

Kost nix!  
Herbst 2022

# Griaß di

bei Nah&Frisch

Ausgabe  
Nr. 26

## Im Reich der Bäume

Schöne Ausflüge, frische Ideen  
und feine Rezepte aus'm Wald

*Extras:*

### *Waldwildnis*

Unterwegs durch urige Buchenwälder  
im Nationalpark Kalkalpen.

### *„Gschmoh bleibn“*

Aus dem Leben zweier „Draxler“  
aus Gosau im Salzkammergut.

**Nah&Frisch**

Milka

„WAS HABT'S IHR  
*mit meiner Milka*  
G'MACHT?!“

WAHRSCHEINLICH HALB ÖSTERREICH

*Neu* **NOCH  
SCHOKOLADIGER**

ERST PROBIEREN, DANN KOMMENTIEREN.

# Griass eich!

**W**er das Reich der Bäume betritt, spürt sie: die fast magische Wirkung, die der Wald auf uns ausübt. Ist es der Duft der Bäume, der weiche Waldboden, die Geborgenheit, die wir unter seinem Blätterdach fühlen, die uns so wohltuend zur Ruhe bringt? Dem Wald als Erholungsraum und vielen anderen Facetten des „Reichs der Bäume“ widmen wir uns in der vorliegenden Ausgabe.

**Wald à la carte:** Als Auftakt serviert uns die Food-Bloggerin Verena Pelikan herbstliche Kreationen mit Edelkastanien – von Erdäpfel-Maroni-Roulade bis Maronimousse. Anschließend haben wir ein Waldmenü zusammengestellt, bestehend aus Kartoffelsuppe mit Waldpilzen, rosa gebratenem Reh Rücken und Fichtennadelpudding mit gebrannten Nüssen und Honig.

**Was der Wald alles kann:** Auf einer Wanderung durch das Weltnaturerbe Buchenwälder im Nationalpark Kalkalpen (OÖ) erlebt Kaufmann Robert Rußmann die majestätische Größe der dortigen Baumriesen und erfährt, wie wichtig Totholz als Lebensraum für Käfer wie den Alpenbock ist. Wie unvorstellbar viel CO<sub>2</sub> der Wald speichert, wie schnell er hierzulande wächst und warum Österreich ein echtes Waldland ist, zeigt der Artikel „Wald in Zahlen“ auf Seite 38.

**Gschichtn aus'm Wald:** Hans und Jakob Gamsjäger aus Gosau schmücken diesmal unsere Titelseite. Die beiden sind „Draxler“ (Drechsler) und fertigen aus besonderen Wald-Fundstücken Unikate wie Schalen und Schüsseln. In ihrer Lebenseinstellung scheinen sie etwas von der Gelassenheit des Waldes angenommen zu haben: „Zfrieden und geschmoh maußt sein.“ Ihre Geschichte erzählen sie ab Seite 72.

Vü Spaß beim Lesn!  
Die Griass di Redaktion



Wald-Genuss: Kartoffelsuppe mit Waldpilzen, Speck und Majoran. Seite 18



Wald-Erlebnis: Unterwegs durch die urigen Buchenwälder der Kalkalpen. Seite 40



Wald-Gschichtn: Die „Draxler“ Hans und Jakob Gamsjäger aus Gosau erzählen. Seite 72



Herbstlicher Mischwald  
in der Obersteiermark.

4 *Griäß di bei Nah&Frisch*

Foto: Steiermark Tourismus/photoaustria.at/Herbert Rafalt



*Ich bin der Wald,  
Ich bin uralt,  
Ich hege den Hirsch  
Ich hege das Reh,  
Ich schütz euch vor Sturm,  
Ich schütz euch vor Schnee,  
Ich wehre dem Frost,  
Ich wahre die Quelle,  
Ich hüte die Scholle,  
Bin immer zur Stelle,  
Ich bau euch das Haus,  
Ich heiz euch den Herd,  
Drum, ihr Menschen,  
Haltet mich wert!*

Inschrift an einem  
Forsthaus aus dem 17. Jhdt.



Seite 40



Seite 30



Seite 32



Seite 66



Seite 25



Seite 70



Seite 14

# Griass di im Herbst

8 **Liabe Leser, liabe Leit!**

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

## Kochen mit'm Jahr

14 **Maroni-Gerichte**  
Serviert von Food-Bloggerin  
Verena Pelikan.

19 **Küchenklassiker**  
Eierschwammerlgulasch

20 **Wald à la carte**  
Feine Gerichte mit  
herbstlichen Wald-Zutaten.

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

29 **Die Maroni**  
Alles über die  
„Edle aus dem Wald“.

30 **Frisch aus'm Wald**  
Schwammerlklassiker und  
weniger bekannte Sorten wie  
die Herbsttrompete.

## Z'Haus in da Region

32 **Kürbisernte im Thayatal**  
Familie Trautenberger und  
ihre kreativen Kürbis-Ideen.

38 **Wald in Zahlen**  
Faszinierende Fakten rund  
um den Wald.

40 **Im Reich der urigen Buchen**  
Unterwegs durch das Weltna-  
turerbe Buchenwälder im  
Nationalpark Kalkalpen.

48 **Mei Wirtshaus**  
Der Landgasthof  
Heinrichsberg im Mostviertel.

50 **Mei Weg**  
Kaufmann Harry Berger  
erzählt von seinen vielen  
Berufen und Berufungen.

52 **Bio-Most & Co.**  
Familie Heigl beliefert Kauf-  
frau Sabine Holzer mit feinen  
Bio-Spezialitäten.

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

## Guat leben

56 **Garteln im Herbst**  
Was jetzt in unserem Garten  
zu tun ist.

58 **Die Wunder des Waldes**  
Märchen, Mythen und Wald-  
wunder von heute.

63 **Regionalrätsel**

64 **Narrische Seitn**  
Witze, Sprüche und Gschichtn  
unserer Leser.

66 **Mei Herbst**  
Ideen und Veranstaltungstipps  
für schöne Herbsttage.

70 **Sommer-Souvenir**  
Einen Trockenblumenring  
selber machen.

72 **„Zfriedn und gschmoh  
muast sein“**  
Hans und Jakob Gamsjäger  
erzählen aus ihrem Leben.

## Unsere Kaufleut

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

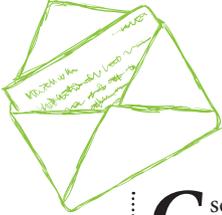
80 **Do samma dahoam**  
Alle Stationen der aktuellen  
Ausgabe auf einen Blick.

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

## IMPRESSUM

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

# Liabe Leser, liabe Leit!



**G**schichtn, Gschichtn, Gschichtn – davon lebt das *Griaf di*. Und immer öfter haben wir die von euch in letzter Zeit bekommen. Dafür gleich einmal ein ganz herzliches Dankeschön! Eine sehr witzige Anekdote und eine berührende Erinnerung könnt's gleich auf der Seite rechts lesen: „Die Kindergartenante“ und „Du meine alte Schultasche“. Bitte weiterhin so schöne Gschichtn schicken – wir freuen uns jedes Mal wahnsinnig darüber.

Bei so viel Erfreulichem gibts leider auch einen Wermutstropfen, was die aktuelle Ausgabe betrifft. Aus Platzgründen haben wir diesmal die Seite mit den Leserrezepten nicht unterbringen können. Bitte um Geduld, wir werden die ausgewählten Rezepte bei nächster Gelegenheit abdrucken.

Schreibts uns! Für die Winterausgabe wünschen wir uns wieder viele Beiträge – Sprüche, Gedichte, Witze oder kleine Gschichtn, die das Leben schreibt: lustige oder berührende Begebenheiten rund um Nikolo, Krampus, die Adventzeit, Weihnachten oder Silvester. Für jeden abgedruckten Beitrag gibts wieder einen Nah&Frisch Einkaufsgutschein.

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

## SCHREIBTS UNS!

Für die Winterausgabe von **Griaf di** (Einsendeschluss: 30.09.2022) suchen wir:

**Gschichtn & Anekdoten**, z. B. witzige Erlebnisse rund um Nikolo, Weihnachten oder Silvester.

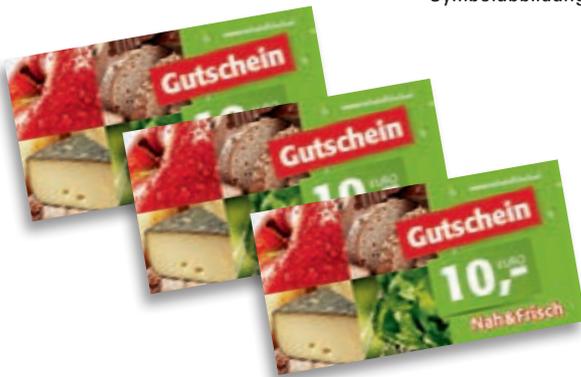
**Sprüche, Witze, Lebensweisheiten**

**Rezepte**, die man im Winter 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?

Symbolabbildung



Herzlichen Dank für eure Zusendungen! Nah&Frisch Einkaufsgutscheine gehen an:  
Sabine E., Gudrun H., L. H., Monika H., Johanna L., Anna P., Ernst P., Gudrun P., Marianne P., Poldi P., Christa R., Ilse S.



## Zusendungen unserer Leserinnen & Leser

### ABSCHIED, DANK UND ALLES GUTE

Werte Geschäftsleitung, sehr geehrte Frau Alexandra Gruber!

Alexandra hat für mich einen tollen Artikel geschrieben (Ausgabe 19, „Gschichtn aus'm Leben“), mit Fotos und allem, was dazugehört. Nun möchte ich bitten, ein paar Zeilen zu schreiben. Es sind Zeilen des Dankes an unseren Kaufmann Markus Berger.

Markus hat rund 12 Jahre unseren Nahversorger mit Kaffee-Ecke als Geschäftsführer geleitet und dies zu unser ALLER Zufriedenheit. Ganz egal, mit welchen Wünschen wir zu Markus und seinen Mädels kamen, es wurde alles getan, um sie uns – Kunden, Freunden vom Stammtisch und Kaffee-Gästen – superfreundlich zu erfüllen.

Danke an die Zeitungs-, Lotto-, Tabak-, Obst- und Feinkost-, Brot-, Tiefkühl- und Süßwaren-Abteilung und natürlich an unser geliebtes Café-Team samt Terrassenbedienung und noch mehr. DANKE an Markus Berger, welcher mit Ende Juli die Geschäftsleitung abgegeben hat. Er wird sich in Zukunft wieder mehr seiner Bäckerei widmen.

Gott sei Dank hat sich für seine Nachfolge Kauffrau Anna Aigner gefunden. Es wäre sehr schlimm gewesen, wenn unsere Nahversorgung im Markt Niederwaldkirchen nicht fortgesetzt würde. In diesem Sinne ein „großes DANKE an Markus“ und ein „Alles Gute für Anna Aigner“.

Der Stammtisch sowie viele zufriedene Kunden

Ernst P., per E-Mail



Kunde Ernst P. (r.) mit seinem Kaufmann Markus Berger.

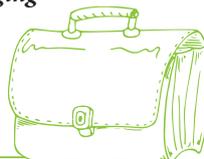
### DU MEINE ALTE SCHULTASCHE

Ich bin nun 68 Jahre alt und doch kann ich mich an das folgende Erlebnis gut erinnern. Meine Eltern hatten einen Bauernhof und immer viel Arbeit. Um über die „Runden“ zu kommen, wurde natürlich, wo es nur ging, gespart. Als Zweitgeborene erbe ich alle Kleider meiner zweieinhalb Jahre älteren Schwester Grete. Je älter ich wurde, umso mehr hat mich dieser Zustand gewurmt. Zu gerne hätte auch ich einmal etwas Neues bekommen.

Grete ging in die Volksschule in Hornstein und besaß eine dunkelbraune, hässliche Lederschultasche. Einige Tage vor meiner Einschulung fuhr meine Mama mit mir nach Eisenstadt, um eine Schultasche zu kaufen. Es wurde tatsächlich eine schöne, hellbraune Lederschultasche erstanden. Ich freute mich schon riesig darauf, mit dieser zur Schule zu gehen.

Plötzlich jedoch wurde meine Schwester mit der wunderschönen, hellen Schultasche ausgestattet. Ich dagegen, zu meinem Schreck, bekam die rüddige, dunkelbraune Ledertasche. Von da an ging ich nicht übermäßig gerne in die Schule.

Monika H., 7053  
Hornstein, Bgld.



## Gschichtn aus'm Leben

### DIE KINDERGARTENTANTE

Im Kindergarten meiner Freundin gab es den kleinen Peter. Drei Jahre alt und ganz schön spitzbüßisch. Seine große Liebe war die „Tante“ Irmi, eine große, kräftige und vollbusige Kindergartenpädagogin. Er liebte es, auf ihren Schoß zu klettern und sich an sie zu kuscheln. Ihr liebevolles Wesen zog ihn magisch an.

Eines Tages wurde Irmi krank. Sie sollte für vier Wochen ausfallen. Aus diesem Grund wurde dem Kindergarten eine Aushilfe zugeteilt. Sonja, schlank, klein und zierlich. Peter, traurig, dass seine Irmi nicht da war, beugte vorsichtig die „Neue“.

Er entschloss sich dann aber doch, auf ihr Platz zu nehmen. Nach einer Weile sah er zu ihr auf und fragte: „Bist du eine Frau?“ „Natürlich bin ich eine Frau, warum fragst du?“ „Hast du einen Busen?“, fragte er neugierig. „Natürlich hab ich einen Busen, wie jede Frau!“ „Bringst ihn morgen mit?“

Anna P.,

2124 Niederkreuzstetten, NÖ

### FRAGE SPAGHETTIBOHNEN

Liebes Nah&Frisch Team!

Ich bin begeistert von der „Griaß di“ Zeitung und habe dazu eine Frage: Wo gibt es Samen der Spaghettibohnen? Bis jetzt habe ich sie nirgends entdeckt. Ich würde mich über eine Antwort sehr freuen. Danke im Voraus!  
L. H., 4100 Ottensheim, OÖ.

Liebe Frau H.,  
die Samen sind z. B. bei der Samengreisslerei erhältlich: [www.samengreisslerei.at](http://www.samengreisslerei.at) (Suchbegriff „Vigna“). Beim OBI Baumarkt können Sie sie unter dem Namen „Meterbohne“ bestellen. Beste Grüße  
Ihre Griaß di Redaktion

# Kraut und Ruam im Herbst

Der Herbst ist die ideale Zeit, um die Kraftquelle Wald aufzusuchen. Unsere Sinne werden von der würzigen Luft, den feinen Pilzen, den sanften Geräuschen und bunten Blättern beflügelt!



## DER ZILP-ZALP

Wie ein Abschiedslied erklingt nun der laute Zilp-zalp-Gesang des Weidenlaubsängers in lichten Wäldern mit hohen Bäumen und dichten Sträuchern oder verwilderten Parks. Er kündigt damit wohl seine lange Reise ins Winterquartier am Mittelmeer an.

*„Ich verstehe nicht, wie man an einem Baum vorübergehen kann, ohne glücklich zu sein.“*

Fjodor Dostojewski (1821–1881)



## DIE „DICKE OACHN“

Die tausendjährige „dicke Oachn“ von Bad Blumau (Stmk.) gilt als älteste Eiche Europas.

Ihre Maße sind beeindruckend: 30 Meter Höhe, ein Kronendurchmesser von rund 50 Metern und ein Stammumfang von fast neun Metern. Ihr Standort: am Eichenweg zwischen Bierbaum an der Safen und Loimeth.

## Traditioneller Pony-Almabtrieb

Mitte September kehren geschmückte Ponys mit ihren Besitzern von der Alm im Gontal in ihren Winterstall am Katschberg zurück. Für musikalische und kulinarische Schmankerln für alle Zuschauer ist im Rahmen der Katschberger HoamART reichlich gesorgt: 17. September. [www.katschberg.at](http://www.katschberg.at)



## BAUERNREGEL

Ist Regine (7.9.) warm und sonnig, bleibt das Wetter lange wonnig.

## Wetter-Wissen

Die langjährige Wetterbeobachtung gibt unserer Bauernregel recht: Wenn der September trocken beginnt, herrscht strahlendes Herbstwetter mit 80-prozentiger Wahrscheinlichkeit oft bis in den Oktober hinein.

## KRAUSE GLUCKE

Findet man in einem Nadelwäldchen eine Krause Glucke, ist einem das Glück hold. Bis zu drei Kilo wiegt der fleischige, badeschwammartige Pilz und reicht so selbst für den großen Hunger der ganzen Familie. Seinen mild nussigen, leicht süßlichen Geschmack entwickelt der Pilz besonders gut beim Schmoren in einer feinen Obersauce. Einzige die langwierige, schwierige Reinigung könnte die Freude über den Fund ein wenig trüben.





{GEDICHT}

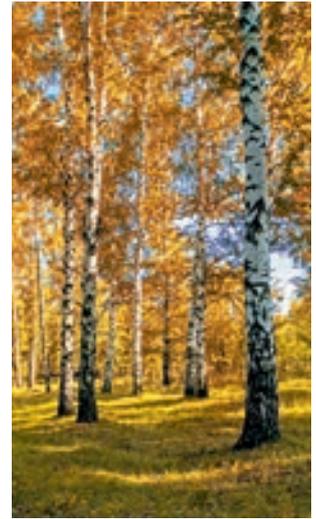
### Die zwei Wurzeln

Zwei Tannenwurzeln groß und alt  
unterhalten sich im Wald.  
Was droben in den Wipfeln rauscht,  
das wird hier unten ausgetauscht.  
Ein altes Eichhorn sitzt dabei  
und strickt wohl Strümpfe für die zwei.  
Die eine sagt: knig. Die andre sagt: knag.  
Das ist genug für einen Tag.

Christian Morgenstern (1871–1914)

### HEILENDE BÄUME

Alte Hausmittel greifen oft auf die Heilkraft einzelner Bäume zurück. Bei grippalen Infekten, gegen Fieber und Halsschmerzen wird gerne Lindenblütentee verabreicht, gegen Harnwegsinfektionen kommt Birkenblätterttee zum Einsatz. Der beruhigende Geruch von Zirbenholz hilft hingegen bei Einschlafproblemen, einfach ein paar Zirbenkugeln am Nachttisch platzieren.



### Staatsmeisterschaft der Plutzer

Anfang Oktober findet traditionellerweise die Österreichische Riesenkürbisstaatsmeisterschaft statt. Ob der Staatsmeister 2021 Friedrich Melka und sein Rekordkürbis mit 773,5 Kilo übertroffen werden können, wird sich weisen.



### BAUERNREGEL

Hilft der Oktober nicht mit Sonne, hat der Winzer keine Wonne.

### Wald-Wissen

Während das Sammeln von Pilzen und Beeren mit bis zu zwei Kilo pro Person und Tag im Wald erlaubt ist, darf man Holz ohne persönliche Zustimmung des Waldbesitzers nicht sammeln.

### DER DACHS

Der größte Vertreter der Marderfamilie verlässt erst mit Einbruch der Dämmerung seinen weitläufigen Bau und macht sich auf die Suche nach Früchten, Würmern und Insektenlarven. Der Dachs stärkt damit das Ökosystem im Wald, da er bei seiner Nahrungssuche den Boden lockert und tierische und pflanzliche Nahrung verwertet. So entstehen reichlich neue Nährstoffe für die Pflanzen und Mikroorganismen im Wald.



### Hirschbrunft in den Kalkalpen

In der Dämmerung hallen jetzt die mächtigen Rufe der Hirsche durch die Wälder des Nationalparks Kalkalpen.

In Begleitung eines Nationalpark-Rangers kann man das faszinierende Naturschauspiel erleben: 1. Oktober. Anmeldung auf: [www.kalkalpen.at](http://www.kalkalpen.at)

Auf großem Raum pflanz einen Baum und pflege sein, er bringt dir's ein.

Bauernweisheit

## Waldsauerklee

Keine andere heimische Pflanze benötigt so wenig Tageslicht wie der Waldsauerklee. Dennoch enthält er reichlich Vitamin C. Wegen seiner vielfältigen Wirkung – von beruhigend, fiebersenkend, harntreibend bis hin zu kühlend – werden seine dekorativen Blättchen gerne roh unter Salate, Saucen, Suppen und Smoothies gemischt.



