzen. Gemüsefond in die Form gießen und die Palatschinken mit restlichem

zerbröseltem Räucher-Schafkäse bestreuen. 20 Minuten bei 160 °C Umluft im vorgeheizten Ofen garen.

4 Löwenzahn mit Apfelbalsamessig und Olivenöl marinieren. Palatschinken auf Teller setzen. Mit mariniertem Löwenzahn und evtl. mit dünnen Radieschenscheiben, abgezupften Löwenzahnblütenblättern und Wildkräutern garnieren.

Tipp: Dazu passt Quittennektar. Statt geräuchertem Schafkäse, Feta verwenden. Glatt gerührtes Schafjoghurt dazu reichen.

Trick 17: Für knusprige Löwenzahnblüten 1 Eiweiß cremig aufschlagen. Löwenzahnblüten durch glattes Mehl ziehen, dann durch das Eiweiß und dann in Mehl wälzen. In 160 °C heißem Fett goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Topfenockerl mit eingemachtem Bärlauch-Kohlrabi



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE TOPFENNOCKERL:

150 g entrindetes Toastbrot
80 g weiche Butter
4 Dotter
250 g Topfen, 20 %
1 unbehandelte Zitrone
Salz
Muskatnuss

FÜR DEN EINGEMACHTEN KOHLRABI:

3 junge Kohlrabis
2 Schalotten
2 EL Butter
1 EL glattes Mehl
250 ml Molke natur
1 unbehandelte Limette
125 ml Obers
Salz
Chilipulver
je 1 Zweig franz. Estragon, Kerbel,
Zitronenverbene
100 g Bärlauch plus evtl. Bärlauchblüten
zum Bestreuen
150 g Naturjoghurt

ZUBEREITUNG

1 Für die Topfenockerlmasse Toastbrot würfeln. Butter und Dotter mit dem Handmixer schaumig rühren. Topfen, Abrieb von ½ Zitrone und Toastbrotwürfel untermengen, mit Salz und Muskat abschmecken und 30 Minuten ziehen lassen.

2 Während die Nockerlmasse zieht, Kohlrabis schälen und in 2–3 mm breite Streifen schneiden. Schalotten schälen und feinkwürfelig schneiden. Schalotten in Butter in einem Topf kurz anschwitzen. Mehl dazugeben und mitschwitzen. Mit Molke ablöschen und 1–2 Minuten kochen lassen. Kohlrabis und Limettenabrieb und -saft dazugeben, mit Obers auffüllen. Mit Salz und Chilipulver würzen und die Kohlrabis 2–3 Minuten weich dünsten.

3 Mit 2 feuchten Esslöffeln aus der Topfenmasse Nockerl formen, in Salzwasser ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Herausheben und abtropfen lassen.

4 Kräuter abzupfen und fein hacken. Bärlauch in 3–4 cm breite Streifen schneiden. Kräuter und Bärlauch mit dem Joghurt unter die Kohlrabis mengen.

5 Kohlrabis anrichten, Nockerl daraufsetzen, mit frisch abgeriebener Schale der restlichen ½ Zitrone bestreuen.

Tipp: Dazu passen Erdnuss-Brösel: 3 EL Semmelbrösel in 4 EL aufgeschäumter Butter leicht goldbraun rösten. 2 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse fein hacken und kurz mitrösten. Mit Salz abschmecken.

Köstlicher
Geschmack ...

... NEU mit 100%
natürlichen Zutaten



 **Rama** macht das Essen gut!

Powidltascherl

Powidl, die aus Böhmen stammende Bezeichnung für Zwetschkenmarmelade, hat längst Eingang ins Österreichische gefunden. „Powidl“ sind die süßen Tascherl hierzulande allerdings niemandem.

Rezept: Nah&Frisch Kauffrau Julia Gansberger in Kirnberg an der Mank, NÖ

ZUTATEN

500 g mehligte Erdäpfel
 30 g Butter
 120 g griffiges Mehl
 30 g Weizengrieß
 Salz
 1 Eidotter
 Powidl
 Staubzucker
 1–2 EL Rum
 1 Prise Zimt
 80 g Butter
 100 g Semmelbrösel
 Staubzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1 Powidl mit Staubzucker, Rum und Zimt zu einer geschmeidigen Masse verrühren, abschmecken. Erdäpfel kochen, schälen und passieren. Mit den übrigen Zutaten zu einem Teig kneten. Kurze Zeit rasten lassen und dann den Teig 2–3 mm dick ausrollen und handflächengroße, runde Scheiben ausstechen.
 2 Je einen Teelöffel Powidl in die Mitte der Teigscheiben geben. Teigscheiben

zusammenklappen, Rand fest andrücken, nach Belieben mit einem Teigrad einen Zackenrand ausradeln.
 3 In schwach siedendem, gesalzenem Wasser ca. 6 Minuten kochen.
 4 Brösel in erhitzter Butter goldbraun rösten. Die gut abgetropften Powidltascherl darin schwenken und mit Staubzucker bestreuen.





Genial grillen mit Spieß & Fass

Das Grillen mit Grillfass und Spießen ist ein besonderes Ereignis – es macht Spaß, schafft Atmosphäre und beglückt den Gaumen.

Fotos: Thomas Apolt Rezepte: Adi Bittermann

DAS GRILLFASS GENUSS & ATMOSPHÄRE

EIGENSCHAFTEN:

Das Tramontina Grillfass ist universell einsetzbar als Grill, aber auch als Feuerstelle, die eine wunderbare Atmosphäre schafft.

DIE VORTEILE:

- geringer Platzbedarf
- sehr schnell einsatzbereit
- günstige Anschaffung
- leicht mitzunehmen
- geringer Bedarf an Holzkohle oder Holz
- Spieße können direkt am Rost oder oben am Rand aufgelegt werden
- ermöglicht das Asado-Grillen direkt auf der glühenden Holzkohle

ADI BITTERMANN:

„Das Grillfass ist ein Anziehungspunkt in der Runde – für mich ist es ein Kommunikationsgriller.“

ANWENDUNG:

Das Tramontina Grillfass mit Holzkohle halbvoll auffüllen, mit einem Anzündwürfel anheizen, den Grillrost aufsetzen, erhitzen lassen, Grillgut auflegen.



FOCACCIA



ZUTATEN

800 g Universal-Mehl
450 ml lauwarme Milch
40 g Hefe
1 EL Honig
1 MS Salz
1 Ei
250 g gekochte, geriebene Erdäpfel

ZUBEREITUNG

1 Mehl sieben und mit den Erdäpfeln mischen. Milch und Hefe glatt rühren. Honig, Ei, Salz dazugeben und alle Zutaten mischen. Abgedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen.

2 Arbeitsfläche mit Öl bestreichen und den Teig darauf stürzen, halbieren und mit den Fingern in Form bringen. Mit grobem Salz und Rosmarin bestreuen – kurz rasten lassen. Anschließend bei 180°C etwa 15 Minuten goldgelb am Pizzastein backen.





20 *Griiß di bei Nah&Frisch*



Schopfbraten-Spieße mit Krautsalat



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

600 g Schopfbraten (Duroc-Schopf)
50 ml Olivenöl
1 EL Dijonsenf
50 g BBQ-Gewürzmischung
100 ml Bier
4 EL BBQ-Sauce

FÜR DEN KRAUTSALAT:

500 g Weißkraut, in feine Streifen geschnitten
10 g grobes Salz
1 MS Kümmel, gemahlen
1 MS Chiliflocken
Abrieb und Saft von 1 Limette
4 EL Honig
4 EL Olivenöl
50 g gehackte Petersilie

FÜR DIE JOGHURTSAUCE:

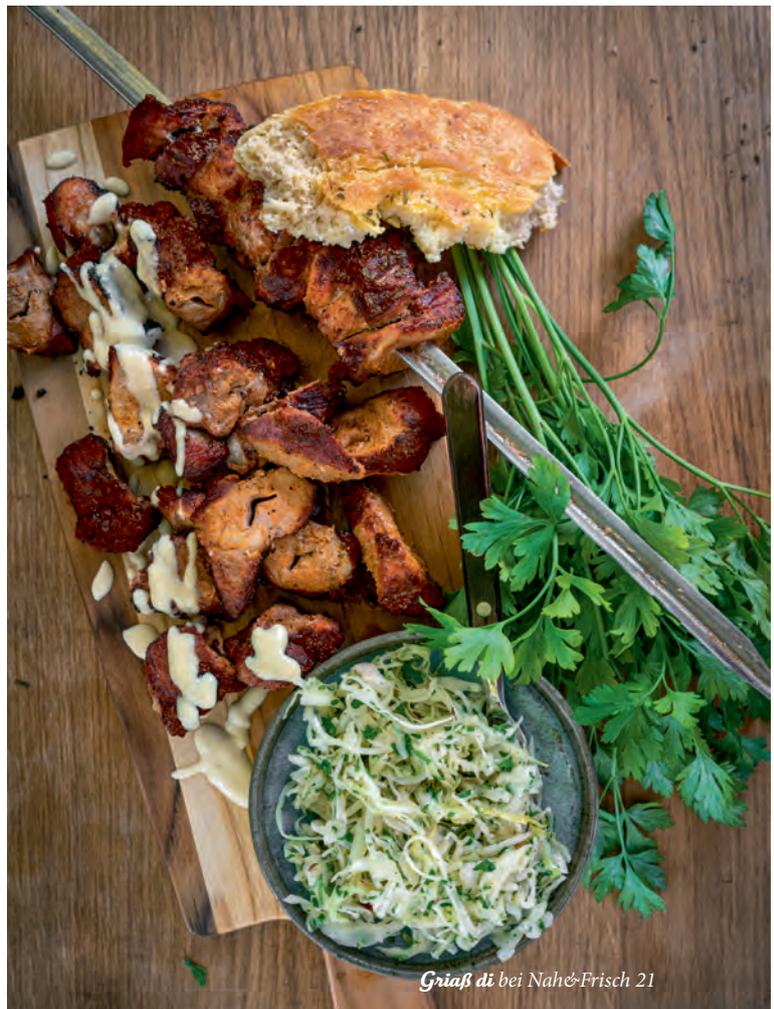
200 ml Joghurt (am besten griechisches)
10 Knoblauchzehen, fein gehackt
100 ml Balsamico-Essig, weiß
2 EL Honig
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Schweinsschopf in 2 cm große Würfel schneiden, mit Olivenöl und Gewürzmischung gut mischen, das Fleisch auf einen Teller legen, mit Klarsichtfolie gut abdecken und mind. 30 Minuten durchziehen lassen.
- 2 Die marinierten Fleischwürfel auf Metallspieße locker aufstecken und auf dem Grillfass nur mit der Strahlungshitze indirekt grillen. Die Spieße alle 6 bis 8 Minuten wenden, bis das Fleisch am Spieß karamellisiert und eine Bräunung bekommt. Mit Bier und BBQ-Sauce einpinseln und weiter indirekt grillen. Die Spieße brauchen eine Grillzeit von 25–30 Minuten je nach Stärke.
- 3 Salat: Geschnittenes Weißkraut mit Salz fest kneten, die restlichen Gewürze untermischen, abschmecken.
- 4 Joghurtsauce: Balsamico-Essig und Honig in einen Topf geben und leicht aufkochen. Die Knoblauchzehen darin ca. 8–10 Minuten weich kochen, das Ganze mit dem Joghurt mischen. Mit einem Stabmixer fein aufmixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mein Tipp: Sticht man das Fleisch an, sollte klarer Saft austreten. Man kann auch ein Fleischstück vom Spieß nehmen, anschneiden und schauen, ob der Garpunkt passt.

Serviertipp: Die Spieße aufschneiden, mit Krautsalat, Knoblauchsauce und Erdäpfel-Focacciabrot servieren – eventuell mit Granatapfelkernen aufpeppen.





Gemüse-Spieße mit Kräuterpaste und Süßkartoffel-Chili-Creme

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Melanzani vierteln und in daumendicke Scheiben schneiden
2 Zucchini in daumendicke Scheiben schneiden
1 rote Zwiebel, geschält und geviertelt
1 weiße Zwiebel, geschält und geviertelt
jeweils ein roter, grüner und gelber Paprika, von den Strunken befreit und geachtelt
4 Cherryparadeiser

FÜR DIE SÜSSKARTOFFEL-CHILI-CREME:

1 Süßkartoffel
100 ml Apfelsaft
1 frischer Chili, fein gehackt
2 EL Honig
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

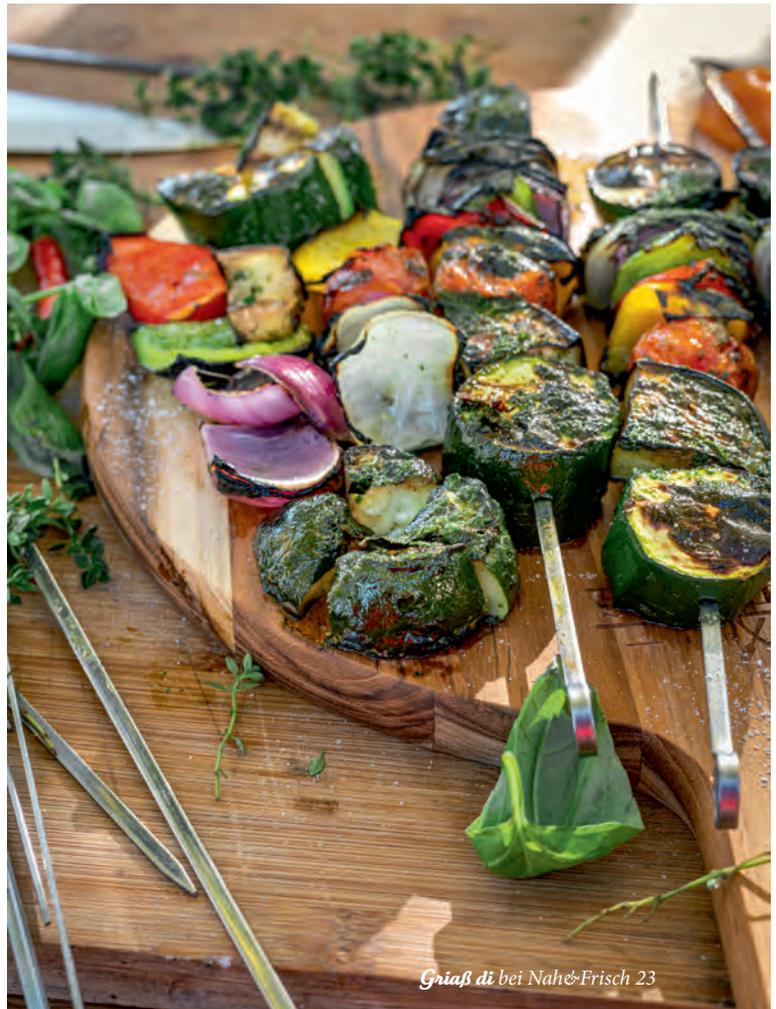
FÜR DIE KRÄUTERPASTE:

100 ml Olivenöl
fein gehackter Chili
Salz und Pfeffer
je 50 g frische Kräuter: Rosmarin, Thymian, Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Salbei ...

ZUBEREITUNG

- 1 Das geschnittene Gemüse leicht salzen, ca. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, trocken tupfen und Gemüse-Spieße stecken (siehe Foto).
- 2 Das Grillfass anheizen (siehe S. 19), den Grillrost aufsetzen, erhitzen lassen, säubern.
- 3 Die aufgesteckten Spieße auf dem heißen Rost ca. 1,5–2 Minuten pro Seite direkt angrillen, anschließend die Spieße mit der Spitze in den Rost schräg hineinstellen, sodass der Spieß über dem offenem Feuer schwebt – die Strahlungshitze gart das Gemüse. Die Spieße mit einem dicken Handschuh wenden und weitere 3–4 Minuten pro Seite „schwebend“ grillen.
- 4 Kräuterpaste: Zutaten zu einer Creme aufmixen. Anschließend die Spieße damit marinieren und von der Flamme „küssen lassen“.
- 5 Süßkartoffel in die Glut legen, 1–2 Mal wenden und in der Glut weich garen. Holzspieß in die Süßkartoffel stecken – ähnelt der Widerstand dem eines weichen Butterblocks, kann die Süßkartoffel aus der Glut genommen werden – überkühlen lassen.
- 6 Das weiche Fruchtfleisch aus der verkohlten Schale löffeln, mit den restlichen Zutaten mit dem Stabmixer fein aufmixen – fertig ist der Dip!

Mein Tipp: Tragt nicht zu viel Paste zum Marinieren auf das Gemüse auf. Tropft das darin enthaltene Olivenöl in die Glut, entstehen leicht Stichflammen. Die fertig gegrillten Spieße mit Salz, Pfeffer und der restlichen Kräuterpaste abschmecken.





Butterfly-Hendl mit Erdäpfel-Pilz-Gröstl



ZUTATEN

1 Hendl aus Österreich, 1,5–2 kg schwer
Salz zum Würzen

Für das Erdäpfel-Pilz-Gröstl:

250 g gemischte Pilze der Saison

2 rote Zwiebeln, in dünne Spalten geschnitten

100 g Lauch, in feine Ringe geschnitten

4 EL Rapsöl

4 geschälte Erdäpfel, in Scheiben geschnitten (ca. 5 mm)

Salz und Pfeffer

frischer Thymian zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

1 Das Hendl mit einer Geflügelschere oder einem großen scharfen Küchenmesser links und rechts entlang des Rückgrats aufschneiden. Rückgrat entfernen, Huhn aufklappen und das Brustbein entfernen. So entsteht der „Butterfly-Cut“ – das ganze Huhn liegt nun aufgeklappt da.

2 Die Flügelspitzen abtrennen. Alles andere bleibt dran, ein gutes Huhn braucht nur Salz, daher auf der Innenseite salzen, umdrehen, auf der Haut salzen, leicht verreiben.

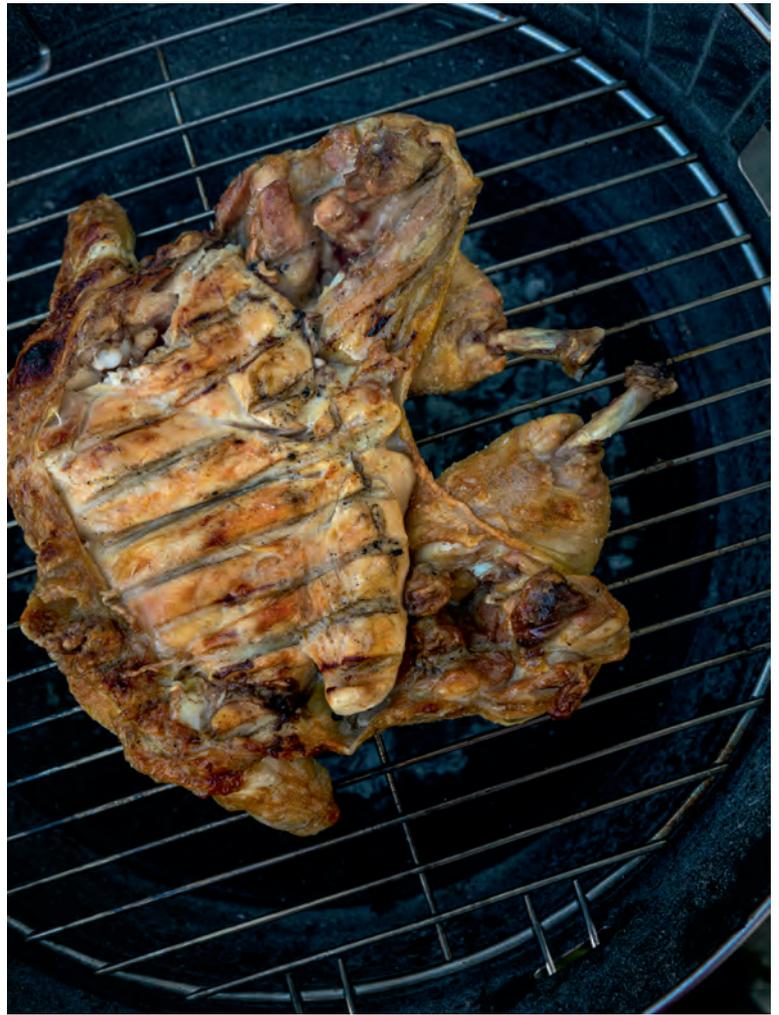
3 Das Grillfass anheizen (siehe S. 19), den Grillrost aufsetzen, erhitzen lassen, säubern.

4 Das Huhn mit der Haut nach oben auf den Grillrost legen und z. B. einen Schneekessel (ähnlich einem Kugelgrill) über das Huhn stülpen. Ein wesentlicher Vorteil des Grillfasses ist, dass die Kohle so nicht erstickt wird, weil die Halbkugel nur über dem Hendl sitzt.

