

Kost nix!
Winter 2022

Griß di

bei Nah&Frisch

Ausgabe
Nr. 27



Die Zeit ist nah

Gschichtn, Ideen und Rezepte,
die uns die Winterzeit versüßen

Nah&Frisch

Extras:

Yaks im Schnee

Zu Besuch beim Bergbauern
Christian Bachler in der Steiermark.

Gaudi mit Daube

Eisstockschießen mit dem Profi-
Stockschützen Christoph Ulz.

Manner
MAG MAN EBEN.



NEU

DEIN ADVENT WIRD ROSA

Ein Adventkalender, der dein Herz mit jedem Türchen näher an das Gefühl von Weihnachten bringt! Wohlig, friedlich und, typisch Manner, voll süßer Überraschungen – genau, wie du es dir wünschst. Denn:

Rosa macht glücklich.



www.manner.com

Griass eich!

Gerade in unruhigen Zeiten ist es wichtig, für sich und seine Lieben Momente der Ruhe und der Geborgenheit zu finden. Im aktuellen *Griass di* haben wir Gschichtn, Ideen und Tipps vorbereitet, die für besondere Leseerlebnisse sorgen und die stille Zeit des Jahres noch ein bissl schöner machen.

Weihnachtskekse und Festgerichte: Seit Kindheitstagen versüßt uns Weihnachtsbäckerei die Wochen vor dem Fest. Steirische Weihnachtskekse der Bäuerin Eva Pickl stehen deshalb gleich am Anfang unserer Kulinarikstrecke. Traditionelle Festgerichte in neuen Variationen – vom klassischen Karpfen in der Mohnkruste bis zum Tafelspitz-Sülzchen – stellen wir anschließend vor.

Yaks und Dauben: Von Momenten der Stille und des Glücks berichtet unser Redakteur Martin Huber in seiner Reportage über den höchstgelegenen Bergbauernhof der Steiermark. Christian Bachler hält hier neben Alpenschweinen auch eine Herde Yaks, die sich im steirischen Tiefschnee sichtlich wohlfühlen. Woraufs beim Eisstockschießen ankommt, zeigt uns Kaufmann und Profi-Stockschütze Christoph Ulz, der mit seinem Verein schon den Europa- und Staatsmeistertitel geholt hat.

Menschen und ihre Gschichtn: Maria Bauchinger, Eva Pieringer und Petra Stockinger erzählen uns, wie sie dazu gekommen sind, zu dritt den Nahversorger samt Bistro-Café in Höhnhart (OÖ) zu führen. Wie die Erfahrungen der Familie die Arbeit im Geschäft bereichern, schildert uns schließlich Kauffrau Maria Höllermann aus Mannswörth (NÖ).

Vü Spaß beim Lesn!
Die *Griass di* Redaktion



Tafelspitz-Sülzchen und andere festliche Gerichte in neuen Spielarten. Seite 20



Fühlen sich sauwohl am Bergbauernhof: die Alpenschweine von Christian Bachler. Seite 34



Herzblut hoch drei für Höhnhart: Eva Pieringer, Petra Stockinger, Maria Bauchinger. Seite 52





*Bedächtig stapfen die Yaks durch den
Tiefschnee und bleiben in einiger
Entfernung stehen. Stille. Minutenlang.
Es scheint fast so, als wäre die Zeit
selbst zur Ruhe gekommen.*

weiterlesen auf Seite 34

Griß di bei Nah&Frisch 5



Seite 34



Seite 76



Seite 40



Seite 60



Seite 20



Seite 32



Seite 88

Griass di im Winter

8 **Liabe Leser, liabe Leit!**

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

Kochen mit'm Jahr

14 **Süßes von der Bäuerin**
Steirische Weihnachtskekse
von Bäuerin Eva Pickl.

18 **Kuchltipps**
Nachhaltige Haushaltstipps
von gestern und heute.

19 **Küchenklassiker**
Vanillekipferl.

20 **Traditionelles zum Fest**
Klassische Gerichte
in neuen Variationen.

28 **Lieblingsrezepte**
Kochideen unserer
Leserinnen.

31 **Der Ingwer**
Alles über die
wärmende Wurzel.

32 **Glücklichmacher**
Lebensmittel, die uns in der
dunklen Jahreszeit guttun.

Z'Haus in da Region

34 **Yaks & Alpenschweine**
Zu Besuch beim Bergbauern
Christian Bachler.

40 **Gaudi mit Daube**
Kaufmann Christoph Ulz
zeigt uns, woraufs beim
Eisstockschießen ankommt.

50 **Mei Wirtshaus**
Der Kirchenwirt
im weststeirischen Hitzendorf.

52 **Mei Weg**
Maria Bauchinger, Eva
Pieringer und Petra
Stockinger und ihr Nah-
versorger samt Bistro-Café.

54 **Der Essigbaron**
Emanuel Fleischhacker belie-
fert die Kaufleute Simon und
Nina Birchbaumer mit seinen
Essigspezialitäten.

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

Guat leben

58 **Garteln im Winter**
Was jetzt in unserem Garten
zu tun ist.

60 **Grubenkraut & Ofen-Orakel**
Räuchern, Dörren, Eingraben:
Traditionelle Techniken und
Bräuche rund ums Haltbar-
machen.

65 **Regionalrätsel**

67 **Die stillen Seitn**
Witze, Sprüche und Gschichtn
unserer Leser.

71 **App in den Winter!**
Winterliche App- und Web-
Tipps.

72 **Mei Winter**
Ideen und Veranstaltungstipps
für schöne Wintertage.

76 **Der gläserne Kranz**
Ein Adventkranz aus Gläsern
zum Selbermachen.

Unsere Kaufleut

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

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

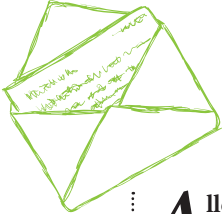
88 **Persönlich für eich da**
Familie Höllermann
aus Mannswörth, NÖ.

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

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: ZEV Nah&Frisch Marketingservice GmbH, 1020 Wien, Radingerstraße 2a, Tel.: +43 1 214 56 95-0, E-Mail: griassdi@nahundfrisch.at, www.nahundfrisch.at **Geschäftsführung:** Hannes Wuchterl, Thomas Zechner **Projektteam:** Nicole Enzlinger, Nora Hauptmann, Martina Krassa **Redaktion und Produktion:** Marcus Fischer (www.worthandlung.at) **Artdirektion:** Daniela Vallaster (www.vallaster.co.at) **Fotoredaktion:** Natascha Trimmel (www.fotoredaktion.at) **Autoren dieser Ausgabe:** Marcus Fischer, Ute Fuith, 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 Geschlechtsidentitäten mitgemeint sind. Gedruckt auf PEFC-zertifiziertem Material.

Liabe Leser, liabe Leit!



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

Alle Jahre wieder erreicht uns für die Winterausgabe ganz besondere Post: eine Fülle von Gedichten – besinnlichen, lustigen, philosophischen oder einfach berührenden. Dafür ganz herzlichen Dank, genauso wie für die Gschichtn und Anekdoten rund um die Weihnachtszeit – wie die vom „Engel und die Botscha“ gleich rechts!

Eine Bitte möchten wir an dieser Stelle anbringen: Wir bekommen immer wieder Zuschriften (z. B. Gedichte), die nicht von den Einsendern stammen. Da wir mit diesen Texten rechtliche Schwierigkeiten bekommen können, werden sie nicht veröffentlicht. Bitte daher nur eigene Gedanken, Sprüche, Witze, Gedichte und Anekdoten einschicken. Die sind uns sowieso viel lieber als das, was irgendwelche anderen Leut geschrieben haben.