## St. Hubertus: BROT & SALZ

In früheren Zeiten wurden am 3. November zu Ehren des heiligen Hubertus Salz, Brot und Wasser geweiht. Das Brot verfütterte man anschließend an die Tiere oder nähte etwas davon in seine Kleidung ein, um Krankheiten von Mensch und Tier abzuwehren.

## Der Wink mit dem Striezel

Allerheiligenstriezeln werden heute meist an Patenkinder oder Verwandte verschenkt, um der Verstorbenen zu gedenken. Früher hängte man sie auch an die Tür geiziger oder streitsüchtiger Nachbarn, um sie bloßzustellen. Allerdings waren diese Striezeln nicht aus Hefe, sondern aus Stroh.



## Wald-Wissen

In Österreich wächst in etwa ein Kubikmeter Wald pro Sekunde nach. Während man diese Zeilen liest, wachsen fünf Kubikmeter Wald.

### BAUERNREGEL

Ob der Winter warm oder kalt, so geh Allerheiligen in den Wald.  
(1. November)

„Wir sind alle Blätter an einem Baum, keins dem andern ähnlich, das eine symmetrisch, das andere nicht, und doch alle gleich wichtig dem Ganzen.“

Gotthold Ephraim Lessing (1729–1781)

## „Stille Nacht“-Spaziergang

Bei diesem gemütlichen Spaziergang werden viele Details über die bewegte Geschichte Wagrains (Sbg.) und des berühmtesten Weihnachtlieds der Welt „Stille Nacht“ erzählt. Sein Dichter Joseph Mohr (1792–1848) war die letzten elf Jahre seines Lebens Vikar im Ort gewesen: 26. November, 15 Uhr.  
[www.wagrain-kleinarl.at](http://www.wagrain-kleinarl.at)



## MARONI-KOCHWERKSTATT

Gebratene Maroni gehören einfach zum Herbst! Was man sonst noch alles aus heimischen Kastanien zaubern kann, steht im Mittelpunkt des Kochkurses im Kräutergwölb beim Pfarrstadel in Irschen (Ktn.). Die Freude an traditionellem Kochhandwerk soll so weitergegeben werden:  
8. November, 10 bis 12 Uhr.

## Der Feuersalamander

Vor allem in regnerischen Nächten kann man den schwarz-gelb gezeichneten Lurch im Herbst in der Nähe von Buchen jagen sehen.

Von allen heimischen Lurcharten ist er am stärksten an den Wald gebunden. Mit dem ersten Bodenfrost zieht er sich in unterirdische Überwinterungsquartiere zurück, wo er in eine Winterstarre fällt.





# Vielschichtig wie das Leben.

Servieren Sie Ihren Liebsten bunte Vielfalt mit abwechslungsreichen Kreationen zu unseren besonders weichen Ölz Sandwiches.

Rezept-Ideen finden Sie auf [www.oelz.com](http://www.oelz.com)

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

Ölz der Meisterbäcker • [www.oelz.com](http://www.oelz.com)



# Herbstgenuss mit Maroni

Food-Bloggerin Verena Pelikan serviert uns  
herbstliche Maroni-Variationen  
von pikant bis süß.

Fotos, Foodstyling & Rezepte: Verena Pelikan



**Erdäpfel-Maroni-Roulade**

REZEPT: SEITE 17

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



## Kürbis-Maroni-Gulasch

REZEPT: SEITE 17



## Maronimousse

REZEPT: SEITE 17

# Erdäpfel-Maroni-Roulade



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitungszeit: 25 Minuten

### FÜR DEN ERDÄPFELTEIG:

500 g Erdäpfel (Kartoffeln), mehlig kochend  
120 g Mehl  
25 g Kartoffelmehl  
1 Ei  
Salz & Pfeffer  
1 Msp. Muskatnuss, gemahlen  
1 EL weiche Butter

### FÜR DIE MARONIFÜLLUNG:

1 Zwiebel  
1 EL neutrales Pflanzenöl  
200 g gegarte Maroni  
½ TL getrockneter Thymian  
Salz & Pfeffer

200 g grüner Salat (nach Belieben)  
150 g Rotkraut  
3 EL Olivenöl  
3 EL weißer Balsamico-Essig  
Salz & Pfeffer

## ZUBEREITUNG

**1** Für die Füllung die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.  
**2** Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die gegarten Maroni mit einer Gabel grob zerdrücken und in die Pfanne geben. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Dann abkühlen lassen.  
**3** Die Kartoffeln waschen und in reichlich Salzwasser weich kochen. Abseihen, schälen und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Mehl, Kartoffelmehl und Ei hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und zu einem glatten Teig verkneten. Ein befeuchtetes Geschirrtuch mit weicher Butter bestreichen. Den Teig mit einem Nudelholz darauf zu einem ca. 0,5 cm dicken Rechteck ausrollen, die Füllung darauf verteilen (dabei die Ränder aussparen).

Mithilfe des Geschirrtuches den Kartoffelteig von der Längsseite eng aufrollen, an den Enden zubinden. In leicht gesalzenem Wasser 20–30 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen.

**5** Das Rotkraut in dünne Streifen schneiden, in eine Schüssel geben, mit 1 TL Salz würzen und mit den Händen gut durchkneten. 15 Minuten ziehen lassen und nochmals durchkneten. Für das Dressing Olivenöl mit Balsamico-Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den gewaschenen Salat mit dem Rotkraut und dem Dressing marinieren und anschließend sofort auf vier Teller aufteilen.

**6** Die fertige Erdäpfel-Maroni-Roulade in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, auf das Salatbett legen und sofort servieren.

# Kürbis-Maroni-Gulasch



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitungszeit: 25 Minuten

400 g Grünkohl  
500 g Kürbisfruchtfleisch (Hokkaido- oder Muskat-Kürbis)  
3 rote Zwiebeln  
150 g gegarte Maroni  
2 Knoblauchzehen  
2 rote Paprika  
250 g passierte Tomaten  
2 EL Tomatenmark  
1 TL Kristallzucker  
200 ml Gemüsesuppe  
½ TL geräuchertes Paprikapulver  
Salz & Pfeffer  
frischer Rosmarin zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

**1** Das Kürbisfruchtfleisch in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und diese mittig halbieren. Den Knoblauch fein hacken.  
**2** Das Öl mit dem Zucker in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Anschließend die Knoblauchstücke hinzufügen.  
**3** Das Tomatenmark, die passierten Tomaten sowie die Gemüsesuppe hinzufügen. Das klein geschnittene Gemüse

hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Circa 20 Minuten garen, bis die Kürbisstücke weich sind.

**4** Die gegarten Maroni hinzugeben und 5 Minuten mitköcheln lassen.

**5** Mit geräuchertem Paprikapulver würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6** Das Kürbis-Maroni-Gulasch auf tiefen Tellern anrichten und mit frischem Rosmarin garnieren.

*Tipp: Das Kürbis-Maroni-Gulasch mit frischem Sauerrahm servieren.*

# Maronimousse



## ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

Zubereitungszeit: 25 Minuten

250 ml Schlagobers  
1 Ei  
1 Eigelb  
150 g gegarte Maroni  
50 ml Milch  
50 g Staubzucker  
1 Pkg. Vanillezucker  
1 Prise gemahlener Zimt  
5 Blatt Gelatine  
30 ml Rum (alternativ: Wasser)  
100 g Hagebuttenmarmelade  
80 g Früchte nach Belieben (z. B. Heidelbeeren, Hagebutten, Physalis)  
frische Minze zum Garnieren  
Staubzucker zum Bestreuen

## ZUBEREITUNG

**1** Das Schlagobers steif schlagen. Die Maroni mit Milch, Staubzucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.  
**2** Das Ei und das Eigelb über Wasserdampf schaumig zu einer hellgelben Masse schlagen. Das Maronipüree löffelweise hinzugeben und einrühren.  
**3** Die Gelatineblätter für 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen.  
**4** Den Rum in einem Topf handwarm erhitzen, die Gelatineblätter gut ausdrücken und darin auflösen. 2 EL steif geschlagenes Schlagobers einrühren und

anschließend die Masse zu den anderen Zutaten geben und damit vermengen.

**5** Zum Schluss das steif geschlagene Schlagobers vorsichtig unterheben und die Prise Zimt einrühren.

**6** Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

**7** Auf jedem Teller etwas Hagebuttenmarmelade verteilen. Aus dem Maronimousse mit 2 Esslöffeln Nockerl ausstechen und auf den Tellern platzieren.

**8** Mit Beeren und frischer Minze garnieren und mit Staubzucker bestreuen.

# Die besten Anbrater Österreichs!



Aus österreichischem Anbau  
und 100% ohne Gentechnik



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

# Eierschwammerlgulasch

Eierschwammerl sind gesund, kalorienarm und ein echter Hochgenuss aus dem Wald. Viele Schwammerlliebhaber schwören auf dieses klassische Rezept.

Rezept: Ilse Hofbauer, Nah&Frisch Kauffrau in Röschitz, NÖ



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 Knoblauchzehen, 1 rote Zwiebel, 1 Bund Jungzwiebeln, 50 g Butter, 1 kg geputzte Eierschwammerl, 1 EL Paprikapulver, ½ EL glattes Mehl, 400 ml Gemüsesuppe, 2 Bund Schnittlauch, 200 g Sauerrahm, 3 Zweige Majoran, rote Pfefferbeeren

## ZUBEREITUNG

1 Knoblauch fein würfeln und Zwiebeln in Streifen schneiden. Beides in einem Topf mit der Butter glasig anschwitzen. Eierschwammerl je nach Größe halbieren, zugeben und 10 Minuten mit anschwitzen.

2 Paprikapulver, Mehl, Salz und Pfeffer zugeben, Suppe angießen und 20 Minuten leicht köcheln.  
3 Sauerrahm unter das Gulasch rühren. Mit Majoran und Pfefferbeeren anrichten.

# Wald à la carte

Herbstliche Gerichte mit Wild, Fisch, Schwammerln,  
Beeren und allerlei anderen Zutaten  
aus dem Wald.

Fotos: Melina Kutelas Rezepte: Alexander Höss-Knakal



Marinierter Saibling mit  
Zirbenschnaps, Kapern und Koriander

REZEPT: SEITE 22

**Rosa gebratener Rehrücken mit Tannensalz,  
Selleriepüree und Waldheidelbeeren**

REZEPT: SEITE 22



## Marinierter Saibling mit Zirbenschknaps, Kapern und Koriander



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 45 Minuten ohne Rastzeit  
im Kühlschrank

1 Bio-Orange  
1 Bio-Zitrone  
1 Bund Dille  
1 TL Fenchelsamen  
1 TL Wacholderbeeren  
2 EL Kristallzucker  
13 g Meersalz  
4 cl Zirbenschknaps  
2 Seiten frische Saiblingsfilets  
1 EL Kapernbeeren

### FÜR DEN SALAT:

120 g Wildsalate  
Saft von 1 Zitrone  
Salz  
2 EL Olivenöl  
1 EL Weißweinessig

etwas rote Kresse

### ZUBEREITUNG

1 Für die Beize Orangen und Zitrone gut heiß waschen und trocken tupfen.  
2 Mit einer Universalreibe fein abreiben. Dille waschen, trocken tupfen und grob hacken.



3 Fenchelsamen und die Wacholderbeeren grob mit einem Mörser zerstoßen, mit Kristallzucker, Meersalz, Zirbenschknaps und der grob gehackten Dille vermischen.

4 Die Saiblingsfilets entgräten und mit der Hautseite nach unten in eine Form legen. Die Beize auf dem Fisch verteilen und mit Frischhaltefolie zudeckt 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.  
5 Beize von den Saiblingsfilets entfernen und diese in feine Scheiben schneiden.

6 Wildsalate waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft, Salz, Olivenöl und Weißweinessig vermischen. Den Wildsalat auf den Tellern anrichten. Mit den Saiblingsscheiben belegen. Mit Kapern und der roten Kresse garnieren und servieren.

## Rosa gebratener Rehrücken mit Tannensalz, Selleriepüree und Waldheidelbeeren



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 70 Minuten

### FÜR DAS TANNENSALZ:

100 g grobes Meersalz  
2 EL Tannenwipferl

### FÜR DEN ROTKRAUTSALAT:

200 g Rotkraut  
Saft von 1–2 Zitronen  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Olivenöl

ca. 800 g Rehrückenfilet, zugeputzt

Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Wacholderbeeren  
2 EL Olivenöl

### FÜR DAS SELLERIEPÜREE:

400 g Knollensellerie  
120 ml Milch  
120 ml Obers  
40 g flüssige Butter  
Salz

ca. 200 g Knollensellerie  
2 EL Butter  
Salz  
2 EL fein gehackte Petersilie

100 g Waldheidelbeeren

etwas Bratensaft  
etwas Thymian

### ZUBEREITUNG

1 Tannenwipferl von der Tanne abzwicken, vom Innensteg entfernen, fein hacken. Mit dem Meersalz vermischen, und 2 Tage bei warmer Zimmertemperatur ausgebreitet auf einer Küchenrolle trocknen lassen. Dann in ein Glas geben und verschließen.

2 Für den Rotkrautsalat das Rotkraut in feine Streifen schneiden. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle und dem Olivenöl vermischen und ca. 20 Minuten beiseitestellen.

3 Den Knollensellerie (ca. 700 g mit Schale) schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Circa ein Drittel des Selleries im Salzwasser weich kochen. Anschließend in Butter anschwitzen und gehackte Petersilie zugeben.

4 Den restlichen Knollensellerie – sowohl die Würfel als auch die Reste – in einen Topf geben, mit Milch und Obers aufgießen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Flüssigkeit abgießen (aber unbedingt auffangen!) und mit dem Stabmixer pürieren. Nach und nach die Flüssigkeit zugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Butter verfeinern.

5 Das Rehfilet mit dem Tannensalz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Wacholder mit dem Mörser fein zerstoßen,

locker das Rehfilet damit einreiben.

6 In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Rehfilet von allen Seiten anbraten.

7 Heidelbeeren waschen, trocken tupfen und in die Pfanne zugeben.

8 Im vorgeheizten Backrohr auf mittlerer Schiene bei 150 °C ca. 10 Minuten rosa garen.

9 Kurz rasten lassen, dann in Stücke schneiden.

10 Selleriepüree auf den Teller geben, mit dem aufgeschnittenen Reh, Rotkrautsalat, Knollensellerie und den Heidelbeeren anrichten. Mit Bratensaft und Thymian garnieren und servieren.





**Kartoffelsuppe mit  
Waldpilzen, Speck und Majoran**

REZEPT: SEITE 24

## Kartoffelsuppe mit Waldpilzen, Speck und Majoran



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 45 Minuten

400 g Kartoffeln, festkochend  
1 Karotte  
1 gelbe Rübe  
½ Stange Lauch  
250 g gemischte Pilze (Steinpilze, Eierschwammerl)  
100 g Frühstücksspeck oder Bauchspeck  
2 EL Sonnenblumenöl

1.200 ml Rindsuppe  
2 cl Sonnenblumenöl  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
etwas Muskat, gerieben  
1 TL Majoran, getrocknet

1 EL gehackte Petersilie zum Bestreuen  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln, Karotten, gelbe Rüben waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Den Lauch halbieren, gut waschen und ebenfalls in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

2 Die Pilze putzen, eventuell ganz kurz waschen und trocken tupfen. Die Steinpilze je nach Größe in Scheiben schneiden. Eierschwammerl je nach Größe lassen oder auch kleiner schneiden.

3 Speck klein würfeln und in Sonnenblumenöl anrösten. Dann den Lauch,



Karotten, gelbe Rüben zugeben und mitschwitzen, zum Schluss noch die Kartoffelwürfel kurz mit anrösten.

4 Mit der Rindsuppe aufgießen, bei geringer Hitze ca. 20 Minuten weich kochen.

5 Dann die Pilze in einer Pfanne mit

2 EL Sonnenblumenöl anbraten. Zur Suppe zugeben, noch ca. 3 Minuten mitkochen lassen.

6 Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Majoran abschmecken. Mit der Petersilie und schwarzem Pfeffer aus der Mühle garnieren.

## Fichtennadelpudding mit gebrannten Nüssen und Honig



### ZUTATEN FÜR 4 KLEINE FÖRMCHEN MIT CA. 200 ML INHALT

Zubereitungszeit: 30 Minuten + 6 Stunden Kühlzeit

2 EL Fichtennadeln  
100 g Kristallzucker

### FÜR DEN FICHTENNADELPUDDING:

500 ml Milch  
100 g Kristallzucker  
5 Blatt Gelatine  
200 g Joghurt 3,6 %

### FÜR DIE GEBRANNTEN NÜSSE:

40 g Kristallzucker  
20 ml Wasser  
50 g Mandeln, ganz  
1 Prise Zimtpulver

200 g Brombeeren  
ca. 100 ml Waldhonig

### ZUBEREITUNG

1 Fichtennadeln von der Fichte abzwicken, vom Innensteg entfernen und fein hacken. Mit Kristallzucker vermischen und 2 Tage bei warmer Zimmertemperatur ausgebreitet auf einer Küchenrolle trocknen lassen. Dann in ein Glas geben und verschließen.

2 Milch, Kristallzucker und 3 EL vom Fichtennadelzucker aufkochen lassen.

3 Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser 10 Minuten einweichen. Gut ausdrücken und in der heißen Milchmasse auflösen. Dann lauwarm auskühlen lassen.

4 Durch ein Sieb gießen, das Joghurt zugeben, glatt rühren.

5 Die Masse in die Förmchen gießen und ca. 6 Stunden kalt stellen.

6 Für die gebrannten Mandeln den Kristallzucker und das Wasser mit dem Zimtpulver aufkochen, die Mandeln zugeben, mit einer Gummispachtel so lange ständig rühren, bis der Kristallzucker auskristallisiert. Das dauert ca. 3 Minuten. Die ausgekühlten Mandeln grob hacken.

7 Den Fichtennadelpudding in heißes Wasser tauchen, auf den Tellern stürzen. Mit den gebrannten Mandeln, Brombeeren und Honig servieren. Mit etwas Fichtennadelzucker bestreuen.



**Fichtennadelpudding mit  
gebrannten Nüssen und Honig**

REZEPT: SEITE 24

# Das Original aus Österreich!



Hergestellt in Österreich  
und 100% ohne Gentechnik!



\* Laut Definition des österreichischen Lebensmittelkodex für gentechnikfrei erzeugte Lebensmittel. Kontrolle durch: agroVet GmbH.

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

# Kuchltipps

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

## Länger frisch

Tomaten immer mit dem Stiel nach oben hinlegen, dann halten diese deutlich länger. Wenn man Kartoffeln mit Äpfeln lagert, bleiben Kartoffeln und Äpfel länger frisch.

Johanna L., 8160 Weiz, Stmk.



## Mikrowelle einfach putzen

Die Mikrowelle ist wieder einmal fällig? Einfach ein Häferl mit Wasser und Essig in die Mikrowelle und ca. 2 Minuten auf die höchste Stufe stellen. Der Wasserdampf legt sich an die Wände, eine halbe Stunde einwirken lassen – abwischen – fertig!

Gudrun H.,  
2184 Hauskirchen, NÖ

## NACHHALTIGE DÜFTE

Alte Gewürze und Kräuter sowie abgelaufene Teemischungen sollte man nicht wegwerfen, denn sie eignen sich hervorragend als Räuchergut, ob auf der Kohle oder beim Dufräuchern auf einem Stövchen.

Weitere Tipps in meinem Buch: Magisches Duft- räuchern. [www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)  
Sabine E., per E-Mail



Nah is guat!

NACHHALTIG  
HANDELN!



## FLEISCHKNÖDEL (RESTLESSEN)

Wenn nach einem größeren Fest gebratenes Fleisch, Wurst, Schinken oder Speck übrig bleiben, faschiere ich das Fleisch und alle anderen Reste, Zwiebel und etwas Knoblauch dazu, Salz, Pfeffer je nach Bedarf und alles in etwas Öl oder Schweineschmalz gut durchbraten. Dann kleine Knödel formen (am besten mit einem Eisschöpfer) und einzeln einfrieren. Je nach Bedarf kann man dann einen Kartoffelteig machen und diese gefrorenen Kugeln lassen sich leicht verarbeiten, noch kurz in Mehl wälzen und es kann beim Kochen nichts mehr schiefehen. Sollten zu viele Knödel daraus werden, einfach einfrieren und das nächste Mal auftischen. Dasselbe mache ich mit Marillen, Zwetschken oder auch großen Erdbeeren. Einfrieren und dann erst verarbeiten.