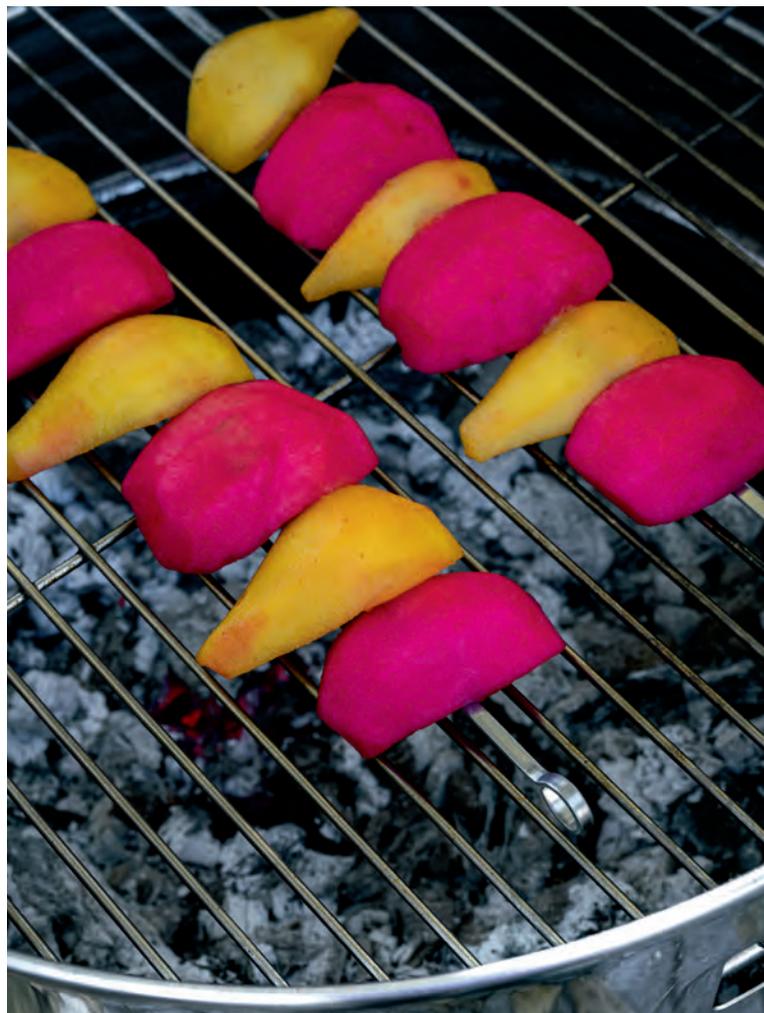
5 Der Abstand zur Kohle beträgt ca. 15 cm. Die Strahlungshitze gart das Huhn. Nach etwa 25 Minuten das erste Mal umdrehen, so beginnt die Haut zu bräunen. Deckel wieder draufsetzen und 10 Minuten warten, bis das Hendl „vergoldet“, das Fett herausgegrillt und die Haut knusprig ist. Grillzeit ca. 30–35 Minuten.

6 Für das Erdäpfel-Pilz-Gröstl eine Gusseisenpfanne auf der Holzkohle mit Rapsöl ausschmieren, die Erdäpfelscheiben hineinlegen, goldgelb knusprig grillen und auf einen Teller herausheben. Die gewaschenen Pilze in der heißen Pfanne gut durchrösten, die roten Zwiebeln in Spalten geschnitten dazugeben und mitrösten. Zum Schluss den geschnittenen Lauch und Thymian untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken – servieren.









Süße Apfel-Birnen-Spieße

ZUTATEN

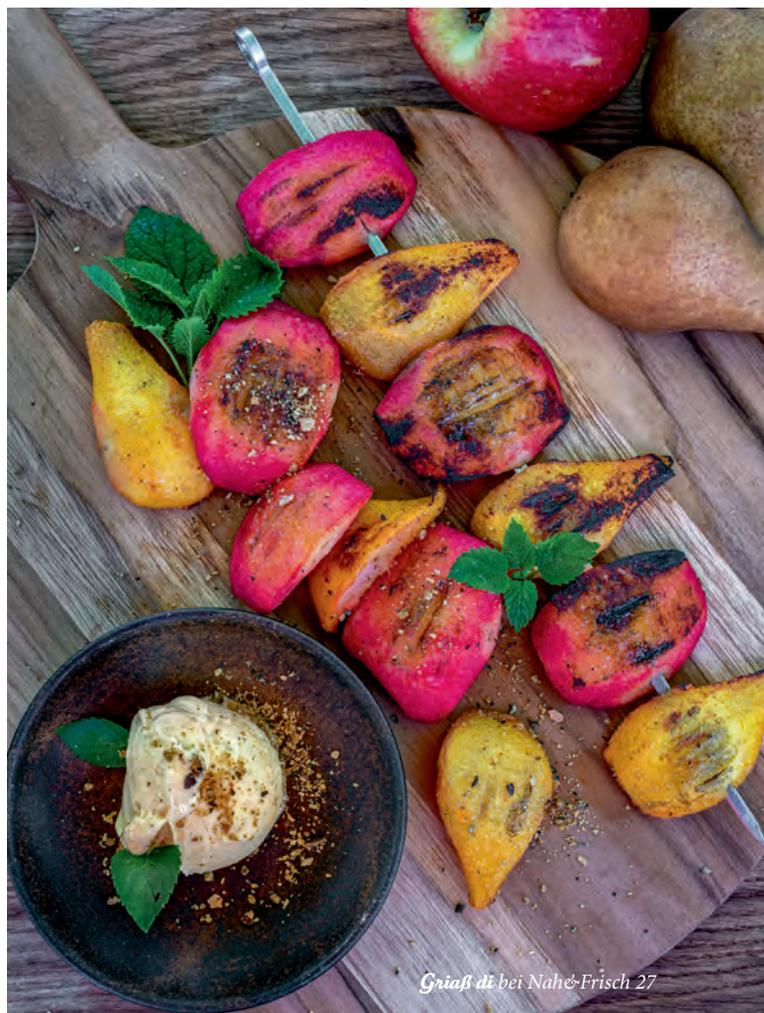
4 Äpfel, geschält, entkernt, geviertelt
 200 ml Roter-Rüben-Saft
 4 EL Honig
 Saft von 1 Zitrone

4 Birnen, geschält, entkernt, geviertelt
 200 ml Birnensaft
 1 EL Curcuma
 4 EL Honig
 Saft von 1 Zitrone

Vanille und Minze

ZUBEREITUNG

- 1 Die Säfte mit den jeweiligen Zutaten verrühren und die Äpfel und Birnen mind. 1 Stunde darin einlegen.
- 2 Vier Schaschlik-Metallspieße leicht einölen und je drei Äpfel und Birnen abwechselnd aufspießen.
- 3 Das Grillfass mit Holzkohle anheizen (siehe S. 19), den Grillrost aufsetzen, erhitzen lassen, säubern.
- 4 Die Apfel-Birnen-Spieße direkt angrillen, bis eine schöne Grillmarkierung entsteht und der Fruchtsaft leicht karamellisiert; einmal wenden, auf der zweiten Seite weitergrillen.
- 5 Die zwei verbleibenden Säfte kann man auch zu einem Sirup einkochen und zum Ausgarnieren verwenden.
- 6 Die fertig gegrillten Apfel-Birnen-Spieße in einer Schüssel mit Vanille und Minze anrichten.



BAD ISCHLER



SALZ KÖNN MA GUAD *im Salzkammergut*



Frühling zum Knabbern

Der Rettich ist leicht, knackig und reich an Mineral- und Nährstoffen: das ideale Knabbergemüse im Frühling.

Ursprünglich aus Nordafrika stammend, ist der Rettich seit Langem in Europa heimisch. Zur Familie der Rettiche zählen die Radieschen ebenso wie der zapfenförmige Bierrettich, der zu den schärferen Winterrettichen gehört. Der weiße bis rosafarbene Sommerrettich, dem wir uns widmen, ist deutlich milder und aromatischer.

Rettich ist das perfekte Knabbergemüse für alle, die sich im Frühjahr leicht und gesund ernähren wollen. Er besteht zu 94 Prozent aus Wasser, ist kalorienarm, aber reich an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Eisen. Schon 200 Gramm decken die Hälfte unseres täglichen Vitamin-C-Bedarfs. Die scharfen Senföle unterstützen darüber hinaus die Fettverdauung, haben einen positiven Einfluss auf Leber und Galle und wirken gegen Blähungen.

DER RETTICH

ERNTE: Der Sommerrettich ist ab Ende Mai reif.

LAGERUNG: In ein feuchtes Tuch gewickelt, ist Rettich im Gemüsefach rund 10 Tage haltbar. Vorher Blätter abtrennen. Roher Rettich kann nicht eingefroren werden.

NAMEN: Radi, Bierwurz, Bierrettich, Furzwurzel (aufgrund seiner Wirkung gegen Blähungen)



DER RADI

In Bayern und Teilen Österreichs wird der Rettich als „Radi“ (von lat. radix, Wurzel) traditionell zum Bier gereicht – und zwar in Ziehharmonikaform. Dafür den Rettich in kleine, ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden, aber nur zu ca. 2/3 der Wurzel, damit sie nicht zerfällt, sondern auffächert.

Feine Rettich-Rezepte gibts auf nahundfrisch.at.

{MEI TIPP}

„Wenn man Rettich mit Salz bestreut, ein paar Minuten ziehen lässt und dann abtupft, verliert er an Schärfe und wird im Geschmack aromatischer.“

Sigrid M., Kundin von Nah&Frisch Kastner EH, 2752 Wöllersdorf, NÖ

„Für einen frischen Salat Rettich fein raspeln, salzen und ca. 20 Minuten stehen lassen. Mit Pfeffer, Essig und Öl anrichten – fertig!“

Nah&Frisch Kauffrau Kerstin Paul, 2265 Drösing, NÖ

„Rettich lässt sich als Salat auch super mit Karotten und Äpfeln kombinieren – einfach raspeln oder dünn schneiden und mit Salatsauce anmachen.“

Viktor L., Kunde von Nah&Frisch Kauffrau Viktoria Troger, 8632 Gusswerk, Stmk.

Gut & gesund:

In der Volksmedizin wird Rettich seit Jahrhunderten als Heilmittel bei Husten und Harnwegsinfekten angewandt. Er löst den Schleim, seine scharfen Senföle wirken antibakteriell als natürliches Antibiotikum.

Kuchltipps

Nachhaltig gehts besser: Diese praktischen Haushalts- und Küchentipps unserer Leserinnen schonen Umwelt und Geldbörstel. Wir freuen uns über eure Zusendungen!



Wie salzt man perfekt Spiegeleier?

Für perfekte Spiegeleier gibt man das Salz schon mit der Butter oder dem Öl in die Pfanne. So vermeidet man, dass sich beim Salzen das Eiweiß zusammenzieht und im Eigelb weiße

Flecken sichtbar werden.

Eleonora W., 2092 Guntersdorf, NÖ

BIER GEGEN SCHNECKEN

Nacktschnecken lieben Bier. Einen Becher bis zum Rand in die Erde ein-graben, mit Bier füllen – und sich am nächsten Tag über die Beute freuen.

Annabell R., 9620 Hermagor, Ktn.

Teebaumöl – der Alleskönner

Als Fußbad erfrischt Teebaumöl müde Füße. Dafür 5–10 Tropfen in eine Schüssel warmes Wasser geben. In der Waschmaschine sorgt das Öl für Hygiene: 20 Tropfen in die Wäschetrommel geben und anschließend normal waschen.

Johanna L., 8160 Weiz, Stmk.



SCHREIBT'S 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 oder per Post an Nah&Frisch, Radingerstraße 2a, 1020 Wien, KW **Griass di** Leserpost. Einsendeschluss: 31.03.2021

Griass di Upcycling

Um die staade Zeit kreativ zu nutzen, hauche ich eurem netten Magazin ein zweites Leben ein.



Es sind oft so schöne, großformatige Bilder drin, die schneide ich zu-recht und falte dann Sterne oder Saatgutsackerl daraus. Im Winter schmerzen vielen des Öfteren die Fingergelenke und die Papierfalterei regt die Durchblutung an, sorgt für mehr Beweglichkeit und weniger Beschwerden. Auch Korbflechten wirkt hier sehr gut, weil über die Handflächen die Salicylsäure aufgenommen wird.

Ganz liebe Grüße aus dem Waldviertel,
Edith W., per E-Mail

Nah is guat!

NACHHALTIG
HANDELN!

Helgas Haushaltstipps



Grasflecken sollten nicht mit purem Wasser behandelt werden, sonst dringen sie noch tiefer ins Gewebe ein. Besser den Fleck mit reinem Alkohol oder Spiritus betupfen. Dann in Seifenwasser auswaschen.



Ameisen nehmen beim Geruch von Paradieserblättern oder frischem Kerbelkraut Reißaus, einfach auf Ameisenstraßen streuen.



Wäsche wird herrlich weiß, wenn man ein Leinensäckchen mit Eierschalen füllt, es fest verschließt und mit der Wäsche mitkocht.



Getrocknete Zwiebelringe sind eine schnell verfügbare Zutat für Suppen und Saucen. Dafür schält man mittelgroße Zwiebeln und schneidet sie in 0,5 cm dicke Scheiben. Wasser zum Kochen bringen und die Ringe darin ca. 30 Sekunden blanchieren. Abtrocknen und dann im Backrohr etwa 3 Stunden langsam trocknen.

Helga L., 2662 Schwarzau im Gebirge, NÖ


Meßmer
macht meinen Moment

FRUCHTIGER GENUSS MIT PLUS

FRÜCHTETEE MIT VITAMINEN UND MINERALSTOFFEN


Meßmer

ZITRONE-LIMETTE
+ VITAMIN C



Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
1 Tasse deckt 25% des Tagesbedarfs* von Vitamin C

20  **Te.**
FRÜCHTETEE MIT VITAMIN C UND ZITRONEN-LIMETTEN-AROMA




Meßmer

GRANATAPFEL
+ VITAMIN D



Vitamin D trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei
1 Tasse deckt 25% des Tagesbedarfs* von Vitamin D

20  **Te.**
FRÜCHTETEE MIT VITAMIN D UND GRANATAPFEL-AROMA




Meßmer

ERDBEER-HIMBEER
+ ZINK



Zink trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
1 Tasse deckt 25% des Tagesbedarfs* von Zink

20  **Te.**
FRÜCHTETEE MIT ZINK UND ERDBEER-HIMBEER-AROMA



Eine Tasse der Meßmer Plus Tees (200 ml) je nach Sorte deckt bis zu 25 % des Tagesbedarfs* an Vitamin C, Vitamin D oder Zink.

Die Menge der Vitamine und Mineralstoffe in den Teebeuteln ist so dosiert, dass selbst durch Aufbrühen mit heißem Wasser die empfohlene Tagesdosis erhalten bleibt.

* Referenzmengen für Erwachsene für die tägliche Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen.



1. MAIWIPFEL



2. LINDENBLÜTEN



3. HOLLERBLÜTEN

Frühling im Glas

Den Duft und den Geschmack des Frühlings kann man jetzt einfangen, bewahren und später genießen.

Text: Christine Fehringer



4. LÖWENZAHN

32 Grüss di bei Nah&Frisch



5. ROSENBLÜTEN



6. PRIMELN

1. MAIWIPFELSIRUP

Die Heilkraft der hierzulande als Tannenwipfel bekannten Energiebomben wirkt in erster Linie gegen Husten. Sie haben aber auch Einzug in die Küche gehalten. Als Topping oder in Kuchen gibt der herb-süße Sirup schokoladigen Süßspeisen eine besondere Note.

Zur Herstellung 500 Gramm frische Wipfel mit 300 Gramm braunem Zucker in eine Schüssel geben und vorsichtig durchmischen. Mit kaltem Wasser bedecken und mit einem Teller beschweren. Am nächsten Tag die Masse aufkochen und 25 Minuten köcheln. Auskühlen lassen und nach 5–6 Stunden abseihen. Den reinen Sud mit 700 Gramm braunem Zucker aufkochen und köchelnd über 1–1,5 Stunden reduzieren, bis eine dickflüssige, braune Konsistenz entsteht. Noch heiß in Gläser abfüllen. Bei Husten oder Heiserkeit dreimal täglich einen Teelöffel einnehmen.

2. LINDENBLÜTENGELEE

300 Gramm Blüten (ohne Grün) in einem großen Topf mit 600 ml klarem Apfelsaft sowie 150 ml Weißwein begießen. Umrühren, 24 Stunden ziehen lassen, noch einmal gut durchrühren und abseihen. 1 kg Gelierzucker 1:1, Saft einer Zitrone und das Mark einer Vanilleschote dazugeben und aufkochen. Wenn der Gelierprozess beginnt, heiß in Twist-Gläser füllen und abkühlen lassen. Tipp: Camembert mit Lindenblütengelee – ein Genuss!

3. HOLLERBLÜTENSIRUP

Dieser Sirup weckt Erinnerungen an die Kindheit, als es im Frühling bei der Großmutter den fruchtig-süßen Saft gab. Dazu zwickte sie morgens weiße Blüten, auf denen bereits ein wenig gelber Blütenstaub zu sehen war, vom Hollerbusch. Die Blüten, die stehen blieben, wurden zwei Monate später als tiefrote Hollerbeeren geerntet und zu Hollerkoch verarbeitet.

Für 1,5 Liter Sirup werden 15–20 Blüten benötigt. Dazu geben wir 3 in Scheiben geschnittene, unbehandelte Zitronen. 1 Liter Wasser mit 1 kg Zucker aufkochen und Blüten und Zitronen damit heiß übergießen. 2 EL Zitronensäure zugeben, damit der Sirup schön hellgelb bleibt. Nach 24 Stunden abfiltrieren, Sirup noch einmal sprudelnd heiß aufkochen und in Flaschen abfüllen. Mit Wasser oder Soda verdünnt ergibt er ein herrlich erfrischendes Getränk. Ein Schuss Sirup passt übrigens auch perfekt in ein Glas Sekt!

4. LÖWENZAHNHONIG

Aus Löwenzahnblüten lässt sich köstlicher Honigersatz herstellen, der nicht nur gut schmeckt, sondern auch noch den Stoffwechsel anregt. Löwenzahn gilt zu Unrecht noch immer bei vielen Gärtnern als Unkraut. Er blüht als eine der ersten Blumen im Frühling und ist reich an Kalzium und Kalium sowie an den Vitaminen A, B und C. Auch die grünen Blätter sind in Salaten oder gebraten zum Verzehr geeignet.

Für den Honig verwenden wir ausschließlich die Blüten. 500 Gramm davon für 3 Stunden in 2 Liter kaltem Wasser stehen lassen. Dann kurz aufkochen und über Nacht ziehen lassen. Die Blüten nun durch ein Tuch auspressen und den Auszug zusammen mit 2 kg Zucker, einigen Scheiben Ingwer sowie Saft und Zesten (dünne Streifen der Schale) einer Bio-Orange mehrere Stunden köcheln. Wenn die Masse dickflüssig wird, Ingwer herausnehmen und in Gläser abfüllen. Schmeckt fabelhaft auf Butterbrot oder in einer Tasse Tee!

5. ROSENBLÜTENGELEE

Zu den duftendsten Zutaten für ein tolles Sonntagsfrühstück gehört ohne Zweifel ein Gelee aus Rosenblüten. Die Blütenblätter sind schön anzusehen, werden jedoch vor der Fertigstellung wieder entfernt. Was von ihnen bleibt, sind Farbe und Duft. Für welche Gartenrosen man sich entscheidet, ist jedem selbst überlassen. Wichtig ist, dass sie nicht gespritzt sind. Daher bitte keine Schnittrosen aus der Gärtnerei verwenden.

Die abgezupften Rosenblätter von 20–25 Blüten in eine Schüssel geben, mit 800 ml naturtrübem Apfelsaft übergießen und zugedeckt bis zum nächsten Tag stehen lassen. Nun alles einmal aufkochen und zum Durchziehen wieder für mindestens 6 Stunden beiseitestellen. Rosenblätter abseihen, gut ausdrücken und den Sud mit 2:1 Gelierpulver, 450 Gramm weißem Zucker und dem Saft einer Zitrone erneut aufkochen. Sobald die Masse geliert, in sterile Gläser abfüllen. Eignet sich auch als schönes Mitbringsel!

6. PRIMELLIKÖR

Die farbenfrohen und früh blühenden Primeln werden gerne als bunte Farbakzente auf Frühlingssalaten eingesetzt. Dass sie auch zu Likör verarbeitet werden können, ist hingegen nicht ganz so geläufig. Die Herstellung von Primellikör ist einfach, es wird lediglich ein wenig Geduld benötigt.

Fünf Handvoll Primelblütenblätter, jeweils eine in Scheiben geschnittene Bio-Orange und -Zitrone, 40 ml weißen Rum, 50 ml Wasser und 400 Gramm braunen Zucker, zwei Zimtstangen und das Mark einer Vanilleschote in ein großes Weckglas geben, leicht schütteln und 12 Tage an einem sonnigen Ort stehen lassen. Den Likör mit einem Leinentuch abseihen und am besten gleich ein Gläschen verkosten. Wie schrieb einst schon Wilhelm Busch: „Es ist ein Brauch von alters her: Wer Sorgen hat, hat auch Likör. Doch wer zufrieden und vergnügt, sieht zu, dass er auch welchen kriegt.“



Christina Marsteurer, Nah&Frisch Kauffrau in Gutenstein, NÖ, sammelt Primeln, Löwenzahn und Hollerblüten im eigenen Garten.