Schreibts uns! Für die nächste Ausgabe suchen wir Gschichtn und Erinnerungen rund um Ostern, den Wonnemonat Mai und alles, was mit dem Frühling zusammenhängt – vom ersten Kuss bis zur erwachenden Natur. Die aktuellen Themen stehen im grünen Kastl rechts. Für jeden abgedruckten Beitrag gibts wieder einen Nah&Frisch Einkaufsgutschein.

Symbolabbildung



Herzlichen Dank für eure Zusendungen! Nah&Frisch Einkaufsgutscheine gehen an: Jennifer B., Katharina B., Sabine E., Anita G., Birgit H., Monika H., Theresia H., Maria J., Martina K., Roswitha K., Eva M., Käthi M., Eleonora W., Veronika W., Hermine Z.

SCHREIBTS UNS!

Für die Frühjahrsausgabe von **Griäß di** (Einsendeschluss: 31.12.2022) suchen wir:

Gschichtn & Anekdoten, z. B. witzige Erlebnisse rund um Ostern und Frühlingsbeginn.

Sprüche, Witze, Lebensweisheiten

Rezepte, die man im Frühjahr 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?

Gschichtn aus'm Leben

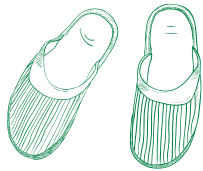


DER ENGEL UND DIE „BÖTSCHA“

In Erinnerung an meine Kindheit denke ich gerne an die Tage im Advent. Jeden Abend wurde vor dem Schlafengehen beim Lichterschein des Adventkranzes gebetet.



Unter anderem auch „Der Engel des Herren brachte Maria die Botschaft ...“ Als kleines Mädchen mit ca. drei Jahren habe ich das Wort Botschaft total missverstanden, da im Mühlviertler Dialekt der Begriff für Hausschuhe „Bötscha“ ganz ähnlich klingt.



Ich war fest davon überzeugt, dass der Engel Maria die Hausschuhe brachte und so betete ich lautstark mit voller Andacht „Der Engel des Herren brachte Maria die ‚Bötscha‘ ...“ Verwundert war ich, dass meine Eltern und die älteren Geschwister dann immer zu lachen anfangen und es allen sehr schwerfiel, eine andächtige Haltung zu bewahren. Das war im Advent vor 60 Jahren.

Veronika W., 4170 Haslach an der Mühl, OÖ

VÖGEL IM WINTER

Gerne beobachte ich die Vögel bei unserem Futterhäuschen im Garten, das neben einem Strauch aufgestellt wurde. Besonders gerne kommen kleine Vögel, aber mir kommt vor, dass sie von Jahr zu Jahr weniger werden.

Oft kommen Amseln, Spatzen, Meisen, Kernbeißer und Grünfinken. Die Spatzen werfen oft das meiste Futter hinunter. Sie sind sehr frech und dulden nicht gerne andere neben sich. Die Amseln fressen gerne Äpfel.



Die Meisen bevorzugen Futterringe und Grammeln. Leider verscheucht unsere Katze alle Piepmatze, ehe wir unseren Stubentiger vertreiben. Jetzt haben wir unserem Haustier ein Glöckchen umgehängt. Ich freue mich, dass so viele Vögel zum Futterhäuschen kommen. Wenn sie das Futter aufgepickt haben, gebe ich ihnen wieder frisches.

Ich hoffe, dass der Winter nicht zu streng wird und dass alle unsere gefiederten Freunde überleben. Wie ich gehört habe, sind leider schon viele Vogelarten ausgestorben. Wir Menschen sollten freundlich zu den Tieren sein. Vor allem unsere Vögel können dann überleben und uns mit ihrem Gesang das ganze Jahr über erfreuen.

Eva M., 3671 Marbach an der Donau, NÖ, per E-Mail



Mein Lieblingswirt!

Mein Lieblingswirt heißt Stefan Jaitz. Seit 1985 führt Stefan das Heurigen-Restaurant in der Ortsmitte von Hornstein im Nordburgenland. Gleich in der Nachbargemeinde befindet sich der Neufelder See. Stefan darf sich zu den Pannonischen Schmankerlwirten zählen. Bei Stefan werden seine Gäste nicht nur mit bodenständiger Küche, sondern auch mit extravaganten kulinarischen Leckerbissen verwöhnt. Er veranstaltet zahlreiche Events, liefert Caterings bei Festivitäten. Außerdem bekommt man bei ihm auch die allerbesten belegten Brötchen, die man sich nur vorstellen kann. Da Stefan ein großer Amerika-Fan ist, serviert er auch typisch amerikanische Speisen im XXL-Format.

Schon seit etlichen Jahren öffnet sein Lokal das 1. Adventfenster in der Hornsteiner Ortsmitte. Dabei werden seine Gäste



mit Pizzabrötchen, heißen Maroni, Tee und Punsch verwöhnt. Den Erlös dieser vorabendlichen Veranstaltung spendet Stefan jedes Jahr an hilfsbedürftige Familien. Stefan ist nicht nur großzügig, freundlich, tüchtig, sondern auch ideenreich. Eben sehr sympathisch. Deshalb ist er auch mein Lieblingswirt.

Ganz liebe Grüße, alles Gute, weiterhin viel Erfolg, Ihre treue Kundin
Monika H., 7053 Hornstein, Bgld.

Kraut und Ruam im Winter



Rote Backerln, dicke Handschuhe und warme Stiefel – hinaus ins Winterwunderland!



TRADITIONELLES SCHNITZERHANDWERK

Das Tiroler Lechtal bietet mit seinen Zirben- und Lindenbeständen das ideale Holz für talentierte Schnitzer. In der Holzschnitzerei Lorenz in Steeg wird dieses traditionelle Kunsthandwerk mit viel Hingabe bis ins kleinste Detail noch von Hand ausgeführt. Das macht die Krippenfiguren, Heiligen und Engel zu einzigartigen, wertvollen Geschenken für besondere Anlässe.

www.handaufsholz.com

NUSSIGER ADVENT

Am 10. und 17. Dezember können im nusseum Krummnußbaum (NÖ) Nusspezialitäten wie Liköre, Aufstriche, Dragées und Chutneys verkostet und gemeinsam mit weihnachtlichen Accessoires aus Nussholz erstanden werden. Außerdem sind über 3.000 Nusssnacker zu besichtigen!

www.krummnussbaum.at

SANDDORN

Nach dem ersten Frost lassen sich die vitaminreichen „Zitronen des Nordens“ leicht vom Ast streifen. Verarbeitungstipp: Damit möglichst viel Vitamin C erhalten bleibt, vor dem Entsaften nur kurz weich kochen.



BAUERNREGEL

Dezember lind,
der Winter ein Kind.

Wer ist der Klos?

Klos heißt in Vorarlberg der Nikolo. Wollten Kinder früher ein Geschenk am 6. Dezember, mussten sie ihm ihr Klosaholz, ihr Betholz mit Kerben für jedes ihrer Gebete, zeigen. Je mehr eingeritzt war, umso größer fiel dann das Geschenk aus.

„Tausende von Kerzen kann man am Licht einer Kerze anzünden, ohne dass ihr Licht schwächer wird. Freude nimmt nicht ab, wenn sie geteilt wird.“

Buddha (563–483 v. Chr.)