Ilse S., 8940 Weißenbach bei Liezen, Stmk.



## Reiniger selbst gemacht

250 ml Wasser, 250 ml Spiritus (aus der Apotheke), 2 EL Essig, leere Sprühflasche

### Fenster- reiniger

Alle Zutaten in die Sprühflasche geben und vorsichtig durchschütteln, bis alles gut gemischt ist. Für die Anwendung einfach aufsprühen und trockenwischen wie bei herkömmlichen Fensterputzmitteln. Wirkt mit dem Alkohol gut fettlösend für streifenfreien Glanz.

### Back- ofen- reiniger

Natron oder Backpulver mit Wasser im Verhältnis 1:1 zu einer weichen Paste mischen und die verschmutzten Stellen im Backrohr damit einstreichen. Einige Stunden einwirken lassen und mit einem feuchten Schwamm nochmals gut verteilen. Anschließend mit sauberem Wasser gut nachwischen.

Gudrun P., 4362 Bad Kreuzen, OÖ

## SCHREIBTS UNS!

Wir suchen auch fürs nächste Heft wieder Küchentipps aller Art. Für jede veröffentlichte Einsendung gibts einen Nah&Frisch Gutschein. Wir freuen uns auf eure Tipps – per E-Mail an [griassdi@nahundfrisch.at](mailto:griassdi@nahundfrisch.at) oder per Post an Nah&Frisch, Radingerstraße 2a, 1020 Wien, KW **Griass di** Leserpost. Einsendeschluss: 30.09.2022



# Rapsol<sup>®</sup>

## DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich



0,75 L

Natürlich aus Österreich

Natürlich aus Österreich

# Die Edle aus dem Wald

Sie wärmt unsere Hände, wenn wir sie im Herbst oder Winter frisch dampfend aus dem Stanitzel naschen, macht glücklich und ist eine echte Vitaminbombe.

Text: Lisa Schöttel

**D**er Name der Kastanie stammt vom persischen Wort „Kasutha“ – was so viel bedeutet wie „trockene Frucht“. Vermutlich hat sie auch ihren Ursprung in dieser Region. Erst durch die Römer verbreitete sich die Edelkastanie auch in Mitteleuropa, wo sie bis ins Mittelalter in vielen Bergregionen als Hauptnahrungsmittel galt. So kam sie, z. B. im Schweizer Tessin, bis zu zweimal täglich auf den Tisch.

Die kleine Nuss hat nämlich allerlei Großes zu bieten: Sie ist basenbildend, reich an Vitaminen (B1, B2, B6, C), Kalium und Omega-3-Fettsäuren und enthält eine zur Bildung des körpereigenen Glückshormons Serotonin wichtige Aminosäure.



## DIE MARONI

**NAME:** Maroni, Käistn, Bamkejstn, Keischtn  
**BLÜTEZEIT:** von Juni bis Juli  
**ERNTEZEIT:** von September bis November  
**LAGERUNG:** Die frischen Esskastanien in einen luftdurchlässigen Korb legen und in einem dunklen, kühlen Raum lagern. So halten sie sich bis zu drei Monate.

## RÖSTFEST IM HERBST

*Ihr wahres Aroma entfalten die Früchte beim Rösten. Dafür die Maroni eine Stunde in kaltes Wasser legen, danach die halbe Schale auf der runden Seite so tief einritzen, dass die Frucht unverletzt bleibt und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad braten. Das Rösten funktioniert auch in einer Pfanne mit Deckel.*

## Kurios:

*Obwohl beide den Namen Kastanie tragen, sind Edelkastanie und Rosskastanie nicht verwandt. Die Edelkastanie gehört zu den Buchen-, die Rosskastanie zu den Seifenbaumgewächsen.*



Feine Maroni-Rezepte gibts auf [nahundfrisch.at](http://nahundfrisch.at).

## {MEI TIPP}

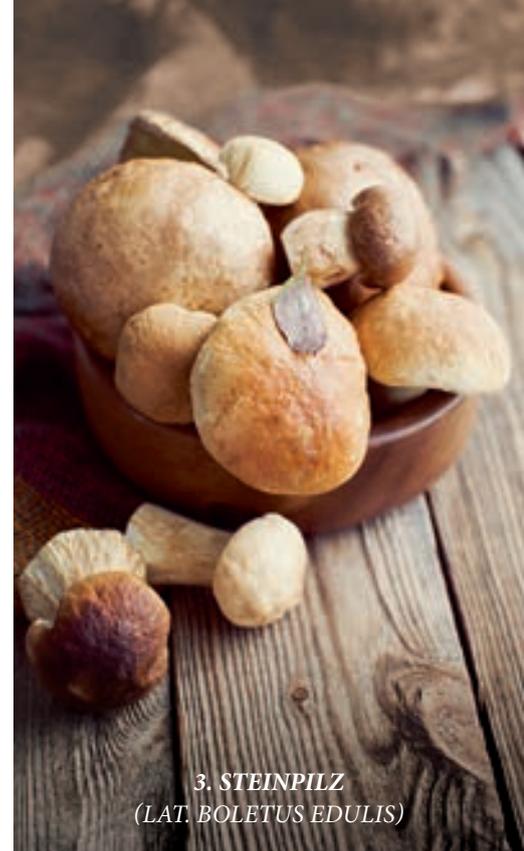
„Frische Maroni sind schwer, fest und glänzend. Ältere Kastanien sind eher leicht und meistens wurmstichig.“  
*Karin B., Kundin von Nah&Frisch Kaufmann Riederich, Dobersberg, NÖ*  
 „Für die Maronicremesuppe karamellisiere ich braunen Zucker und löse ihn mit Portwein ab. Brühe, Schlagobers und Maroni dazu, 20 Minuten köcheln lassen, pürieren und mit Zimt verfeinern.“  
*Linda Sch., Kundin von Nah&Frisch Kaufmann Kurt Buschberger, Reichenthal, OÖ*  
 „Ich empfehle für die kalte Jahreszeit einen Kastanienpolster. Einfach einen kleinen Polster mit Kastanien füllen und im Backrohr erwärmen.“  
*Ilse Hofbauer, Kauffrau in Röschitz, NÖ*



1. EIERSCHWAMMERL  
(LAT. CANTHARELLUS  
CIBARIUS)



2. PARASOL  
(LAT. MACROLEPIOTA PROCERA)



3. STEINPILZ  
(LAT. BOLETUS EDULIS)

## *Frisch aus'm Wald*

Pilze gelten als wahre Alleskönner: Sie sind reich an Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen und haben dabei kaum Kalorien. Ein Superfood direkt aus dem Wald, das kulinarisch einiges zu bieten hat.

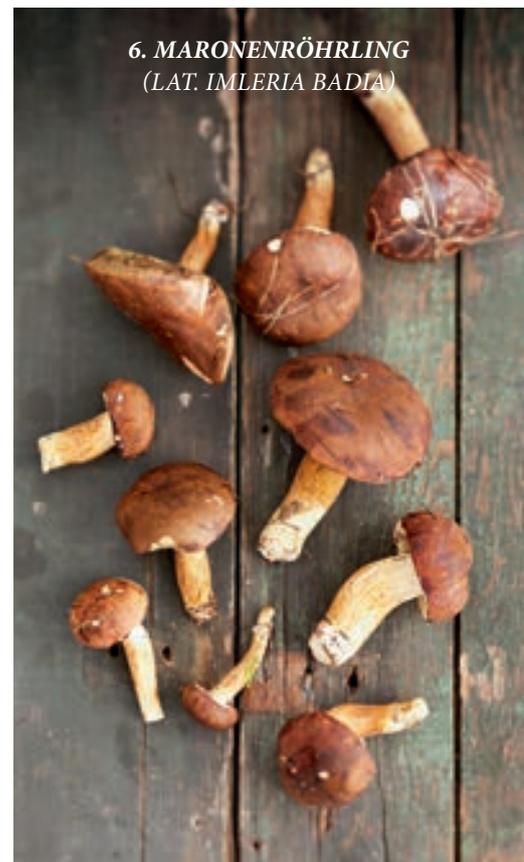
*Text: Lisa Schöttel*



4. HEXENRÖHRLING  
(LAT. NEOBOLETUS ERYTHROPUS)



5. HERBSTTROMPETE  
(LAT. CRATERELLUS CORNUCOPIOIDES)



6. MARONENRÖHRLING  
(LAT. IMLERIA BADIA)

**1. EIERSCHWAMMERL**  
(lat. *Cantharellus cibarius*)

Eierschwammerl leuchten schon im Frühsommer von den Lichtungen der feuchten Laub- und Nadelwälder. Die beliebten Schwammerl bevorzugen saure Böden mit kristallinem Gesteinsuntergrund und sind oft neben Heidelbeeren zu finden. Den Namen als Vitalpilz haben sie ihrer antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkung zu verdanken. 100 g Schwammerl decken den gesamten Tagesbedarf an Vitamin D und Eisen. Das enthaltene Chitin macht sie allerdings schwer verdaulich. Darum: gut waschen und kauen.

Ihr Aroma kommt in eingelegter Form am besten zur Geltung. Dafür 250 ml Weißweinessig, 125 ml Wasser, 4 Lorbeerblätter und 2 Nelken aufkochen lassen, die geputzten Schwammerl zum Sud geben und 10 Minuten kochen lassen. Danach abseihen, ausdampfen lassen, in sterile Gläser füllen und vollständig mit dem Sud bedecken.

**2. PARASOL**  
(lat. *Macrolepiota procera*)

Seine braun geschuppten Hüte erreichen einen Durchmesser von bis zu 40 Zentimeter und eignen sich hervorragend, um als Schnitzel paniert in heißem Öl herausgebacken zu werden. Das Parasol-Schnitzel schmeckt auch als vegane Variante. Statt Mehl, Brösel und Ei einfach Kichererbsenmehl, Salz, Wasser und Brösel vermischen und die Hüte in dieser Panade wälzen.

**3. STEINPILZ**  
(lat. *Boletus edulis*)

Der beliebte Stein- oder Herrenpilz gehört zur Gattung der Röhrlinge und tritt in Brauntönen von kartonbeige bis schokoladenbraun auf. In Italien wird der Pilz auch „Porcino“ genannt, also „kleines Schweinchen“. Vermutlich hat sich aus dem Wort „Schweinpilz“ im deutschen Sprachraum der Name „Steinpilz“ eingebürgert. Im Gegensatz zu anderen Pilzen kann der Steinpilz auch roh gegessen werden. Die besten Steinpilze findet man in kühleren Wetterperioden oder im Spätherbst – meist in Buchenwäldern.

Für ein herbstliches Steinpilz-Carpaccio die Pilze putzen, in hauchdünne Streifen schneiden und auf einem Teller auflegen, mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit feinem Olivenöl und etwas Zitronensaft beträufeln, Parmesan grob hobeln, zusammen mit ein paar Basilikumblättern über das Carpaccio geben.

**4. HEXENRÖHRLING**  
(lat. *Neoboletus erythropus*)

Der Flockenstielige Hexenröhrling gehört zur Familie der Röhrlinge, deren charakteristische Merkmale ihr brauner, feinsamtiger Hut, der rot befleckte Stiel und die aquamarinblaue Verfärbung des Fleisches sind. Letzterer verdankt er auch seinen Namen, da der Farbwechsel mit Hexerei in Verbindung gebracht wurde. Hochsaison hat der Hexenröhrling von Mai bis November, wo er vorwiegend in Nadel- und Nadelmischwäldern, meist in der Nähe von Tannen und Fichten, zu finden ist. In puncto Geschmack und Konsistenz ist er dem Steinpilz sehr ähnlich. Allerdings ist der Röhrling im rohen Zustand giftig und sollte außerdem nicht in Kombination mit Alkohol zu sich genommen werden.

Für eine Pilz-Bruschetta 150 g Hexenröhrlinge gut anrösten und mit Salz, Pfeffer und Petersilie verfeinern. Weißbrot in Scheiben schneiden und die Pilze mit etwas Balsamico und Olivenöl am Brot verteilen, danach kurz ins Rohr damit und schon ist die Vorspeise fertig.

**5. HERBSTTROMPETE**  
(lat. *Craterellus cornucopioides*)

Als echter Glücksfund aller Gourmets erweist sich die Herbst- oder Totentrompete. Die mit dem Eierschwammerl verwandte Pilzart findet sich von September bis Oktober in Laubwäldern mit kalkhaltigen, feuchten Böden. Man erkennt sie an ihrer gräulichen, schwarzen Farbe und am trompetenförmigen Fruchtkörper. Aufgrund ihrer großen Würzkraft ist die Herbsttrompete, vor allem im getrockneten Zustand, sehr beliebt. Allerdings macht das Putzen des Pilzes ein wenig Arbeit – am einfachsten geht es, wenn das Ende des Stiels abgeschnitten und der Pilz der Länge nach aufgerissen wird.

Um die Herbsttrompete zu trocknen, empfiehlt es sich, die Pilze in dünne Scheiben zu schneiden und im Backofen bei leicht geöffneter Ofentür und einer Temperatur von 40 Grad 4 bis 5 Stunden trocknen zu lassen. Danach die Pilze mit dem Mörser zerkleinern und luftdicht verschließen. So sind sie über mehrere Monate haltbar und ein hervorragendes Gewürz für Suppen, Risotto und Terrinen.

**6. MARONENRÖHRLING**  
(lat. *Imleria badia*)

Der beliebte Mischpilz gehört zur Familie der Filzröhrlinge, deren Hüte für gewöhnlich trocken und matt bis filzig sind. Vielen ist der Pilz auch unter dem Namen Braunkappe geläufig. In Fichtenwäldern fühlt sich der Pilz besonders wohl. Aufgrund seines intensiven Eigenaromas und der nussigen Note ist er in der Küche äußerst beliebt.

Mit Maronen gefüllte Erdäpfelknödel sind ein feines Herbstgericht. Dazu die Pilze putzen, in kleine Stücke schneiden und mit einer gewürfelten Zwiebel in etwas Olivenöl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie hinzufügen, abkühlen lassen. In der Zwischzeit den Erdäpfelteig vorbereiten, kleine Knödel formen, mit den Pilzen füllen und in kochendes Wasser geben. Danach in Bröseln und Butter wälzen.



*Ilse Hofbauer, Nah&Frisch Kauffrau in Röschitz, NÖ, sammelt ihre Schwammerl meistens im nahe gelegenen Wald.*



# Kürbisernte im Thayatal

Auf dem Thayaland-Bauernhof widmet sich  
Familie Trautenberger ganz der vielfältigen Feldfrucht –  
vom Anbau bis hin zu kreativen kulinarischen Ideen.

*Text: Alexandra Gruber Fotos: Sebastian Freiler*





Auf etwa 45 Hektar baut Familie Trautenberger Kürbis an. Von Anfang bis Mitte Mai wird ausgepflanzt, danach wochenlang die Erde immer wieder aufgelockert und das Unkraut gejätet. Die Arbeiten erfolgen zum Teil manuell, teilweise mit Maschinen.

## *„Der Kürbis braucht Wärme, aber auch ausreichend Niederschlag. Die Thaya gibt viel Feuchtigkeit ab, das ist ideal für die Kürbisse.“*

**I**ch zeig euch unser Kürbiskarussell“, sagt Günther Trautenberger, während er an den gestapelten Kisten voller Hokkaidos vorbeigeht und die Tür zu einem Nebenraum öffnet. „Kürbisse sind so vielfältig, ihre verschiedenen Farben, Formen und Geschmäcker haben mich von Anfang an begeistert“, ruft der Kürbisbauer. Dann verstehen wir nichts mehr. Günther hat zu Vorführungszwecken das „Karussell“, eine automatische und ziemlich laute Kürbiswaschanlage, eingeschaltet. Daniel und Lukas, seine beiden jüngsten Söhne, werfen mittelgroße, orange „Plutzer“ in das Becken, wo sie im sprudelnden Wasser an uns vorbeitreiben. Wie beim Karussell dreht sich auch bei der Familie Trautenberger alles um den Kürbis.

**Ein Bauer kennt keinen Ruhestand**  
Seit Ende der 1990er-Jahre pflanzt der Waldviertler Landwirt auf seinem Thayaland-Bauernhof in Waschbach, Bezirk Hardegg, leidenschaftlich Kürbis an. Mittlerweile führen seine Söhne Lukas und Daniel den Betrieb, doch der pensionierte Bauer nimmt den Ruhestand nicht wortwörtlich. „Daniel ist jetzt der Chef, aber ich nehme ihm so viel Arbeit ab wie möglich. Ich plane, das bis zu meinem Achtziger weiterzumachen.“ Zu tun gibt es mehr als genug, die Kürbisfelder des Betriebes erstrecken sich auf rund 45 Hektar im idyllischen Thayatal.

**Die Thaya schafft ein ideales Klima**  
Von Anfang bis Mitte Mai und vorzugsweise vor Vollmond wird ausgepflanzt.

In den darauffolgenden Wochen lockern die Kürbisbauern die Erde immer wieder auf und jäten das Unkraut. Die Arbeiten erfolgen zum Teil manuell, teilweise mit Maschinen. Ab Mitte August ist Erntezeit. „Das Klima ist hier für den Kürbis sehr günstig“, erklärt Daniel. „Er braucht Wärme, aber auch ausreichend Niederschlag. Die Thaya gibt viel Feuchtigkeit ab, das ist ideal.“ Die Trautenbergers laden uns ein, ihre Kürbisfelder zu besichtigen. Dort ist die Ernte gerade in vollem Gange.

**Hokkaido, Butternuss und Ölkürbis**  
Zu etwa 80 Prozent wird auf dem Thayaland-Bauernhof Hokkaido angebaut, 19 Prozent sind Butternuss, der Rest setzt sich aus etwa 25 Sorten Mischkürbis zusammen. Nicht alle sind



Die Trautenberger-Brüder werfen Hokkaidos ins sogenannte Kürbiskarussell, eine automatische Waschanlage (Mitte r.). Der birnenförmige Küchen-Allrounder Butternuss (r. unten) ist eine Sorte mit nussigem und süßlichem Aroma.



essbar, einige davon eignen sich nur zur Dekoration oder zum Schnitzen. Die übrigen Flächen bestellen die Trautenbergers und ihre bis zu 20 Mitarbeiter mit Erdäpfeln, Zwiebeln, Knoblauch, Getreide und Ölkürbissen. Bei Letzteren erntet man nur die Kerne, die größtenteils in die Steiermark geliefert und dort zu Steirischem Kürbiskernöl weiterverarbeitet werden. Das Fruchtfleisch bleibt auf dem Feld liegen.

### **Riesenfest rund um den Kürbis**

Aber auch für die Vermarktung der Kürbisse setzen sich die Trautenbergers seit Langem ein. Als es 1998 an der Stadtgemeinde Hardegg war, ein Kürbisfest auszurichten, nahm Günther die Organisation in die Hand und begann parallel dazu mit dem Kürbisbau.

„Ich hatte keine Erfahrung damit und bestellte Samen für 250 verschiedene Sorten. Die haben wir angepflanzt und uns vom Ergebnis überraschen lassen. Es war für mich wie ein Zaubergarten.“ Die Veranstaltung entwickelte sich durch Rundfunk- und Fernsehwerbung zu einem Event mit 50.000 Besuchern an einem Wochenende. Umzüge wurden organisiert, an Ständen Kürbisgerichte und Kürbisdeko verkauft.