Nah is guat

Kirschblüte am Neusiedler See

Wir besuchen Kaufmann Manfred Moyses in seinem Kirschgarten, strampeln den Kirschblüten-Radweg entlang und lernen alte Kirschraritäten kennen.

Text: Marcus Fischer Fotos: Sebastian Freiler





Tausende Bienen bestäuben die blühende Pracht – wenn nicht Sturm oder Frost dazwischenkommen.



Kaufmann Manfred Moyses hat vor zehn Jahren seinen Kirschgarten bei Donnerskirchen angelegt. Mit den Erträgen ist er mehr als zufrieden. Die Herzkirschen sind ab Ende Mai reif, ganze drei Wochen dauert die händische Ernte.

DIE KIRSCH (PRUNUS AVIUM)



Sie stammt ursprünglich aus Kleinasien und wurde vor gut 2000 Jahren vom römischen Feldherrn Lucius Lucullus (117–56 v. Chr.) aus der Hafenstadt Kerasos (heute Giresun, Türkei) am Schwarzen Meer nach Rom gebracht. Der Name „Kirsche“ geht wie das spanische, französische und englische Wort für Kirsche („cereza“, „cerise“, „cherry“) auf die Stadt Kerasos zurück. Dem römischen Feldherrn wiederum, der für seine üppigen Gastmahle berühmt war, verdanken wir den Ausdruck „lukullisch“.

Die Landstraße schlängelt sich die sanften Hügel am Westufer des Neusiedler Sees hinauf, gesäumt von Hunderten blühenden Kirschbäumen. In der Ferne erhebt sich die Kirche von Donnerskirchen, aus einem Weingarten an der Straße fliegt ein weißer Reiher in den lichtblauen Himmel. Da läutet das Handy: „I siag eich scho“, begrüßt uns Kaufmann Manfred Moyses, „foats einfach weiter!“ Nach einer weiteren Kurve sehen wir ihn in seinem Kirschgarten gleich neben der Landstraße stehen. „Bei uns kannst immer schon am Vortag sehen, wer zu Besuch kommt“, lacht der Kaufmann und zeigt auf die Landstraße, die man von hier aus bis weit nach unten zum Ufer verfolgen kann.

Vom Brocken und Rebeln

Ein lebhafter Wind weht vom Leithagebirge herunter, er ist warm, und doch

beunruhigt es den Kaufmann, der hier vor zehn Jahren seinen Kirschgarten angelegt hat. „Es ist noch nicht dramatisch, aber wenns ein paar Tage so stürmisch bleibt, kommen die Bienen nicht gscheit zum Bestäuben. Aber es wird schon passen“, sagt Manfred, während er uns durch die Blütenpracht führt. Rund 100 Bäume einer frühreifen Herzkirschensorte hat er hier gepflanzt. „Die Ernte fängt normalerweise Anfang Juni an. Letztes Jahr ist es schon Ende Mai losgegangen“, erzählt Manfred. „Ich nehm mir dann drei Wochen frei und bin nur am Brocken. Oder eigentlich am Rebeln. Das heißt, ich pflück die Kirschen ohne Stiel.“ Allein schafft man die Ernte gar nicht, die zur Gänze per Hand erfolgt. Darum hilft Mutter Irene, die ihr Nah&Frisch Geschäft in Donnerskirchen führt, kräftig mit. „Ab und zu kommen auch Freunde dazu, dann



Kirsche und Wein gehören rund um den Neusiedler See seit Jahrhunderten zusammen. Die nährstoffreichen Böden (sandiger Lehm, Schiefer, Muschelkalk) prägen sowohl das Wein- als auch das Kirscharoma in der Region mit einem charakteristischen mineralischen Ton.

*„Ab Ende Mai bin ich am Brocken –
oder eigentlich am Rebeln, weil ich die
Kirschen ohne Stiel brock.“*

setzen wir uns am Abend ums Lagerfeuer, essen und trinken und machens uns gemütlich.“ Manfred führt uns zu den Bäumen, die schon am kräftigsten blühen. „Normalerweise gehst da um die Zeit durch eine Duftwolke“, sagt er und atmet tief ein, „aber der Wind verblast alles.“ Wir gehen nah an einen Zweig und riechen den zarten, fruchtigen Duft der Blüte. „Das ist Frühling“, lacht der Kaufmann.

Per Rad durch die Blütenpracht

Wenig später stoßen Manfreds Frau Danielly und die beiden Buben Christopher und Constantin dazu – alle drei gut behelmt und auf Radeln. Wir holen unsere Räder aus dem Auto, Manfred steigt auf sein Trekking-Bike und los gehts den Kirschblüten-Radweg entlang bis nach Purbach, wo uns die Hüterin vieler alter lokaler Kirscharten

erwartet. Der Weg führt über Donnerskirchen hinauf in die Hügel mit wunderschönem Weitblick über Weingärten, blühende Alleen, den Neusiedler See bis hinein in die Pannonische Tiefebene. Immer wieder bleiben wir stehen und genießen das Panorama. Allein die Stille auf den kaum befahrenen Güterwegen lässt einen durchatmen. Manfred erzählt von den vielen Buschenschanken entlang der Strecke, die ab Mai geöffnet sind. Nach ein paar leichten Steigungen, bei denen wir die Kinder mit Schubkraft von hinten unterstützen, geht es bergab und im Nu haben wir Purbach erreicht.

Im Auftrag der Kirsche

Aus ihrem Hof kommt uns Andrea Strohmayr entgegen, die unter dem Namen „Kirschen-Genussquelle“ Spezialitäten wie Kirschen-Frizzante, »



**LEITHABERGER
EDELKIRSCH**



Sie umfasst 15 verschiedene Süßkirscharten mit großer Sortendiversität.

BLÜTE: ab Ende März, Hochblüte Mitte April (je nach Witterung)

FRÜCHTE: unter anderem die acht kürzlich entdeckten lokalen Sorten-Raritäten Bolaga, Donnerskirchner Blaukirsche, Frühbraune aus Purbach, Joiser Einsiedekirsche, Spätbraune aus Purbach, Hängerte, Schachl, Windener Schwarze

ERNT: Ende Mai bis Mitte Juni
www.edelkirsche.at



Kirschsafft, Kirschnudeln, Kirschmarmelade und mehr: Andrea Strommayer präsentiert Produkte der „Genuss Region Leithaberger Edelkirsche“.



„In den 70er-Jahren sind hier mehr als 50.000 Kirschbäume gestanden, jetzt sind es noch 5.000 bis 8.000.“

Kirschdirektsaft, Kirschenf, Edelbrände sowie Kirschschokolade herstellt. Zugleich ist sie Vorstandsmitglied der „Genuss Region Leithaberger Edelkirsche“. „Bei uns wurde Kirsch- und Weinbau immer gemeinsam betrieben“, erzählt Andrea. „Leider sind die Kirschbäume in den letzten Jahrzehnten durch den maschinellen Weinbau immer weniger geworden. Man braucht im Weingarten Platz für Maschinen und Traktoren – und das geht halt auf Kosten der Kirschbäume. In den 70er-Jahren sind in den fünf Gemeinden zwischen Jois und Donnerskirchen mehr als 50.000 Bäume gestanden, jetzt sind nur noch 5.000 bis 8.000 über. Seit der Gründung des Vereins im Jahr 2007 steuern wir hier entgegen. Die Bestände erholen sich – und vor allem haben wir hier gemeinsam mit der Boku Wien einen echten Schatz entdeckt.“

Kleines Büchlein, große Folgen

„2012 haben uns Wissenschaftler besucht und uns von einem kleinen Büchlein erzählt, das sie in der Wiener Nationalbibliothek gefunden haben. Darin waren alte Kirschsornten beschrieben, die sie bis dahin nicht kannten. Im Rahmen einer Diplomarbeit wurde dann untersucht, ob es diese Sorten noch gibt. Und tatsächlich konnten hier in den Naturparkgemeinden Donnerskirchen, Purbach, Breitenbrunn, Winden und Jois acht Kirschsornten identifiziert werden, die es nur hier gibt. Das war natürlich eine Sensation für uns – weil die auch hier niemand mehr gekannt hat.“ Die Sorten (siehe Kasten Seite 37) waren im 19. Jhdt. hier in der Region gezüchtet worden und wurden großteils auf dem Wiener Naschmarkt verkauft. Andrea schwärmt von den geschmacklichen Qualitäten der Raritäten:



Am Fuße des Leithagebirges führt der Kirschblüten-Radrundweg über 40 km am Westufer des Neusiedler Sees auf zwei Strecken von Purbach über Winden, Jois, Breitenbrunn, Donnerskirchen und wieder zurück.

„Manche sind optisch keine Schönheiten, aber das Aroma ist ein Traum! Und jede Sorte hat ihre Eigenart: die Frühbraune aus Purbach ist z. B. intensiv süß mit einer dezenten Säure und damit perfekt für Edelbrände.“

Nachzucht der alten Sorten

Allerdings gab es von einigen nur noch einige wenige Bäume, und die waren schon sehr alt. Deshalb startete der Verein umfassende Nachzüchtungen, unter anderem in eigenen Kirschsorngärten in den fünf Naturpark-Gemeinden. „Wir reden den Bäumchen gut zu, aber es können halt bis zu 15 Jahre vergehen, bis sie zum ersten Mal Früchte tragen. Wir haben sie vor sechs Jahren gesetzt, da brauch ma noch ein bissl Geduld“, lacht Andrea. Um das Projekt zu unterstützen, werden auch Erlebnisführungen mit Spaziergang durch die

Kirschgärten mit anschließender Verkostung durchgeführt. Da kann man sich z. B. sortenreine Kirschmarmeladen aus den jeweiligen Raritäten auf der Zunge zergehen lassen. In ein paar Jahren, so ist es geplant, will man kirschbegeisterten Besuchern auch Edelreiser der alten Sorten zur Verfügung stellen – damit jeder in seinem eigenen Garten zum Erhalt der gefährdeten Sorten beitragen kann. Es ist spät geworden im Kirschgarten von Andrea Strohmayer und wir haben noch einen Weg vor uns. Wir verabschieden uns herzlich, schwingen uns auf unsere Räder und radeln mit viel neuem Wissen über alte Sorten unter blühenden Kirschbäumen zurück.

www.edelkirsche.at
www.genussquelle.at
www.burgenland.info
(Suchbegriff Kirschblüten-Radweg)

Der hats



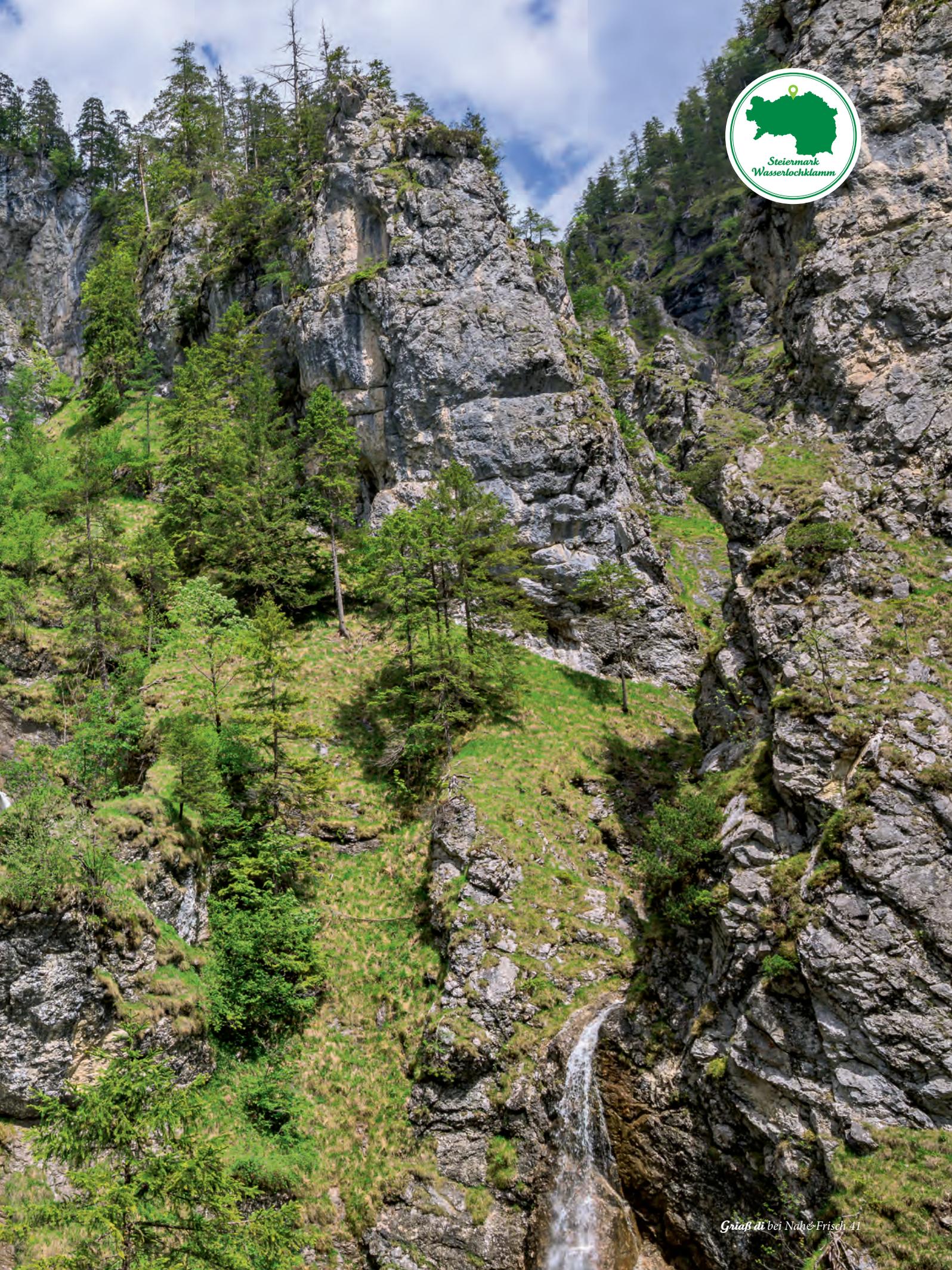
Kirschspezialitäten ...

... aus der Genussregion Leithaberger Edelkirsche gibts u. a. bei Nah&Frisch Kaufmann Manfred Moyses in 7063 Oggau, Bgld.

Wiid und geheimnisvoll: die Wasserlochklamm

Eine Wanderung mit den Nah&Frisch Kaufleuten Alexandra, Ines und Siegfried Ließ zur Wasserlochklamm im steirischen Salztal, die bis heute ein Geheimnis birgt.

Text & Fotos: Martin Huber





Das Element Wasser gibt in der Klamm den Ton an – laut rauscht es talwärts und leise sprudelt es da und dort am Wegesrand aus kleinen Quellen.



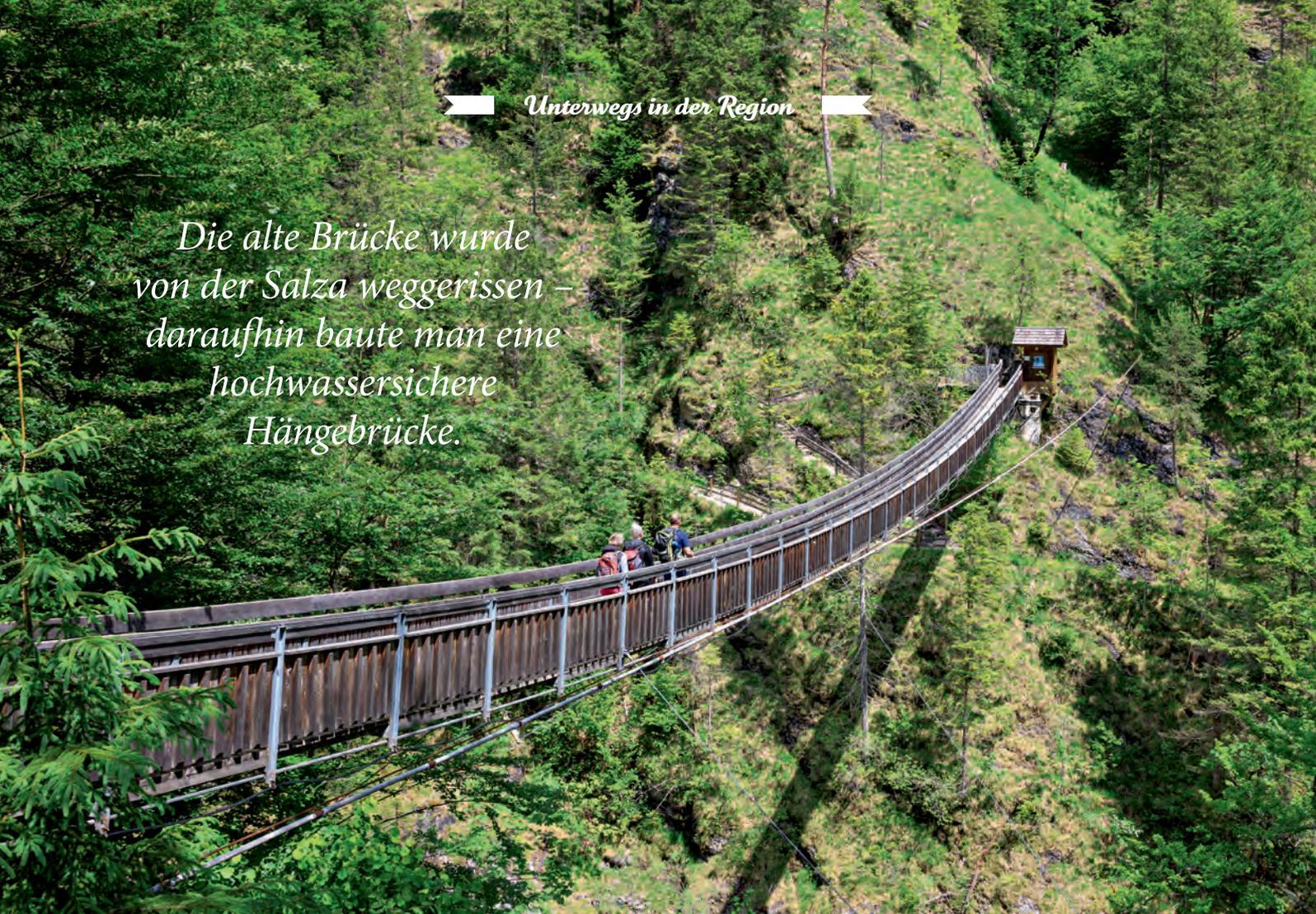
Do is a guats Platzl zum Durchschnaufen!“, sagt Siegfried Ließ nach der ersten Etappe des Aufstiegs durch die enge Klamm inmitten einer spektakulären, schroffen Berglandschaft. Vor uns stürzt der Schleierfall in die Tiefe. Mit einer Fallhöhe von rund 67 Metern ist er der höchste Wasserfall der Klamm. „Heut hamma Glück“, fährt Siegfried fort, „manchmal kommt ganz wenig Wasser, manchmal schießt es richtig herunter, so wie jetzt. Bis heute weiß kein Mensch, woher diese extremen Schwankungen kommen, weil sie unabhängig von Niederschlag oder Trockenheit sind.“ Wir bewundern gemeinsam die Kraft der talwärts stürzenden Wassermassen, während Siegfrieds Tochter Ines einen kräftigen Schluck Quellwasser genießt. Seine Frau Alexandra sieht sich währenddessen nach

Frühlingsblumen am Wegesrand um und entdeckt einige blühende Enziane und Teufelskrallen.

800 Stufen durch die Klamm

Nach kurzer Rast setzen wir unseren Weg fort. Etwa zwei Drittel der rund 800 Stufen und 325 Höhenmeter liegen bereits hinter uns. Vor gut 25 Jahren wurde die Wasserlochklamm Palfau mit Holztreppen erschlossen. Bei jedem Schritt spürt man, wie hier der rauen Berglandschaft ein begehbarer Weg abgerungen wurde. „Sieben Jahre lang haben hier Arbeiter und Handwerker unter schwierigsten Voraussetzungen Holz heraufgeschleppt, geschnitten, gehobelt, gezimmert. 1994 wurde die Steiganlage schließlich eröffnet“, erklärt Siegfried. „Ein paar Jahre später hat das Hochwasser die Salzabrücke beim

Die alte Brücke wurde von der Salza weggerissen – daraufhin baute man eine hochwassersichere Hängebrücke.



Die Wanderung durch die Wasserlochklamm beginnt spektakulär – mit der Überquerung der smaragdgrünen Salza über eine 65 Meter lange Hängebrücke.