Der fliegende Ast

Nur mit einem scharfen Auge ist sie zu entdecken. Die Winterlibelle ähnelt einem kleinen Ast so sehr, dass sie als einzige ihrer Art voll entwickelt überwintern kann, ohne Beute zu werden. Bei Frost versteckt sie sich in Ritzen, so übersteht sie selbst ein Einfrieren über Nacht.



WALDWEIHNACHT AM BAUMKRONENWEG

Mitten im verschneiten Herzen des Innviertler Saualdes (OÖ) wird Advent noch wie früher gefeiert. Tausende Lichter, urige Hütten, Bratapfelduft und besinnliche Weihnachtsklänge vertreiben den Vorweihnachtsstress – die einzigartige Stimmung lässt die Zeit für alle Besucher ein wenig stillstehen! 18. November bis 18. Dezember, Freitag bis Sonntag in Kopfing.

www.baumkronenweg.at



ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICH- SEIN

Damit ein Hufeisen Glück bringt, muss es mit den Enden nach oben aufgehängt werden, dann kann das aufgefangene Glück nicht mehr herausfallen.



Rodeln wie die Weltmeister

In Bad Goisern (OÖ) wartet die beleuchtete Trockentann-Rodelbahn auf alle sportlichen oder gemütlichen Rodelfans. 300 Höhenmeter muss man Schlitten, Bob oder Glider hinaufziehen, bevor die lustige Partie neben der ehemaligen WM-Strecke von 1992 ab ins Tal geht. Lautes Juchzen ist ausdrücklich erwünscht!
www.bad-goisern.net



Wintergast Wacholderdrossel

Wer seine Beerenbüsche nicht vollständig aberntet, hilft der kleinen Drossel über die karge Winterzeit.

Auch wenn sie am liebsten Wacholderbeeren pickt, kann man sie mit allen Sorten getrockneter Beeren und Fallobst in den winterlichen Garten locken. Männchen und Weibchen sind ident mit rotbraunem Mantel und kräftigen dunklen Flecken auf Brust und Bauch gezeichnet. Ihre Stimmen krächzen „gag schak schak“.



BAUERNREGEL

Wirft der Maulwurf im Januar, dauert der Winter bis Mai sogar.

**Ein knisterndes
Kaminfeuer ist
das duftende
Blumenbeet eines
Wintertags.**

persisches Sprichwort



TOUR-DE-RAMSAU

Im Jänner verwandelt sich das steirische WM-Langlaufstadion in der Ramsau am Dachstein (Stmk.) zum 22. Mal zum Hotspot der Hobby-Skimarathon-Langlauf-Szene. Auf Distanzen von 10 bis 42 km können die Läufer an ihre Grenzen gehen, das Publikum dankt es ihnen mit tobendem Applaus. 13. bis 15. Jänner.
www.ramsausport.com



GALOPP IM SCHNEE

Rund 700 Kilometer Reitwege bietet die Mühlviertler Alm (OÖ) als größte Wanderreitregion Österreichs. Besonders im Winter lohnt es sich, das Reiterparadies aufzusuchen, wenn der Schnee das Geräusch der Hufe dämpft und die tief stehende Sonne die Eiskristalle glitzern lässt.
www.pferdereich.at



KRAPFEN AUS'M KLOSTER

Bereits 140 vor Christus wird erstmals ein krapfenähnliches Gebäck erwähnt, das in heißem Fett gebraten und dann mit Honig bestrichen wurde. Seine heutige Form und seinen Namen scheint er den Klosterküchen zu verdanken, die „craphum“, „krapho“ oder „krapfe“ häufig am Speisezettel hatten.

Je mehr Freude wir anderen Menschen machen, desto mehr Freude kehrt ins eigene Herz zurück.

deutsches Sprichwort

MARIA LICHTMESS

40 Tage nach Weihnachten, am 2. Februar, wird Maria Lichtmess gefeiert. An diesem Tag wird der Jahresbedarf an Kerzen für die Kirche geweiht und alle Gläubigen sind eingeladen, auch ihre Kerzen für den Hausgebrauch segnen zu lassen.

BAUERNREGEL

Sonnt sich der Dachs in der Lichtmesswoch, bleibt er vier Wochen noch in seim Loch.



BETEN STATT FEIERN

Ursprünglich wurde am Faschingsdienstag – dem „Beichtdienstag“ – als Vorbereitung auf den Aschermittwoch und die damit beginnende Fastenzeit gebeichtet und stundenlang gebetet.

Frühblüher mit üblem Namen

Bereits im Februar blüht der Stinkende Nieswurz, eine rund 50 cm hohe, buschige Staude in Buchen- und Eichenwäldern. Die wild wachsende Verwandte der Garten-Christrose ähnelt dieser mit ihren grüngelben Blüten. Bienen lieben ihren Nektar als erste Nahrungsquelle. Leider verströmen ihre Laubblätter einen unangenehmen Duft, was sich in ihrem Namen widerspiegelt.



WILDERERBALL AUF DER KATRIN

Die Hausalm Bad Ischls (OÖ), die Katrin, erreicht man ganz einfach mit der Seilbahn. Im Winter lädt sie zum Skitourengehen, Schlittenfahren und Schneeschuhwandern ein. Am Faschingssonntag herrscht allerdings lustiges Faschings-treiben beim Wildererball – da heißt es, schnell sein, denn die Auffahrten sind begrenzt!

19. Februar, 10 bis 16 Uhr.

www.badischl.salzkammergut.at



Närrisches Treiben in Leoben

Am Faschingsdienstag (21. Februar) begleiten wieder Tausende Schaulustige einen der größten Faschingsumzüge der Steiermark.

In zahlreichen Winterstunden wurden die Verkleidungen gestaltet und die Wagen geschmückt, die beim Umzug durch die Stadt bis zum Hauptplatz ziehen. Die schönsten Masken und Gefährte werden von der Faschingsgilde prämiert und mit Gewinnen belohnt.

www.leoben.at



Vanillekipferl

MIT BOURBON VANILLE



Zutaten

FÜR 8 PORTIONEN

FÜR DEN MÜRBTEIG

- 170 g Butter
- 150 g Mandeln gerieben
- 60 g Haselnüsse gehackt
- 270 g Butter
- 2 Eidotter
- 300 g Mehl glatt
- 80 g Staubzucker
- 2 Pkg. Vanillezucker Bourbon
- 1 Prise Meersalz jodiert grob

FÜR DEN DEKORZUCKER

- 100 g Staubzucker
- 1 Stk. Vanille Bourbon Schote ganz

Zubereitung

Zunächst Mandeln, Haselnüsse, Mehl, Staubzucker, Vanillezucker und Salz mit der zimmerwarmen Butter und den beiden Dottern zu einem glatten Teig verkneten.

Teig zu einer Rolle formen und 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen.

Anschließend von der Teigrolle gleichmäßig etwa 1–2 cm dicke Stückchen abschneiden und zu Kipferl formen.

Auf ein Backblech mit Backpapier legen und bei 180 °C Umluft im Backrohr 10 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit Staubzucker mit Vanillezucker und dem Vanillemark der Schote zu Dekorzucker mischen. Gleich nach dem Backen, wenn die Kipferln noch warm sind, mit dem Dekorzucker bestreuen.

1 kg Teigmasse ergeben in etwa 80 Stück.

🕒 90 – 120 Min. ♡♡♡

WEITERE REZEPTIDEEN
auf kotanyi.com



Spice up
my life





Süße Grüße von der Bäuerin

Weihnachtsbäckerei einmal anders:
Eva Pickl aus dem Bezirk Murtal (Stmk.) stellt
uns ihre Lieblingskekse vor.