### **Kreative Kürbisrezepte**

Der einmalige Erfolg reichte Günther nicht, er wollte den Kürbis nachhaltig in den österreichischen Küchen etablieren. „Viele dachten damals, es handle sich nur um ein Trendprodukt.“ Dem war nicht so, die mannigfache Feldfrucht begann ihren Siegeszug durch die »



**Nah is guat**

Der Geschmack der Beerenfrucht variiert je nach Sorte von fruchtig, nussig, neutral bis zu süßlich. Der Waldviertler Landwirtschaftsbetrieb baut zu etwa 80 Prozent Hokkaido an, aber auch verschiedene Mischsorten wie der „Lange von Neapel“ (l.o.) werden geerntet.

heimischen Gastronomiebetriebe und Haushalte. Günther gewann die höhere Bundeslehranstalt für Tourismus (HLT) Retz als Kooperationspartnerin. Gemeinsam kreierte man neue Gerichte, verfeinerte bestehende, entwickelte Rezepte und veranstaltete Kochkurse. Daraus entstand als Gemeinschaftsprojekt ein Kürbiskochbuch. Ein paar Jahre später folgte Teil 2, diesmal wurden die Wirte der Umgebung eingeladen, ein Rezept für das Kochbuch beizusteuern.

**Tipps für Feinschmecker**

Ein paar Tipps für die Zubereitung gibt uns der Kürbisexperte mit auf den Weg. „Den Kürbis gibt man bei jedem Rezept erst zum Schluss dazu. Den Hokkaido muss man nicht unbedingt schälen, mit Schale zerkoht er sich nicht so

schnell.“ Den Patisson, ob seiner bizarren Form auch Ufo genannt, empfiehlt er zum Backen. „Schale runter, in die Pfanne rein wie ein Schnitzerl, dazu Joghurt-Dip und Erdäpfelsalat, und du bist im siebten Himmel.“ Sein absolutes Lieblingsgericht ist der Gorgonzola-kürbis (siehe Rezept Seite 37). „Da läuft mir das Wasser im Mund zusammen, wenn ich nur daran denke.“ Prinzipiell seien Rezepte einfacher geworden, meint Günther. „Eine Zeit lang waren ausgefallene Gewürze modern, heute liegt der unverfälschte Geschmack von Lebensmitteln wieder im Trend.“

*Thayaland-Bauernhof, Familie Trautenberger, 2083 Waschbach 12  
www.thayaland-bauernhof.at*



Lukas, Daniel und Günther Trautenberger inspizieren ihre weitläufigen Kürbisfelder, geerntet wird ab Mitte August. Das Klima in der Region ist günstig, auf dem Bauernhof werden pro Jahr je nach Witterung zwischen 250 und 300 Tonnen Kürbisse produziert.

*„Eine Zeit lang waren ausgefallene Gewürze modern, heute liegt der unverfälschte Geschmack wieder im Trend – auch beim Kürbis.“*

## Gorgonzolakürbis

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 ganze Gorgonzolakürbisse (Dumpling-Arten)  
 400 g Gorgonzola, würfelig geschnitten  
 200 g Schinken oder Räucherlachs, würfelig geschnitten  
 Salz und Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

1 Die Kürbisse am Boden (Blütenansatz) mit einem stabilen Messer abflachen und oben (Stielansatz) einen Deckel herausschneiden, diesen abnehmen und das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Die Deckel wieder aufsetzen, die Kürbisse auf ein Backblech stellen und im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C ca. 45 Minuten backen, bis das Kürbisfruchtfleisch gar ist.

2 Danach die Kürbisse aus dem Backofen nehmen, mit Schinken oder Räucherlachs und Gorgonzola füllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gefüllten Kürbisse nochmals für 10 Minuten weiterbacken, bis der Käse ganz geschmolzen ist.

3 Die Gorgonzolakürbisse auf Tellern servieren. Das butterweiche, aromatische Kürbisfruchtfleisch lässt sich zusammen mit der Fülle wunderbar aus der Schale löffeln.

Rezept vom *Thayaland-Bauernhof in Waschbach*



*Der hats*



**Kürbisse vom *Thayaland-Bauernhof***

gibt es u.a. bei *Nah&Frisch Kiennast, Hauptplatz 7, 3571 Gars am Kamp, NÖ.*



An aerial photograph showing a vast, dense forest of evergreen trees, likely spruce or fir, in the Styrian region of Austria. The trees are packed closely together, creating a rich green canopy. The perspective is from directly above, looking down on the forest. The lighting is even, highlighting the texture of the needles and the overall density of the forest.

Wald im steirischen  
Sölkatal aus der Vogelper-  
spektive. Die Steiermark  
ist das walddreichste  
Bundesland Österreichs.  
61,4 Prozent ihrer Fläche  
bestehen aus Wald.

# Der Wald in Zahlen

Er schützt das Klima, beherbergt Tausende Tierarten, bietet Erholung:  
Was der Wald alles kann.

# 3.600.000.000

= 3,6 Milliarden Tonnen CO<sub>2</sub> binden die heimischen Wälder.

# 3.400.000.000

= 3,4 Milliarden Bäume wachsen in Österreich.  
Das sind 341 pro Kopf.

# 300.000 ha

= um diese Fläche ist der Wald in Österreich seit 1960 gewachsen (das entspricht etwa der Fläche des Burgenlandes).

# 10.000

Pflanzen- & Tierarten leben in den heimischen Wäldern.

# 82%

der heimischen Wälder sind in Privatbesitz, 18% in öffentlichem Besitz.

# 48%

von Österreich sind Wald\*.

\*Zum Vergleich: Die Waldfläche in Deutschland beträgt 33 % der Gesamtfläche, in Frankreich sind es rund 30 %.



# 1.000 Jahre

alt ist die „dicke Oachn“ in Bad Blumau (Stmk.) und gilt als die älteste Eiche Europas.

# 48%



aller heimischen Bäume sind Fichten, gefolgt von Buchen (10%), Kiefern (9%) und Lärchen (7%).  
Zwei Drittel der heimischen Wälder sind Nadelwälder.

## Nr. 1

Der Wald ist das Lieblings-erholungsgebiet der Österreicher.

## 1 m<sup>3</sup>/s

So schnell wächst die Waldfläche in Österreich.

Unterwegs in der Region

# Im Reich der alten Buchen

Ein Besuch im Nationalpark Kalkalpen, der einen besonderen Schatz  
birgt: das UNESCO Weltnaturerbe Buchenwälder.

*Text: Alexandra Gruber Fotos: Sebastian Freiler*





Buchen werden im Schnitt bis zu 40 m hoch und etwa 300 Jahre alt. Wo der Mensch kaum eingreift, entfalten sich unzählige Insekten-, Pilz- und Flechtenarten (l. u.).

**W**ir san jetzt beim Jagahäusl im Bodinggraben, das ist einer der schönsten Talabschlüsse in Österreich.“ Während uns Rangerin Maria Felbauer im Nationalpark Kalkalpen begrüßt, leuchten die herbstlich bunten Mischwälder um uns herum, im Hintergrund krächzt eine Rabenkrähe und die ersten Sonnenstrahlen durchbrechen die morgendlichen Nebelfetzen. Traumhaftes Wetter kündigt sich für heute an. Ein guter Tag also, um in die oberösterreichische Version des „Indian Summer“ einzutauchen. Zur Wald- und Bergtour eingeladen hat Nah&Frisch Kaufmann Robert Rußmann, der sein Geschäft in der rund 20 km entfernten Gemeinde Molln führt. Begleitet wird er neben dem *Griaß di* Team von Ehefrau Susanne und seinen Mitarbeiterinnen. „Ich

gehe zum Ausgleich gerne wandern und Schwammerl suchen“, erzählt er. Da biete sich ein Ausflug in die nahe Naturschönheit natürlich an.

#### **Schutzgebiet dank Widerstand**

Inmitten des unerschlossenen Gebietes waren zwei Staudämme geplant, doch diese Projekte konnten dank einer ökologischen Widerstandsbewegung verhindert werden. 1997 wurde der Nationalpark Kalkalpen schließlich eröffnet und feiert heuer sein 25-jähriges Bestehen. Er ist das größte zusammenhängende heimische Waldgebiet, besteht zu drei Viertel aus Wildnis und bietet auf einer Fläche von 209 km<sup>2</sup> bedrohter Fauna und Flora Schutz. Der Nationalpark umfasst zwei Gebirgseinheiten, das Reichraminger Hintergebirge und das



Bäume umarmen ist eine uralte Heilmethode und senkt nachweislich Stress und den Blutdruck. Auch wenn der Baum gestorben ist, ist er noch wertvoll, denn das Totholz ist der Lebensraum für unzählige Kleinlebewesen.

Sengsengebirge, und ist die Heimat von rund 20.000 Tierarten. 800 Quellen, 30 Waldtypen und 5.000 Hektar Buchenwälder befinden sich im Schutzgebiet. Die Urwaldreste im Nationalpark Kalkalpen stammen aus der Epoche nach

#### **Weltnaturerbe Buchenwälder**

„Könnt ihr das gelb-bräunliche Laub der Buchen sehen? Wir schauen ein Stückerl rein in die alten Buchenwälder“, sagt Maria. Seit 2017 steht dieses Gebiet auf der Liste des UNESCO Welt-

## **Die Urwaldreste im Nationalpark stammen aus der Epoche nach der letzten Eiszeit.**

der letzten Eiszeit, als sich die Buche in Europa ausbreitete. Seit dieser Zeit von vor 6.000 Jahren blieben Buchen im Nationalpark von Eingriffen durch den Menschen mancherorts verschont.

naturerbes Buchenwälder. Diese raren und gefährdeten Wälder sind Europas ursprünglichste Wildnis. Wir folgen unserer Rangerin Richtung Ebenforstalm und wandern entlang eines Baches »

### **HEIMAT DES LUCHSES**

Der Nationalpark Kalkalpen beheimatet die letzte große Waldwildnis im Herzen Österreichs. In den vergangenen Jahrzehnten ist hier der Luchs (lat. *Lynx lynx*) wieder heimisch geworden. Um den Bestand der Raubkatze zu erhalten, führt der Nationalpark seit 1998 ein Luchsmonitoring durch. Regelmäßige Führungen bringen Interessierten das „Reich des Luchses“ näher.

**Nächster Termin:**  
Samstag, 29. Oktober

**Anmeldung auf:**  
[www.kalkalpen.at](http://www.kalkalpen.at)





## WALDBEWohner

Das Totholz im Nationalpark Kalkalpen bildet einen idealen Lebensraum für anderswo schon ausgestorbene bzw. stark gefährdete Käferarten.

**Der Alpenbock**  
(lat. *Rosalia alpina*) ist zu einer Art Wappentier des Nationalparks geworden.



**Der Große Flachkäfer**  
(lat. *Peltis grossa*) ist eine Urwaldreliktart.



**Scharlachroter Plattkäfer**  
(lat. *Cucujus cinnaberinus*)



Der Nationalpark Kalkalpen beheimatet Europas ursprüngliche Wildnis, die Urwaldreste stammen aus der Epoche nach der letzten Eiszeit von vor 6.000 Jahren. Wanderer können noch heute diese rare Naturschönheit genießen.

aufwärts, bis wir in einen dichten Wald eintauchen. Maria stoppt bei einer alten, abgebrochenen Buche und lehnt sich auf ihren Wanderstock. „Auf dieses Totholz sind wir im Nationalpark besonders stolz, weil es der Lebensraum für viele Käferarten ist – wie der Alpenbock, der Große Flachkäfer und der Scharlachrote Plattkäfer.“

### Über 500 Jahre alte Buchen

„In unseren Wäldern wächst die Rotbuche, die nur in Europa natürlich vorkommt. Charakteristisch sind ihre silbernen Stämme, die bis zu 40 m hoch werden können. Im Winter verschwinden die Bäume im Nebel, es herrscht eine zauberhaft mystische Stimmung“, schwärmt die Rangerin. Im Frühling fällt das Sonnenlicht auf das zarte,

dichte Grün der Blätter, im Herbst leuchtet das Laub in bunten Herbstfarben. Buchen werden im Schnitt etwa 300 Jahre alt, doch im Nationalpark Kalkalpen wachsen auch zwei Baum-Methusalems in den Himmel. Die älteste bekannte Buche im gesamten Alpenraum wurde hier im Nationalpark nachgewiesen und ist 550 Jahre alt. Die zweitälteste trug bereits die ersten Jahresringe, als Christoph Kolumbus 1492 Amerika entdeckte. „Ich hab sie mit eigenen Augen gesehen“, sagt Maria auf Nachfrage. Doch finden würde sie den Baumgreis nicht mehr. „Er steht im unberührten Urwald. Dort gibt es keine Wanderwege, und die Markierung der Buche ist nur für Forscher erkennbar. Das ist so gewollt.“ Der Ort solle kein Wanderziel für Touristen werden.



Rangerin Maria Felbauer hat die beiden Baum-Methusalems des Nationalparks gesehen, doch finden würde sie die Greise nicht mehr. Es führen keine Wanderwege dorthin und die Markierung der Buchen ist nur für Forscher erkennbar, um sie vor Touristen zu schützen.

### **Seltene Kessel im Fels**

Wir wandern weiter entlang von Pfaden, die sich durch das Waldmeer schlängeln, bis wir die Geschiebesperre eines Gebirgsbaches erreichen. Das Fließgewässer wurde mit Holzbalken

genießen das Rauschen des Wassers, dann sehen wir sie: Durch die ständige Reibung des Kehrwassers am Felsen sind geschliffene Kessel entstanden, die Bodinge (Bottiche) genannt werden. So bekam der Talabschnitt seinen Namen.

## **Die älteste Buche der Alpen steht in einem unberührten Urwaldareal des Nationalparks – sie ist 550 Jahre alt.**

gestaut, damit keine Steine ins Tal geschwemmt werden. Maria deutet zu dem kleinen Wasserfall, der dem gestauten Bach entspringt. „Auf der anderen Seite entstehen die Bodinge.“ Neugierig steigen wir hinüber zur Bachschlucht,

### **Bergwiese und Eselgraben**

Wenige Gehminuten oberhalb des Grabens liegt die Rotwagwiese, ein beliebter Aussichtsplatz auf einem Hang mit herrlichem Gebirgspanoramablick. Die Bergwiese diene der Erhaltung der »



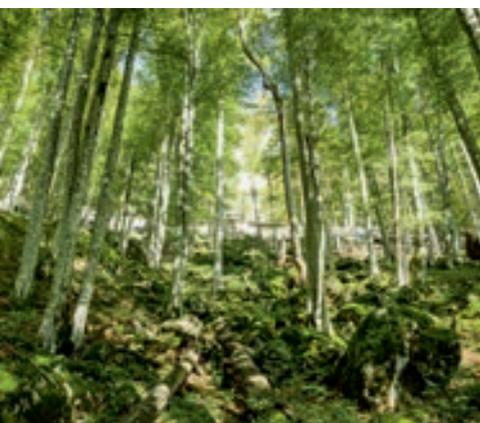


Der Bodinggraben ist einer der schönsten Talabschlüsse Österreichs. Im Umkreis befinden sich auch ein paar interessante historische Gebäude, darunter die Rosalia- oder Annakapelle (Bild oben) und das ehemalige Jagdschloss der Grafen Lamberg.



Artenvielfalt, so Maria. Sie zeigt auf den Gebirgszug, der sich rechterhand erstreckt. „Da hinten bei der Felswand ist der Eselgraben. Dort hat man früher Braunstein abgebaut und von dort aus bis hinunter ins Tal transportiert.“

„Der Graf nutzte dieses Gebiet im 19. Jahrhundert für die Jagd, ließ aber dem Rotwild seine Rückzugsorte. Deshalb ist hier alles so ursprünglich geblieben.“



#### **Der Graf und die Natur**

Weil sich Hunger einstellt, kehren wir von hier aus zum Ausgangspunkt unserer Wanderung zurück, dem Jagdhäusl im Bodinggraben. Wo früher ein Jagdaufseher lebte, können sich Wanderer mit Jause und Getränken versorgen. Im Umkreis befinden sich auch ein paar kleinere historische Gebäude, darunter das ehemalige Jagdschloss der Grafen Lamberg und die Rosaliakapelle. Die Lambergs seien für die Region sehr wichtig gewesen, so die Rangerin:

#### **INFOS & KONTAKT**

*Der Sitz der Nationalpark-Gesellschaft ist in Molln. Weitere Besucherzentren befinden sich in Reichraming und Windischgarsten.*

**Nationalparkzentrum Molln**  
Nationalpark Allee 1, 4591 Molln,  
OÖ

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

*Nah&Frisch Kaufmann Robert Rußmann*

Wie bist du in deinem Heimatort Molln Kaufmann geworden?

**Robert Rußmann:** Das Kaufhaus gibt es seit 1904, ich führe es seit 2020, damals ist der Vorbesitzer in Pension gegangen. Es war für mich eine Herzensangelegenheit, weil ich vorher Stammkunde gewesen war und etwas gegen die generelle Schließungswelle in meiner Gemeinde unternehmen wollte.

Verkaufst du viele „aus'm Dorf“-Produkte?

**Robert Rußmann:** Wir führen einiges aus der Umgebung, zum Beispiel Honig, Biojoghurt, Frischkäse, Fruchtsäfte und Most. Das wird von den Kunden gut angenommen, weil sie die Produzenten oft



persönlich kennen und so ein ganz anderes Verhältnis zum Produkt haben.

Wie wichtig ist das Nah&Frisch Geschäft für deine Gemeinde?

**Robert Rußmann:** Obwohl es nur ein paar Parkplätze vor dem Geschäft gibt,

ist es meistens voll, weil es ein Treffpunkt ist, ein Ort der Kommunikation.

Du bist Kaufmann, aber auch musikalisch sehr aktiv.

**Robert Rußmann:** Bei den Mollner Maultrommlern spiele ich Tuba und mein Bruder die Maultrommel, zwei Freunde Gitarre und Ziehharmonika. Dadurch sind wir in der Welt herumgekommen – von Amsterdam über Norwegen und Jakutien bis nach Japan. Das macht riesigen Spaß.

**Nah&Frisch Pranzl, Inh. Robert Rußmann, 4591 Molln, Im Dorf 21, OÖ Seine Musik findet man u. a. auf YouTube („Mollner Maultrommler“).**

**Wanner**  
MAG MAN EBEN.

NEU

VIELSCHICHTIG  
MAL 10

Erst knusprig, dann cremig und natürlich herrlich schokoladig – die Manner Snack Minis sind vielschichtig wie dein Leben und deshalb dein perfekter Begleiter. Mit 10 köstlichen Schnitten für einen knusprigen Genussmoment in jeder Lebenslage. Denn:

Rosa macht glücklich.

www.manner.com



In der Mostviertler Marktgemeinde Kilb (Bezirk Melk) führt Familie Bürgmayr-Posseth den Landgasthof Heinrichsberg in dritter Generation.



## *Frischer Wind im Mostviertel*

In Kilb interpretiert der jüngste Spross einer Gastwirtefamilie klassische Wirtshausküche auf erfrischend neue Art.

*Text:* Marcus Fischer *Fotos:* Sebastian Freiler

**S**chon in dritter Generation ist der Landgasthof Heinrichsberg im Besitz der Familie Bürgmayr-Posseth. Seit diesem Jahr wird er von Reinhard, dem jüngsten Spross der Familie geführt. Nach Abschluss der Höheren Tourismusschule St. Pölten arbeitete er fünf Jahre bei Stefan Huebers „Wirt in Bründl“, zuletzt als Souschef. Huebers „Wirtshausküche 2.0“ hat auch bei Reinhard kulinarische Spuren hinterlassen.

### *Klassiker neu interpretiert*

Zum einen setzt der Küchenchef auf klassische Wirtshausgerichte wie Schweinsbraten, Gulasch, Beuschel oder Blunzngröstel. „Aber mit Qualität“, betont Reinhard. „Beim Schweinsbraten zum Beispiel muss der Saft allein aus'm Braten kommen, da darfst nichts strecken. Und den Knoblauch und den Zwiebel musst im Saft sehen können!“, so der Wirt. Dazu serviert er warmes Kraut und Erdäpfelknödel. „Im Unterschied zu den Waldviertler Knödeln werden die aus kalt gepressten Erdäpfeln, Mehl, Ei und Grieß gemacht – und sind

damit nicht so ‚flummi‘ wie die Waldviertler Knödel manchmal“, lacht Reinhard. Auch Geschmorte Rindsbackerl stehen saisonal auf der Karte. „Die waren lange verpönt, weil sie angeblich zu fett sind. Aber das ist ein besonders aromatisches Fleisch – wennst es richtig zubereitest. Die müssen vier bis fünf Stunden kochen, bis sie zart sind.“

### **Auf die Herkunft kommts an**

Neben den Klassikern setzt Reinhard aber auch auf neue Kreationen – mit in Vergessenheit geratenen Zutaten. „Im Moment hats mir die Rollgerste angetan. Die kann ich mit Paradeisern, Bergkäse und ein bissl Olivenöl zubereiten wie Risotto – mit dem Unterschied, dass sie kräftiger im Geschmack ist und ihren Biss behält.“ Seine Zutaten bezieht der Wirt ausschließlich aus Österreich, vieles kommt aus der unmittelbaren Umgebung. „Unser Fisch stammt aus’m Mostviertel, das Wild vom örtlichen Hegeverein, da rufen die Jäger im Herbst manchmal mitten in der Nacht an, wenn sie was geschossen haben.“ Liebstöckl, Majoran, Kapuzinerkresse, Salbei, Rosmarin und andere Küchenkräuter wachsen im eigenen Garten, ebenso wie die Himbeeren und Brombeeren für Desserts. Für Letztere ist Mutter Maria zuständig – ihre Spezialität: Sacher- und Malakofftorte.