Einstieg in die Klamm weggerissen. Das war natürlich eine Tragödie. Daraufhin wurde die Hängebrücke gebaut, über die wir in die Klamm gekommen sind.“

Wanderziel Wasserloch

Stufe für Stufe steigen wir bergwärts. Vorbei am fünften großen Wasserfall, wenn man von unten kommend zählt. Auch er überwindet mit 37 Metern eine beeindruckende Fallhöhe. Der Wegverlauf sorgt für etwas Abkühlung: Eine Kehre nähert sich dem kühlen Nass so weit, dass die feinen Wassertröpfchen für eine willkommene Erfrischung sorgen. Als wir nach einer weiteren Kehre ein kleines Waldstück hinter uns gelassen haben und ins Freie treten, liegt das Ziel unserer Wanderung vor uns: das Palfauer Wasserloch. Herrliche Tiefblicke ins dicht bewaldete Salzatal eröffnen

sich. Und rund 25 Meter unter uns liegt die riesige Quelhöhle, aus der das Wasser strömt. Nachdem wir uns ins „Wasserlochbuch“ eingetragen haben, stoßen wir mit „Wüd Oim Schnops“ der Sorte Haselnuss auf das Erreichen unseres Wanderzieles an.

Begegnung mit Höhlenforschern

Unter uns seilen sich zwei waghalsige Kletterer über die Felswand in die Tiefe und arbeiten sich zum dunklen Höhleneingang vor. Gespannt beobachten wir sie eine Weile. Als einer der beiden wieder zur Abseilstelle heraufklettert, wollen wir mehr über das Treiben in der Höhle erfahren. „Griaf eich! I bin der Dieter“, erwidert der Mann freundlich unseren Gruß. Er stellt sich als Höhlenforscher Dieter Sulzbacher vor, der sich seit vielen Jahren mit dem „Innen- »





Beim Einschreiben ins „Wasserlochbuch“ genießt Familie Ließ beeindruckende Tiefblicke ins Wasserloch und entdeckt dabei einen Kletterer, der sich dorthin abseilt.



leben“ des Palfauer Wasserloches beschäftigt. Heute ist er gemeinsam mit Höhlenforscherkollegin und Geologin Eva Kaminsky unterwegs, um die optimale Position für einen sogenannten Datenlogger zu ermitteln. Dieses elektronische Gerät soll Daten sammeln, mit deren Hilfe nach etwa zwei Jahren Hintergründe über die unregelmäßige Schüttung der riesigen Karstquelle geklärt werden könnten.

Gefährliches Tauchen im „Mysterium Wasserloch“

Die Begegnung mit Dieter stellt sich als Glücksfall heraus. Der sportliche Mann beschreibt uns sehr anschaulich, wie es im Palfauer Wasserloch aussieht. „Ihr müsst euch das Wasserloch wie einen riesigen Siphon vorstellen. Im Eingangsbereich der Höhle, wo das Wasser

austritt, geht es gleich einmal 72 Meter in die Tiefe (siehe Skizze Seite 45). Diese Strecke wurde bereits von waghalsigen Forschern betaut, genauso wie der bergseitige, wieder ansteigende Ast des Siphons. Der niederösterreichische Arzt und Höhlentaucher Martin Göksu konnte dort rund 30 Meter aufsteigen, bis eine Engstelle den weiteren Aufstieg vorerst vereitelte. Genau an diesem Punkt enden die Forschungsarbeiten, hier beginnt das Mysterium Wasserloch“, erklärt Dieter. Die Schüttung der Quelle schwankt enorm – von wenigen Zehnerlitern bis zu fünf Kubikmetern pro Sekunde.

Ein See im Inneren der Höhle?

Ein möglicher Hintergrund für diese Differenz könnte ein großer See im Inneren des Berges sein, der durch den





Mit Holztreppe und -brücke wurde das schroffe Gelände entlang des Wassers in den 1990er-Jahren mühevoll begehbar gemacht. Heute zählt die Wasserlochklamm zu den beliebtesten Ausflugszielen im Herzen Österreichs.

Siphoneffekt unregelmäßig entleert wird, erklärt Dieter. „Der See ist aber nur eine Vermutung, weil uns einfach noch valide Daten fehlen – wir haben bis zum heutigen Tag noch keine endgültige Erklärung“, schließt der For-

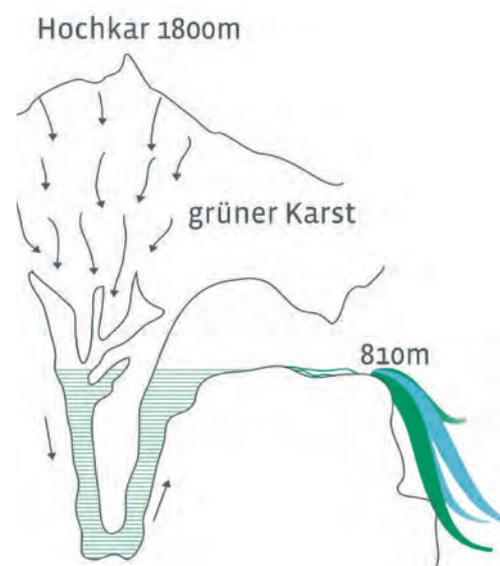
Jausnen bei der Familienhütte

„Jetzt hamma uns aber eine gute Jause verdient“, stellt Siegfried im Tal angekommen fest. „Wir holen uns was Gutes bei der Ines im Gschäft und dann fahren wir zu unserer Hütte“, schlägt der

„Die Schüttung der Quelle schwankt enorm – von wenigen Zehnerlitern bis zu fünf Kubikmetern pro Sekunde.“

sch. Wir bedanken uns für die spannenden Ausführungen und machen uns auf den Weg talwärts. Dieters Erzählungen von den Tauchgängen tief ins Innere des Berges ringen uns großen Respekt ab und sorgen für Gesprächsstoff während des Abstiegs.

Kaufmann vor. Nach einem kurzen Stopp beim Wildalpener Nah&Frisch Geschäft biegen wir in ein romantisches Seitental ein. Unser Weg führt zu einer kleinen, urigen Almhütte. Idyllisch an einem rauschenden Bächlein gelegen, von der Abendsonne beschienen. »



So könnte das „Mysterium Wasserloch“ im Inneren des Berges aussehen.



In einem einsamen Seitental von Wildalpen genießen die Kaufleute vor ihrer Hütte die Ruhe und stärken sich mit schmackhaften regionalen Köstlichkeiten.



Siegfrieds Frau Alexandra richtet auf einem kleinen Tisch die Jause her. „Gebaut wurde die Hütte bereits 1794. Damals wurde das Holz mit Stierblut behandelt, um es vor dem Verwittern zu schützen. Das ist der Grund, dass es heute pechschwarz ist. Mein Großvater hat die Hütte einst gekauft, seither ist sie in Familienbesitz“, erklärt Alexandra. Während wir frisches Brot, Speck und Schofkas von lokalen Herstellern (siehe Interview Seite 47) sowie steirisches Bier genießen, holt die Kauffrau weiter aus und erzählt von Holzknechten, die früher tief drinnen in diesem Seitental lebten. Im Winter war ihr Zuhause – wenn überhaupt – nur mit Tourenskiern erreichbar. Sie führten ein Leben mitten in Österreich, und doch praktisch in der Wildnis. Aber das ist eine andere Geschichte ...

DIE PALFAUER WASSERLOCHKLAMM

Anreise/Adresse:
ArenaSalza, Hochschwab Straße 70,
8923 Landl, Stmk.

Aufstieg:
circa 1,5 Stunden bis zum Wasserloch

Höhenunterschied:
325 Höhenmeter

Länge:
circa 1,6 Kilometer, davon 900 Meter
über eine Steiganlage

Ausrüstung:
festes Schuhwerk

Tickets & weitere Infos:
www.wasserlochklamm.at

Hütten-Hoagascht mit Familie Ließ

Alexandra, welche lokalen und regionalen Produkte hast du uns heute aufgetischt?

Alexandra: Für das tägliche Brot sorgt bei uns die Bäckerei Schwarzmüller aus Großreifling. Exzellenten Speck steuert die Fleischerei Pfeiler aus Kirchenlandl bei. Dazu gibts köstlichen Mostviertler Schofkas vom Bio-Bauernhof Orth in Göstling an der Ybbs. Unseren Durst löschen wir mit steirischen Klassikern: Gösser Bier und Radler, die sich auch wunderbar aus unseren Wüdoim-Häferln trinken lassen.

Siegfried, was hat es eigentlich mit den Wüdoim-Häferln auf sich?



Siegfried: Unsere Häferl machen in kunstvoller Weise auf außergewöhnliche Orte aufmerksam. Sie alle tragen ein unverwechselbares Design und

nehmen ihre Besitzer und Sammler mit auf eine besondere Reise, die #häferl-roas. Begonnen hat diese hier in Wildalpen, mittlerweile führt sie zu 23 herrlichen Plätzen in ganz Österreich. Die kann man sich alle auf der Website www.wüdoim.at anschauen.

Ines, du hast vor Kurzem das Nah&Frisch Geschäft in Wildalpen übernommen. Was hat dich dazu motiviert?

Ines: Das ist ganz einfach: Einerseits gefällt mir der tägliche Umgang mit Menschen, andererseits möchte ich in keiner Stadt leben. Ich mag die schöne Gegend hier, ich mag die Leute – und deshalb möchte ich auch hier arbeiten.

LaShoe

WECHSEL-FUSSBETT

MADE IN GERMANY

SUPERWEICHE & FLEXIBLE DEHNZOHNEN

10€*
GESCHENKT
CODE
0158-8021

FÜR HALLUX VALGUS UND EMPFINDLICHE FÜSSE

Dort, wo viele Schuhe drücken, sind LaShoes superweich und schmiegen sich dem Fuß ganz individuell an. Dafür sorgt unser speziell entwickeltes Hallux Comfort-Leder, denn es wurde im empfindlichen Vorfußbereich besonders flexibel gemacht und um den Ballen soft gepolstert. Für ein einzigartiges Tragegefühl haben wir viele LaShoes mit einem Wechselsfußbett ausgestattet, das sich einfach gegen die eigene Einlage austauschen lässt – wie bei unserem stylischen Sneaker-Modell Premium Sneaker Colourline in den Farben Weiß/Hellblau [Art. 1932], Weiß/Grau [Art. 1933] und Weiß/Gelb [Art. 1931] für je 149,90 €.

Diese LaShoes werden mit viel Liebe zum Detail in Deutschland produziert. **Für wunschlos glückliche Füße!**

Jetzt bestellen auf www.lashoe.at oder per ☎ 05572 400 220



Petras Urgroßvater Matthäus Mayrhuber kaufte das Wirtshaus 1914, seitdem ist es im Besitz der Familie. Das urige Gebäude wird bereits seit 400 Jahren als Gasthaus genutzt.



Wirtin zwischen den Welten

Petra Windischbauer betreibt das Gasthaus Mayrhuber in vierter Generation und lässt sich von der regionalen Küche ebenso wie von mediterranen Einflüssen inspirieren.

Text: Alexandra Gruber Fotos: Sebastian Freiler

Beuschel ist ein traditionelles Wirtshausessen, das gehört hier eigentlich auf jede Speisekarte“, sagt Petra Windischbauer, während sie uns das liebevoll arrangierte Gericht serviert. Die Füllung aus frischen Innereien vom Wild ist von einer zarten Knödelhülle umgeben, knusprig paniert und auf frischem Salat angerichtet. „Innereien vom Wild kann man nirgends kaufen, die bekomme ich nur durch Sudern“, lacht die Wirtin. Jäger aus der Umgebung, die bei ihr als Stammgäste ein und aus gehen, liefern sie ihr frisch. Und das schmeckt man.

Wirtin in vierter Generation

Petra Windischbauer betreibt den Gasthof Mayrhuber in der oberösterreichischen Gemeinde Waizenkirchen nach den Eltern, Großeltern und Urgroßeltern in vierter Generation. Dass ihr die Gastronomie im Blut liegt, merkt man sofort. Petra ist leutselig und lacht gerne. Das Herz des Wirtshauses

ist die urige Gaststube mit der Decke aus dem 17. Jahrhundert. „Dieses Haus ist seit 400 Jahren ein Wirtshaus. 1914 kaufte es mein Urgroßvater Matthäus Mayrhuber, ich habe es im Jahr 2000 übernommen.“ Die Kochbücher ihrer Vorfahren hat die gelernte Köchin aufgehoben, eines stammt von ihrer Urgroßmutter und wurde noch in Kurrentschrift geschrieben. Petra verwendet einige Rezepte noch heute, wenn auch neu interpretiert. Bei den dicken Wildsaucen aus passiertem Gemüse hält sie sich aber genau an die Anleitungen der Ahnin.

Regionale Küche mit mediterranen Einflüssen

Bevor sie das Gasthaus ihrer Vorfahren übernahm, kochte Petra in namhaften Hotels in heimischen Tourismus-Hochburgen. „Danach tingelte ich eine Zeit lang durch Europa und sammelte Anregungen für innovative Gerichte.“ Daher findet sich auf der Speisekarte neben typischen Gerichten aus dem Hausruckviertel wie dem „Bratl in der Rein“ schon einmal ein Krakengröstel. „Die italienische Küche hat es mir besonders angetan“, sagt die Köchin. „Ich koche saisonal und regional, aber dazwischen auch international.“ Die Speisen würzt sie mit frischen Kräutern aus dem eigenen Garten.

Wenn der Gast selbst in der Küche steht

Auf Anfrage und unter dem Motto „Ein Gast kocht“ bereitet Petra gemeinsam mit einem Gast ein Menü zu, das dessen Freunden und/oder Familienmitgliedern serviert wird. „Die Speisen sollten thematisch zu der jeweiligen Person passen. Einmal bereiteten wir Fisch für und mit einem Angler zu, ein anderes Mal Topfengerichte mit dem Schulmilchlieferanten.“ Einmal monatlich, üblicherweise an Freitagen, finden im Lokal zudem Kulturveranstaltungen wie Konzerte oder Lesungen statt. Das Programm ist vielfältig und reicht von Volksmusik über Rock bis zu Jazz. „Wir möchten in unserem Haus eine Plattform für Kulturschaffende, Freizeitmusiker und -musikerinnen bieten, verschiedene Publikumsgruppen ansprechen und das Ortszentrum beleben“, so Petra.

Gasthof Mayrhuber, Kienzlstraße 1, 4730 Waizenkirchen, OÖ
Tel. 07277/2209, www.gasthofmayrhuber.com

{MEI TIPP}

„Es ist ein Wahnsinn, wie viele alte Wirtshäuser in den letzten Jahren zugesperrt haben. Das allein ist schon Grund genug, ins Mayrhuber zu gehen – außerdem isst man dort wirklich gut!“

Wolfgang Benischko, Nah&Frisch Kaufmann in 4084 St. Agatha und 4100 Ottensheim, OÖ.



Die Rezeptsammlung der Urgroßmutter verwendet Petra noch heute (o). Innereien vom Wild serviert sie gebacken und zu Knödel geformt auf frischem Salat (u).





Legen Wert auf gute Stimmung im Geschäft: Annabell (l.) und Sandra Lepschi-Rosner.

Geschäft mit Gaudi

Seit letztem Jahr führen Annabell und Sandra Lepschi-Rosner ihr Geschäft in Oberschützen. Im Gespräch erzählen sie, wie sie Kauffrauen geworden sind und warum Spaß zur Arbeit gehört.

Text: Marcus Fischer Foto: Sebastian Freiler

Freundlich wirkt das Geschäft in der mittelburgenländischen Schulstadt Oberschützen. Und das liegt nicht nur an der modernen Einrichtung, den hellen Gängen und der appetitlichen Feinkosttheke. Annabell begrüßt uns herzlich und witzelt im Vorbeigehen mit ihrer Mitarbeiterin, die wiederum mit einem Kunden an der Feinkost Schmah führt. Dann kommt Sandra mit Zoey bei der Tür herein, das 17 Monate alte Pflegekind der beiden läuft zur Freude der Kunden quietschvergnügt durch die Gänge. „Ich sag immer: Freundlichkeit ist gut, Fröhlichkeit ist besser“, lacht Annabell.

Von der Angestellten zum eigenen Geschäft

Seit über 20 Jahren arbeitet die Kauffrau im Lebensmittelhandel. Ob das ihr Traumberuf ist? „Heute schon, damals hab ich gesagt, ich leg mich lieber unter die Bruckn, bevor ich mich in ein Geschäft stell“, erzählt sie. „Ich war jung, hab keine Lust auf Schule gehabt und wollte Geld verdienen – und dann wars halt doch der Verkauf, aber im Lebensmittelhandel, das hat mir schon getaugt.“ Sie hat in Supermärkten in Wien, Niederösterreich und im Burgenland gearbeitet, zuletzt bei einem selbstständigen Kaufmann. „Je länger ich angestellt war, desto stärker ist der Wunsch nach Selbstständigkeit geworden“, erzählt die Kauffrau. „Immer öfter hab ich bei bestimmten Entscheidungen meines Chefs überlegt, würde ich das jetzt auch so machen? Und dann hab ich erfahren, dass das Geschäft in Oberschützen frei geworden ist. Da haben Sandra und ich gesagt: Das machen wir jetzt!“

Von der Straßenbahnerin zur Kauffrau

Einen ganz anderen Weg ist Sandra gegangen. „Ich war viele Jahre lang Straßenbahnfahrerin bei den Linz AG Linien und bin vor sechs Jahren der Liebe wegen ins Burgenland gezogen“,

„Freundlichkeit ist gut, Fröhlichkeit ist besser!“

schmunzelt sie. „Und weils hier keine Straßenbahnen gibt, hab ich erst einmal den Busführerschein gemacht. Die Theorie hab ich in einem Monat durchgezogen, aber das Fahren durch die kleinen Ortschaften hier, oft in der Dunkelheit, und dann muss man immer wieder

reversieren – das war schon spannend“, lacht die Kauffrau. Im Geschäft ergänzen sich die beiden perfekt: Annabell macht Feinkost, Post Partner und Verkauf, Sandra übernimmt die Buchhaltung, E-Mails und Organisation. Im Moment ist sie mit der kleinen Zoey in Karenz.

Lachen gegen Stress

Ganz wichtig ist den beiden Kauffrauen, dass im Geschäft die Stimmung passt. „Ich hab von meiner letzten Anstellung das ganze Team mitgenommen – wir kennen uns gut und schauen aufeinander. Die ersten Wochen nach der Eröffnung im Juli 2020 waren extrem stressig für mich“, erzählt Annabell, „und dann ist z. B. die Sandra oder eine Mitarbeiterin her zu mir und hat gesagt, jetzt nimm dir einen Kaffee und setz dich her da, rast dich ein bissl aus, ich mach das schon. Und das wirkt manchmal Wunder.“ „Oder wir bringen uns zum Lachen, das hilft auch gegen Stress!“, ergänzt Sandra.

Hand aufs Herz

Annabell & Sandra Lepschi-Rosner

Als Kind wollte ich ... **Tierärztin werden (A); was mit EDV machen (S).**
 Das Schönste an meinem Beruf ist, ... **mit den Leuten zusammenzukommen (A); dass ich meine eigene Chefin bin (S).**
 Manchmal fällt es mir schwer, ... **abzuschalten (A); früh aufzustehen (S).**
 Wenn mir alles zu viel wird, ... **jammer ich meine Mitarbeiterinnen an (lacht) (A); fahr ich eine Runde mit der Vespa (S).**
 Menschen, denen ich sehr dankbar bin, ... **Heinz Langerwisch und Peter Felber, dem Vertrieb und dem ganzen Nah&Frisch Team, die sind wie eine Familie für uns und haben uns so gut unterstützt, das hab ich in den 20 Jahren im Handel noch nie erlebt (A & S).**

Muntermacher aus dem Mostviertel

Die Nah&Frisch Kaufleute Markus und Ulrike Mayr
bieten selbst gemachte Mittagsmenüs im Glas und
Kaffee aus der Nachbargemeinde an.

Text: Alexandra Gruber Fotos: Sebastian Freiler



In industriell hergestellten Fertiggerichten sind jede Menge chemische Zusatzstoffe drin. Unsere Menüs im Glas bereiten wir mit frischen Zutaten aus dem eigenen Geschäft zu“, erklärt Kaufmann Markus Mayr. Er und seine Frau Ulrike bieten in St. Martin-Karlsbach (NÖ) seit 2019 selbst gemachte Mittagsmenüs im Glas an. Die Resonanz sei ausgezeichnet, so Markus.



Voll im Trend: Mittagsmenüs zum Mitnehmen von Rindsrouladen bis zu Fleischknödeln und Cult Caffè aus der Nachbargemeinde.

Gutes aus dem Glas

Das Sortiment umfasst rund zwei Dutzend Gerichte und reicht von Gulasch und Rindsrouladen bis zu Fleischknödeln. Der gelernte Bäcker ist leidenschaftlicher Hobbykoch und legt Wert auf gute Zutaten und unverfälschten Geschmack. „Unsere Menüs im Glas sind nachhaltig und unsere Kunden können in kürzester Zeit und ohne viel Aufwand ein rundum gesundes Mittagessen auf den Tisch stellen.“ Apropos Nachhaltigkeit: In den Regalen des Nahversorgers finden sich auch viele Produkte aus'm Dorf und aus der Umgebung, etwa Cult Caffè aus dem rund fünf Kilometer entfernten Neumarkt an der Ybbs.