Fotos: Marion Carniel *Rezepte: Eva Pickl*



Nussecken



ZUTATEN

Zubereitungszeit: 70 Minuten

FÜR DEN TEIG:

300 g Weizenmehl, glatt
1 TL Backpulver
120 g kalte Butter
150 g Zucker
3 Packerl Vanillezucker
2 Eier

ZUTATEN FÜR DEN BELAG:

300 g geriebene Nüsse
200 g weiche Butter
200 g Zucker
1 Packerl Vanillezucker

FÜR DIE DEKORATION:

150 g Zartbitterkuvertüre

ZUBEREITUNG

- 1 Mit den Zutaten für den Teig einen Mürbteig zubereiten und 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.
- 2 Nochmals durchkneten und auf dem Backblech ausrollen, mit Himbeermarmelade dünn bestreichen.
- 3 Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Masse für Belag vermischen und 5 Minuten lang auf 90 °C erhitzen. Dann diese Masse auf dem vorbereiteten Teig bzw. auf der Marmelade glatt streichen. 30 Minuten bei 180 °C backen.
- 4 Etwas überkühlen lassen und in Quadrate schneiden. Diese nochmals halbieren. Die entstandenen Dreiecke dann nach Belieben in Schokolade tunken.

Gekühlt 2 Wochen haltbar.

Kürbiskernkekse



ZUTATEN

Zubereitungszeit: 85 Minuten

FÜR DEN TEIG:

200 g Staubzucker
200 g Mehl
35 g Kakao
Salz
100 g kalte Butter
2 Eier

FÜR DEN BELAG:

200 g ganze Kürbiskerne
100 g Mandelblättchen
100 g Zucker
100 g weiche Butter
150 g Sahne oder Milch
30 g Haferflocken

FÜR DIE DEKORATION:

4 Rippen Schokolade
(weiß oder dunkel – je nach Belieben)

ZUBEREITUNG

- 1 Staubzucker, Mehl und Kakao sowie Salz vermischen, Butter und 2 Eier dazugeben. Zu einem Teig verkneten und 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen. Nochmals durchkneten und auf einem Backblech ausrollen.
- 2 Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 3 Kürbiskerne, Mandelblättchen, Zucker sowie weiche Butter vermengen, Sahne oder Milch sowie Haferflocken dazugeben und vermischen.
- 4 Diese Masse auf 90 °C erhitzen und dann auf dem Teig verteilen, glattstreichen. 15 Minuten backen – noch warm in Quadrate schneiden.
- 5 Schokolade im Wasserbad erwärmen und die Quadrate je nach Belieben in Schokolade tunken.

Kühl gelagert 4 Wochen haltbar.

Nusszwieback



ZUTATEN

Zubereitungszeit: 80 Minuten und 1 Nacht

200 g Zucker
2 Packerl Vanillezucker
200 g Dinkelvollmehl
240 g Eiklar
200 g Zucker
200 g ganze Nüsse
(Haselnüsse und Mandeln gemischt)

ZUBEREITUNG

- 1 Eiklar mit einer Prise Salz schaumig schlagen und nach und nach 200 g Zucker einrieseln lassen, weiterschlagen, bis eine feste Masse entsteht.
- 2 Dinkelvollmehl hineinsieben und 200 g Nüsse unterheben. Circa 30 Minuten auf 175 °C Heißluft backen und über Nacht kühl stellen.
- 3 Mit der Brotmaschine in ganz dünne Scheiben schneiden, diese aufs Backblech legen und bei 110 °C ca. 20 Minuten trocknen lassen, bis sie hart sind.

2 Monate haltbar.



Eva Pickl ist Bäuerin und leidenschaftliche Keksbäckerin in Kobenz, einer Marktgemeinde im steirischen Murtal.



Kuchltipps

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



Süßer Tipp für alte Gewürze

Einmal im Jahr stelle ich Gewürzzucker her, der Kakao, Punsch oder Mehlspeisen verfeinert. Dafür Gewürze wie Zimt, Gewürznelken, Kardamom, Galgant, Orangenschalen, Kurkuma etc. fein mörsern, mit ca. 2/3 Zucker mischen und in einem Schraubglas aufbewahren. Sabine E., per E-Mail



DUFTENDE ADVENTDEKO

Ich nehme kleine, gerade Zweige des Rosmarins und bestäube sie mit Staubzucker. Dann sehen sie aus wie kleine Weihnachtsbäumchen. Sie sind eine schöne Adventdeko und riechen wunderbar.

Eleonora W.,
2042 Guntersdorf, NÖ

Teppiche aus Bettwäsche

Alte Bettwäsche schneide ich in Streifen, knüpfe sie zusammen und mache kleine Knäuel in allen Farben. Dann häkle ich Teppiche daraus, die man auch in der Waschmaschine waschen kann!

Roswitha K.,
3253 Erlauf, NÖ



Nah & Frisch!

NACHHALTIG HANDELN!

Schneeränder auf Schuhen entfernen

Schnee und Streusalz hinterlassen auf Schuhen und Stiefeln unschöne Ränder. So wird das Schuhwerk wieder schön: Schuhe feucht abwischen und imprägnieren. Dann mit der Schnittfläche einer Zwiebel über die Ränder reiben. Die Zwiebelsäure beseitigt sie restlos. Birgit H., 3292 Lunz am See, NÖ



STRUDELTEIG IMMER PARAT

Eigentlich ist ja immer Strudelzeit. Doch wenn man den Teig braucht, solls oft schnell gehen. Tipp: Strudelteig zubereiten – aber gleich mehr. Den übrig gebliebenen Teig portionsweise in einer eingölten Dose einfrieren. Nach dem Auftauen wie gewohnt verwenden. So hat der Teig genug Rastzeit und wird schön geschmeidig!

Katharina B., 4320 Perg, OÖ



Nachhaltigkeit in Küche & Haushalt



Pikanter Auflauf aus Resten

Aus Nudeln, Erdäpfeln, Gemüse und Fleisch vom Vortag lässt sich ein schmackhafter Auflauf zaubern. Alles in eine gefettete Form schichten, mit einer pikanten Eiermilch übergießen, mit Parmesan bestreuen und bei 200°C 20 Minuten überbacken.

Guten Appetit wünscht Hermine Z.,
3681 Hofamt-Priel, NÖ



Neues Leben für Keksausstecher

Die Keksausstecher und Schokoformen meiner Mama sind sicher schon 70 Jahre alt und wackeln bereits – sie sind aber noch schön anzusehen und vor allem eine wunderbare Erinnerung. Ich habe sie in Gold und Silber lackiert und jetzt dürfen sie mit schönen Bändern versehen den Christbaum schmücken.

Theresia H., 2842 Edlitz, NÖ



SCHREIBTS UNS!

Wir suchen auch fürs nächste Heft wieder Küchentipps aller Art. Für jede veröffentlichte Einsendung gibts einen Nah&Frisch Gutschein. Wir freuen uns auf eure Tipps – per E-Mail an griassdi@nahundfrisch.at oder per Post an Nah&Frisch, Radingerstraße 2a, 1020 Wien, KW Griaß di Leserpost. Einsendeschluss: 31.12.2022

Vanillekipferl

Weil echte Vanille einst mit Gold aufgewogen wurde, war das Vanillekipferl zunächst nur dem Adel vorbehalten.

Erst mit der Erfindung des Vanillins im 19. Jhdt. trat es seinen Siegeszug durch Europa an.