### **Fisch vom Feinsten**

Reinhard verschwindet in der Küche und kehrt wenig später mit einem Augen- und Gaumenschmaus zurück. Gebratene Forelle mit Rollgerste, frischen und getrockneten Paradeisern, Süßkartoffelchips und Kapuzinerkresseblättern. Die Chips knacken und bilden ein wunderbares Gegenspiel zum zarten, aromatischen Fisch, die Rollgerste hat Biss, die frischen und getrockneten Paradeiser geben dem Getreide eine milde Würze. Ein harmonisches Gesamtkunstwerk – mit ausschließlich heimischen Zutaten, betont Reinhard. „Die Süßkartoffeln werden im Tullnerfeld angebaut, die Forelle stammt von einem Fischer aus Neubruck, der hat die beste Qualität.“ Und die schmeckt man.

Landgasthof Heinrichsberg, Heinrichsberg 3, 3233 Kilb  
[www.landgasthof-heinrichsberg.at](http://www.landgasthof-heinrichsberg.at)

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

„Wir kennen den Landgasthof Heinrichsberg schon seit der Zeit, wo ihn noch die Eltern geführt haben. Damals gabs traditionelle Wirtshausküche, der Reinhard hat die Karte aufgepeppt – uns taugt sehr!“

*Martha F., Kundin von Nah&Frisch  
 Kauffrau Angela Reithner in Zelking, NÖ.*



Oben: Blick über die sanft hügelige Umgebung von Kilb.  
 Unten: Gebratene Forelle mit Rollgerste, Süßkartoffelchips und Kapuzinerkresse – aus 100 % regionalen Zutaten.





# Kaufmann und Kommandant

Kaufmann Harry Berger ist ein echtes Multitalent: Neben seinem Geschäft in der Weinviertler Gemeinde Niederkreuzstetten führt er drei weitere Unternehmen und ist Feuerwehrkommandant.

Text: Marcus Fischer Fotos: Sebastian Freiler

Ohne Freude an der Arbeit und Spaß im Geschäft geht gar nix, sonst bist nämlich gleich im Burn-out“, lacht Harry Berger und erzählt von seinen vielen Berufen – und Berufungen. Der gelernte Fleischhacker betreibt neben seiner Arbeit als Nah&Frisch Kaufmann in Niederkreuzstetten (NÖ) auch ein Café („Harrys Gerücheküche“), einen Cateringservice („Harrys Schmankerlexpress“) und eine Bio-Fleischhackerei in Ernstbrunn. „Da kommen schon so 80 bis 100 Wochenstunden zusammen“, so der Kaufmann. Nicht mitgerechnet: seine Tätigkeit als Feuerwehrkommandant.

## Biofleisch aus Überzeugung

Angefangen hat alles mit der Fleischhackerei. Vor viereinhalb Jahren hat der gebürtige Niederkreuzstettner den Betrieb komplett auf Biofleisch umgestellt. „Natürlich war das auch ein Risiko, aber ich kenn meine Kunden. Für die zählt Qualität. Und wenn sie dann noch wissen, woher das Tier kommt und dass es gut gehalten wurde, sind sie auch bereit, ein bissl mehr zu zahlen. Bio macht einfach einen Unterschied, das Fleisch verliert weniger Flüssigkeit beim Braten, weil die Tiere nicht so schnell gemästet wurden etc.“ Im Übrigen sei der Preisunterschied nicht so groß, wie man immer glaube. „Natürlich sind die Tiere im Ankauf teuer. Aber meine Arbeit, das Schlachten, Zerlegen und Veredeln, ist ja die gleiche, ob es jetzt Biofleisch oder konventionelles ist.“

## Kundenbindung durch Top-Qualität

Dass die Feinkostabteilung seines 2020 eröffneten Nah&Frisch Geschäfts mit seinen eigenen Fleisch- und Wurst-

spezialitäten bestückt ist, war von Anfang an ein riesiger Vorteil. „Die Feinkost ist das Herzstück im Geschäft. Und wenn du da sehr gute Qualität bietest – und das tun wir – hast du die Kunden gewonnen. Natürlich muss auch die Beratung passen. Wenn dann die Kunden

**„Ohne Freude an der Arbeit und Spaß im Geschäft geht gar nix.“**

spüren, du bist authentisch, hast die Erfahrung und das Wissen, kommen sie wieder.“ Ganz wichtig sei auch der Service, so der Kaufmann. Und der geht bei Harry sehr weit. „Wenn ein Kunde kommt und sagt, er hätte gern eine richtig scharfe Chili-Käsewurst oder eine Bratwurst mit Kartoffelstücken, mach ich ihm die natürlich.“ Überhaupt sei

das Entwickeln neuer Wurstspezialitäten eine seiner Leidenschaften. „Ich hab schon Spargel- oder Mozzarella-Tomaten-Bratwürste gemacht – die waren fantastisch!“

## Ohne Feuerwehr keine Gemeinschaft

Seine vielen Tätigkeitsbereiche kann der Tausendsassa natürlich nicht alleine bewältigen. Fünf Mitarbeiterinnen unterstützen Harry im Geschäft, das Café wird von seinen beiden Schwestern geführt, im Catering nutzt er Synergien aus beiden Bereichen. Warum er sich daneben auch noch als Kommandant bei der Feuerwehr engagiert? „Weils wichtig ist, dass es wen gibt, der das gut macht. Wir alle brauchen die Feuerwehr. Wenn einmal was passiert, aber auch für den Zusammenhalt. Wir richten Feste aus, da kommen die Leute zusammen, das sind seit Jahrzehnten Fixpunkte im Ort. Wenns das nicht mehr gibt, gibts auch keine Gemeinschaft mehr. Drum mach ichs“, so der Kaufmann. „Und weils mir Spaß macht“, fügt Harry hinzu.

## Hand aufs Herz

### Harry Berger

Als Kind wollte ich ... **„groß“ werden. (lacht)**

Am meisten schätze ich ... **Ehrlichkeit, Treue, eine Meinung zu haben und dazu zu stehen.**

Am meisten stören mich ... **Lügen, Falschheit und Hinterhältigkeit.**

Das Schönste an meinem Beruf ist, ... **dass man sich selbst verwirklichen kann.**

Wenn mir alles zu viel wird, dann ... **leg ich mich hin.**

Manchmal fällt es mir schwer, ... **Nein zu sagen.**

Ich bin dankbar für ... **die Menschen, die hinter mir stehen: meine Familie, Freunde, Mitarbeiterinnen – ohne die geht nichts.**

Kauffrau Sabine Holzer (links) bietet die beliebten Bio-Spezialitäten von Heide Maria und Martin Heigl in ihrem „aus'm Dorf“-Regal an.



# „Wir arbeiten im Einklang mit der Natur“

In der Mostviertler Gemeinde Wang verarbeitet die Bio-Bauernfamilie Heigl alles, was rund um ihren Hof wächst, zu preisgekrönten Schmankerln – von Chutneys bis Most.

Text: Alexandra Gruber Fotos: Sebastian Freiler

**D**ort, wo die Eisenstraße durch die sanft hügelige Landschaft des Mostviertels führt, liegt der Bio-Bauernhof von Heide Maria Heigl und ihrer Familie. Hier verarbeiten sie Äpfel und Birnen zu Säften und Most, verkochen Früchte und Gemüse zu Marmelade und Chutneys, bereiten aus Gemüse Schmankerln im Glas zu und produzieren Schnäpse, Liköre, Cider und Essig. Die beiden beherrschen ihr Handwerk, erst vor Kurzem wurde ihr Bio-Apfelmost „Topaz“ von Falstaff mit der „Most-Trophy“ prämiert.



Bei Heigls kommen nur Bio-Produkte in Gläser und Flaschen – vom Apfel-Zwetschkensaft über Apfelmost bis zum Dirndl cider.

## Bäume, Presse und Schafe

„Martin hat 2010 die ersten Obstbäume gekauft“, erzählt Heide Maria Heigl, während sie uns ihren selbst gemachten Apfel-Zwetschkensaft serviert. „Zuerst hatten wir nur eine kleine Presse, mit der wir Apfelsaft herstellten, danach kam Birnensaft dazu.“ Mittlerweile stehen mehr als 300 Bäume auf dem Gelände, eine größere Presse wurde angeschafft, Schafe mähen die bucklige Wiese im Obstgarten.

## Vereinigung der Schmiedemostbauern

Den Most presst Ehemann Martin, das war schon immer sein Lebenstraum. Heide Maria ist für Marmeladen, Chutneys und eingelegtes Gemüse zuständig, ihre Schwiegermutter brennt Schnaps und stellt die Liköre her. „Die Schwiegermama hat ein Wahnsinnsgespür für das Verhältnis der Zutaten, die kann das einfach.“ Der Phyrabauer – so der Hausname

## WIR MACHEN UNS STARK FÜR

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



– ist ein typischer Familienbetrieb. Gemeinsam gehe eben alles leichter von der Hand, ist Heide Maria überzeugt. Darum sind die Heigls Mitglieder bei den Schmiedemostbauern, einer innovativen Bio-Bauerngruppe aus der Region Eisenstraße. „Wir kooperieren bei der Vermarktung unserer Angebote, dadurch profitiert jeder von jedem“, so Heide Maria.

## Beliebt im „aus'm Dorf“-Regal

Der Phyrabauer beliefert mittlerweile Bio-Läden und das nahe gelegene Nah&Frisch Geschäft von Sabine Holzer. „Die Erzeugnisse der Heigls kommen sehr gut an“, erzählt diese. „Außerdem ersparen sich die Kunden die Fahrt hinauf und nehmen die Ware gleich beim Einkauf mit.“ Ist ein Wunschprodukt im Geschäft nicht erhältlich, schickt sie die Kunden zum Bio-Bauernhof. Hier ist meist die ganze Produktpalette vorrätig, aber nicht immer. „Wir richten uns nach dem aus, was die Natur gerade hergibt. Ernten wir gerade mehr Äpfel als Birnen, gibt es eben mehr Apfel- als Birnenmost“, erklärt Heide Maria, „wir arbeiten im Einklang mit der Natur.“

## Der hats

## Bio-Produkte vom Phyrabauern ...

... gibts u. a. bei Nah&Frisch Holzer in Erlaufgasse 2/2 und beim Phyrabauern, Familie Heigl, Griesperwarth 5, beide in 3262 Wang, NÖ.  
Telefon: 07488/71636



Stolzer Partner von



Too Good To Go

**Viele Lebensmittel sind auch nach Ablauf  
des MHDs genießbar und müssen nicht  
weggeworfen werden!**

**Das OFT LÄNGER GUT Logo findet ihr nun  
auch auf unserer Verpackung – neben  
dem MHD, um euch daran zu erinnern.**



**PHILADELPHIA**

# Gutes aus'm Dorf

Lokale Spezialitäten unserer Kaufleute aus ganz Österreich.



## DAS BESTE VON DER BIENE

Mitten im Waldviertel, in Irnfritz, lebt Familie Strak mit ihren 25 Bienenvölkern. Seit fast 40 Jahren ist die Imkerei Josef Straks große Leidenschaft, vor 20 Jahren machte er aus seinem Hobby einen Beruf. Gemeinsam mit seiner Frau Ingrid verkauft er nicht nur hochwertigen Honig, sondern auch Kosmetika, Honigwein, Propolis und sogar honigsüße Gummibärl im eigenen Geschäft. „Als Imker brauchst viel Liebe und Gspür für deine Bienen, dann bekommst den besten Honig“,



lächelt er zufrieden.

[www.imkerladen-strak.at](http://www.imkerladen-strak.at)



Die Produkte der Imkerei Strak gibts u. a. bei Nah&Frisch Kaufmann Rudolf Zotter, Bahnstraße 5, 3754 Irnfritz, NÖ.

## VOLL BIO: MILCH UND FRUCHT-JOGHURTS

Im schönen Heidenreichstein lebt Familie Arnhof mit ihren glücklichen Kühen. „Wir legen großen Wert auf die liebevolle Betreuung unserer Tiere, denn nur so erhalten wir beste Bio-Milch“, erklärt uns Jungbäuerin Silvia, die für die Vermarktung der Produkte verantwortlich ist. „Unser weißes Gold gibts in der Glasflasche oder zu milden Joghurts weiterverarbeitet. Nach der Pasteurisierung reifen sie im Glas, das macht sie besonders cremig. Für alle Leckermäulchen mischen wir dann noch Feines wie Erdbeeren, Waldfrüchte, Vanille, Heidelbeeren, Kirschen, Pfirsich-Maracuja, Kaffee, Marille-Roggenkeimlinge oder Bananen dazu.“



[www.bio-arnhof.at](http://www.bio-arnhof.at)



Die Milchprodukte des Biohofs gibts u. a. bei Nah&Frisch Riedls Genusswelt, Leopoldsdorf 18, 3863 Reingers, NÖ.

## Holzacker Grieß aus'm Nibelungengau

Seit über 100 Jahren ist die NibelungenGold-Mühle in Pöchlarn ein wichtiger Partner für die lokalen Getreidebauern. Kurze Wege und langjähriges Fachwissen zeichnen bis heute die Mostviertler Erzeugnisse aus. Bereits bei der Anlieferung wird das Getreide auf seine Qualität geprüft, gründlich gereinigt und getrocknet, bevor es zu verschiedenen Mehltypen und dem beliebten Holzacker Grieß vermahlen wird. Den Namen trägt er wohl als Reminiszenz an Pöchlarns Glanzzeiten im 19. Jahrhundert, als sich hier das größte Sägewerk der Habsburgermonarchie befand.



Den Holzacker Grieß gibts u. a. bei Nah&Frisch Kauffrau Carina Resch, Hauslehen 24, 3342 Opponitz, NÖ.



Weitere Garteltipps gibts auf [nahundfrisch.at](http://nahundfrisch.at).

Der Herbst lädt uns ein, den Garten noch einmal so richtig zu genießen. Die warmen Tage sind kostbar und es gibt viel zu tun!

Zum Ausschneiden und Sammeln



### Tomaten-Finale

Bei hochwachsenden wird nun der Haupttrieb gekappt (ab ca. 5 Fruchtständen). So geht die ganze Energie der Pflanze in die Fruchtreife. Voll entwickelte, aber noch grüne Tomaten können im Haus nachreifen.

**„Man soll seinen Garten pflegen.“**

Voltaire (1694–1778)



### Zweijährige Blumen aussäen

Zum Beispiel Glockenblumen, Goldlack, Bartnelken, Vergissmeinnicht, Veilchen und Stockrosen.



### Saatgut sammeln

Die Samen von einjährigen Blumen können jetzt an trockenen Tagen gesammelt werden.

## SEPTEMBER



### Schimmelobst

Im Obstgarten Fallobst und alle verfaulten Früchte entfernen. Sie begünstigen Schimmel und Pflanzenkrankheiten.



### Belüftung

Teichpflanzen nicht zurückschneiden, damit über den Winter ein Luftaustausch stattfinden kann.



### Stockrosen aus fremden Gärten

Mit ihren hohen Blütenähren setzen Stockrosen im Sommer besondere Akzente im Garten. Saatgut ist zwar im Handel erhältlich, aber es bietet sich auch an, bei Spaziergängen Samen zu sammeln. (Natürlich sollte man um Erlaubnis fragen.) Samen ausstreuen und leicht mit Erde bedecken!



### STECKLINGE VON ROSMARIN

Junge Triebe abschneiden, die unteren Nadeln entfernen und die Zweige in ein Gemisch aus Sand und Erde stecken. An einem hellen Platz regelmäßig gießen, im Juni auspflanzen.

### PFLANZEN VERDOPPELN

Noch ist die Zeit günstig, um Stauden zu teilen und damit den Pflanzenbestand zu erweitern. Mit dem Spaten den Wurzelballen lösen und diesen mit einer Säge durchtrennen. Teilstücke am gewünschten Ort wieder einsetzen.



### Zwiebel-Zeit

Wenn der oberirdische Wuchs umfällt, ist es Zeit zu ernten. Zwiebel vorsichtig lockern und aus der Erde heben. Vor dem Einlagern gut durchtrocknen.



**„Bäume und Sträucher sind das Rückgrat des Gartens.“**

Karl Foerster, deutscher Gärtner (1874–1970)

### {SCHREIBTS UNS}

Jeder hat so seine Garteltricks. Für unsere nächste Ausgabe suchen wir persönliche Tipps für die Monate Dezember bis Februar. Schreibts uns an: [griassdi@nahundfrisch.at](mailto:griassdi@nahundfrisch.at). Für jede Veröffentlichung gibts einen Nah&Frisch Gutschein! Einsendeschluss: 30.09.2022



OKTOBER



**Tulpenzwiebeln ab in die Erde!**

Vor dem ersten Bodenfrost müssen alle Frühlingsblumenzwiebeln in der Erde sein. Tipp: Tulpen wirken besonders natürlich, wenn sie in einer Wiese blühen.



**Guter Start für Herbsthimbeeren**

Frisch gesetzte Herbsthimbeeren brauchen Nährstoffe: Erde vor dem Pflanzen tiefgründig lockern und Gartenkompost einarbeiten.



**Zurückhaltung beim Rosenschnitt**

Rosen im Herbst nur leicht einkürzen. Hauptschneidezeit ist im Frühjahr.



**Buschigerer Oleander**  
Ältere Pflanzen vor dem Überwintern zurückschneiden. Die Äste nur bis zu den bereits vorhandenen Knospen kürzen. Achtung: Handschuhe tragen, denn der milchige Pflanzensaft kann Allergien auslösen!



**Schnittlauch einfrieren**  
Schnittlauch komplett ernten und die Pflanze mit Mulch abdecken. Tipp: Kleingehackt bis zur Verwendung einfrieren.



**Elefantenknoblauch**  
Pflanzzeit für Knoblauch (Erntezeit ab Ende April). Besonders große Zehen bildet der Elefantenknoblauch (lat. *Allium ampeloprasum* var. *Ampeloprasum*)

**Raufrost in Feld und Garten lässt mildes Wetter erwarten.**

Bauernweisheit

NOVEMBER



**Wertvolles Laub**  
Laub nicht entsorgen. Unter Gehölzen und im Beet dient es als natürlicher Frostschutz.



**Herbsthimbeeren komplett kappen**  
Nachhaltig: Die Ruten im Beet liegen lassen, denn sie dienen Nützlingen als Winterquartier.



**Zitruspflanzen: Husch, husch ins Haus!**  
Spätestens wenn sich die Temperaturen dem Nullpunkt nähern, müssen Zitruspflanzen nach drinnen. Bis dahin sollten sie möglichst dicht ans Haus gestellt werden, damit sie vor Kälte und Wind geschützt sind.

**Kompostpflege**  
Den Kompost jetzt gut durchmischen: Alles auf einen zweiten Haufen umschichten und mit Stroh oder Folie gegen die Kälte abdecken.



*Der ist groß, der dem Garten treu ist!*

Antoine de Saint-Exupéry (1900–1944)

Nah ist gut!

NACHHALTIG HANDELN!

**Natürliche Herbstdüngung**

Im Herbst müssen den abgeernteten Flächen wieder Nährstoffe zugeführt werden. Wirksam und nachhaltig ist eine Gründüngung. Dabei wird der Boden begrünt und durchwurzelt (herbstliches Umgraben ist überflüssig) und dem Erdreich Stickstoff zugeführt. Außerdem liefern die im Winter abfrierenden Pflanzenreste Futter für Regenwürmer und andere humusproduzierende Bodenlebewesen.