Schonendes Röstverfahren

Silvia Lasselsberger, Geschäftsführerin von Cult Caffè, trifft uns in der Kaffee-Ecke der Mayrs und ordert bei Markus einen schwarzen Espresso mit Zucker. „Wir rösten schonend nach dem traditionellen Langzeit-Trommelröstverfahren, also länger und bei niedrigeren Temperaturen, als es bei der industriellen Röstung üblich ist“, erklärt sie. „Durch das behutsame Verfahren werden Säuren abgebaut, das macht sich im Aroma bemerkbar und wirkt sich positiv auf die Magenverträglichkeit aus.“ Interessierten empfiehlt sie, sich bei einer Betriebsbesichtigung vor Ort genauer über die Welt des Kaffees zu informieren.



WIR MACHEN UNS STARK FÜR

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

In Südamerika kam die Idee

Silvia hat Cult Caffè 2002 gemeinsam mit ihrem Mann Walter Schweifer gegründet. Die Idee, ins Kaffeegeschäft einzusteigen, kam ihrem Partner während einer Südamerika-Reise. „Ich war sofort von dem Vorhaben begeistert“, schwärmt sie. Walter Schweifer erlernte das Rösthandwerk in Triest, Mailand und Hamburg und informierte sich über Plantagen und Rohkaffeehändler. Die beiden entwickelten eigene Rezepturen, zunächst mit einem gebrauchten Röster. „Nach zwei Jahren haben wir einen neuen Röster gekauft und beliefern seither Gastronomie und Hotels, im Laufe der Zeit ist auch der Einzelhandel dazugekommen“, sagt Silvia. Die Rösterei beschäftigt mittlerweile fünf Mitarbeiter und exportiert bis in die Arabischen Emirate. Das Unternehmerpaar legt Wert auf fairen Handel und bezieht den Rohstoff von Kaffeebauern und Kooperativen aus der ganzen Welt.

Bio, fair und nachhaltig

Aus den Bohnen werden sechs verschiedene Kaffeesorten geröstet, zwei davon sind bio-zertifiziert. Nachhaltigkeit wird bei Cult Caffè ab diesem Jahr noch größer geschrieben. Die Verpackung des Bio-Kaffees ist aus beschichtetem Karton und kann im Altpapier entsorgt werden. „Diese Verpackungen erfüllen den Aromaschutz und sind trotzdem zu hundert Prozent recycelbar“, so Silvia stolz.

www.cultcaffe.at

Die haben

Cult Caffè ...

... sowie eine umfangreiche Auswahl an selbst gemachten Mittagsmenüs im Glas gibts bei Nah&Frisch Mayr, Hauptstraße 2, 3376 St. Martin-Karlsbach, NÖ.



GROSSE KUNST. OHNE ALLÜREN.



Österreichs Weine sind daheim im Herzen Europas, wo kontinentale Wärme mit kühler Nordluft tanzt. In diesem einzigartigen Klima wachsen edle Weine mit geschützter Ursprungs-

bezeichnung – zu erkennen an der rotweißroten Banderole auf der Kapsel und der staatlichen Prüfnummer auf dem Etikett.

oesterreichwein.at

WINEinMODERATION

CHOOSE | SHARE | CARE

ÖSTERREICH WEIN 
Große Kunst. Ohne Allüren.

Gutes aus'm Dorf

Lokale Spezialitäten unserer Kaufleute aus ganz Österreich.



WEINE AUS DER WACHAU

Nicht nur der Romantik, sondern auch der feinen Weine wegen kommen jedes Jahr Abertausende Besucher in die Wachau. Eines der führenden Weingüter der Region, die Domäne Wachau, ist in Dürnstein beheimatet. Eine lange Treppe führt hinunter in den berühmten Keller mit seinen großen, oft von Stars signierten Holzfässern. Inzwischen reifen die besten Lagen allerdings in modernen Edelstahltanks. So auch der Grüner Veltliner Federspiel Terrassen, für den ausschließlich Trauben von den steilsten Terrassen-Weingärten der Winzerfamilien verarbeitet werden. Mit seiner Frucht und Würze eignet sich dieser Wein besonders als Speisenbegleiter zu Schnitzel, Geflügel oder Fischgerichten.



Die Weine der Domäne Wachau gibts unter anderem bei Nah&Frisch
Kaufrau Barbara Hartl in
Dürnstein 132, 3601 Dürnstein, NÖ.

UHUDLER-FRIZZANTE AUS'M SÜDBURGENLAND

Das Südburgenland ist nicht nur berühmt für seine kraftvollen Rotweine, sondern auch für die Uhudler-Rebellen, die für den Erhalt des Weines kämpften.



Mit Erfolg – seit 1992 ist das Keltern des Uhudlers wieder erlaubt, seitdem erfreut sich die beerige Note des Weins immer größerer Beliebtheit. Besonders der Uhudler-Frizzante von Familie Jalits aus Badersdorf beim Eisenberg überzeugt mit seinem eleganten, frischen und fruchtigen Geschmack.



Den Uhudler-Frizzante der Familie Jalits gibts unter anderem bei Nah&Frisch
Kaufmann Gebhard Baumann, Untere
Hauptstraße 31, 7512 Kohfidisch, Bgld.



NACHHALTIG EINPACKEN

Lange bevor es Eiskästen gab, wurden Lebensmittel in mit Bienenwachs getränkten Leinentüchern eingewickelt und blieben so lange frisch. „Als wir auf der Suche nach einer nachhaltigen, Müll vermeidenden Alternative zur Alu- und Frischhaltefolie für die Jausenpackerln unserer Kinder waren, stießen wir auf diese alte Tradition“, erzählt Benedikt Wurth. Gemeinsam mit seiner Frau Rosi begann er aus Baumwolle, Bienenwachs und Sonnenblumenöl – alles in Bio-Qualität – sowie Kiefernharz moderne Bienenwachstücher herzustellen. Heute ist der sogenannte „Jausnwrap“ eine Erfolgsgeschichte.



Die „Jausnwrap“-Produkte gibts unter anderem bei Nah&Frisch
Kaufrau Petra Bauer, Pfaffenschlag 39,
3834 Pfaffenschlag, NÖ.

Kürbiskernöl aus Markt Allhau

Direkt an der steirischen Grenze im sonnigen Südburgenland liegen Markt Allhau und die Äcker der Familie Hagenauer. Kein Wunder, dass sich dort auch der steirische Ölkürbis besonders gut kultivieren lässt.



Sobald die Kürbisse reif sind, werden die Kerne von Norbert Hagenauer besonders schonend und sorgfältig geerntet und gelagert. Gepresst wird immer nur in kleinen Mengen, damit das Kürbiskernöl stets frisch und vollmundig schmeckt. „Ich persönlich mag unser fruchtiges Kürbiskernöl am liebsten zu Salat, Saurer Wurst oder übers Vanilleeis“, schwärmt er. Allen Knabberfreunden seien seine Knabberkerne natur,

geröstet & gesalzen oder mit Schoko ans Herz gelegt.

www.christbaum-hagenauer.at



Die Kürbiskernprodukte von Norbert Hagenauer gibts unter anderem bei Nah&Frisch Kauffrau Karina Hauer, Wolfauerstraße 38, 7411 Markt Allhau, Bgld.



ORIGINELLE NUDELN IM GLAS

Familie Taschl ist stolz auf die weiten Auslauflächen ihrer Hühner. „Man schmeckt einfach den Unterschied“, sind sie überzeugt und die Beliebtheit ihrer Eier gibt ihnen Recht. Was lag da näher, als den besonderen Eier-Geschmack in anderen Produkten erhalten zu wollen? Familie Taschl entschied sich für die Herstellung von hochwertigen Eiernudeln. So gibt es jetzt eine Vielzahl an Nudelformen und Geschmacksrichtungen wie Spaghetti, Dinkel-Hörnchen oder scharfe Nudeln, liebevoll in Einmachgläsern verpackt, zu kaufen. Die Gläser eignen sich auch ideal zum portionsweisen Mitnehmen der gekochten Nudelgerichte.

www.huehnerhof-taschl.at



Die Eier- und Nudelspezialitäten des Hühnerhofs Taschl gibts unter anderem bei Nah&Frisch Kauffrau Julia Gansberger, Schulgasse 1, 3241 Kirnberg, NÖ.

FEINER KÄSE AUS DER HOFKÄSEREI

Familie Oberascher musiziert für ihr Leben gern. Da ist es kein Wunder, dass selbst ihr Käse nicht nur bei Verkostungen in den Genuss von lustigen Gstanzln und echter Volksmusik kommt. Ob dies die besondere Qualität der Käsesorten ausmacht, muss wohl jeder Feinschmecker für sich entscheiden. Dass der Käse der Hofkäserei Schmiedbauer selbst von Feinkostspezialisten und in der Gastronomie gerne angeboten wird, liegt aber eindeutig am besonderen Geschmack und der prämierten Qualität.

www.schmiedbauer-kas.at



Käse aus der Hofkäserei Schmiedbauer gibts unter anderem bei Nah&Frisch Kaufmann Anton Hirscher, Landstraße 301, 5424 Bad Vigaun, Sbg.

WASSER IST NICHT GENUG!

Pflanzen brauchen Liebe.

Und  **SUBSTRAL**

*Sichtbar
schönere Pflanzen
in 7 Tagen!*



SUBSTRAL® Flüssigdünger versorgen Pflanzen nicht nur mit lebenswichtigen Haupt- und Spurennährstoffen, sie enthalten auch natürliche Biostimulanzien. Diese verbessern neben der Nährstoffverfügbarkeit die Widerstandskraft bei Trockenheit und fördern das Wurzel- & Pflanzenwachstum.



Der Garten braucht uns jetzt – und wir ihn. Voller Erwartung und Vorfreude starten wir durch in ein neues Gartenjahr.

Zum Ausschneiden und Sammeln



MÄRZ



Chilis richtig pikieren
 Letzte Möglichkeit, Chilis in Saatschalen vorzuziehen. Bilden sich nach den Keimblättern die ersten „echten Blattpaare“ (nach 2-4 Wochen), kann pikiert werden. Tipp: Pflänzchen deutlich tiefer einsetzen, dann bilden sie mehr Wurzeln und sie wachsen besser an.



Bitte nicht stören!
 Der Gehölzschnitt sollte jetzt abgeschlossen sein, damit brütende Vögel nicht gestört werden. Achtung: Rosen erst schneiden, wenn die Forsythien blühen!



Mulch-Monat März
 Nach dem ersten Unkrautjäten sogleich eine dicke Schicht Mulch auftragen. So wird weiterem Unkraut der Garaus gemacht und die Feuchtigkeit bleibt im Boden.



Narzissen oder Osterglocken?
 Die frühen Stars im Garten können vielfältige Erscheinungsformen haben. Von Osterglocken spricht man dann, wenn Narzissen folgende Eigenschaften aufweisen: Sie sind gelb, ungefähr 40 Zentimeter hoch und blühen zu Ostern.

Lichtkeimer Sellerie
 Sellerie ist nicht nur entzündungshemmend und vitaminreich, sondern darüber hinaus äußerst schmackhaft. Jetzt in Töpfe säen, im Mai ins Beet pflanzen. Tipp: Saatgut nicht mit Erde bedecken, denn Sellerie ist ein Lichtkeimer!

Achtsam durchstarten
 Gartenarbeit hält fit, jedoch empfiehlt es sich, nach einem langen Winter vor anstrengenden Tätigkeiten ein paar Dehnübungen zu machen. Tipp: Umgraben in mehreren Etappen, regelmäßig Pausen machen und sich am Blick in den Garten erfreuen.

**Still sitzen. Nichts tun.
 Der Frühling kommt.
 Das Gras wächst.**

Aus dem Zen-Buddhismus



Der nachhaltige Garten

Der Kompost – das Herz jedes nachhaltigen Gartens

Wer einen schönen Komposthaufen anlegt, besitzt damit einen natürlichen Nährstofflieferanten für den Garten und entlastet gleichzeitig die kommunale Abfallentsorgung. Organisches Material aus Küche und Garten wird von Mikroorganismen und Bodentieren zu guter Erde zerkleinert, die reichlich Stickstoff, Kalium und Phosphor enthält. Und das gratis!

Was der Kompost braucht

Ein ausgewogener Kompost braucht Wärme und Luft, aber auch Feuchtigkeit und vor allem Fingerspitzengefühl. Wärme erzeugen die Mikroorganismen selbst. Was aber können wir für eine harmonische „Rotte“ tun?

Kompost-Tipps:

1. Organisches Material aus Küche und Garten öfter durchmischen und mit dem Spaten zerkleinern. Dadurch vergrößert sich die Angriffsfläche für die Mikroorganismen, das Material bleibt luftdurchlässig und der Abbau der Abfälle wird beschleunigt.
2. Bei trockenem Wetter Kompost gießen (Triefnäse vermeiden).
3. Der Kompost gilt nach etwa sechs Wochen als fertig und kann gesiebt werden.



APRIL

Kaiserlicher Prunk

Als schönste der einjährigen Kletterpflanzen gilt die himmelblaue, sonnenhungrige Prunk- bzw. Kaiserwinde. Sie erreicht bis zu vier Meter Höhe, ihre Blüten können einen Durchmesser von 10 cm haben. Vorkultur in Töpfen, ab Mitte Mai im Garten auspflanzen.

Lupinen brauchen Abstand
Die hochwachsende Schönheit (je nach Sorte bis zu 120 cm hoch) braucht bei der Aussaat einen Mindestabstand von 40 cm zu anderen Pflanzen, denn Lupinen wachsen ausladend!

Weniger säen, öfter ernten
Für Rote Rüben, Dicke Bohnen, Erbsen und Radieschen ist jetzt die Zeit für die Aussaat. Tipp: Um nicht von Gemüsebergen überwältigt zu werden, lieber öfter kleinere Mengen säen.

Peterwurz:

Geschmack und Heilkraft
Die längliche, spitz zulaufende Rübe wird mit ihrem leicht süßlichen Petersiliengeschmack, vor allem in Suppen, sehr geschätzt. Ihre Blätter lassen sich wie „normale“ Petersilie verwenden und schmecken besonders intensiv. Außerdem enthält sie viel Vitamin C und kann Magenschmerzen und Blasenentzündungen lindern. Aussaat März bis April!

Pflanzenbabys bitte gießen!
Gerade Jungpflanzen brauchen regelmäßig Wasser, um gut zu gedeihen.

Wehret den Anfängen!
Blattläuse an Rosen? Solange sich keine Kolonien gebildet haben, einfach abbrausen.

*Ist der April zu schön,
kann im Mai der Schnee
noch wehn.*

Bauernweisheit

**TOMATENANZUCHT
SCHRITT FÜR SCHRITT**

Die optimale Keimtemperatur bei Tomatensamen liegt bei 24–28 °C. Nach der Keimung (7–10 Tage) Pflänzchen an einen kühleren, hellen Ort stellen. Nach 2 bis 3 Wochen umtopfen (pikieren), nach den Eisheiligen (11.–15. Mai) ins Freiland pflanzen.

MAI

Zweijährige Sommerblumen

Stockrosen, Bartnelken und Fingerhut jetzt direkt ins Beet aussäen. Nachdem sie in der ersten Saison nur Blätter ausbilden, zeigen sie im zweiten Jahr den ganzen Sommer ihre Blütenpracht.

Seerosen pflanzen

Das Teichwasser hat jetzt die richtige Temperatur. Rosen in Pflanzkörbe mit Seerosenerde topfen und im Teich absenken. Wichtig: Auf die jeweils benötigte Wassertiefe achten! (Pflanzenanleitung)

Die bessere Kornblume
Auch die Berg-Flockenblume kann jetzt gesät werden. Die Verwandte der Kornblume ist – im Gegensatz zu jener – mehrjährig und winterhart. Tipp: Gut geeignet für Gehölzränder.

**Die Pfingstrose
(Paeonia)**

Als Frühaufsteherin unter den Stauden öffnet die Pfingstrose jetzt ihre prächtigen Blüten. Dabei gilt die Bauern-Pfingstrose (*Paeonia officinalis*) als die bedeutendste europäische Art. Ihre großen Einzelblüten in Rot, Rosa oder Weiß sind einfach oder bauschig gefüllt. Am wohlsten fühlt sie sich an einem windgeschützten, halbschattigen Platz.

Der Mai lockt ins Frei.

Bauernweisheit

{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. Für jede Veröffentlichung gibts einen Nah&Frisch Gutschein! Einsendeschluss: 31.03.2021

KEIN GARTEN OHNE DAHLIEN

Da kein Frost mehr zu erwarten ist, können sommerblühende Zwiebeln jetzt unbedenklich gesetzt werden. Dabei sind Dahlien ein Muss unter den heimischen Klassikern. Besonders reich blühend: die pinkfarbene *Roza Lietus* (#3766). www.peters-dahlien.at



Frühling und Fruchtbarkeit feiern

Zwei Heilige geben bei den Frühlingsbräuchen den Ton an. Dem Drachentöter Georg wird an seinem Namenstag auf vielfältige Art gehuldigt. Und Walpurga ist Namensgeberin einer ganz besonderen Nacht.

Text: Ute Fuith

Als tugendhaften Ritter und Drachentöter kennt man den heiligen Georg seit dem Mittelalter. Auf die Welt kam der spätere Märtyrer aber bereits im dritten nachchristlichen Jahrhundert in der heutigen Türkei. Der Legende nach diente Georg im römischen Heer. Er galt als besonders tapfer und glaubensstark.

Ab Georgi darf man barfuß gehen

In unseren Breiten spielt der heilige Georg bis heute eine zentrale Rolle im bäuerlichen Leben. Sein Namenstag, der 23. April, ist ein wichtiger Lostag. So dürfen ab dem Georgstag die Felder, wenn sie zu grünen beginnen, nicht mehr betreten werden. Die Weidesaison begann mit dem „Georgiblasen“ der Hirten und die Kinder durften ab diesem Tag wieder barfuß gehen. In früherer Zeit konnten Dienstboten an diesem Tag ihren Dienstherrn wechseln und Schulden aus dem alten Jahr wurden maximal bis zum Georgstag gestundet. Im Burgenland pflegte man den alten Rechtsbrauch des Hottergangs, bei dem am Georgstag die Gemeindegrenzen abgegangen wurden.

Georgiritt im Tullnerfeld

Hierzulande finden im Gedenken an den heiligen Georg zahlreiche Pferdewallfahrten statt. Diese Georgiritte gehen meist auf jahrhundertealte Traditionen zurück. Sie finden alljährlich in verschiedenen Orten in Österreich statt, darunter auch im Tullnerfeld. Rudolf Mrstik, ehemaliger Geschäftsführer dieser Pferderegion, war vor mehr als 25

Jahren einer der Initiatoren des Tullnerfelder Georgirittes. „Die Motivationen dabei waren nicht nur ‚Brauchtumspflege‘, sondern auch gesellschaftliche Aspekte, denn in Gemeinden, die den Pferdebestand innerhalb sehr kurzer Zeit – aufgrund der Großstadtnähe – vervielfachten, ist das Einvernehmen mit der Bevölkerung und der Land- und Forstwirtschaft ein wesentlicher Faktor zum konfliktfreien Zusammenleben in Gemeinde, Feld und Wald“, erklärt Mrstik.

Ab Georgi sollten die Felder nicht mehr betreten werden – und die Kinder durften barfuß gehen.

Fassschlagen und Kranzstechen

Organisiert wird der Tullnerfelder Georgiritt abwechselnd von den verschiedenen Vereinen aus Abstetten, Rappolttenkirchen, Ried/Riederberg, Tulln oder Zöfing als traditionelle Festveranstaltung zur Eröffnung des Pferdejahres in der Natur. Der Ablauf ist bei fast allen Georgi-Veranstaltungen ähnlich: „Unabhängig vom Wetter treffen sich Pferde samt Reitern, darunter schöne Gespanne, bei der Kirche, nehmen an einer kurzen Andacht teil und holen sich den Georgisegen“, erklärt Mrstik.

Der Georgiritt und die Gespannfahrt finden als Umzug durch den Ort beziehungsweise als Rundfahrt in die Flure statt. Daran schließen meist Geschicklichkeitsbewerbe an. Neben dem Kranzstechen und dem Kegelfahren können die Reiter auch beim Fassschlagen ihr Talent beweisen: Dabei wird ein Fass über einen Pfahl gestülpt. Jeweils eine Gruppe von maximal sechs Reitern versucht nun, das Fass mit einer Holzkeule zu zertrümmern. Der Anritt auf den Pfahl muss im Galopp erfolgen. Gruppensieger ist derjenige, der das Fass zur Gänze zertrümmert. Den Ausklang der Feierlichkeit bilden Gemütlichkeit und Tratsch bei Kesselgulasch, Fassbier, Bauernjause und Weinverkostung. Dabei werden auch Ehrenpreise von lokalen Nahversorgern oder dem Pferdesportfachhandel zur Verfügung gestellt.