Rezept: Daniela Riedmann, Nah&Frisch Kauffrau in Patzmannsdorf, NÖ

ZUTATEN

500 g Mehl
420 g Butter
200 g Mandeln, gemahlen
160 g Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
5 EL Staubzucker & 4 Pkg. Vanillezucker zum Wenden

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Die Zutaten für den Teig gut miteinander verkneten. Anschließend in Klarsichtfolie gewickelt ca. eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen.
2 In der Zwischenzeit den Staubzucker mit dem Vanillezucker in eine große Schüssel sieben. Den Kipferlteig zu Rollen mit einem ungefähren Durchmesser von 4 cm formen. Danach in circa 1–2 cm dicke Scheiben schneiden. Aus diesen Scheiben die Kipferl formen und nicht zu eng aneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
3 Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen, bis sie zu bräunen beginnen. Im Anschluss die Kipferl noch heiß in der Staubzuckermischung wenden.

Traditionelles zum Fest

Klassische Festgerichte mit neuen Akzenten –
vom Tafelspitz-Sülzchen bis zum Karpfen
in der Mohnkruste.

Fotos: Melina Kutelas
Rezepte: Alexander Höss-Knakal

**Tafelspitz-Sülzchen mit
Kernöl und Zwiebelmarmelade**

REZEPT: SEITE 22



**Würstlsuppe mit
Wurzelwerk und Frankfurter**

REZEPT: SEITE 22

Tafelspitz-Sülzchen mit Kernöl und Zwiebelmarmelade



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 50 Minuten ohne Garzeit für den Tafelspitz

250 g gekochter Tafelspitz, ohne Fettrand
1 kleine Karotte
1 Stange Jungzwiebel
1 Stange Stangenzeller
2 Stück Essiggurkerl
6 Blatt Gelatine, in reichlich kaltem Wasser eingeweicht
250 ml Rindsuppe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Apfelessig

FÜR DIE MARINADE:

3 EL Kernöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Apfelessig

FÜR DIE ZWIEBELMARMELADE:

2 Zwiebeln (oder 160 g)
3 EL Kristallzucker
3 EL Honig
4 EL Apfelessig
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

200 g weißer Radi
Kresse zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Für die Zwiebelmarmelade die Zwiebeln schälen, in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne Kristallzucker karamellisieren, die Zwiebeln und den Honig zugeben, einige Minuten darin schwenken, mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen, mit dem Apfelessig ablöschen. Circa 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Dann auskühlen lassen.

2 Tafelspitz in 1 cm große Würfel schneiden. Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen, abseihen, kalt abschrecken. Den Stangenzeller und die Gurkerl fein würfelig schneiden.

3 Rindsuppe aufkochen, die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken und in der Rindsuppe erwärmen. Mit Essig, Salz, Zucker abschmecken.

4 4 kleine Metallförmchen mit kaltem Wasser ausspülen. Fleisch, Gemüse und Gurkerln in die Förmchen geben, mit Suppe bedecken und ca. 7 Stunden oder über Nacht kalt stellen.

5 Die Sulzförmchen kurz bis unter den Rand in heißes Wasser tauchen und die Sulzen auf den Tellern stürzen.

6 Für die Marinade der Sülzchen Apfelessig, Salz, Pfeffer und Kernöl vermischen.

Zum Garnieren ein wenig Kresse abzupfen, hauchdünn geschnittenen Radi auf dem Teller drapieren, mit ein wenig Kernöl beträufeln.



Würstlsuppe mit Wurzelwerk und Frankfurter



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 30 Minuten ohne Garzeit für die Suppe

FÜR DIE SUPPE:

1 kg Rindfleisch, zum Kochen geeignet (z. B. Schulterschmelze, Beinfleisch oder Tafelspitz)
½ kg Suppengrün (Karotten, gelbe Rüben, Sellerie, Petersilwurzel, Lauch, Petersilie)
1 große Zwiebel
5 Stück Pfefferkörner

2 Paar Frankfurter

FÜR DAS WURZELGEMÜSE:

1 Karotte
1 gelbe Rübe
½ Zeller

70 g Suppennudeln
1 Bund Schnittlauch

Salz und Pfeffer aus der Mühle
Weißbrot

ZUBEREITUNG

1 Für die Rindsuppe Zwiebel halbieren. Mit der Schnittfläche nach unten in eine heiße Pfanne auf Alufolie legen und fast schwarz rösten. Das Suppengrün waschen, grob schneiden.

2 Einen Topf mit Wasser auffüllen, aufkochen lassen und das Rindfleisch einlegen und kochen lassen. Nach 1 Stunde die angerösteten Knochen, das Suppengrün und die Pfefferkörner zugeben.



Die Suppe ca. 2–3 Stunden kochen. Eventuell etwas Wasser nachgießen, die Fleischteile sollten immer mit Flüssigkeit bedeckt sein. Zwischendurch den Schaum auf der Suppe mit einem Lochschöpfer entfernen. Suppe durch ein Sieb gießen, mit Salz würzen.

3 Die Würstel in etwas Rindsuppe warm machen, und 5 Minuten ziehen lassen. Dann die Würstel in fingerdicke Scheiben schneiden.

4 Karotten, gelbe Rüben und den Zeller schälen, in Scheiben schneiden, dann in Salzwasser weich kochen. Abseihen und beiseitestellen.

5 Die Suppennudeln in Salzwasser weich kochen, abseihen. Schnittlauch fein schneiden.

6 Die Rindsuppe gut abschmecken und in tiefen Tellern mit Würstel, Nudeln, Suppengemüse und Schnittlauch garnieren.

Mit Weißbrot und Pfeffer aus der Mühle servieren.

Kochideen



**Karpfen in der Mohnkruste mit
Erdäpfelsalat und Gurken**

REZEPT: SEITE 24

Karpfen in der Mohnkruste mit Erdäpfelsalat und Gurken



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 45 Minuten

FÜR DEN ERDÄPFELSALAT:

1 kg festkochende Erdäpfel
Salz
1 rote Zwiebel
300 ml Rindsuppe
60 ml Apfelessig
1 TL Estragon Senf
1 TL Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
80 ml Sonnenblumenöl
1 Salatgurke
1 Bund Schnittlauch

8 Stück Karpfen, küchenfertig
eingeschnitten gekauft, à ca. 100 g
1 Bio-Zitrone
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 Eier
100 g Mehl, griffig
250 g Semmelbrösel
50 g Mohn, gerieben
ca. 500 ml Sonnenblumenöl

GARNITUR:

2 EL abgezapfte Petersilblätter

1 Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG

1 Für den Erdäpfelsalat die Erdäpfel waschen und mit Schale in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen; zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Anschließend abgießen, etwas ausdampfen lassen und noch warm schälen.

2 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Rindsuppe erwärmen und in eine Salatschüssel geben. Essig, Senf, Zucker, Salz und Zwiebel dazugeben und die Marinade gut mischen.



3 Die Erdäpfel in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, in die Marinade legen und vorsichtig umrühren. Das Öl unterheben, den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas durchziehen lassen.

4 Die Salatgurke waschen, in feine Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben und den Schnittlauch unter den Erdäpfelsalat mischen.

5 Karpfen auf der Hautseite in kurzen Abständen mit einem Messer leicht einschneiden, die Unterseite mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

6 Eier verschlagen, Karpfen in Mehl, dann in Mohn wenden und gut abrütteln. Danach durch die Eier ziehen und zum Schluss beidseitig in Semmelbröseln wenden.

7 Sonnenblumenöl in einer Pfanne auf 170°C erhitzen, die Karpfen beidseitig ca. 10 Minuten knusprig backen, herausnehmen und gut abtropfen lassen.