**Gründüngung**

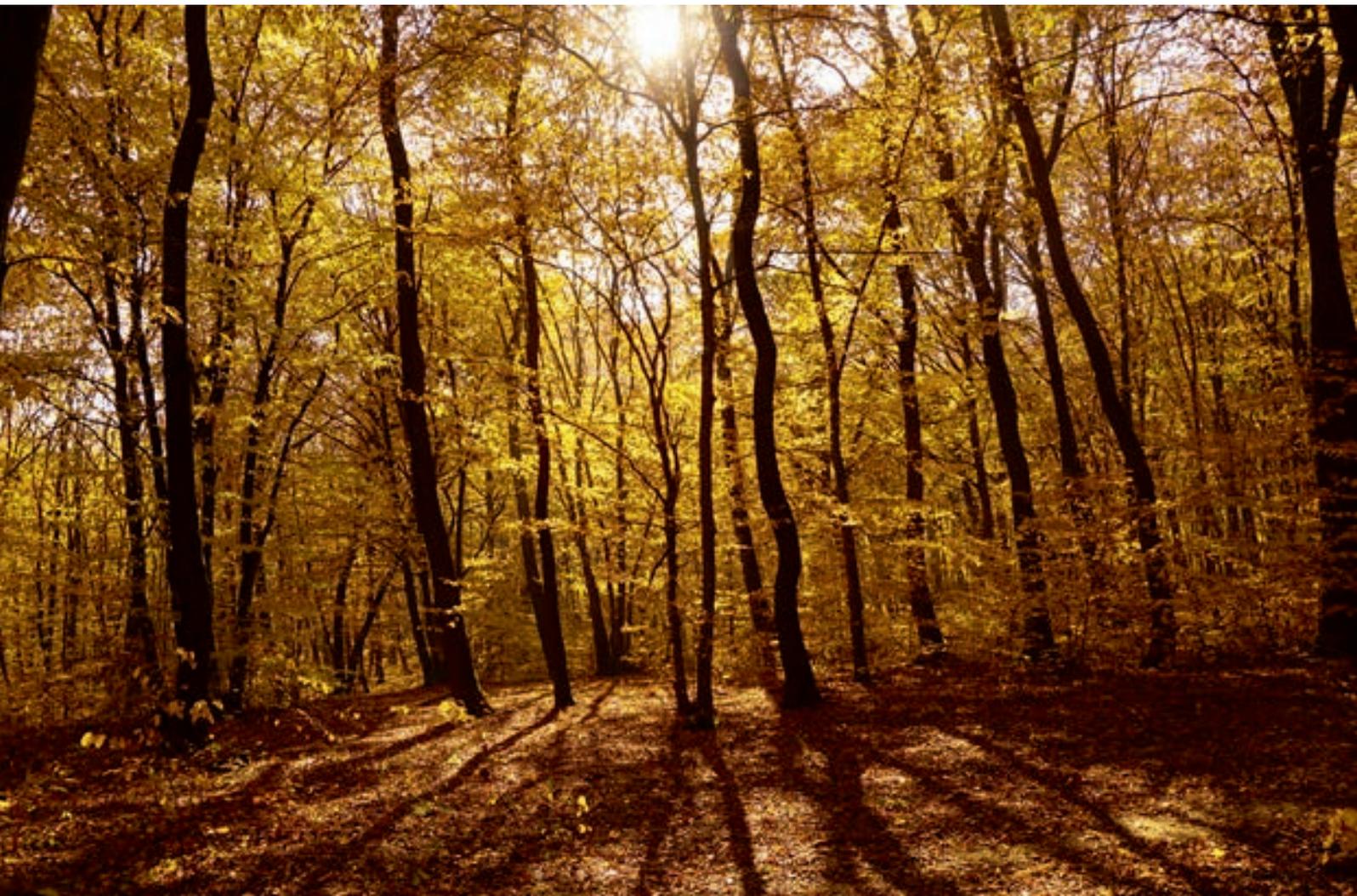
**Geeignete Sorten**

Gut eignen sich schnell wachsende Sorten wie Vogelmiere, Klee, Lupinen, Gelbsenf, Phacelia oder Ölrettich. Frostharte Sorten: Winterraps und Winterwicke.

**So klappt die Aussaat**

- Unkraut entfernen und den Boden mit einer Harke aufbrechen
- Saatgut breitwürfig ausstreuen und mit einer Rasenwalze drüberfahren (oder mit einem Brett festtreten)
- regelmäßig gießen





# Die Wunder des Waldes

Der tiefe, dunkle Wald ist seit Jahrhunderten Schauplatz wundersamer Märchen und Mythen. Ein Blick auf einstige und heutige Waldwunder.

Text: Ute Fuith

**W**as wären Märchen ohne den Wald und seine geheimnisvollen Bewohner? Da gibt es Zwerge, die einen Schatz hüten, oder die gute Fee, die einem hilfreich zur Seite steht, aber auch das gefährliche Rumpelstilzchen, das es auf das Kind der Königin abgesehen hat. In fast der Hälfte der Märchen der Brüder Grimm spielt der Wald eine wichtige Rolle als Raum der Fantasie. Märchen erzählen aber nicht nur spannende Geschichten, sondern zeigen auch auf, wie Probleme gelöst werden können.

## Wege der Entfaltung

So steht der Wald in der Märchensymbolik für einen Ort des Wandels. „Wenn die Hauptfigur eines Märchens in den unbekanntem Wald tritt, ist alles möglich – sogar die Begegnung mit Waldgeistern, Feen und Zwergen oder Wölfen und Bären“, erklärt die Weinviertler Geschichtenerzählerin Anke Dorothea Schneider. Die Heldinnen und Helden der Märchen müssen im Wald häufig Aufgaben erfüllen und Rätsel lösen. Dadurch verändern sie sich und reifen. „Rotkäppchen trifft auf dem Weg zur Großmutter den Wolf und auf die Versuchung des Blumenpflückens. Schneewittchen findet im Wald Schutz vor der Stiefmutter und reift vom naiven Königskind zur Frau. Eine andere schöne Königstochter verspricht leichtsinnig bei einem Brunnen im Wald einem Frosch, er könne ihr Gefährte werden, und sie muss dann lernen, dass man Versprechen nicht bricht. Die Bremer Stadtmusikanten wiederum – allesamt

vom Leben gebeutelt und abgeschoben – behaupten sich im Wald mit einer List gegenüber den Räubern und finden ihr neues Glück“, beschreibt Schneider. Die Geschichten dienen und dienen auch heute als Warnungen für andere Menschen. „Als sich unsere Vorfahren noch Märchen erzählten – ursprünglich waren Märchen wegen ihrer teils drastischen Inhalte gar nicht für Kinderohren gedacht –, diente das nicht nur zu ihrer Unterhaltung. Es wurde auch verarbeitet, was man selbst erlebt hatte“, erklärt die Geschichtenerzählerin.

**„Wenn die Hauptfigur eines Märchens in den unbekanntem Wald tritt, ist alles möglich.“**

## Salige Frauen

Immer wieder tauchen in Märchen hilfreiche Wesen auf, die Menschen in Not zur Seite stehen. Dazu zählen etwa die saligen Frauen. „Das sind Feen mit flachblonden Haaren, die gerne singen und tanzen“, erklärt der Almtaler Märchenerzähler Helmut Wittmann. Die saligen Frauen sind scheu und leben zurückgezogen im Wald. Geschichten von ihnen kennt man von Tirol bis ins Burgenland. Im südlichen Weinviertel soll einmal ein Holzknecht von einem Blitz getroffen worden sein. Eine salige Frau

rettete ihn, die beiden verliebten sich ineinander und heirateten unter der Bedingung, dass der Mann die Frau nie danach fragen dürfe, woher sie kommt. Aber der Holzknecht ist am Ende doch zu neugierig und die Fee verschwindet für immer aus seinem Leben. So steht der Wald auch für Freiheit.

## Strafende Zwerge

Gut und böse ist bei den Fabelwesen im Märchen nicht immer eindeutig geteilt: Es gibt auch Zwerge, Feen und andere Waldbewohner, die dem Helden nicht wohlgesonnen sind und ihm kräftig zu Leibe rücken. In dem Märchen „Die Geschenke des kleinen Volkes“ sind die Zwerge grundsätzlich freigiebig und belohnen den bescheidenen Wanderer. Den Gierigen aber bestrafen sie. So kommt es oft vor, dass Naturwesen die Menschen auf die Probe stellen und sie dann beschenken oder bestrafen. Das gibt es natürlich nicht nur in den Märchen der Brüder Grimm, sondern auch in vielen anderen Volksmärchen der Welt.

## Wunder von heute: das Waldbaden

Neben seiner märchenhaften Bedeutung bietet der Wald auch ganz konkreten Nutzen für uns Menschen. Das weiß kaum einer besser als Fritz Wolf aus Scharnstein in Oberösterreich. Vierzig Jahre lang hat er am Bundesamt für Forschung und Wald Hunderte Menschen in Waldpädagogik unterrichtet. Jetzt unterstützt er seinen Sohn in dessen Forstbetrieb und leitet die Waldschule im Almtal. Dort führt er Interessierte »



## Naturapotheke

Viele Waldfrüchte, -kräuter und Teile der Bäume und Sträucher haben eine für den Menschen heilende oder wohltuende Wirkung.

So sind etwa junge Fichtenwipfel in Zucker angesetzt ein bewährtes Hausmittel bei Husten.

in die Kunst des „Waldbadens“ ein. „Diese Tradition kommt ursprünglich aus Japan: Das Shinrin Yoku bedeutet so viel wie Eintauchen in die Waldatmosphäre“, erklärt Wolf. In Japan sei diese Art der Entschleunigung unter Bäumen bereits seit Jahrzehnten etabliert und gehört mittlerweile sogar offiziell zur Gesundheitsvorsorge.

### Eintauchen und Durchatmen

„Ein Waldbad sollte mindestens zwei Stunden dauern. Anders als beim Wandern muss man keine bestimmte Strecke bewältigen, sondern kann einfach schlendern und Pausen machen, wo es einem gefällt. Das Wichtigste ist, offen für alle Eindrücke des Waldes zu sein, um ihn mit allen Sinnen zu erleben“, erklärt Wolf. Besonders schön ist das im Herbst, wenn der Wald bunt gefärbt ist: Da ist das Rauschen der Blätter, wenn der Wind durch sie streift, oder das Gezitscher der Vögel, das Knacken der Bäume, die Weichheit des Bodens und natürlich die vielfältigen Düfte des Waldes, die abhängig sind von der Jahreszeit und der Witterung. „Die Waldluft ist wie ein Heiltrunk zum Einatmen“, ist Fritz Wolf überzeugt. „Wissenschaftlich

gesehen sind es die Terpene, bioaktive Substanzen und Botenstoffe des Waldes, die wir über die Atmung und Haut aufnehmen und die sich positiv auf den gesamten Organismus auswirken“, so der Waldpädagoge.

### Der Wald als Naturapotheke

Auch Steffi Kratzer ist von der lebensspendenden Kraft des Waldes überzeugt. Auf ihren Wald- und Wildpflanzenwanderungen im Naturpark Jauerling-Wachau oder dem Wald des Stifts Göttweig führt die Naturvermittlerin mit viel Herz, Humor und Naturverstand Interessierte in die Geheimnisse des Waldes ein. Im Herbst stehen dabei Waldfrüchte und -kräuter im Mittelpunkt. Viele von ihnen haben auch eine heilende Wirkung. Steffi Kratzer kennt zahlreiche alte Rezepte. „Junge Fichtenwipfel in Zucker angesetzt sind etwa ein bewährtes Hausmittel bei Husten und als Badezusatz wirken Fichtennadeln in Salz gut bei Erkältungen. Aus Kiefernharz können Salben zur Wunddesinfektion gemacht werden und Weidenrinde enthält Substanzen, die dem Arzneistoff Acetylsalicylsäure ähnlich sind und schmerzstillend wirken

können“, beschreibt Steffi Kratzer. Rosskastanien wiederum enthalten Saponine und eignen sich zum Wäschewaschen. Dafür werden die Kastanien zerkleinert, eine halbe Stunde in kaltes Wasser eingelegt und danach abgeseiht. So entsteht ein natürliches Flüssigwasmittel. Auf ihren Führungen wird viel verkostet, aber nicht gesammelt. Und das aus gutem Grund. „Wildfrüchte sind in erster Linie Nahrung der Tiere und Vögel des Waldes“, erklärt die Pädagogin. Um das ökologische Gleichgewicht des Waldes zu erhalten, sollten diese besser den Wildtieren überlassen werden.

### INFOS & KONTAKT

Geschichtenerzählerin Anke Dorothea Schneider  
[www.geschichten-erzaehlt.at](http://www.geschichten-erzaehlt.at)

Märchenerzähler Helmut Wittmann  
[www.maerchenerzaehler.at](http://www.maerchenerzaehler.at)

Waldschule Almtal  
[www.waldschulealmtal.jimdo.com](http://www.waldschulealmtal.jimdo.com)

Naturvermittlerin Stefanie Kratzer  
[www.natur-steffi.at](http://www.natur-steffi.at)

# FruchtZwerg®

WOLLEN KINDER JEDEN TAG ESSEN.  
**KÖNNEN SIE AUCH.**

**NR. 1**  
IN ÖSTERREICH\*



**GUT ZU WISSEN:**  
FRUCHTZWERGE TRÄGT AUFGRUND DER GUTEN  
NÄHRWERTQUALITÄT DEN NUTRI-SCORE B.

\*Nielsen AT, Umsatz in MAT W20/22, im Kinder-MoPro

„WARUM ICH DIESE PRODUKTE  
MIT **REINEM GEWISSEN** VERWENDE?“



„WEIL SIE **NACHHALTIG**  
IN **ÖSTERREICH** PRODUZIERT WERDEN.“



QUALITÄT AUS  
ÖSTERREICH



NACHHALTIG  
PRODUZIERT



100%  
RECYGELTES PET\*

\* fewa, Silan, Pril, Clin, Lysoform

# Regionalrätsel

Einfach die Felder ausfüllen und die eingekreisten Buchstaben eintragen – das Lösungswort bezeichnet eine moderne Art der Entspannung im Wald.

*Eine handgedrechselte Holzschale vom „Waldweber“ im Wert von € 150,- und Einkaufsgutscheine gewinnen!*

Schweigepflicht der Geldinstitute	▼	Auszeichnung	▼	Toiletten (Kw.) Kfz.Kz.f. Korneuburg	▶	▼	▼	ein-tönige Landschaft	chem. Element, Ordnungszahl 5	▼	musik.: weniger	rutschende Schneemasse	eng-lische Bier-sorte	knaus-ern	Initiator d. techn. Museums, Wilhelm †				
▶	○6							zur Speise dazu	▶			▼	▼	▼	▼				
Meeres-speise-fisch		Fisch-eier	○7	Tanz-theater-gebäude	▶		○4				Vorname des. österr. Humoristen Kristan								
Gewürz-pflanze	▶	▼						gegorener Rebensaft, nicht weiß	▶			○1							
▶				Kammerdiener	▼	 <p>Symbolbild</p>				ehemal. Wiener Versch. AG, *1858		Abk.: zum Exempel Abwasser-anlage							
Vorn. v. Schiele			nimmer-müde	▼													○8		
Abk.: Erd-geschoß	▶																		
Gattin des Gottes Zeus	▶		▼												Strich-code	▶			langer Stab
Riese im Alten Testament	▶	○9													Ge-bäude-flügel	Teich-huhn		Vorname von US-Filmstar Reeves	▼
ital. Geigen-bauer-familie		Abk.: Samstag	▶													▼	○2		
▶					privater TV-Sender (Abk.)	▼	Abk.: Ehren-ordnung	Wortteil: Billion	▼	Treffer beim Fußball	altröm. Spiel-würfel	▶							
italie-nisches Reis-gericht		italie-nisch: ja	▼	Zurück-setzen (EDV) Kfz.Kz.f. Tamsweg	▶						Init. des Journalisten Bankhofer	▼		Init. der öst. Humoristin Niedetzky	▶				
▶								unbear-beitetes Werkstück	▶			○3							
grobe Pflanzen-faser	▶							eine Grill-party	○5						Ⓜ				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9										

NahUndFrisch-22680

Das Lösungswort per E-Mail an [griassdi@nahundfrisch.at](mailto:griassdi@nahundfrisch.at) (Betreff: „Rätsel“) oder per Post an Nah&Frisch Marketingservice GmbH, Radingerstraße 2a, 1020 Wien (Kennwort: „Griass di Rätsel“) schicken. **Preise:** eine handgedrechselte Holzschale vom „Waldweber“ Jakob Gamsjäger im Wert von € 150,- und Nah&Frisch Einkaufsgutscheine im Wert von € 60,- und € 30,-. **Einsendeschluss: 30.09.2022.** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die eingesandten Daten können von Nah&Frisch für Marketingzwecke verwendet werden.

**Das Lösungswort der Sommerausgabe 2022: ROBISCH.** Die Gewinnerinnen der Familien-Eintrittskarten für die Rosenberg: Helga E., 3211 Loich, und Antonia L., 7131 Halbturn. Die Gewinnerin des Einkaufsgutscheins im Wert von € 60,-: Martina R., 4540 Pfarrkirchen; die Gewinnerin des Einkaufsgutscheins im Wert von € 30,-: Marianne H., 5621 St. Veit.

Foto: beige stellt

# Witz & Weisheit



Witzige und berührende Gschichtn  
unserer Leserinnen und Leser. Herzlichen Dank  
für die Zusendungen!



## MEIN LIEBLINGSPLATZ

In der Mathematikstunde sagt der  
Lehrer: „Pauli, du steckst vier Zehn-  
Cent-Stücke in deine Tasche, zwei  
davon verlierst du. Was hast du dann  
in deiner Hosentasche?“

„Ein großes Loch, Herr Lehrer!“

Christa R., 7411 Markt Allhau, Bgld.

Ich bin auf einem Bergbauernhof aufgewachsen, mein  
Vater ist leider sehr früh gestorben und meine Mutter  
führte den Betrieb gemeinsam mit meiner Oma. Meine  
kleine Schwester und ich mussten tatkräftig mithelfen.

In einem stillen, sonnigen Waldwinkel unweit unseres  
Wohnhauses war mein Lieblingsplatz. Hier sammelten  
auch die Eichkätzchen Nüsse für den Winter und ab  
und zu sah ich diese flinken und scheuen Tiere sogar  
laufen. Nachts schliefen auch Hasen dort. Die Igel  
rollten sich im Laub ein und hatten viele Blätter auf  
den Stacheln hängen. Bei uns daheim sah ich so einen  
putzigen Kerl in der Holzhütte im Nest schlafen. Reh-  
lein sprangen vor uns auf und erschreckten uns. Der  
Hamster baute sich eine Vorratskammer. Die Schwal-  
ben sammelten sich auf den Drähten, um sich für ihren  
Flug in den Süden vorzubereiten. Auch der Kuckuck,  
der Storch und die Nebelkrähen flogen fort. Daneben  
floss ein Bächlein vorbei. Rund um den Platz, der mit  
Moos überzogen war, standen Buchen, Tannen und  
Fichten. Einmal kam auch ein Förster vorbei und fragte  
meine Schwester und mich, was wir hier machen. Wir  
sagten freudig: „Hier ist unser Lieblingsplätzchen!“

Wenn auch inzwischen einige Jahrzehnte ins Land ge-  
zogen sind und jetzt mein Lieblingsplatz unser Garten  
in der Nachbargemeinde ist, denke ich noch oft und  
gerne an meine manchmal sehr schwere, aber  
zumeist auch schöne Jugendzeit zurück.

Poldi P., 3372 Blindenmarkt, NÖ



## DIE ARME HAUSFRAU

Eine echte Hausfrau  
hat ja wirklich viel zu tun.  
Täglich kochen, waschen, und putzen –  
keine Zeit zum Ruhn.  
Das gute Essen auf dem Tisch  
ist wirklich nahrhaft und auch frisch.  
Qualität hat ihren Preis  
und oft ist er auch sehr heiß.  
Sie achtet stets auf Aktionen  
– dann wird sich Einkaufen auch lohnen.  
Am Monatsende stellt sich heraus,  
sie gibt nicht viel aus.  
Den Rest hebt sie noch auf  
für einen „Schnäppchenkauf“.  
Die Familie wird sich sehr bedanken,  
denn eines weiß ich ganz genau –  
sie ist nicht arm die Hausfrau.