Georgiritte im Lungau

Im Salzburger Lungau ist unter anderem der Thomataler Georgiritt bekannt, der vom 2004 verstorbenen Pfarrer Valentin Pfeifenberger als „Rosstag“ initiiert worden war. „Der Geistliche war zeit seines Lebens wegen seiner Vorliebe für außergewöhnliche Bräuche bekannt“, erzählt Johann Lanschützer. Der Obmann der Thomataler Reitergruppe nimmt bereits seit vierzig Jahren am Georgiritt teil: „Bei uns sind vor allem Noriker-Pferde im Einsatz. Sie sind wenig schreckhaft und sehr robust“, erklärt Lanschützer. Das sei wichtig, weil nach dem Einritt auf dem Kirchvorplatz „geschnalzt“ wird: „Dabei schwingen die Reiter nach einem festgelegten »



RÜGEBRÄUCHE
In manchen Regionen Österreichs ist es üblich, in der Nacht vom 30. April auf den 1. Mai zwischen den Häusern unverheirateter Paare Kalkspuren zu ziehen, um geheim gehaltene Beziehungen sichtbar zu machen. Namensgeber dieser und ähnlicher als „Philippeln“ bezeichneter Rügebräuche ist der Apostel Philippus, der für Ordnung und Treue zuständig ist.

Rhythmus meterlange Peitschen durch die Luft – was ziemlich knallt“, sagt der Obmann. Auch im Thomatal gibt es zum Abschluss eine gesellige Zusammenkunft, bei der jeder Teilnehmer ein kleines Geschenk bekommt.

DIE NACHT DER NÄCHTE

Mit einer Vielzahl von Bräuchen wird die Nacht zum 1. Mai begangen. Als Walpurgisnacht ist sie spätestens seit Goethes Faust im gesamten deutschsprachigen Raum bekannt. Auch hierzulande begeht man diese besondere Nacht mit zahlreichen Bräuchen.

„Philippeln“ und andere Rügebräuche

Im Salzburger Flach- und Tennengau findet das „Philippeln“ statt, bei dem die bäuerlichen Burschenschaften Rügebräuche an missliebigen Personen ausüben. Dazu zählen das Verräumen von landwirtschaftlichen Geräten und das Bekanntmachen von Liebesverhältnissen. Den Namen verdankt der Brauch dem Apostel Philippus, der für Ordnung und Treue zuständig ist – Werte,

die in der „Freinacht“ bzw. „Unruhenacht“ vom 30. April auf den 1. Mai auf den Kopf gestellt werden.

Fruchtbarkeitsfest im Burgenland

In der Nacht auf den 1. Mai wird auch das keltische Beltane gefeiert. Im Zentrum dieses Festes steht das Wiedererwachen der Natur, die Fruchtbarkeit und die Vermählung von Himmel und Erde. Auf dem Hof der burgenländischen Winzerin Birgit Braunstein wird seit elf Jahren Beltane in einer Neuinterpretation gefeiert: „Purbach war eine Keltensiedlung und die Kelten haben auch den Wein in die Gegend gebracht“, erklärt Braunstein ihre Verbindung zu den Kelten. „Wir Winzer arbeiten im Rhythmus der Natur und in den keltischen Festen spiegelt sich diese Naturbezogenheit wider. Für mich ist Beltane ein matriarchales Fest. Es wird die Fruchtbarkeit und die Freude gefeiert.“

Wünsche dem Feuer übergeben

Ein zentrales Element der Feierlichkeiten auf dem Hof der Winzerin ist

das große Lagerfeuer, in das die Gäste Mistelzweige mit Kärtchen werfen können. „Auf die kleinen Karten kann man draufschreiben, was man vom alten Jahr loswerden will oder was man sich vom neuen Jahr wünscht“, so Braunstein. Für die Winzerin ist Beltane auch deshalb ein ganz besonderer Tag, weil sie am 30. April zum ersten Mal nach der Lese ihre Amphorenweine öffnet: Die Amphoren wurden im Herbst gut verstopft im Gemüsegarten eingegraben. In ihnen reift dann bis Ende April der Wein – ohne chemische Zusätze, ganz natürlich. Beim Amphorenfest werden dann die ersten Flaschenproben verkostet. Dazu gibt es pannolisches Essen, wie Paprikagulasch oder Bohnenstrudel – alles über dem offenen Feuer zubereitet. 2020 musste das Fest coronabedingt ausfallen. „Das wird 2021 nachgeholt“, hofft Braunstein. Sie ist überzeugt, dass Rituale und Traditionen – ob alte oder neu interpretierte – in Zeiten wie diesen besonders wichtig sind, geben sie doch Halt und vermitteln Geborgenheit.



Extra
VITAMIN D



33% des empfohlenen VIT. D
Tagesbedarfs



Regionarätsel

Einfach die Felder ausfüllen und die eingekreisten Buchstaben eintragen – das Lösungswort bezeichnet Rügebräuche in der Nacht vor dem 1. Mai.

österr. Nudel-, Mehlergericht	Lyrik	verüben Abk.: Berufsschule	▼	▼	Singvogel Initialen der Leander †	Zutat zur Käseproduktion	alte Bühne v. Innsbruck	Radteil, Bereifung	7	schweizer Tennisstar, Roger	▼	Gewässer	Bewohner e. iberischen Insel	Zählreim: ... mene muh			
▼	1	▼	▼	▼	▼	▼	▼	kalziumreiche Nahrung Eselruf	▼	▼	▼	▼	▼	▼			
Innerei	▼	Milchstraße	▼	▼	4	▼	▼	▼	▼	US Filmstar (James)	▼	8	▼	▼			
▼	▼	▼	▼	▼	Waldfrucht	▼	9	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼			
hochwertiges Fleischstück	▼	ital. Schauspielerin (Sophia)	▼	▼	Hunderasse					öst. Hausbäcker, Reinhard	▼	unentschieden beim Schach	▼	gläserne Laborgefäße			
▼	▼	▼	▼	▼	▼					▼	▼	▼	Vorname des Sängers Kollo	▼	▼	▼	▼
italien. Regisseur † (Sergio)	Regierungssitz von Bolivien	▼	▼	10	Vorname des Autors Wallace †					▼	▼	▼	UNO Unterorganisation	Stathalter in Indien	▼	▼	leichtes Mädchen
inhaltslos	▼	▼	▼	▼	▼	US-Raumfahrtbehörde	▼	Abk.f. Network Interface Card	▼	Vorname des US-Schausp. Douglas	▼	▼	▼	3			
Vorn. v. Goldberger	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	5	▼	▼	▼	▼	▼			
rohes geschabtes Rindfleisch	6	Balkonpflanze Abk. für Technische Anleitung	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Init. der ORF-Moderatorin Rett	▼	▼	Abk.: Real-Time Init. der Wr. Mimin Sochor †	▼			
▼	▼	▼	▼	▼	Anrede und Titel in England	▼	▼	▼	▼	Hülsenfrucht	▼	▼	▼	2			
russischer Monarch	▼	▼	▼	▼	Suppeninlage	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	8			
NahUndFrisch-21211																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								



Schicken Sie das Lösungswort an griassdi@nahundfrisch.at, Kennwort: **Rätsel**, oder **per Post** an Nah&Frisch Marketingservice GmbH, Radingerstraße 2a, 1020 Wien, Kennwort: „Griaß di Rätsel“. Preise: ein Tramontina Grill-Set (Grillfass mit drei Spieß) sowie Nah&Frisch Einkaufsgutscheine im Wert von € 60,- und € 30,-. **Einsendeschluss: 31.03.2021**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die eingesandten Daten können von Nah&Frisch für Marketingzwecke verwendet werden.

Das Lösungswort der Winterausgabe 2020: KEPPELWEIBA. Der Gewinner des Weihnachtsgutscheins im Wert von € 200: Rudolf W. in 4817 St. Konrad, OÖ; die Gewinnerin des Einkaufsgutscheins im Wert von € 60,-: Elisabeth G. in 1110 Wien; die Gewinnerin des Einkaufsgutscheins im Wert von € 30,-: Sonja J. in 7572 Deutsch Kaltenbrunn, Bgld.

Gscheit quat!

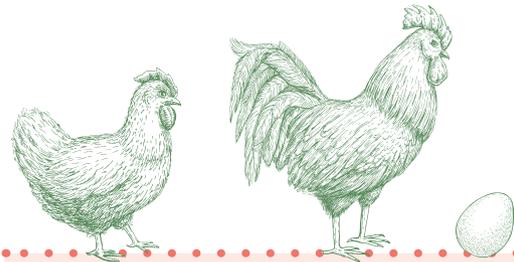
Witzige, scharfsinnige und nachdenkliche Texte
unserer Leserinnen und Leser.



ZUM NACHDENKEN, NICHT ZUM NACHAHMEN!

*Viele Leute kaufen Dinge,
die sie nicht brauchen;
um Geld, das sie nicht haben;
und um Leute zu beeindrucken,
die sie nicht mögen!*

Alfred H., 3911 Rappottenstein, NÖ



HENNE, HAHN, EI

Was war zuerst?

Die Henne, der Hahn, das Ei?

Warum reden so viele um den Brei?

*Eins kann ohne das andere nicht sein,
seht das doch ein!*

*Der Mensch will immer forschen wie und warum.
Der Hahn, der schert sich einen Dreck darum.*

*Die Henne legt das Ei oder zwei,
denkt sich nichts dabei.*

*Die Küken schlüpfen in die Welt hinein,
schauen sofort munter drein.*

*Doch das Ei, das kein Küken birgt,
der Mensch dann zum Frühstück würgt.*

*So dass er weiter denken kann:
Wie und warum alles begann,
und die Geschichte fängt von Neuem an ...*

Monika Maria S.,
2840 Hohegg-Grimmenstein, NÖ

ÜBERS HEIRATN!

*Es kimmt amoi a gewisse Zeit
für d'Mona und für d'Weiberleit,
wo oan s'Alloasei nimma freit!
Da oane fria, da oane spata
Hoit ma Ausschau nach an Partner!*



*Manche moanan es klappt nia,
mitn Abifoin bis auf de Knia,
an andern wiederum gehts zschnä,
is bald verkauft mit Leib und Sä!
Doch duat ma so durch d'Rundn fragen
und mechat wissen: Hats da gratn??
Wird da seltn oana sagn,
wannndn irgendwas duat plagn!*



*Weil oans is sicher und ganz gwiss,
dass net oiwei so sche wia am Anfang is!
Es kimmt hoit allerhand daher,
doch is net ois glei a Malheur!
Und gibts a hi und da was a,
irgendwann lasst oana na!*



*Weil s'Zamhoim über oissi steht,
sand ah Kurvm drin im Weg
und weils oafach nix Schenas gibt,
wann di wer heiß und innig liebt!*

Renate & Josef F., 4084 St. Agatha, OÖ



SCHREIBTS UNS!

*Wir freuen uns über Witze, Anekdoten,
Sprüche, Gschichtn, Lebensweisheiten usw.
Einfach mit Namen, Ort und Nah&Frisch Gschäft an
griassdi@nahundfrisch.at schicken. Für jede
Veröffentlichung gibts einen Nah&Frisch Gutschein!
Einsendeschluss: 31.03.2021*

Frühlingserwachen
im Riedingtal Natur-
park im Salzburger
Lungau.



Mei Frühling

Anregungen für einen genussreichen Frühling – von Festen und Märkten bis hin zu idyllischen Wanderungen durch Österreichs Naturparke!

Text: Judith Welzl

Wenn Hunderte bunte Frühlingsblumen im mächtigen Renaissance-Schloss Weinberg (OÖ) blühen, dann laden die Bezirksbäuerinnen zum österlichen Kunsthandwerkmarkt. In den Werkstätten wird den Besuchern altergebrachtes Können wie Glasblasen, Korbflechten oder Klöppeln nähergebracht. Im Rittersaal lauschen Kinder den „Geschichten von Hasen und anderen Tieren“ und lassen sich feine süße Mäuse schmecken. 20. und 21. März, Weinberg 1, 4292 Kefermarkt.

www.schloss-weinberg.at

Der Josefmarkt in Eberndorf

Der Josefitag ist bis heute ein Feiertag des bäuerlichen Handwerks. Einst wurde an diesem Tag alles, was vom Wintervorrat übrig blieb, gegen Waren des täglichen Bedarfs eingetauscht. Außerdem war er ein wichtiger Fixpunkt im Jahr, um nach neuem Vieh Ausschau zu halten. Seit 157 Jahren wird diese Tradition in Eberndorf (Ktn.) gepflegt. Statt der Kühe und Pferde gibt es heute ein buntes Jahrmarktsangebot mit Vergnügungspark, Wirtschaftsmesse und zahlreichen Musik- sowie Brauchtumsdarbietungen. 20. und 21. März im Ortskern von Eberndorf.

www.eberndorf.at

DIE RENAISSANCE ZU GAST AUF DER ROSENBURG

Anfang Mai erwacht die Renaissance zu neuem Leben auf der Rosenberg (NÖ). Eine Reise in die Zeit der Borgias, Leonardo da Vincis und Michelangelos erwartet die Besucher. Authentisch eingerichtete Schaulager und Rekrutierungen von Soldaten veranschaulichen das damalige zivile und militärische Leben. Ritter und Akrobaten werben um die Gunst der Zuschauer – selbst eine beeindruckende Modenschau ist Teil des Programms. Das macht großen und kleinen Burgfräulein und Rittern Spaß. 1. und 2. Mai.

www.rosenburg.at



Parkgeschichte(n) in Schloss Eggenberg

Selbst Gärten unterliegen Modeströmungen. Wie sich der Eggenberger Schlosspark (Stmk.) in den letzten 400 Jahren verändert hat, zeigt eine 90-minütige Führung. Heute umgibt das Schloss ein weitläufiger romantischer Landschaftspark. Doch Spuren des barocken Formalgartens sind noch zu finden. Körbe und Decken stehen nach der Führung für ein Picknick bereit. 25. April oder 2. Mai, nur mit Voranmeldung.

www.museum-joanneum.at



PÖLLAUER GENUSSFRÜHLING

Wenn die Hirschnußblüte blüht, versammeln sich Feinschmecker und andere Genussmenschen im Schloss Pöllau (Stmk.), um ein kulinarisches Fest zu feiern. Gasthäuser, Buschenschanken und Produzenten der regionalen Schmankerlstraße tischen eine breite Palette an ausgewählten Spezialitäten auf. So hat sich die Veranstaltung von einem Geheimtipp zur fixen Genussgröße gemauert. 24. April, Schloss Pöllau. www.naturparkpoellauertal.at »



Das Wandern ist des Frühlings Lust

Das Prädikat „Naturpark“ erhalten nur Gebiete mit unberührter Landschaft sowie ökologischem und kulturellem Bildungsangebot. Lehrpfade, Themenwege und Erlebnisführungen sollen die Besucher für Natur begeistern und Umweltwissen schulen. Informationen zu den vielfältigen Wander- und Umwelterlebnissen in den 47 Naturparken finden sich auf www.naturparke.at. Im Frühling sind diese Wanderungen besonders empfehlenswert.



Almenruh bei Gams und Kuh

In den *Niederer Tauern* erstreckt sich der *Naturpark Riedingtal* (Sbg.) über wilde Kare und hohe Gipfel, sanfte Täler und weite Almenwiesen. Eine markierte Wanderung führt zu bewirtschafteten Almhütten, wo Thementafeln dem Wanderer die Geschichte und den Naturraum des Riedingtales näherbringen. Weglänge: 12 km

Steppenrasen mit Aussicht

Im Naturpark *Leiser Berge* (NÖ) jagt ein Höhepunkt den nächsten und so vergeht die 3,5 Stunden dauernde Wanderung wie im Flug. Es gilt, nicht nur der Wallfahrtskirche in Oberleis, dem Bienenlehrpfad, der Aussichtswarte und dem barocken Schüttkasten in Klement einen Besuch abzustatten, sondern auch in der tiefstgelegenen Schutzhütte (Buschberghütte) des Alpenvereins einzukehren. Weglänge: 9 km

Teufelskirche und Schmetterlingstal

Im Naturpark *Steirische Eisenwurz* führt die rund 10 km lange Wanderung mit herrlichen Ausblicken zu den Gesäusebergen zur sagenumwobenen Teufelskirche. Danach gehts zur Spitzbachklamm, die auch als „Tal der Schmetterlinge“ bekannt ist. Etwa 500 Schmetterlingsarten finden in diesem Naturjuwel ihren Lebensraum. Besonders an schwülen Tagen bevölkern zahllose Schwärme das Tal.



Von Schmugglern und Mooren

Der Naturpark *Nagelfluhkette* ist der einzige in *Vorarlberg*. Auf dem Grenzerpfad können Wanderer artenreiche Blumenwiesen, idyllische Moore und stattliche Tannenwälder erleben und genießen.

Zehn Erlebnisstationen gehen auf die Geschichte der deutsch-österreichischen Grenze ein, berichten von Schmugglern und Zöllnern und erzählen vom „Hochsträßwible“, einer alten Sagengestalt. Der „Schmugglerpeter“ lädt kleine Wanderer auf eine Abenteuerreise ein, um die Natur mit spielerischen Mitteln selbst zu erforschen und ihre Geheimnisse mit allen Sinnen wahrzunehmen. Weglänge: 7,5 km

Von Steinriesen und Magerwiesen

Die etwa dreistündige Wanderung im Naturpark *Mühlviertel* (OÖ) vereint die schönsten Plätze rund um *Rechberg*. Mächtige Wackelsteine, Blockburgen, vorchristliche Kultplätze und das Freilichtmuseum gestalten den Weg sehr abwechslungsreich. Mit viel Glück kann man vielleicht sogar im Frühling eines der Leittiere der Region entdecken, den bunten Schwalbenschwanz oder die Heidelerche, auch Nachtigall des Mühlviertels genannt. Weglänge: 7,5 km

Meditativ durch malerische Landschaften

Die Wallfahrtskirche in *Kaltenbrunn* (T) ist das Ziel zahlreicher Wege rund um den *Kaunergrat*. Die meditative Wanderung führt durch stille Wälder, über idyllische Feldwege mit schönem Ausblick ins *Obere Inntal* und auf den *Kaunergrat*. Die Weglänge variiert je nach Ausgangspunkt von 7,5 bis 22 km.





DER EINZIGE ENERGY DRINK MIT GROSSARTIGEM COCA-COLA GESCHMACK.

KOFFEIN & GUARANA EXTRAKT
AUS NATÜRLICHEN QUELLEN

Niacin und Vitamin B tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder, schwangere und stillende Frauen nicht empfohlen (32 mg Koffein/100 ml). Maßvoll genießen. Als Teil einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Lebensstils genießen. Coca-Cola und das rote Rundlogo sind eingetragene Schutzmarken der The Coca-Cola Company.



TIPP

Moos kann immer wieder neu belebt werden, indem man es mit lauwarmem Wasser besprüht.

Da freut sich der Osterhase!

Ein selbst gemachtes Osternest mit Moos statt Kunststoffgras bildet einen wunderbaren Rahmen für liebevoll bemalte Eier.

Fotos: Petra Rautenstrauch Setstyling: Susanna Schaden

Bastelanleitung für ein Osternest mit selbst gefärbten Eiern

MAN BRAUCHT

FÜR DIE EIER:

Eier (Größe M)
rote Zwiebelschalen
Kurkumapulver/-wurzel
Rotkraut
Topf
Löffel
Nylonstrumpf
Kräuter

FÜR DAS NEST:

Äste (biegsam, z. B. Weidenäste)
Moos
Gartenschere
Draht

SO WIRDS GEMACHT

1 Zuerst die Eier 6–8 Minuten kochen. Für die Eier wird je nach Farbe ein eigener Sud hergestellt. 1 l Wasser wahlweise mit den Schalen von 1 kg Zwiebeln oder einem halben Kopf Rotkraut oder zwei Kurkumaknollen bzw. 2 Esslöffeln Kurkumapulver aufkochen und 30 Minuten köcheln lassen.

2 Kräuter auf das Ei anlegen, den Nylonstrumpf straff darüberziehen und fest zuknoten. Für einen besseren Halt das Kräuterblatt leicht befeuchten.

3 Vorbereitete Eier nun mit dem Löffel in den ausgekühlten Farbsud einlegen, für mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Über Nacht eingelegte Eier bekommen eine besonders intensive Färbung.

4 Den Strumpf unter fließendem Wasser öffnen, um die Kräuter leichter ablösen zu können. Tipp: Handschuhe verwenden – Rotkraut und Kurkuma sind stark färbend!