8 Den Karpfen mit Salat und einer aufgeschnittenen Zitrone servieren.

Zum Garnieren einige Petersilienblätter abzupfen und mit dem Karpfen im Fett mitbraten.

Bachlkoch mit Honig, Apfel und Zimt



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1 l Milch
80 g Mehl, glatt
1 Prise Salz
50 g Butter

1 großer Apfel
2 EL Zucker
Saft von ½ Zitrone

4 EL Honig
etwas Zimt zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1 Die Milch in einem Topf aufkochen, das Mehl durch ein Sieb in die heiße Milch gießen, dabei immer umrühren.

2 Aufkochen lassen und so lange kochen lassen, bis die Flüssigkeit eindickt.

3 Butter hinzugeben und mit einer Prise Salz abschmecken.

4 Den Apfel waschen, in Würfel schneiden, Kristallzucker in einer Pfanne

karamellisieren, dann die Äpfel zugeben, kurz schwenken, mit Zitronensaft ablöschen und nochmals alles gut miteinander vermischen. Auf dem Bachlkoch verteilen.

5 Vor dem Servieren das Bachlkoch noch mit Honig verfeinern und mit Zimt bestreuen.



**Bachlkoch mit Honig,
Äpfeln und Zimt**

REZEPT: SEITE 24

L'OR



ENTDECKE FEINSTEN GESCHMACK MIT L'OR ESPRESSO

ALUMINIUM-KAPSELN GEEIGNET FÜR IHRE NESPRESSO®* MASCHINE





Auf das Mehrwegglas gekommen

Für eine nachhaltigere Umwelt haben wir uns viel vorgenommen. Damit unser Handeln von heute einen positiven Einfluss auf morgen hat, setzen wir bei unseren Produkten immer mehr auf Mehrweg-Pfandglas. Und das ist besser für dich und für die Umwelt.

Vollmundiger Geschmack. In Mehrweggläser gepackt.

Seit Jänner 2020 gibt es unsere Berghof Bergbauern Vollmilch und unseren Haferdrink wieder in Mehrweg-Glasflaschen zu kaufen. Im November 2021 ist unsere Mehrweg-Familie gewachsen und man kann auch unsere köstlich-cremigen Berghof Bergbauern Joghurts in 450 g Mehrweggläsern in den Sorten Natur, Vanille, Bircher Müsli, Cappuccino, Heidelbeer, Pflirsich-Maracuja und Gartenfrüchte genießen.

Mehrweg verlangt Regionalität.

Weil die umweltrelevanten Vorteile bei Mehrwegglas-Verpackungen bei kurzen Transportwegen deutlich höher sind, bauen wir unser Mehrwegprogramm weiter regional aus und konzentrieren uns auf eine regionale Produktion. Neben unseren Produktionsstandorten Aschbach in Niederösterreich und

Wörgl in Tirol gibt es seit Mitte 2022 einen dritten Standort in Voitsberg in der Steiermark mit eigener Glasabfüllung. Damit können wir sichergehen, dass unsere Transportwege zu unseren Verkaufspartnern und -partnerinnen unter 250 km liegen und Emissionen weiter reduziert werden können.

Bring's retour. Für die Natur.

Unsere Berghof Vollmilch und unser Haferdrink im Mehrwegglas haben es vorgemacht und unsere Joghurts ziehen nach. Wir machen aus Einwegglas ganz einfach Mehrwegglas. Für einen nachhaltigen Einsatz unserer Verpackungen werden die Gläser immer wieder neu befüllt.

Leergut richtig zurückgeben.

Ganz wichtig für alle leeren Mehrweggläser: Mit Wasser ausspülen und Rückgabe am Pfandautomaten mit

Deckel! Zwar können wir den Deckel nicht für weitere Mehrweggläser wiederverwenden, jedoch verhindert er während des Transports, dass z. B. noch anhaftende Milchreste antrocknen. So kann das Glas später besser und vor allem wasserschonend gereinigt und wiederbefüllt werden.



Lieblingsrezepte unserer Leserinnen

Herzlichen Dank an alle, die uns ihre winterlichen Rezepte geschickt haben!



Creemeschnitte vom Räucherlachs

ZUTATEN FÜR 1 GROSSES HAUSHALTSBLECH

3 Stk. Blätterteig
1 Ei
200 g Frischkäse
250 g Sauerrahm
150 g Crème fraîche
Salz & Pfeffer
4 Blatt Gelatine
etw. Zitronensaft
Kräuter, z. B. Dill oder Petersilie
fein gehackt
600 g Räucherlachs

ZUBEREITUNG

1 Zu Beginn die 3 Blätterteige ausrollen, mit einer Gabel einstechen, mit verquirltem Ei bestreichen und bei 180 °C Heißluft ca. 12–15 Minuten backen. Sobald sie fertig gebacken sind, auf die einzelnen Blätterteigböden ein kaltes Haushaltsblech legen und leicht andrücken, damit flache Teigplatten entstehen.
2 Für die Creme werden Frischkäse, Sauerrahm und Crème fraîche vermengt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Die 10 Minuten in kaltem Wasser eingeweichten Gelatineblätter im

erwärmten Zitronensaft auflösen und unter die Creme rühren. Nun werden noch beliebige Kräuter hinzugefügt.

3 Sobald die Teigböden ausgekühlt sind, gehts auch schon ans Zusammensetzen. Begonnen wird mit der ersten Teigplatte, diese mit einer dünnen Schicht der Frischkäsecreme bestreichen und mit Räucherlachs belegen. Darauf die zweite Teigplatte legen und die Schichtung wiederholen. Mit der dritten Teigplatte und einer Schicht aus Frischkäsecreme und Lachs vollenden.

4 Je nach Geschmack kann bei den Schichtungen die Menge an Creme und Räucherlachs variiert werden. Die fertige Creemeschnitte am besten über Nacht kühlen, sodass sie gut durchziehen kann und sich schön schneiden lässt.

5 Vor dem Servieren in beliebig große Stücke schneiden und mit gekochten Wachteleiern, Feldsalat und etwas Dill-Senf-Sauce garnieren.

Gutes Gelingen!
Angelika B., per E-Mail



Rindschnitzel mit Rotweinsoße



ZUTATEN

2 Rindschnitzel
Salz & Pfeffer
2 EL Öl
4 schwarze Oliven, halbiert
½ l Rindsuppe
1 TL Maizena

FÜR DIE ROTWEIN-SCHALOTTEN:

1 TL Zucker
1 EL Butter
10 dag Schalotten
½ l Rotwein

ZUBEREITUNG

1 Schnitzel klopfen, pfeffern und in Öl beidseitig anbraten, salzen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
2 Im Bratrückstand Oliven anschwitzen, mit Suppe aufgießen, Schnitzel einlegen, 45 Minuten dünsten.
3 Schnitzel herausnehmen, Maizena mit 2 TL Wasser verrühren, in den Saft geben und aufkochen.

4 Schnitzel wieder einlegen und kurz ziehen lassen.
5 Für die Schalotten Zucker in Butter karamellisieren. Zwiebelstücke dazugeben, kurz mitrösten und mit Wein ablöschen. Unter Rühren 15 Minuten dünsten. Beides gemeinsam servieren.

Anna W., 3325 Ferschnitz, NÖ



SCHREIBTS UNS
In der nächsten Ausgabe gehts um Frühlingssgerichte. Schickts uns bis 31.12.2022 eure Rezepte an: griassdi@nahundfrisch.at. Für jede Veröffentlichung gibts einen Nah&Frisch Gutschein!



Kaiser

1889

Besser bergwandern

#mitankaiserzuckerl





Köstliche
Rezepte auf
knorr.co.at



Knorr. Gutes geht über den
Tellerrand hinaus.