Marianne P., 7131 Halbturn, Bgld.

## SCHREIBTS UNS!

Wir freuen uns über Witze, Anekdoten,  
Sprüche, Gschichtn, Lebensweisheiten usw.  
Einfach mit Namen, Ort und Nah&Frisch Geschäft an  
[griassdi@nahundfrisch.at](mailto:griassdi@nahundfrisch.at) schicken. Für jede  
Veröffentlichung gibts einen Nah&Frisch Gutschein!  
Einsendeschluss: 30.09.2022

Mein Mund,  
meine  
Gesundheit!

MONAT DER  
**MUND**  
GESUNDHEIT

seit  
20 Jahren



- mit Aminfluorid
- remineralisiert und schützt die Zähne
- bildet ein ein zweifaches aktives Kalzium-Fluorid-Schutzschild



- 2-fach Wirkformel bekämpft die Ursachen von Zahnfleischbluten
- antibakterieller Effekt im gesamten Mundraum
- schützt gegen Zahnfleischentzündung, Parodontose und Karies

Eine Initiative von



**elmex** meridol

zur Verbesserung der Mundgesundheit in Österreich.



# Mei Herbst

Österreichs Wälder zeigen sich im Herbst von einer besonders schönen Seite. Heilwälder, Zirbenwälder, Urwälder und eine atemberaubende Flora und Fauna erwarten uns – tauchen wir ein!

Text: Judith Welzl

## Expedition durch den Rauriser Urwald

Bei dieser Tour mit einem Nationalpark-Ranger im Rauriser Talschluss Kolm Saigurn (Sbg.) sind festes Schuhwerk und gute Kondition Pflicht. Doch die Mühe des Aufstiegs zur Gainschnigg-Alm ist es wert. Dort beginnt der Rauriser Urwald. Der Weg schlängelt sich vorbei an Moortümpeln, Baumriesen und Lichtungen, die den Eindruck eines grünen Dschungels erwecken: bis 5. September, montags ab 13 Uhr. [www.hohetauern.at](http://www.hohetauern.at)

## Größter Zirbenwald der Ostalpen

Der Oberhauser Wald (Osttirol) mit seinen bis zu 600 Jahre alten Zirben ist der größte geschlossene Zirbenwald der Ostalpen. Besondere Naturerlebnisse für Groß und Klein bietet der Lehrweg mit dem Startpunkt in Sankt Jakob. Von der Aussichtsplattform des 22 Meter hohen Beobachtungsturms Oberhaus im Defereggental kann man mit Glück und Geduld Adler, Bartgeier, Gämse oder Murmeltier erspähen. [www.osttirol.com](http://www.osttirol.com)

## Zirbenzauberweg bei Bad Gastein

Der Graukogel bei Bad Gastein (Sbg.) ist für seinen schönen, uralten Zirbenbestand bekannt.

Direkt bei der Bergstation der Graukogelbahn beginnt der Zirbenzauberweg, der die Wanderer mit aus Zirbenholz geschnitzten Tierfiguren, einem Bett mit Aussicht, einer Schaukel für zwei und anderen Kuriositäten überrascht. Der Duft des Baumes soll beruhigen – der ideale Ort, um die Probe aufs Exempel zu machen!

[www.skigastein.com](http://www.skigastein.com)



## Zirbenwanderung mit Duft-Souvenir

Im UNESCO Biosphärenpark Nockberge (Ktn.) führen Guides durch die schönsten Zirbenwälder. Dabei erfährt man alles Wissenswerte über die Zirbe, die als Überlebenskünstlerin und Charakterbaum der Nockberge gilt. Ihren Duft können die Teilnehmer am Ende der Führung in selbst gebastelten Duftsäckchen mitnehmen: 1. und 8. September, 10 Uhr. [www.biosphaerenparknockberge.at](http://www.biosphaerenparknockberge.at)

## ZIRBENWEG OBERGURGL

Im Tiroler Naturpark Ötztal liegt der 20 ha große Obergurgler Zirbenwald, ein Naturdenkmal mit über 300 Jahre alten Zirben. An der Talstation der „Hohen Mut“-Seilbahn geht es los (Broschüre mitnehmen!). Oben angekommen, startet die 4,4 km lange leichte Wanderung mit 15 interaktiven Stationen, die den Weg zu einem inspirierenden Erlebnis machen. [www.naturpark-oetztal.at](http://www.naturpark-oetztal.at)

»

### Wildnistrail Hohe Tauern

Bei dieser Wanderung laden die Ranger dazu ein, die Wildnis im hinteren Seebachtal bei Mallnitz zu erleben. Der Trail führt durch Berg-Urwälder zu einer wildromantischen Landschaft mit Wasserfällen und Felswänden, wo Bartgeier, Gämsen und Rotwild leben: bis 8. September, donnerstags 7.30 bis 15 Uhr.  
[www.hohetauern.at](http://www.hohetauern.at)



### Der Kampf um die Kalkalpen

Eigentlich sollte dort, wo heute der Nationalpark Kalkalpen liegt, ein Kanonenschießplatz sowie ein Speicherkraftwerk mit zwei großen Stauräumen errichtet werden. Naturschützern



ist es zu verdanken, dass diese Pläne aufgrund der massiven Proteste der Bevölkerung nicht umgesetzt wurden. Im Zuge einer Radtour beleuchten einstige Aktivisten, Biologen und heutige Mitarbeiter Geschichte, Aufgabe und ökologischen Wert des Nationalparks: 10. September, Reichraming, OÖ.  
[www.kalkalpen.at](http://www.kalkalpen.at)

### HEILWALD MIT ZERTIFIKAT

Im niederösterreichischen Senftenberg setzt man zur Rehabilitation und zur Milderung chronischer Schmerzen auf die Heilkraft des Waldes. Das Waldklima mit reiner Luft, höherer Luftfeuchtigkeit, kühleren Temperaturen und speziellen Lichtverhältnissen wirkt positiv auf die menschliche Psyche und Stimmung. April bis Oktober kostenlos zugänglich.  
[www.senftenberg.at](http://www.senftenberg.at)



### Familien-Lichterfest im Thayatal

Die Natur in und um die Burgruine Kaja sowie ihre spannende Vergangenheit stehen im Mittelpunkt des Lichterfests im Nationalpark Thayatal (NÖ).

Gerne lässt man sich von Rangerin Sophie Bernet in diese verborgene Welt entführen. Für das Fest werden bunte Laternen gebastelt und der Wald mit Einbruch der Dunkelheit zum Leuchten gebracht. Zum Abschluss versammeln sich alle um ein Lagerfeuer, wo jeder seine schönste mitgebrachte Geschichte erzählen darf: 29. Oktober, ab 15.30 Uhr.  
[www.np-thayatal.at](http://www.np-thayatal.at)



### Fotowanderung „Wilde Wälder“

Für alle, die spektakuläre Fotos machen wollen, bietet der steirische Nationalpark Gesäuse eine geführte Wanderung mit Naturfotograf Matthias Schickhofer. Er verrät Tipps und Tricks, um die entdeckten Motive optimal fotografisch umzusetzen. Wer über Trittsicherheit, festes Schuhwerk und eine Mindestkondition verfügt, sollte sich das siebenstündige Erlebnis nicht entgehen lassen: 23. Oktober, Admont.  
[www.nationalpark-gesaeuse.at](http://www.nationalpark-gesaeuse.at)

### WALDBADEN IM ALMTAL

„Waldness“ heißt der neue Trend im oberösterreichischen Almtal. Gemeinsam mit ausgebildeten Coaches kann man das überlieferte Kelten-Yoga Wyda an wildromantischen Orten probieren, seine Füße beim Wald-Kneippen in die türkis glitzernde Alm stecken oder herrliche Waldspaziergänge erleben. Im Mittelpunkt steht die meditative Erholung an besonderen Kraftplätzen im Wald: bis 27. Oktober, donnerstags von 14 bis 17 Uhr. Startpunkt beim Bahnhof Grünau im Almtal.  
[www.oberoesterreich.at](http://www.oberoesterreich.at)

NEU

# LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

## BEWÄHRTE QUALITÄT IN NEUER VIELFALT!



GENIESSEN SIE ECHT  
ITALIENISCHEN  
GESCHMACK IN PADS!



NEUES  
DESIGN  
INTENSO

NEUE  
SORTE

NEUES  
DESIGN  
LEGGERO

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

# Sommer-Souvenir

Der Herbst hat zwar schon Einzug gehalten, das heißt aber nicht, dass es mit der Blüten- und Blumenpracht in unserem Zuhause nun vorbei ist.

Ein Trockenblumenring in zarten Farben ist schnell gezaubert.

*Text & Fotos: Margit Krapesch*



## TIPP

Die Trockenblumen können nach Lust, Laune und Jahreszeit immer wieder ausgetauscht werden.



**W**ir sind noch nicht bereit für den Winter und wollen uns ein Stück Sommer nach Hause holen – nichts leichter als das. Die Blumen und Gräser für einen Trockenblumenring findet man derzeit bei einem Spaziergang durch Felder und Wiesen oder auf einem Streifzug durch den eigenen Garten.

Hortensie, Lavendel, Strohblume, Pampas- und Perlgras, Silberblatt, Rose, Lampionblume, Eukalyptus und Strandflieder aus dem Garten lassen sich ebenso gut für diese Dekoidee verwenden wie Disteln, Getreideähren, Hagebutten- oder Schneebeerenzweige, Kornblumen, Schafgarbe, Mohnkapseln u. v. m.

Die Pflanzen zum Trocknen kopfüber an einem dunklen Ort aufhängen, danach lassen sie sich einfach und schnell zu einer zauberhaften Herbstdeko verarbeiten.

## Bastelanleitung für unseren Trockenblumenring

### MAN BRAUCHT

goldener Metallring (z. B. mit einem Durchmesser von 40 cm)  
Trockenblumen und Gräser  
Garn in Naturweiß und Rosa, Juteband in Hellbraun  
doppelseitiges Klebeband (durchsichtig)  
Schere

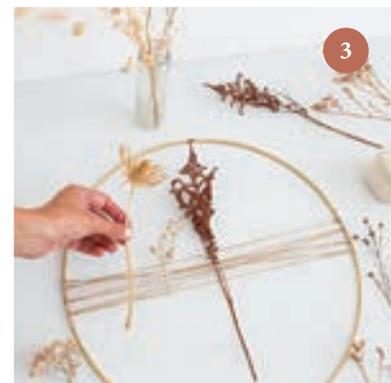
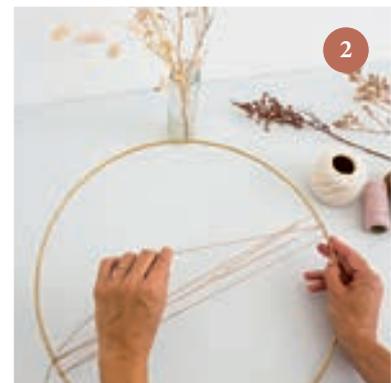
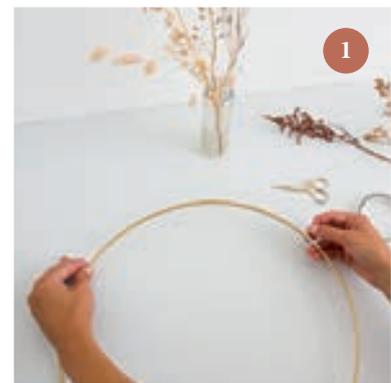
### SO WIRDS GEMACHT

- 1 Zwei Stück Doppelklebeband in der Länge von ca. 5 cm zerschneiden und sie rechts und links mittig an den Metallring kleben. So kann das Garn später nicht verrutschen.
- 2 Nun den Ring auf Höhe des Doppelklebebandes mit unterschiedlich farbigen Garnen umwickeln. Die Schnüre dürfen sich dabei ruhig überkreuzen und die Bandführung soll möglichst fest sein. Das Garn wird am Ende verknotet.
- 3 Die Trockenblumen zwischen das Garn stecken. Dabei darauf achten, dass die Stiele der Blumen eingewebt werden (d. h. einmal über und einmal unter der Schnur durchstecken). Zum Schluss oben am Ring noch ein Band zur Aufhängung anbringen.

### {MEI TIPP}

„Wenn wir spazieren gehen, halten mein Frau Teresa und ich immer die Augen nach schönen Fundstücken offen, die wir für diese Bastelidee verwenden können.“

**Nah&Frisch Kaufmann Bernhard Fischelmayer, 3072 Kasten, NÖ**



# „Zfriedn und gschmoh muas't sein!“

Jakob Gamsjäger und sein Vater Hans lieben Holz und sind „Draxler“ aus Leidenschaft. Der Wald, so scheint es, hat nicht nur die Arbeit, sondern auch das Gemüt der beiden Gosauer geprägt.

*Text und Fotos: Martin Huber*

Serwas Dat – kimm uma zu ins und huck di a bisserl her!“ Im Garten eines am Waldrand von Gosau im Salzkammergut gelegenen, idyllischen Holzhauses trinkt der 44-jährige Jakob Gamsjäger seinen Morgenkaffee. Herrlich ruhig ist es hier. Nur ein paar Vögel hört man zwitschern. Die Hauskatze räkelt sich gemächlich in der Morgensonne, schaut kurz auf und entschließt sich dann doch, ihren Schlaf hinter einer Holzleiter fortzusetzen. Der gerufene Vater, Hans Gamsjäger, setzt sich zu uns und meint: „Draxln ko i eh später a no.“

## **Der Vater lernt vom Sohn**

Das „Draxln“ verbindet die beiden Männer in ganz besonderer Weise. Vater Hans wollte eigentlich immer schon eine Arbeit mit Holz zu seinem Beruf machen. Doch als es für den heute 80-Jährigen an der Zeit war, eine Lehrstelle zu suchen, war das Angebot bescheiden: „Mei Vota is noch Goisern außi und hot ba a poar Betriebe gfroggt, obs an Lehrbuam nemman. Da Oanzige, der zuagsogt hot, wor da Mechaniker. Oiso bin i Mechaniker worn, obwoi mi des nid so großortig interessiert hot. Tischler oder Zimmerer wär mir weit liawa gwesn.“ Nach seiner Lehre wechselte Hans zur Post, bei der er bis zu seiner Pensionierung arbeitete. Kreativ mit Holz zu arbeiten, entwickelte sich im Lauf der Zeit immer mehr zu seiner Leidenschaft. Das Drechseln erlernte er recht spät, und zwar von seinem Sohn.

Jakob absolvierte Mitte der 1990er-Jahre die Fachschule für Drechslerei in Hallstatt. Verschmitzt lächelnd erzählt der jüngere der beiden Männer: „In da Schui lernst genaues Draxlen, später im Betrieb ho i des schnelle Draxln glernt.“ Mit Betrieb meint er ein Drechslereiunternehmen in Molln, für das er ein Jahr lang nach seiner Ausbildung gearbeitet hat. Schon während Jakobs Schulzeit investierte die Familie Gamsjäger in eine Drechselbank, die in einer kleinen Werkstatt im Garten aufgestellt wurde.

*„Mir gfoit, wonn  
des Hoiz lebt! Und  
i mechts a beim  
Draxln leben lossn“,  
so Hans Gamsjäger.*

## **Urige statt „schöne“ Holzprodukte**

In Jakobs Ausbildung wurde viel Wert auf „schöne“ gedrechselte Produkte gelegt. Dieser Schönheitsbegriff beinhaltete, dass das Holz keinerlei Äste haben durfte. Möglichst gleichmäßig, astfrei, glatt sollte alles sein. Und nach der Fertigstellung wurde das Werkstück noch lackiert. Vater Hans ging jedoch von Anfang an einen anderen Weg: „Mir gfoit, wonn des Hoiz lebt! Und i mechts a beim Draxln leben lossn.“ So begann er mit Wurzeln und altem,

„stockigem“ Buchenholz zu experimentieren. „Stockig“ wird gefälltes Holz dann, wenn es im Wald eine Zeit lang liegen bleibt und nicht rasch genug abtrocknen kann. Dabei wird es von einem Pilz befallen, der durch das Schwärzen einzelner Jahresringe für einzigartige Zeichnungen sorgt.

## **Der Vater inspiriert den Sohn**

Die Liebe des Vaters zum Urigen inspirierte in der Folge den Sohn. Jakob erzählt: „I bin donn a boid aufn Gschmock kemma und ho ma denkt: Da Vota hot voikommen recht mit dem, wos a do mocht.“ Also wurde schon bald eine zweite Werkstatt eingerichtet, eine zweite Drechselbank angeschafft. Jakob begann derweilen in einem Unternehmen, das sich auf Kohlenstoff- und Keramikteile für die Industrie spezialisiert hat, im Schichtbetrieb zu arbeiten. Und betreibt seither die Drechslerei nebenberuflich – das lässt sich mit der Schichtarbeit gut verbinden.

## **Waldparadies hinterm Haus**

Unmittelbar hinter dem Haus und dem Garten der Familie Gamsjäger erstreckt sich ein weitläufiger Bergwald. Er gab dem Anwesen auch einen Teil seines Namens. Der Vater von Hans betrieb hier vor vielen Jahrzehnten eine kleine Weberei, aufgrund der Waldnähe wurde er im Ort fortan „Waldweber“ genannt. Die Weberei ist mittlerweile »



Oben: Jakob (l.) und Hans begutachten einen Wurzelstock. Rechts: Gedrechselte Hülsen aus Zirbenholz schützen Gamsbärte vor Schädlingen und erhalten den Glanz.



Auch wenn sie schon unzählige Male im Wald hinter ihrem Haus waren, entdecken Jakob und sein Vater Hans dort immer wieder interessantes Holz. Beispiele dafür sind der herzförmige gezeichnete Stamm (Bild unten) oder eine Fichte mit großer Ausbuchtung (Bild oben), in der Jakob viel kreatives Potenzial sieht.

*„Andere gengan vielleicht gern shoppen.  
Mi gfreit des gor nid, i geh weit liawa in Woid“,  
meint Jakob.*

Geschichte, der Hausname blieb bis heute erhalten. Jakob schlägt vor, eine Runde durch den Wald zu gehen, wir stimmen begeistert zu. Auf einer Lichtung findet Hans wenig später eine Wurzel, die er mitnimmt: „Do kunnt wos wern draus, do muaß i später ahi schau.“ Er nimmt die Wurzel mit, um in den nächsten Tagen zu überlegen, was daraus entstehen könnte. Allerdings wird beim „Waldweber“ nicht nur gedrechselt, auch andere Arten der Holzbearbeitung finden ihre Anwendung, um Kunstvolles und Brauchbares – vom Messergriff über Dekorationsgegenstände bis zum Sappie-Stiel – entstehen zu lassen.

#### **Wald als Schutz und Ruhespender**

Unser Weg durch den Wald führt zu einer größeren Lichtung, die sogenannte „Schintereben“. Jakobs Aufmerksamkeit gilt einer großen Fichte, an deren unterstem Stammteil sich eine imposante Ausbuchtung gebildet hat. „Dat, i glaub, aus dem kunnt wos Schens wern. Den Bam miaß ma moi kaufn“, meint er zu seinem Vater, der ihm beipflichtet. Aber nicht nur als Ausgangsmaterial für ihr Handwerk schätzen die beiden Männer den Wald. Zum einen schützt er ihr Anwesen vor starkem Wind, der bei Unwettern über den Pass Gschütt hereinfegt. Zum anderen finden beide bei jedem Waldbesuch Ruhe und

tanken Kraft. „Andere gengan vielleicht gern shoppen. Mi gfreit des gor nid, i geh weit liawa in Woid“, meint Jakob.