5 Für das Nest Äste zu einem Kranz biegen (3 Größen), mit Draht umwickeln.

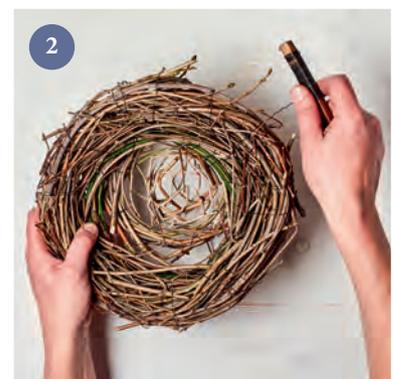
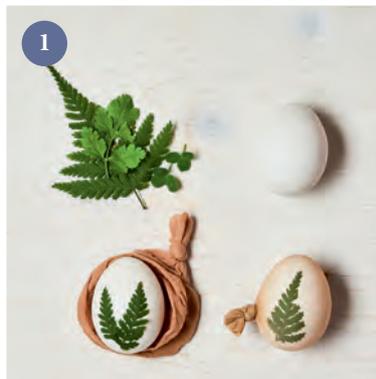
6 Die 3 Kränze zu einem Nest zusammenbinden, mit Moos ausbetten und Eier ins Nest legen.

{MEI TIPP}

„Nach Ostern kann man das Nest auch zum Türkranz umfunktionieren.

Dazu die drei Kränze auseinandermontieren (Draht abwickeln oder mit Zange durchtrennen). Danach kann man die Kränze einzeln verwenden und z. B. mit getrockneten Blumen dekorieren. Da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt und man kann die Dekoration saisonal anpassen – bis hin zum Türkranz im Advent.“

Nah&Frisch Kauffrau Martina Hönigsberger, Wimpasing an der Leitha, Bgld.



Gschichtn aus'm Leben

Josef Kager ist als Fleischhauer in der Buckligen Welt eine Institution. Kauffrau Barbara Edelhofer liebt Tiere über alles und stand Fleischhauern stets skeptisch gegenüber. Im Gespräch erzählen sie, wie sie eine schwierige Zeit in ihrem Leben meisterten und zueinander fanden.

Text: Marcus Fischer Fotos: Sebastian Freiler

An einem milden Dezembertag erreichen wir die Kurgemeinde Bad Schönau in der Buckligen Welt im südlichen Niederösterreich. „Seids froh, dass kein Schnee liegt“, begrüßt uns Kauffrau Barbara Edelhofer in ihrem Geschäft. „Da wirts manchmal enterisch da heroben.“ Wir nehmen in ihrer Kaffee-Ecke Platz, wenig später kommt ihr Lebensgefährte Josef Kager dazu. Seit 1976 arbeitet er als Fleischhauer, Mitte der 80er-Jahre hat er das Geschäft des Vaters im Ort übernommen. Die örtliche Gastronomie und Hotellerie des Kurortes lässt sich von ihm beliefern, darunter auch Haubenlokale wie das „Triad“. Sepp, wie er genannt wird, spricht langsam und wirkt ein wenig müde. „46 Jahre bin ich Fleischhauer. Eigentlich 46 mal zwei, weil wir ja praktisch 15 Stunden am Tag gearbeitet haben. Von 4 Uhr in der Früh bis in den Abend hinein. Da kommt schon was zusammen“, sagt er und lächelt.

Ohnmacht beim Schlachten

„Die Barbara hat mich am Anfang immer gefragt, ob ich den Tieren in die Augen schauen kann, wenn wir sie schlachten. Aber für mich ist das ganz normal. Ich bin damit aufgewachsen. Am Montag haben die Bauern immer die Stiere gebracht, einen oder zwei, wir waren nie ein Großbetrieb, und die Schweindln, und wennst es von Kind auf mitkriegst, ist das Alltag. Wobei ...“, Sepp macht eine Pause, „... meine Eltern haben mich nie zu etwas gezwungen. Einmal hat ein Bauer einen Stier zum Schlachten gebracht und seinen

Sohn mitgenommen. Drei war der damals. „Dass er sich dran gewöhnt“, hat der Bauer gesagt. Wie das Kind dann das tote Tier gesehen hat, hat es fürchterlich geweint. Das ist natürlich ein Wahnsinn, das darfst nicht.“ Barbara schüttelt den Kopf. „Ich komm vom Bauernhof und hab unsere Tiere über alles geliebt“, erzählt sie. „Wenn sich ein Kalberl was gebrochen hat, hab ich den Haxn eingegipst. Einmal hat eine Kuh nach dem Kalben notgeschlachtet wer-

„Wie ich unsere Kuh im Hof hängen gesehen hab, bin ich ohnmächtig geworden und umgefallen.“

den müssen, weil sie innere Blutungen gehabt hat. Ich bin dann ein bissl später runter zum Fleischhauer. Und wie ich sie da im Hof hängen gesehen hab, bin ich ohnmächtig geworden und umgefallen. Seither bin ich jedes Mal gerannt, wenn ich einen weißen Mantel gesehen hab. Und Fleisch ess ich selten.“

Tierwohl schmeckt man

„Wennst ein guter Fleischhauer bist, kümmerst dich automatisch auch um die Tiere. Wir haben immer drauf geschaut, dass unser Vieh von kleinen Höfen kommt, die wir schon lang kennen,

und von denen wir wissen, dass die Bauern die Tiere gut halten. Vom Futter bis zum täglichen Umgang. Die Stiere von einem unserer Bauern waren zahm wie Schafe, weil er sich so um sie gekümmert hat. Das Wichtigste ist, dass die Tiere keinen Stress haben. Den haben sie aber bei jedem langen Transport, wenn sie mit 15 anderen Viechern herumgefahren werden. Drum kommen unsere Tiere alle aus der Umgebung.“ Barbara schaut Sepp ein wenig skeptisch an. „Als Fleischhauer für die Haubengastronomie gehts dir nur um eins: die Qualität. Und wenn du die nicht lieferst, bis du innerhalb von einer Woche weg. Sicher kommt es bei der Fleischqualität auch auf die Veredelung an“, fährt Sepp fort, „aber nur wenn das Fleisch von Haus aus gut ist.“ Immer wieder habe er im Lauf der Jahre Neues ausprobiert – wie etwa unterschiedliche Reifungsmethoden, von der Dry-Aged- über die Vakuum- bis hin zur Aqua-Reifung, bei der die hochwertigsten Teile des Rindes fünf Wochen fest verschlossen werden, allerdings so, dass das Fleisch durch eine Schicht aus Mineralwasser abgegrenzt wird. „Der Geschmack ist ein Wahnsinn. Drum sag ich immer: lieber Produkte aus der Region statt Massenware.“

Dunkle Zeiten

Bevor sie Kauffrau wurde, hat Barbara viele Jahre bei einer Drogeriekette gearbeitet und diverse Filialen eröffnet. Nach der Insolvenz der Kette war sie bei ihrem Vorgänger als Teilzeitkraft angestellt. „Das Geschäft ist gut gegangen.“



Sepp in seiner Fleischhauerei, die Ende Dezember 2020 geschlossen hat. Bild unten: Sepp und Barbara tragen den gleichen silbernen Schutzengel um den Hals.





Frische Alpenmilch aus Österreich

Das Einzige mit echter Frischmilch!

Nur wir Meisterbäcker backen unsere Ölz Milch Brötle mit frischer Alpenmilch aus Österreich. Das macht sie so einzigartig flaumig und zart.

...jeder schmeckt, dass Ölz mit Liebe bäckt!

Ölz der Meisterbäcker • www.oelz.com





Der sechs Monate alte Border Collie „Rocky“ gehört seit Kurzem zur Familie. Sein Mittagsschlaferl hält er täglich von 13 bis 15 Uhr in Barbaras Büro. Bild rechts: Barbara und Sepp bei der Eröffnung von Barbaras Nah&Frisch Geschäft in Bad Schönau im Dezember 2018.

*„Heute sag ich: Den Sepp hat mir ein Engel geschickt.“
„Das Gefühl hab ich bei dir auch gehabt.“*

Und von einem Tag auf den anderen hat der Chef gesagt, er hört auf. Genau zu einem Zeitpunkt, wo ich mitten in der Scheidung war und sich nicht nur mein Mann, sondern auch Teile meiner Familie von mir abgewendet hatten. Ich war am Ende. Was hätte ich sonst im Ort machen können?“, erzählt sie. Genau zu dieser Zeit hat Sepp eine Verkäuferin gesucht und gefragt, ob sie aushelfen kann. Barbara schüttelt den Kopf. „Ich hab ihn gesehen in seinem weißen Mantel und sofort gewusst: Nein! Obwohl mir so schlecht gegangen ist. Ich hab nichts mehr essen können, hab 15 Kilo abgenommen, weil ich nicht gewusst hab, wie weiter.“ Sepp nickt. „Die Babsi war am Ende – und ich auch.“

Ein Schicksal verbindet

„Bei mir wars auch die Scheidung – ich hab meine Frau mit einem andern erwischt, das war zwar schon Monate her, aber was dann gekommen ist, war eine Katastrophe, ein richtiger Rosenkrieg, mit allem, was man sich vorstellen kann“, erzählt Sepp. „Aber ich hab immerhin den Betrieb gehabt. Und“, er schmunzelt und schaut zu Barbara, „sie hat mir in der Zeit schon gefallen.“ „Ich hab damals so ums Überleben gekämpft, da ist er mir gar nicht aufgefallen. Ich hab nur gewusst, ich muss was tun. Dann hab ich die Flucht nach vorn angetreten“, so die Kauffrau. „Wenn ich nicht mehr als Angestellte arbeiten kann, übernehm ich das Geschäft, hab

ich mir gesagt. Aber nur unter der Bedingung, dass alles neu gemacht wird.“

Flucht nach vorne

Gesagt, getan. Im August 2018 unterschreibt sie den Vertrag und macht sich ans Werk. Prompt bricht sie sich bei einem Arbeitsunfall das Bein. „Da hab ich mich wirklich gefragt, ob das ein Zeichen ist. Aber ich hab keine andere Möglichkeit gehabt, ich musste weitermachen.“ In der Zwischenzeit ist Sepp schon aktiv – allerdings im Verborgenen. „Ich hab gespürt, sie ist vorm Absturz und ich muss ihr helfen“, sagt er. Immer wieder lässt er ihr durch seine Schwester kleine Geschenke zukommen: Magnesium, Vitamin D3 und »



DOUBLE GOLD CARAMEL BILLIONAIRE



Cremissimo

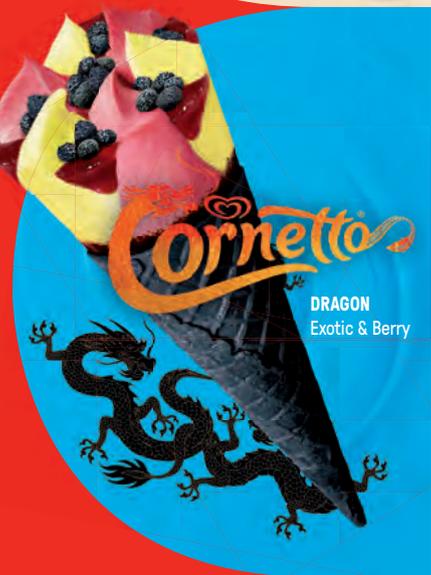
PFIRSICH, JOGHURT, ANANAS



MARVEL SPIDER-MAN 3D ICE



SPIDER-MAN 3D ICE
Wassereis mit Erdbeergeschmack



Cornetto

DRAGON
Exotic & Berry



LIKKIES

100% natürliche ZUTATEN

STRAWBERRY CHEESECAKE

LIKKIES



BEN & JERRY'S

Cookie Dough peace pop



BEN & JERRY'S
Cookie Dough peace pop

NEUHEITEN 2021



46 Jahre lang hat Josef Kager die Hotellerie und Gastronomie der Kurgemeinde Bad Schönau mit seinem ausgezeichneten Fleisch beliefert. Jetzt geht er in Pension. Zu seinen Kunden zählte auch das Hotel Landsknecht, in dem sein Patensohn Andreas Renner (Bild rechts) als Koch für das leibliche Wohl der Gäste sorgt.

K2 für die Nerven und Käsekrainer, um sie körperlich zu stärken. „Fleischhauer“, schmunzelt Barbara. Am 6. Dezember 2018 findet die Eröffnung statt – die Kunden sind beeindruckt von dem modernen Geschäft, Barbara erschöpft, aber glücklich. Es geht bergauf.

Liebe geht durch den Magen

„Irgendwann hab ich dann was gemerkt“, erzählt sie. „Leicht hat ers bei mir nicht gehabt. Ich war ja geschädigt von den Männern. Wie hast du das eigentlich geschafft?“, fragt sie ihn. Sepp lächelt. „Mit Geduld. Und Liebe“, sagt er. „Er hat mich wirklich aufgebaut. Urlaub hab ich ja nicht gekannt, und auf einmal hat er mich in die Therme

eingeladen! Es hat dann noch ein bisschen gedauert, aber mit jeder Woche, was mir besser gegangen ist, hab ich mich mehr auf ihn eingelassen. Und heute sag ich: Den Sepp hat mir ein Engel geschickt.“ „Das Gefühl hab ich bei dir auch gehabt“, sagt er und legt seine Hand auf ihre. Pläne haben die beiden auch schon. Ab 1. Jänner 2021 kann Sepp in Pension gehen. Von da an wird er Spezialitäten wie die legendäre Dürre, die er in 3 Varianten anbietet (Chili, Käse und Natur), und diverse Wurstwaren für Barbaras Geschäft produzieren. „Da schleckst dir die Finger ab, so gut sind die!“, schwärmt die Kauffrau. „Also schmeckts dir doch, das Fleisch?“, fragt Sepp. „Von dir schon“, lacht Barbara.

Das Geschäft



Die Wurstspezialitäten von Josef Kager gibts im Nah&Frisch Geschäft von Kauffrau Barbara Edelhofer, Kurhausstraße 8, 2853 Bad Schönau, NÖ.

Mei Eck

Kauffrau Katharina Dangl verwöhnt ihre Kunden mit feinem Kaffee, selbst gemachten Kuchen und unschlagbaren Kombi-Angeboten.

Text: Marcus Fischer



Kathi serviert ihren ausgezeichneten Kaffee von 6 Uhr in der Früh bis Geschäftsschluss. Am Mittwoch gibts die selbst gemachten Kuchen von Mama Bettina mit Kaffee im Kombi-Angebot.

Als wir den „Dorfladen Gastern“ im nördlichen Waldviertel betreten, fallen uns die großen Müsli-, Mehl- und Getreidespender auf, an denen sich die Kunden direkt ihre gewünschten Produkte in mitgebrachte Behälter abfüllen können. Gleich daneben befindet sich ein langes Regal mit Spezialitäten aus'm Dorf und aus der Region – samt eigenem Kühlschrank der Hofkäserei Martin Rausch mit Käse, Milch und Joghurts. Als Kauffrau Katharina Dangl ihre Kunden fertig bedient hat, kommt sie zu uns und begrüßt uns herzlich. Wir setzen uns in die Kaffee-Ecke *Mei Eck* und Kathi beginnt zu erzählen.

Produkte aus'm Dorf sehr gefragt

„Am 27. Mai 2020 haben wir aufgesperrt. Nachdem der Vorbesitzer

aufgehört hat, gab es keinen Nahversorger mehr im Ort, da hat sich die Gemeinde entschlossen, das Geschäft selber zu führen.“ Für die Produktauswahl ist sie als Marktleiterin verantwortlich, fährt die junge Kauffrau fort. Von Beginn an war es ihr ein Herzensanliegen, das Geschäft für lokale und regionale Produzenten zu öffnen. „Die Nachfrage ist enorm – egal, obs das eingelegte Gemüse von Dangls Hofladen, die Schnäpse vom Schnapsgreißler Kainz, das Bio-Müsli vom Meierhof oder die Joghurts vom Martin Rausch sind.“ Die jeweiligen Produkte verkauft sie zum gleichen Preis wie die Erzeuger. „Damit schaffen wir Vorteile für beide Seiten – die Hersteller finden einen größeren Kundenkreis und die Kunden finden hier alles an einem Ort.“

Mei Eck als Anziehungspunkt

„Aber eigentlich seids ja wegen der Kaffee-Ecke und unserer Kuchen da“, sagt Kathi, geht zur Maschine und bereitet den Kaffee zu. „*Mei Eck* ist das erste halbe Jahr richtig gut gelaufen, Mitte November mussten wir dann wegen des Lockdowns zusperren“, sagt sie und serviert uns die gewünschte Melange und den Großen Braunen. „Wir haben ein Wirtshaus im oberen Stock und ein Kaffeehaus nebenan. Aber wir nehmen uns kein Geschäft weg – jeder hat seine Stammkunden und der Kaffee schmeckt auch überall anders. Über meinen hab ich noch nie ein schlechtes Wort gehört“, lacht die Kauffrau. Wir kosten die cremige Melange und den kräftigen Großen Braunen und können nur bepflichten.“



Prominenter Blickfang in der Kaffee-Ecke: ein aktuelles Luftbild von Gastern. „Da schaut jeder drauf – und hat gleich was zu erzählen“, so die Kauffrau.

Kathi's Kunden schwören auf ihren Kaffee und die Kuchen (Bild unten: die Spinat-Himbeerschnitte) ihrer Mutter Bettina.

„Unser Kaffee und der Kuchen von der Mama sind der Hit!“



Kaffeebetrieb den ganzen Tag

„In der Früh ab 6 kommen die Männer von der Nachtschicht. Die nehmen sich zum Kaffee meistens eine Mehlspeise oder ein belegtes Weckerl als Frühstück. Am Vormittag sitzen dann meistens ältere Damen herinnen, die vor dem Einkaufen noch ein Kaffeetscherl trinken. Wenn nicht viel los ist im Geschäft, setz ich mich dazu und wir plaudern ein bissl. Der Nachmittag ist die Zeit für den Kaffeetratsch, dann kommen oft Angestellte von der Gemeinde oder Freundinnen, die sich im Geschäft treffen, setzen sich her.“

Der Hit: Kombi-Angebote

Neben den klassischen Mehlspeisen bietet Kathi ihren Kunden ganz besondere Leckerbissen an. Von ihrer Mutter

Bettina selbst gemachte Kuchen und Torten. Zwei Sorten stehen in der Vitrine: Eine liebevoll dekorierte Spinat-Himbeerschnitte und eine verführerisch üppige Eierlikörschnitte. „Am Mittwoch bringt die Mama frischen Kuchen, da gibts dann ein besonderes Kaffee- und-Kuchen-Kombi-Angebot. Das geht enorm gut.“ Bananenschnitte und Cremeschnitte gehören zum Standardrepertoire, ein richtiges „Griss“ gibts um die Kardinalschnitten der Mama, erzählt die Kauffrau. Dass *Mei Eck* ein starker Frequenzbringer im Geschäft ist, steht für sie außer Frage. „Ich freu mich aufs Frühjahr, wenn wir wieder aufsperrn dürfen“, sagt Kathi zum Abschied. Eine Hoffnung, die die Kauffrau nicht nur mit ihren Kunden teilt, sondern mit ganz Österreich.

DAS GSCHÄFT

Dorfladen Gastern
Hauptstraße 2/1, 3852 Gastern, NÖ

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch und Freitag:
6:00–12:30 Uhr und 14:30–18:00 Uhr,
Dienstag und Donnerstag: 6:00–
12:30 Uhr, Samstag: 6:00–12:00 Uhr

Telefon: 02864/20002



Was tuat si bei Nah&Frisch?

Nachrichten von unseren Kaufleuten aus ganz Österreich.



Freude mit Abstand in Würmla (v. l.): Bürgermeister Johannes Diemt, Mitarbeiterin Helene Seidel, Julius Kiennast, Mitarbeiterin Alicja Biernat, Kaufmann Josef Heidenbauer, Gemeinderat Erwin Ramßl, Johannes Heidenbauer, Josef Sipötz, Christian Adam, Gemeinderat Dieter Nestelberger und Gemeinderat Josef Dorn.

1 Neuübernahme in Würmla

Die niederösterreichische Marktgemeinde Würmla mit rund 1500 Einwohnern im Bezirk Tulln ist vor allem für ihre Kellergassen und das Schloss Würmla bekannt. In diesem malerischen Ort übergab Michael Svoboda sein Nah&Frisch Geschäft an seinen Nachfolger Josef Heidenbauer, der fortan mit dem top-modernen Geschäft die Nahversorgung sichert.

Auf 160 m² Verkaufsfläche bietet er neben einem Lebensmittelvollsortiment ofenfrisches Gebäck bis Ladenschluss, Spezialitäten aus'm Dorf, Tabakwaren, Zeitschriften, Lotto/Toto, Postpartnerleistungen und frischen Kaffee an. Am Eröffnungstag fanden sich neben zahlreichen Gratulanten auch Vertreter des Großhandelshauses Julius Kiennast und der Gemeinde ein.

2 Neuübernahme in Reichersdorf

Im niederösterreichischen Reichersdorf, einer Katastralgemeinde mit 590 Einwohnern in der Marktgemeinde Nußdorf ob der Traisen, sichert nun der Verein „Unser Dorfgschäft“ die Nahversorgung. In nur fünf Tagen wurde das 80 m² große Geschäft auf den neuesten Stand gebracht. Neben allen wichtigen Gütern des täglichen Bedarfs werden auch Platten und Brötchen auf Vorbestellung und Geschenkkörbe angeboten. Ausreichend Parkmöglichkeiten stehen zur Verfügung.