Wärmende Winterknolle

Ingwer ist nicht nur ein schmackhaftes Gewürz, sondern wärmt von innen und stärkt das Immunsystem.

Text: Lisa Schöttel

Der Kosmopolit unter den Gewürzen stammt ursprünglich aus Nordindien und Südchina und wurde dort bereits vor 5.000 Jahren als Gewürz verwendet. Seinen Namen verdankt er der Übersetzung des Sanskrit-Wortes für „Hornwurzel“: Zingiber. Ab dem 14. Jahrhundert fand er seinen Weg in die europäische Küche, wo er u. a. im Ingwerbrot verwendet wurde.

Für die Schärfe der Knolle ist das Gingerol, das ätherische Öl des Ingwers, verantwortlich. Neben der feinen Würze und dem fruchtigen Aroma hat das Gewürz auch positive Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden. Die Wurzel steckt nämlich voller Vitamin C, Phosphor, Kalzium und Eisen und ist damit ein regelrechter Booster für unser Immunsystem.



{MEI TIPP}

„Im Winter koche ich in der Hühnersuppe eine halbe Knolle mit. Das gibt ihr den richtigen Kick.“
Eduard W., Kunde von Nah&Frisch Bogner, St. Margarethen bei Knittelfeld, Stmk.

„Ingwer mit dem Messer zu schälen, ist mühsam, weil die Knolle so kleinteilig ist. Am besten gehts mit einem Teelöffel, da kommt man in jede Ecke.“

Ilse S., Kundin von Nah&Frisch Kastner EH, Eschenau, NÖ

„Ich pflanze Ingwer auf der Fensterbank. Im Frühjahr das Ingwerstück mit den Augen nach oben in einen Topf mit Erde setzen. Nach 8 Monaten kann man ernten.“

Maria P., Kundin von Nah&Frisch Halbwanx, Kaumberg, NÖ

DER INGWER

NAME: Ingber, Imber, Immerwurzel, Ingwerwurzel
AUSSAAT: Januar/Februar
ERNTEZEIT: September
LAGERUNG: Die Ingwerknolle am besten in ein feuchtes Tuch einwickeln und im Kühlschrank lagern. So bleibt sie lange frisch.

INGWERKEKSE FÜR INNERE WÄRME

Circa 3 cm frischen Ingwer schälen, fein reiben und mit 140 g Rohrzucker vermischen. 220 g Butter schaumig schlagen, das Zucker-Ingwer-Gemisch unterrühren und danach ein Gemisch aus 320 g Mehl und einer Packung Backpulver unterheben. Walnussgroße Kugeln formen, plattdrücken und bei 200 °C ca. 15 Minuten backen.

Kurios:

Ingwer wärmt das Herz und die Seele. Darum glaubten die Menschen früher auch an die liebesfördernde Wirkung der Knolle und verschickten Ingwergebäck als Zeugnisse der Liebe.



1. CHILI
(LAT. CAPSICUM)



2. ROTKRAUT
(LAT. BRASSICA OLERACEA
VAR. CAPITATA F. RUBRA)



3. ROTE RÜBE
(LAT. BETA VULGARIS)

Glücksgefühle für dunkle Tage

In den Wintermonaten sinkt manchmal auch die Laune, denn Dunkelheit und Kälte schlagen gerne aufs Gemüt. Mit diesen Gewürzen und Nahrungsmitteln lässt sich gegensteuern.

Text: Lisa Schöttel



4. SOJABOHNEN
(LAT. GLYCINE MAX)

32 *Graß* bei *Nah&Frisch*



5. WEIZENKEIME
(LAT. TRITICUM AESTIVUM)



6. WALNUSS
(LAT. JUGLANS REGIA)

1. CHILI

(lat. *Capsicum*)

Der feurige Geschmack von Chili peppt nicht nur jede Speise auf, sondern hebt auch die Stimmung. Verantwortlich für die Glücksgefühle ist das im Chili enthaltene Capsaicin, das kleine Schmerzreize auf der Zunge auslöst. In der Folge schüttet der Körper Endorphine aus und entspannt sich. Ein langer Winter ist also eine gute Zeit, um sich durch die 4.000 Chili-Sorten der Welt zu kosten. Die bekannteste ist *Capsicum annum*, zu der Jalapeño oder Cayenne gehört. Wer es gerne noch schärfer mag, der greift zu Habanero. In getrockneter Form lassen sich die Glücksgefühle so über jede Speise streuen.

Wer es gerne süß-feurig mag, kann Chili außerdem in heißer Schokolade genießen. Dafür die Schokolade fein reiben, Zucker, Salz und Chilipulver hinzugeben. Dann Milch mit zwei Zimtstangen erwärmen und aufschäumen, das Gemisch unterrühren und noch mal aufkochen lassen. Fertig!

2. ROTKRAUT

(lat. *Brassica oleracea var. capitata f. rubra*)

Seine rote Farbe macht ihn zu einem Paradiesvogel am Teller und verströmt nicht nur aufgrund seiner Farbe, sondern auch wegen des hohen Eisengehalts gute Laune. Außerdem enthält Rotkraut viel Vitamin C und Antioxidantien, die unsere Zellen vor freien Radikalen schützen.

3. ROTE RÜBE

(lat. *Beta vulgaris*)

Dank des Pflanzenwirkstoffs Betain – ein sanfter Stimmungsaufheller – wirkt die Knolle wie ein natürliches Antidepressivum. Am nährstoffreichsten ist die Rote Rübe, wenn sie roh verzehrt wird – z. B. morgens als frisch gepresster Saft. Die geschälten Roten Rüben mit einer Karotte und einer Orange durch einen Entsafter pressen. Ein Schuss Zitrone und ein wenig Pfeffer im Saft geben noch den Extra-Kick.

Für den Abend empfiehlt sich eine wohlig warme Süßkartoffel-Rote-Rüben-Suppe. Dafür eine Zwiebel dünsten, klein gewürfelte Süßkartoffeln, Rote Rüben und Karotten dazu und mit Gemüsefond aufgießen. Sobald das Gemüse weich ist, pürieren. Suppe mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und mit Schafskäse und gerösteten Walnusskernen garnieren.

4. SOJABOHNEN

(lat. *Glycine max*)

Hülsenfrüchte gelten als das Gute-Laune-Essen schlechthin, denn sie sind reich an hochwertigem Pflanzeneiweiß und Ballaststoffen. Mit dem Verzehr von Sojabohnen und Co. steigen außerdem die nervliche Belastbarkeit und geistige Leistungsfähigkeit. Sojabohnen zeichnen sich darüber hinaus durch einen hohen Tryptophan-Gehalt aus (eine Aminosäure, die gegen Depressionen hilft). Aber Achtung: Die positive Wirkung tritt nicht sofort ein. Es lohnt sich, die pflanzliche Proteinbombe das ganze Jahr über zu verzehren – z. B. als Sojasprossen, Tofu oder in ihrer jungen, noch unreifen Form als Edamame.

Geröstet lassen sich Sojabohnen gut über Suppen und Eintöpfe streuen oder neben dem Fernsehen knabbern. Dafür die Sojabohnen über Nacht in Wasser einweichen, danach mit einer Gewürzmischung aus Garam Masala, Salz, Pfeffer und Olivenöl beträufeln und am Backblech verteilen. Bei ca. 170 °C Umluft 40–60 Minuten backen und ca. 2- bis 3-mal umschichten.