#### **In der Holzwerkstatt**

Zurück beim „Waldweber“ geben die beiden Männer Einblicke in ihre Holzwerkstätten. Hier riecht es angenehm nach Zirbe. Jakob präsentiert sein aktuellstes Produkt: Gamsbarthülsen. Diese gedrechselten Hülsen sind oben und unten mit Deckeln ausgestattet, das Zirbenholz schützt teure Gamsbärte vor Schädlingen, wie beispielsweise Schaben. „A richtig schena Gamsbocht ko scho 5.000 Euro und mehr kosten. Der muaß natürlich gscheit geschützt »



In ihrer Werkstatt fühlen sich Jakob und Hans Gamsjäger wohl und lassen mit viel handwerklichem Geschick aus oft unscheinbaren Holzstücken einzigartige Kunstwerke entstehen. Im Ausstellungsraum des uralten „Waldweber“-Hauses findet sich viel Dekoratives wie Schüsseln, Teller oder Kugeln.

wern“, sagt er, während er einen Gamsbart von oben in die Hülse schiebt. Der obere Rand ist innen mit Gamsfett beschmiert, das den Bart beim Durchziehen fettet, damit er stets schön glänzt.

**Die Lebensphilosophie der „Draxler“**  
Sowohl in den beiden Werkstätten als auch im Ausstellungsraum gibt es jede Menge fertige und teilfertige Kunstwerke zu entdecken – Augenweide und Fundgrube zugleich. Angesprochen auf ihre Lieblingshölzer sind sich Jakob und sein Vater Hans einig: Jede Holzart hat ihren speziellen Charakter, besonders schätzen die beiden jedoch Apfel-, Nuss- und Zwetschkenbäume. Jakob

spannt ein Stück Holz auf die Drechselbank, startet die Maschine und setzt ein großes Drechseisen an. Jeder Griff sitzt, das Holz rotiert, die Späne fliegen. Schon nach wenigen Minuten nimmt das Holzstück Formen an und es wird erkennbar, dass hier eine Schüssel entsteht. Schüsseln sind die Spezialität vom „Waldweber“. Die meisten Kunden kaufen sie direkt ab Hof. Jakob und Hans bieten ihre Erzeugnisse aber auch auf Weihnachts- und Handwerksmärkten im Salzkammergut an. Das wollen beide noch so lange wie möglich tun, darüber sind sie sich ebenso einig wie in ihrer Einstellung zum Leben und zur Arbeit: „Zfriedn muaßt sein. Und gschmoh

muaßt sein. Donn passt des scho – und dazu brauchst nid vui.“  
[www.derwaldweber.at](http://www.derwaldweber.at)

#### KLEINES GLOSSAR DER GOSAUER MUNDART

**Draxln** – das Drechseln  
**Gamsbocht** – Gamsbart  
**gschmoh** – ein ausgesprochen positiver Begriff, der mit gemütlich, nett, freundlich, umgänglich übersetzt werden könnte, aber all diese Eigenschaften in sich vereint  
**huck di** – setz dich  
**kimm** – komm  
**uma** – herüber

# Wos tuat si bei Nah&Frisch?

Nachrichten von unseren Kaufleuten aus ganz Österreich.



Nahversorgung in Emmersdorf gesichert (v. l.): Thomas Grill, Dr. Andreas Nunzer, Elfriede Fürst (Gebäudeeigentümerin), Kauffrau Silvia Schoberlechner, Prok. Elmar Ruth und Bürgermeister Mag. Richard Hochratner.

## 1 Neuübernahme in Emmersdorf

Emmersdorf an der Donau ist eine Marktgemeinde im Bezirk Melk mit 1.745 Einwohnern und wird auch gerne als „Tor zur Wachau“ bezeichnet. In den letzten zwei Jahren führte hier das Großhandelshaus Kastner das Nah&Frisch Geschäft. Nun wurde es an die engagierte Kauffrau Silvia Schoberlechner übergeben. Die Nahversorgung in der Waldviertler Gemeinde ist damit gesichert.

Auf 120 m<sup>2</sup> Geschäftsfläche bietet die Kauffrau die wichtigsten Güter des täglichen Bedarfs sowie regionale Schmanckerln, Spezialitäten aus'm Dorf und ofenfrisches Gebäck. Geschenkkörbe, Platten- und Brötchenservice, Putzereiannahme, Tabakwaren sowie Hausstellungen runden das Angebot ab.

Neben zahlreichen Kunden gratulierten auch Dr. Andreas Nunzer (Wirtschaftskammer NÖ) und Bürgermeister Mag. Richard Hochratner anlässlich der feierlichen Wiedereröffnung. Vonseiten des Großhandelshauses Kastner überbrachten Bereichsleiter Elmar Ruth und Expansionsmitarbeiter Thomas Grill Glückwünsche zur Geschäftseröffnung. Neben Sonderangeboten gab es am Eröffnungstag Bier und alkoholfreie Getränke, Würstel mit Gebäck sowie Kaffee und Kuchen für alle Besucher.

## 2 Geschäft in Ottendorf wird Teil der Nah&Frisch Familie

Bereits seit mehr als drei Jahren führte Simon Birchbauer als selbstständiger Kaufmann sein Geschäft in Ottendorf – nun hat er sich entschlossen, der Nah&Frisch Familie beizutreten.



Willkommen in der Nah&Frisch Familie (v. l.): Ronald Tanczos, Bürgermeister Ewald Deimel und Heinz Langerwisch gratulieren Simon und Nina Birchbauer zur Eröffnung.

Gemeinsam mit seiner Gattin Nina Birchbauer und sieben Mitarbeiterinnen sichert der Kaufmann die Nahversorgung in der Gemeinde mit 1.569 Einwohnern im Bezirk Hartberg-Fürstenfeld.

In nur 14 Tagen wurde das Geschäft gemäß den Nah&Frisch Gestaltungsrichtlinien umgebaut und mit einem neuen Kassensystem ausgestattet. Kaufmann Birchbauer und sein Team bieten seither auf 213 m<sup>2</sup> Verkaufsfläche Lebensmittel des täglichen Bedarfs, eine gemütliche Kaffee-Ecke, regionale Schmankerl und Spezialitäten aus'm Dorf. Geschenkkörbe und Gutscheine, ofenfrisches Gebäck, Partybrezen, Feinkostplatten und Brötchen sowie eine Lotto/Toto-Annahmestelle und eine Trafik ergänzen das umfangreiche Angebot.

Bürgermeister Ewald Deimel überbrachte Glückwünsche zur Eröffnung, im Namen des Großhandelshauses Kastner gratulierten Ronald Tanczos, Heinz Langerwisch, Heinz Petz, Daniel Fasching, Peter Felber und Dietmar Letonia vor Ort und wünschten ebenfalls viel Freude und Erfolg mit dem neu gestalteten Geschäft.



Freude in Großweikersdorf (v. l.): Bernhard Heiss, Kaufleute Christian Eipeltauer und Melanie Buchsbaum, Bgm. Alois Zetsch, Mag. Marius Claudiu Zediu, Mag. Julius Kiennast, Ernst Knell, Mag. Adam Christian.

### 3 Neuübernahme in Großweikersdorf

Die Marktgemeinde Großweikersdorf liegt im westlichen Weinviertel. Neben zahlreichen Sehenswürdigkeiten, die die rund 3.300 Einwohner zählende Gemeinde zu bieten hat, kann sie sich auch rühmen, Geburtsort der großen Schauspielerin und Regisseurin Erni Mangold (\*1927) zu sein. Gerade in geschichtsträchtigen und kulturell bedeutsamen Orten ist eine intakte

Nahversorgung umso wichtiger, gilt es doch, neben den Einheimischen auch den Gästen Lebensmittel in ausgezeichneter Qualität zu bieten. Umso erfreulicher ist es, dass Anfang Juni die erfolgreiche Neuübernahme des örtlichen Nah&Frisch Geschäftes mit zahlreichen Ehrengästen gefeiert werden konnte.

GF Mag. Julius Kiennast bedankte sich in der Eröffnungsrede bei den Kaufleuten Christian Eipeltauer und Melanie Buchsbaum zum mutigen Schritt in die Selbstständigkeit und lobte den engen Zusammenhalt innerhalb der Marktgemeinde Großweikersdorf. Während der einwöchigen Umbauphase wurde das Geschäft modernisiert sowie großzügig und offen umgestaltet. Großes Augenmerk wurde bei der Sortimentsauswahl auf Spezialitäten aus'm Dorf und aus der Region sowie auf Bio-Produkte gelegt. Die Kunden zeigten sich von der neuen, einladenden Gestaltung ebenso erfreut wie über die neuen Sortimentsschwerpunkte.

### 4 Neuer Glanz in Kapfenstein

Der Verein „Unser G'schäft in Kapfenstein“ betreibt seit 2014 erfolgreich das Nah&Frisch Geschäft in der 1.550 Einwohner zählenden Gemeinde Kapfenstein im Bezirk Südoststeiermark. Im Zuge von Sanierungsarbeiten seitens »



Kapfenstein in neuem Glanz (v. l.): Heinz Petz, Peter Felber, Heinz Langerwisch, Dipl.-Ing. Matthias Stössl BSc, Ronald Tanczos, Ferdinand Groß, Reinhard Pfeifer und Ignaz Spiel; vorne: Mitarbeiterinnen Tanja Sampl, Michaela Fischer und Claudia Krenn.



Kauffrau Brigitte Neiss übernimmt das Geschäft in Rossatz. Thomas Grill (l.), Bürgermeister Erich Polz und Mag. Holger Lang-Zmeck gratulieren persönlich.

des Gebäudeeigentümers wurde das Nah&Frisch Geschäft um 30 m<sup>2</sup> auf 135 m<sup>2</sup> erweitert und komplett erneuert. Nach einer Umbauzeit von nur zwei Wochen wurde der Nahversorger wiedereröffnet.

Wie gewohnt verwöhnt „Unser G'schäft in Kapfenstein“ seine Kunden mit regionalen Schmankerln und Spezialitäten aus'm Dorf, belegten Brötchen und Partybrezen, ofenfrischem Gebäck und Geschenkkörben. Darüber hinaus werden Post Partner Service angeboten, eine gemütliche Kaffee-Ecke lädt zum Plaudern und Genießen ein. Zur Eröffnung gratulierten Persönlichkeiten aus Wirtschaft und Politik wie Reinhard Pfeifer und Ignaz Spiel (beide Raiffeisen), Bürgermeister Ferdinand Groß und Vizebürgermeister Markus Edelsbrunner. Seitens des Großhandelshauses Kastner überbrachten Ronald Tanczos, Heinz Langerwisch, Heinz Petz und Peter Felber persönliche Glückwünsche.

##### 5 Neue Kauffrau in Rossatz

Rossatz-Arnsdorf ist eine Marktgemeinde mit 1.067 Einwohnern im Bezirk Krems-Land. Hier betrieb der Verein „Unser G'schäft in Rossatz“ knapp acht Jahre lang einen Nahversorger. Nun wurde das Geschäft an die

selbstständige Kauffrau Brigitte Neiss übergeben, welche die Nahversorgung in der Gemeinde künftig sichert.

In nur drei Tagen wurde das Geschäft renoviert und bietet nun auf 80 m<sup>2</sup> Geschäftsfläche die wichtigsten Güter des täglichen Bedarfs sowie ausgewählte Schmankerl aus'm Dorf und aus der Region. Geschenkkörbe und -gutscheine, ofenfrisches Gebäck, Platten- und Brötchenservice, Partybrezen sowie

Hauszustellung runden das Angebot von Kauffrau Brigitte Neiss ab. Bürgermeister Erich Polz gratulierte herzlich zur feierlichen Wiedereröffnung, seitens des Großhandelshauses Kastner überbrachte Expansionsmitarbeiter Thomas Grill Glückwünsche.

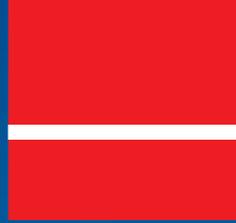
##### 6 Neuübernahme in Neumarkt

Neumarkt im Mühlkreis ist eine 3.175 Einwohner zählende Marktgemeinde im Bezirk Freistadt im Mühlviertel. Um die Nahversorgung im Ort weiter zu sichern, hat Kaufmann Mark Freudenthaler das 406 m<sup>2</sup> große Nah&Frisch Geschäft von seiner Mutter Anna Freudenthaler übernommen.

Im Zuge einer Generalsanierung wurden die Feinkost- und die Obst- und Gemüseabteilung, die gesamte Wandkühlung sowie die Regale für das Trockensortiment erneuert. Durch den veränderten Kundenlauf und die neue Regalstellung, kombiniert mit der Neugestaltung der Wände, erscheint das Geschäft nun optisch wesentlich größer und offener. Die Neueröffnung wurde mit zahlreichen Ehrengästen und Kunden gefeiert, die von ihrem rundum erneuerten Nahversorger sichtlich begeistert waren.



Ein Freudentag in Neumarkt (v. l.): Vizebgm. Hr. Deibl, Pfarrer Hr. Hoffmann, Anna Freudenthaler mit Enkelin Leonie, Kaufmann Mark Freudenthaler mit Frau Doris und Sohn Felix, Christian Freudenthaler, Vizebgm. Fr. Obermüller, Hr. Richtsfeld, Bgm. Hr. Denkmaier.



# Soft softer Softis – weicher denn je\*

## 20% weicher als die vorherige Softis Markenqualität\*

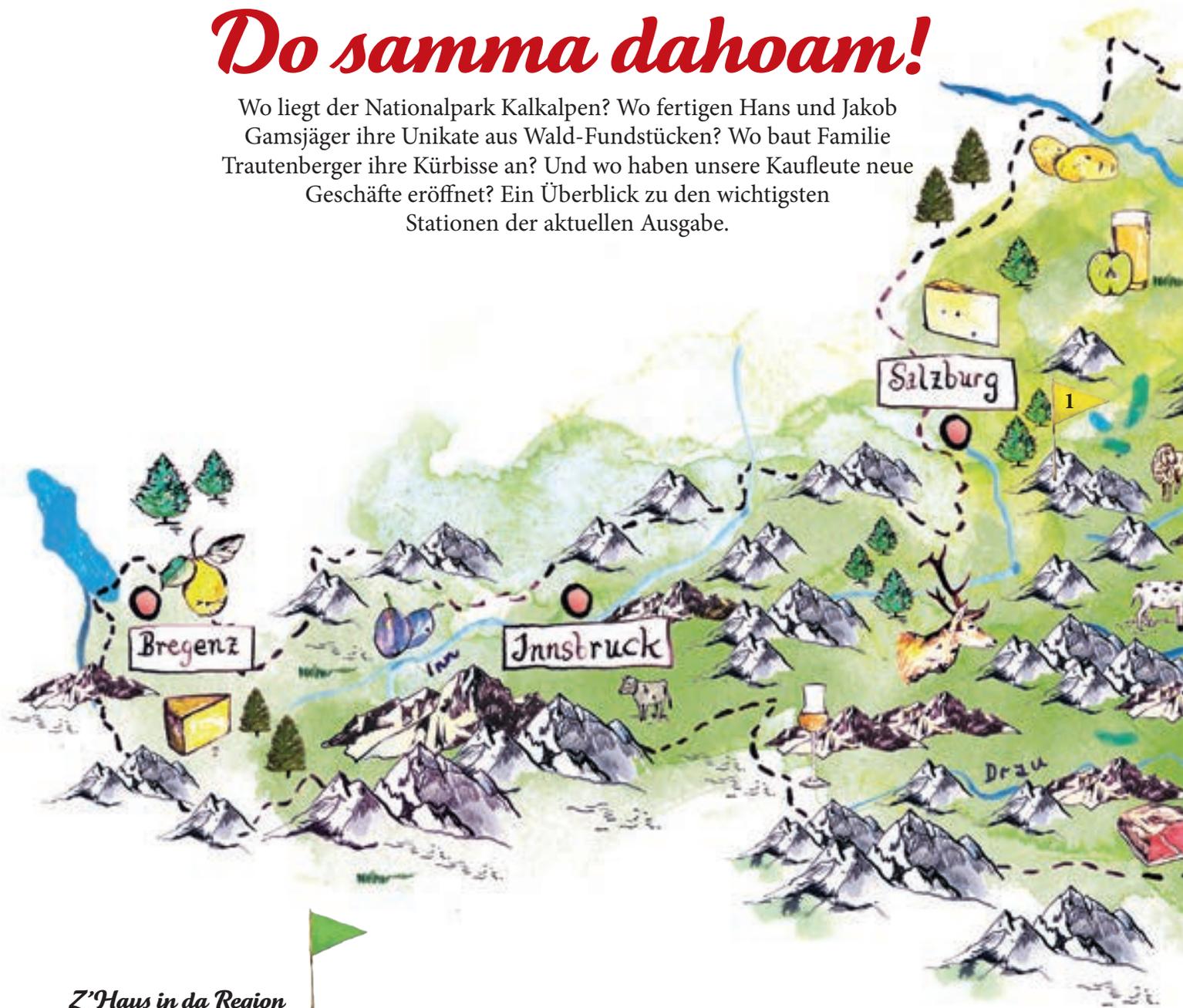
- Super weiche Softis Taschentücher
- FSC®-zertifiziertes Papier – aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
- Taschentuchpäckchen bestehen aus recyceltem Plastik
- Praktische Komfortöffnung für eine hygienische Tuchentnahme



Quelle: \*Interne Laboruntersuchungen Softis 2021 vs. 2020

# Do samma dahoam!

Wo liegt der Nationalpark Kalkalpen? Wo fertigen Hans und Jakob Gamsjäger ihre Unikate aus Wald-Fundstücken? Wo baut Familie Trautenberger ihre Kürbisse an? Und wo haben unsere Kaufleute neue Geschäfte eröffnet? Ein Überblick zu den wichtigsten Stationen der aktuellen Ausgabe.



## Z'Haus in da Region

- 1 **Kürbisernte im Thayatal**  
Waschbach, NÖ. (Seite 32)
- 2 **Weltnaturerbe Buchenwälder**  
Nationalpark Kalkalpen, OÖ.  
(Seite 40)
- 3 **Mei Wirtshaus**  
Landgasthof Heinrichsberg,  
Kilb, NÖ. (Seite 48)
- 4 **Mei Weg**  
Harry Berger in Niederkreuz-  
stetten, NÖ.  
(Seite 50)
- 5 **Bio-Most & Co.**  
Kauffrau Holzer in Wang, NÖ,  
und ihre aus'm Dorf-Lieferan-  
ten Bio-Bauernfamilie Heigl.  
(Seite 52)

## Guat leben

- 1 **Gschichten aus'm Leben**  
Hans und Jakob Gamsjäger in  
Gosau, OÖ. (Seite 72)



NOCH MEHR

## Griass di

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

### Griass di online

In der Online-Ausgabe vom **Griass di** gibts die schönsten Artikel aus dem aktuellen Heft – z. B. die Geschichte von Hans und Jakob Gamsjäger.



### Mehr Rezepte

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

### Griass di Nachlese

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



### Griass di auf Facebook & Insta

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

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

### Unsere Kaufleut

- |   |   |
|---|---|
| 1 Neuübernahme in Emmersdorf (Seite 76)                             | 4 Neuer Glanz in Kapfenstein (Seite 77) |
| 2 Geschäft in Ottendorf wird Teil der Nah&Frisch Familie (Seite 76) | 5 Neue Kauffrau in Rossatz (Seite 78)   |
| 3 Neuübernahme in Großweikersdorf (Seite 77)                        | 6 Neuübernahme in Neumarkt (Seite 78)   |

# *Pfiat eich – bis zum nächstn Heft!*



## **Wärmende Wurzel**

Ingwer verleiht Speisen eine angenehme Schärfe, wärmt und wirkt auch als Heilpflanze. Ein Blick auf den Alleskönner.



## **Von Wien in die Welt**

In Wien erfunden, verbreiteten sie sich bald durch ganz Europa: die Vanillekipferl.

## **Der Bauer und seine Yaks**

Besuch auf dem höchstgelegenen Bauernhof der Steiermark, wo uns Bergbauer Christian Bachler u. a. seine Yakherde vorstellt.



## **Gaudi, Stock und Daube**

Eisstockschießen zählt zu den beliebtesten Wintersportarten. Kaufmann Christoph Ulz zeigt uns, woraufs dabei ankommt.



---

Das nächste **Griass di** gibts ab 21.11.2022 bei allen Nah&Frisch Kaufleuten!

SO PRICKELND KANN  
TROCKEN SEIN



HENKELL



**Kaiser**

1889

# Besser bergwandern

#mitankaiserzuckerl



Foto: XWS