An der feierlichen Eröffnung nahmen Karl Wallner als Vereinsobmann Nah&Frisch Reichersdorf, Claudia Kaiser, Andrea Karner und Bürgermeister Heinz Konrath teil. Auch Elmar Ruth, MSc, Bereichsleiter des Großhandelshauses Kastner, überbrachte herzliche Glückwünsche zur Geschäftseröffnung.



Reichersdorf wieder gut versorgt (v.l.n.r.): Vereinsobmann „Unser Dorfgschäft“ Karl Wallner, Claudia Kaiser, Elmar Ruth, MSc, Andrea Karner, Bürgermeister Heinz Konrath.

3 **Neueröffnung in St. Leonhard**

Die oberösterreichische Wallfahrtsge-
meinde St. Leonhard bei Freistadt liegt
auf 810 m Höhe am Hang des Prediger-
berges im Mühlviertel. Besucher der
Marktgemeinde werden freundlich von
einem „Grüass Di God“-Schild bei der
Ortseinfahrt begrüßt. Ebenso herzlich
geht es seit November im Nah&Frisch
Geschäft von Familie Wurm zu.

Der Neubau überzeugt auf 320 m² mit
einem vielfältigen Sortiment, einer
großzügig gestalteten Feinkosttheke,
einer einladenden Obst- und Gemüse-
abteilung sowie einer offenen Käsetheke.
Die rund 1.400 Einwohner können sich
auf die kompetente Beratung des sech-
sköpfigen Teams in Sachen regionale
Schmankerln und Spezialitäten aus'm
Dorf verlassen. Darüber hinaus ist das
Geschäft auch ein Postpartner und
bietet Tabakwaren an. »



Herzlicher Neustart in St. Leonhard (v. l.): Ernst Richtsfeld, Bürgermeister Andreas Derntl,
Rudolf Manhartgruber, Kaufleute Elke und Andreas Wurm, KR Bmstr. Ing. Wolfgang
Gutenthaler, Irene Willfort, Bmstr. Ing. Ulrich Gutenthaler, GF Andreas Haider.



„So einfach kann
im Handumdrehen,
ein wunderbares Dessert
entstehen!“



Mit Haas gelingt's immer!

www.weltvonhaas.at



Nahversorger in Molln in guten Händen (v. l.): Ernst Richtsfeld, Kaufmann Robert Rußmann und Roland Hörmaier.

4 Betreiberwechsel in Molln

Das älteste urkundlich erwähnte Lebensmittelgeschäft im oberösterreichischen Steyrtal steht seit 1904 in Molln. Als nun ein neuer Betreiber gesucht wurde, war es für Familie Rußmann eine „Herzensangelegenheit“, diesen Standort und somit die Nahversorgung für die rund 3.600 Einwohner im Ort zu erhalten. Von Grund auf saniert, erstrahlt das Nah&Frisch Geschäft seit November im neuen Glanz.

Auf 400 m² ist nun eine breite Palette an frischen Produkten zu finden. Eine große Insel mit frischem Obst und Gemüse, ein neun Meter langes Kühlregal mit Molkereiprodukten, eine ansprechende Feinkostabteilung mit Frischfleisch, eine offene Käsevitrine sowie eine große Brotabteilung lassen keine Wünsche offen. Spezialitäten aus'm Dorf sowie aus der Region sind ebenfalls ein wichtiger Baustein im Sortiment.

In der einladenden Kaffee-Ecke „Mei Eck“ treffen sich die Mollner zum frisch gemachten Kaffee und Kuchen oder zur herzhaften Jause. Geschenks-, Haushalts- und Schularartikel sowie Textilien runden das Angebot ab. Das enorme Kundeninteresse an den ersten Eröffnungstagen bestätigt den sehr

gelungenen und mutigen Schritt von Robert Rußmann, den Markt gemeinsam mit dem Großhandelshaus Pfeiffer in eine erfolgreiche Zukunft zu führen.

5 Neueröffnung in Knittelfeld

Knittelfeld liegt im Herzen des steirischen Murtales und zählt knapp 13.000 Einwohner. Die ehemalige „Eisenbahnerstadt“ wird nicht nur von Motorsportfans aus aller Welt wegen ihrer Nähe zum Red Bull Ring geschätzt,

sondern auch Wanderer, Angler und Radler starten hier gerne ihre Touren. Inmitten dieser Einkaufs-, Kultur- und Wohlfühlstadt öffnete Nah&Frisch Yili's seine Türen als Nahversorger.

Auf einer Verkaufsfläche von 320 m² finden Nah&Frisch Kunden neben einem Vollsortiment mit rund 4.500 Artikeln einen Elektroschop mit Haushalts- und Kleinartikeln sowie eine Kaffee-Ecke mit 8 Sitzplätzen. Ein eigener Bereich ist den Produkten aus'm Dorf gewidmet, wie zum Beispiel den Freilandeiern von Herk, Milchprodukten der Hofmolkerei Grasser, Kernöl von Starzinger, Honig von der Imkerei Lemmerer und exquisiten Weinen aus der Weingut-Kellerei Wieser. Eine Lotto/Toto-Annahmestelle, Tabakwaren und frisches Gebäck, selbst am Sonntagvormittag, runden das umfangreiche Leistungsangebot ab.

Bei der Eröffnung herrschte Feierlaune – die Kunden freuten sich über die Preise beim Vöslauer Würfelgewinnspiel, beim Kassabongewinnspiel gab es Einkaufsgutscheine sowie einen 55-Zoll-Fernseher zu gewinnen. Die Damen erhielten außerdem als Dankeschön eine Rose, die Kleinen ließen sich Überraschungen von Haribo schmecken. »



Neustart in Knittelfeld (v. l.): Stadtrat Erwin Schabhüttl, Johann Lehner, Kaufmann Enver Yilmaz, Bgm. Harald Bergmann, Marktleitung Roxana Gradisnik und Claus Kreuzer.



entdecke den
L'OR-GOLD-STANDARD



L'OR ESPRESSO-KAPSEL

Aluminium-Kapsel geeignet für Nespresso®*-Maschinen.

* Nespresso® ist ein Markenzeichen eines Unternehmens, das nicht in Verbindung steht mit JACOBS DOUWE EGBERTS. Für eine detaillierte Liste kompatibler Maschinen besuchen Sie bitte www.lorespresso.com.

L'OR STREBE NACH GOLD



Feierliche Eröffnung in St. Georgen/Leys (v. l.): Pfarrer Leopold Bösendorfer, Karl und Anna Hueber, Vertriebsleiter Ernst Richtsfeld, Kaufleute Andreas und Agnes Halmer, Gebietsverantwortlicher Gerhard Buchegger, Wirtschaftsbundobfrau Margit Aigelsreiter und Bürgermeister Alois Mellmer.

6 Neuübernahme in St. Georgen/Leys

In der Gemeinde Sankt Georgen an der Leys im Bezirk Scheibbs im wunderschönen Mostviertel (NÖ) sorgte Nah&Frisch Kaufmann Hueber jahrelang für die Nahversorgung der 1.340 Einwohner. Da sein wohlverdienter Ruhestand näher rückte, wollte die Gemeinde die Nachfolge möglichst langfristig regeln. Mit der erst 25-jährigen Agnes Halmer, Filialleiterin in einem Lebensmittelgeschäft im Nachbarort, konnte die ideale Betreiberin mit großer Erfahrung gefunden werden.

Das Nah&Frisch Geschäft wurde vollkommen umgestaltet und modernisiert – vom Eingangportal über die neue Feinkost-, Molkerei-, Obst- und Gemüseabteilung bis hin zur einladenden Kaffee-Ecke. Auf insgesamt 315 m² findet sich nun ein umfangreiches Sortiment mit Frischfleisch, Spezialitäten aus'm Dorf, „Natürlich für uns“-Bio-Artikeln sowie einer eigenen Haubis Backstation für frisches Brot und Gebäck. Auf Vorbestellung gibt es feine Platten und Brötchen, Geschenkgutscheine,

Hauszustellung und individuelle Geschenkkörbe.

Auch wenn die Eröffnung aufgrund der geltenden Auflagen nur in kleinem Rahmen stattfinden durfte, war sie ein voller Erfolg mit zahlreichen Gratulanten.

7 Neueröffnung Nah&Frisch „Dorfladen“ in Fohnsdorf

Im steirischen Fohnsdorf eröffnete unter der Leitung von Anna Koini ein neuer Nah&Frisch Dorfladen. Auf einer Verkaufsfläche von 97 m² bietet das Geschäft neben einem Vollsortiment mit rund 1.500 Artikeln auch ofenfrisches Gebäck, Fleisch in Selbstbedienung, frische Blumen und Produkte aus'm Dorf und aus der Region.

Persönlicher Service mit Hauszustellung und dem beliebten Brötchen- und Plattenservice wird großgeschrieben – selbstverständlich auch in der gemütlichen Kaffee-Ecke. Am Eröffnungstag würfelten die Kunden um ihr Glück beim Vöslauer Gewinnspiel oder hofften auf einen gewinnträchtigen Kassabon. Jede Dame erhielt als Dankeschön für ihren Einkauf eine Rose. Unter den zahlreichen Gratulanten bei der feierlichen Eröffnung waren auch Gebietsverkaufsleiter Claus Kreuzer und Vertriebsleiter Christian Fraß.

8 Neueröffnung in Hannersdorf

Die über drei Generationen geführte Greißlerei der Familie Gabriel in Hannersdorf (Bgld.) schloss 2017 ihre Pforten. Nach drei Jahren ist die Nahversorgung in der Gemeinde durch



Neuer „Dorfladen“ in Fohnsdorf (v. l.): Johann Lehner, Claus Kreuzer, Marktleitung Anna Koini, Christian Fraß.

Kaufmann Ronald Gollatz jetzt wieder gesichert. Das Geschäft wurde gründlich renoviert und als Pilotprojekt der „Land Initiative“ der Post AG wiedereröffnet. Als besonderen Service bietet der Kaufmann seinen Kunden Schmankerln aus'm Dorf und aus der Region, ofenfrisches Gebäck, Lotto/Toto, eine Putzerei-Annahme, Postpartner-Services und in naher Zukunft eine Café-Weinbar. Auf Vorbestellung gibt es Feinkostplatten, belegte Brötchen und Geschenkkörbe.

Auch wenn die Eröffnung nur im kleinen Rahmen möglich war, ließen es sich Bürgermeister Gerhard Klepits, Gemeindevorstand Maria Gollacz-Kristaloczi und Vizebürgermeister Roman Hörst nicht nehmen, persönlich zu gratulieren. Seitens des Großhandelshauses Kastner überbrachten Ronald Tanczos, Heinz Langerwisch, Daniel Fasching, Heinz Petz und Peter Felber Glückwünsche zur Geschäftseröffnung.



Hannersdorf endlich wieder gut versorgt (v. l.): Daniel Fasching, Heinz Langerwisch, Peter Felber, Anna Malinovic, Kaufmann Ronald Gollatz, Heinz Petz, Ronald Tanczos.



...unser
LAND-LEBEN
Moment!

www.land-leben.com · [f.com/landleben](https://www.facebook.com/landleben)



Do samma dahoaam!

Wo liegt die geheimnisvolle Wasserlochklamm? Wo gibts im Hausruckviertel ein gutes Wirtshaus? Wo kann man jetzt die Kirschblüte genießen und wo haben Kaufleute ein neues Geschäft eröffnet? Ein kleiner Wegweiser zur aktuellen Ausgabe.



Z'Haus in da Region

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 Kirschblüte
Der Kirschblüten-Radweg am Neusiedler See, Bgld. (Seite 34)</p> <p>2 Geheimnisvolle Klamm
Wanderung zur Wasserlochklamm, Stmk. (Seite 40)</p> <p>3 Mei Wirtshaus
Gasthaus Mayrhuber in Waizenkirchen, OÖ. (Seite 48)</p> | <p>4 Unser Weg
Annabell und Sandra Lepsch-Rosner in Oberschützen, Bgld. (Seite 50)</p> <p>5 Aus'm Dorf
Markus und Ulrike Mayr in St. Martin-Karlsbach, NÖ. (Seite 52)</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Guat leben

- 1 **Gschichtn aus'm Leben**
Fleischhauer Josef Kager und Kauffrau Barbara Edelhofer in Bad Schönau, NÖ. (Seite 72)



Unsere Kaufleut

- | | |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1 Neuübernahme in Würmla (Seite 80) | 5 Neueröffnung in Knittelfeld (Seite 82) |
| 2 Neuübernahme in Reichersdorf (Seite 80) | 6 Neuübernahme in St. Georgen/Leys (Seite 84) |
| 3 Neueröffnung in St. Leonhard (Seite 81) | 7 Neueröffnung in Fohnsdorf (Seite 84) |
| 4 Betreiberwechsel in Molln (Seite 82) | 8 Neueröffnung in Hannersdorf (Seite 84) |

Fotos: Martin Huber, Sebastian Freiler

NOCH MEHR Griass di

gibts auf nahundfrisch.at und auf Facebook.

Mehr Fotos

In der Online-Ausgabe vom Griass di gibts jede Menge zusätzliche Bilder – z. B. ganz aktuell von der Kirschblüte am Neusiedler See.



Mehr Rezepte

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

Mehr Service

Viele Artikel sind verlinkt – so kommts ihr z. B. vom Bericht über die Wasserlochklamm direkt auf die Website mit allen Infos.



Griass di auf Facebook

Kommt in die „Griass di“-Facebook-Familie! Auf der Seite gibts noch mehr Tipps, Gewinnspiele und Mitmachaktionen.

Vü Spaß beim Griass di im Internet!

www.nahundfrisch.at/griass-di
www.facebook.de (Suchbegriff: Griass di Magazin)

Erni Höftberger

Edt/Lambach, Oberösterreich

Kaufleute
im Porträt



Erni Höftberger legt im Geschäft Wert auf Qualität, Freundlichkeit und Atmosphäre. Und wenn die Kunden ins Plaudern kommen, stellt sie ihnen schon einmal einen Sessel hin.

Bevor Erni Höftberger Kauffrau wurde, arbeitete sie viele Jahre halbtags im Lebensmitteleinzelhandel. „In meinem angestammten Beruf als Bürokauffrau gab es nur Fulltime-Jobs, das war mit drei Kindern nicht möglich“, erzählt sie. Allerdings sei der Druck bei den großen Supermarktketten enorm gewesen, erinnert sie sich. „Ständig zu wenig Mitarbeiter, immer mehr Belastung.“ Vor rund sechs Jahren entschied Erni sich schließlich für die Selbstständigkeit. Im März 2015 übernahm sie ein leer stehendes Lebensmittelgeschäft in Edt bei Lambach im Hausruckviertel (OÖ).

Selbstgemachtes im Glas

In ihrem Nah&Frisch Geschäft beschäftigt Erni heute sechs Teilzeitkräfte und

einen Lehrling. „Eine Mitarbeiterin hilft ausschließlich in der Küche, weil wir ja viele Speisen selber zubereiten.“ Unter anderem produzieren die 50-Jährige und ihr Team Feinkostplatten auf Bestellung, Säfte, Marmeladen und selbst gekochte Gerichte im Glas, etwa Wildgulasch oder Grammelknödel. Die frischen Mehlspeisen für den Verkauf backen Erni und ihre Mutter. „Zum Teil arbeiten wir noch mit den handgeschriebenen Rezepten meiner Uroma“, erzählt Erni. Im Sommer können die Kunden Kaffee und Kuchen in der Kaffee-Ecke im Freien genießen. Auch Schmankerl aus der Region werden beim Nahversorger in Edt angeboten. Das Angebot reicht von Most, Honig, Joghurt, Milch, Topfen, Butter, Kartoffeln, Eiern bis zu verschiedenen Ölen.

Näher am Kunden

Während des ersten Lockdowns im Frühling des Vorjahres gewann Erni etliche Neukunden dazu. „Viele wollten lieber in der Nähe und in einem kleinen Geschäft einkaufen.“ Auch mit der Gemeinde hat sie in dieser Zeit kooperiert, um vor allem ältere Bürger mit Lebensmitteln zu versorgen. „Ein großer Teil unserer Stammkunden ist schon in Pension“, erzählt die Kauffrau. Daher bietet sie auch Hauszustellungen an. Bevor sie ihr Geschäft eröffnete, gab es einen Shuttle-Bus von Edt zu den größeren Supermarktketten. „Der ist natürlich nur zu bestimmten Zeiten gefahren, und danach musste man sich richten. Seit wir hier sind, können auch die älteren und nicht mobilen Kunden wieder einkaufen, wann sie wollen.“



Vom Quittenssigg bis zum Senföl: Beim Nahversorger in Edt sind der kulinarischen Kreativität in Sachen Salatdressing keine Grenzen gesetzt.

Bei Erni finden die Kunden viele Schmankerl aus'm Dorf und aus der Region wie Most, Erdäpfel, Honig, Eier und Milchprodukte.

Nah
is
guat!

NACHHALTIG
HANDELN!



Das Geschäft als Plauderstube

Der Nahversorger hat sich auch im Lauf der Jahre zu einem richtigen Kommunikationszentrum entwickelt. „Oft treffen sich Kunden zufällig bei uns und tratschen miteinander. Manche wollten sogar, dass wir ihnen Stühle bringen“, erzählt Erni lachend. „Meine Mitarbeiter und ich kennen die Sorgen und Probleme unserer Stammkunden gut – bei uns gehört es einfach dazu, dass wir uns erkundigen, wie's ihm oder ihr geht. Viele unserer Kunden leben alleine oder die Verwandten wohnen weit weg, da sind wir genauso wie die Freunde und Bekannten, die sie hier treffen, ein wichtiger Sozialkontakt.“ Das sei ein wesentlicher Unterschied zu großen Supermarktketten, weiß Erni aus eigener Erfahrung. „Die Mitarbeiter stehen

dort unter extremem Leistungsdruck, drum haben sie keine Zeit für private Gespräche mit den Kunden. Außerdem kennen sie sie meistens auch gar nicht beim Namen.“

Vom Hobby zum Beruf

„Ich bin die Erste, die ins Geschäft kommt, und die Letzte, die geht“, sagt die Kauffrau. Die Freizeit verbringt sie am liebsten mit ihrer Familie. Ihre Leidenschaften lebt sie ohnehin im Beruf aus. „Ich liebe es, unter Menschen zu sein. Außerdem backe und koche ich für mein Leben gerne. All das kann ich bei meiner Arbeit ausleben.“ Ob sie ihr Hobby zum Beruf gemacht hat? Erni Höftberger denkt kurz nach und nickt dann zustimmend. „Das kann man so sagen.“

DAS GSCHÄFT

**Erni Höftberger, Gemeindeplatz 1a,
4650 Edt/Lambach, OÖ**

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 7:00 bis
13:00, 14:30 bis 18:00 Uhr
Freitag: 7:00 bis 18:00 Uhr
Samstag: 7:00 bis 12:00 Uhr

Telefon: 07245/31211

www.nahundfrisch.at/de/kaufmann/hoefftberger



Pfiat eich – bis zum nächstn Heft!



Weiche Schale, harter Kern

Zwetschke, Kriecherl, Marille u. v. a. zählen aufgrund des verholzten Kerns zum Steinobst. Wir stellen die feinen Früchte vor.



Die Maultrommeln von Molln

Molln (OÖ) ist ein Zentrum der Maultrommelerzeugung, auch das Spiel auf den Instrumenten wird hier als Brauch gepflegt.

Ein Sommertag in Wien

Kauffrau Sonja Schinhan und ihr Mann Fritz erkunden die Hauptstadt – vom Café Hawelka bis zum Prater, von der Bootsfahrt auf der Alten Donau bis zum urigen Wiener Wirtshaus.



Bunte „Eachtlinge“ aus'm Lungau

Die Erdäpfelbauern Hans Moser und Andrea Bacher bauen im Salzburger Lungau buntfleischige Erdäpfel an, sogenannte „Eachtlinge“. Ein Lokalausgensein.



Das nächste **Griass di** gibts ab 28.05.2021 bei allen Nah&Frisch Kaufleuten!

Nah&Frisch



SO GRILLEN SPIESSER!

Entdecken Sie DAS neue Grillerlebnis!
Für besonders saftigen Genuss und gelungene Grill-Partys.
Alles für Spießler gibt's ab 1. April bei Nah&Frisch:
hochwertige Grillspieße und Grillzubehör der Marke
TRAMONTINA mit einer Ersparnis von bis zu 60%.
In diesem Sinne: *Auf die Spieße, fertig, los!*

... UND
SPAREN BIS ZU
60%^{*}

* auf den empfohlenen Hersteller-UPP

TRAMONTINA

CHURRASCO

Milka

Vielfalt zum Teilen



Der Mix aus
den beliebten
Milka-Sorten

**JETZT
NEU**

Einzeln
verpackte
Pralinen



Perfekt zum
Teilen