5. WEIZENKEIME

(lat. *Triticum aestivum*)

Weizenkeime befinden sich an der Spitze des reifen Weizenkorns. Sie sind zwar klein, aber ein echtes Superfood – vollgepackt mit Vitaminen und Nährstoffen. Allen voran enthalten Weizenkeime viel Isoleucin, ein Eiweißbaustein, der an der Produktion von Glücksgefühlen beteiligt ist. Wichtig: Nur im rohen Zustand enthalten sie alle wertvollen Inhaltsstoffe. Man kann sie hervorragend unter das Müsli oder den Salat mischen oder auf ein Butterbrot streuen.

Um die Weizenkeime selbst zu ziehen, einen Esslöffel Weizenkörner in ein Keimgerät geben, mit Wasser durchspülen und dann für acht bis zwölf Stunden im Keimglas einweichen. Danach nochmals waschen, wieder ins Glas geben und im 45-Grad-Winkel auf einen Teller stellen, damit das überschüssige Wasser abfließen kann. Ab diesem Zeitpunkt sollten die Keime 2- bis 3-mal am Tag gewässert werden. Nach drei oder vier Tagen sind die Körner gekeimt und können verspeist werden.

6. WALNUSS

(lat. *Juglans regia*)

Walnüsse sind Glücksmacher und der ideale Nerven-Snack für lange dunkle Wintermonate. Reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen stärken sie nicht nur Körper und Geist, sondern wärmen uns auch von innen. Walnüsse besitzen nämlich thermogenetische Eigenschaften, die dafür sorgen, dass unser Körper beim Verzehr Wärme bildet.

Ein richtiges Winteressen ist eine warme Pasta mit Walnussauce. Für die Sauce 100 g Walnüsse mit 40 g gerösteten Pinienkernen und einer Zehe Knoblauch cuttern. 20 g Parmesan und 20 g Pecorino (oder einen anderen würzigen Hartkäse) fein reiben und zusammen mit den Nüssen, ein wenig Olivenöl, 30 g Butter und 10 Basilikumblättern in einem Mixer zu einer homogenen Creme mixen. Die Spaghetti al dente kochen und die Sauce unterrühren.



Gabriele Degenfellner, Nah&Frisch Kauffrau in Waldneukirchen, OÖ, bezieht Gemüse und Walnüsse von Bauern aus ihrem Ort.

► *Nah is guat* ◄





Yaks, Alpenschweine und Momente des Glücks

Christian Bachler betreibt den höchstgelegenen, ganzjährig bewirtschafteten Bauernhof der Steiermark. Das Buch und der Kinofilm „Bauer und Bobo“ machten seine Geschichte einer breiten Öffentlichkeit bekannt.

Wie lebt und arbeitet er heute?

Text & Fotos: Martin Huber



Wenn Christian Bachler einen Kübel mit Getreideschrot hin und wieder etwas schüttelt, zieht das raschelnde Geräusch seine Yaks magisch an. Die im Grunde sehr vorsichtigen Tiere können diesen „Leckerlis für Wiederkäuer“ kaum widerstehen.

Ein Wintertag wie im Bilderbuch: tiefblauer Himmel, strahlend weiße Gipfel, ein Dreiviertelmeter Neuschnee, die Sonne lacht vom Himmel über dem Bergerhof von Christian Bachler. Hier draußen auf der Weide hinter dem Hof herrscht eine Stille, die nur ab und zu unterbrochen wird durch ein unaufgeregtes Stapfen im Tiefschnee, gepaart mit tiefen, gut hörbaren Atemzügen uriger Tiere. Es ist ein ungewöhnlicher Anblick: eine Yakherde mitten in Österreich, am Fuße mächtig aufragender Berge. Bedächtig kommen sie näher und bleiben in einiger Entfernung stehen. Wieder Stille. Minutenlang. Es scheint fast so, als wäre alles hier schon immer so gewesen und die Zeit selbst zur Ruhe gekommen. Nach einer Weile stellt der Bauer eine fast

philosophische Frage: „Wos kinnan Momente wie diese wert sein, konn ma so wos in Geld überhaupt beziffern?“ Die Antwort fällt leicht. Christian meint grinsend: „Vielleicht soittn wir Bauern oafoch damit onfonga, Glück zu produzieren.“

Eine „Wutrede“ und ihre Folgen

Der Bergerhof liegt auf 1.450 Metern Seehöhe auf der Südseite der Niederen Tauern in der Gemeinde Krakau, nahe an der Grenze zum Salzburger Lungau. Christian Bachler, 39, bewirtschaftet den Hof seit 2003 und lebt dort gemeinsam mit seiner Mutter Maria. Der Bauer gilt als „systemkritischer Agrarrebell“ und führt seine Landwirtschaft alternativ. Neben Rindern in Mutter-Kuh-Haltung leben auf dem Bergerhof Yaks,

Schweine, Gänse, Hühner – und Hofhund Nessi. Der neunjährige Australian Cattle Dog ist Publikumsliebbling auf Christians Social-Media-Seiten, denen mittlerweile fast 40.000 Menschen folgen. Das Video einer „Wutrede“ in den sozialen Medien war auch der Auslöser einer ganz besonderen Geschichte. Christian war erzürnt über die Aussagen von Florian Klenk, Chefredakteur der Wiener Wochenzeitung Falter, in einer TV-Diskussion zum „Tiroler Kuh-Urteil“. Er kritisierte den Journalisten und schloss mit den Worten: „Steigen Sie von Ihrem Bobo-Ross und kommen Sie zu einem Praktikum auf unseren Hof!“ Klenk nahm ihn beim Wort, folgte der Aufforderung – und aus Gegnern wurden Freunde. Als Klenk von den wirtschaftlichen Schwierigkeiten



Ein ungewöhnlicher Anblick: durch den Neuschnee stapfende Yaks, im Hintergrund die markante Ostflanke des Prebers (2.740 m).



Unweit der Yakherde flitzen Schwarze Alpenschweine im Schnee umher.

Christians erfuhr, rief er eine Spendenaktion ins Leben, durch die der Hof entschuldigt werden konnte. Kurz zusammengefasst: ein modernes Märchen, das wahr wurde und Wut in Freundschaft verwandelte.

Weshalb Yaks der Alm guttun

„Yaro, loss di nid so bittn, kimm her do!“, ruft Christian. Der hellgraue Yakstier Yaro ist der Chef der Herde und zögert etwas. Schließlich erliegt er doch der Versuchung und frisst Getreideschrot aus dem Kübel. Hausyaks stammen ursprünglich aus dem Himalaya und der Mongolei. Wie ihre wild lebenden Vorfahren und Artgenossen sind sie genügsam, unempfindlich gegen Kälte oder Nässe und Menschen gegenüber vorsichtig, sogar etwas

schreckhaft. Im Sommer sind sie rund um Christians Alm oberhalb des Hofes unterwegs. Da sie sehr gut mit Hanglagen zurechtkommen und leichtgewich-

*Hausyaks sind
genügsam,
unempfindlich gegen
Kälte und Nässe und
Menschen gegenüber
vorsichtig.*

tiger sind als Rinder, beweiden sie steile Almflächen. Diese Form der Beweidung wiederum macht das Almgebiet widerstandsfähiger gegen Erosion. „So, genug

genascht für heit“, meint Christian. Yaro hat inzwischen den Kübel leer gefressen und der Bauer schlägt vor, nun jene Tiere zu besuchen, auf deren Zucht er besonders stolz ist.

Die Rückkehr der Schwarzen Alpenschweine

„Schwarze Alpenschweine san a olte Schweinerasse und worn scho fost ausgestorbn. In Südtirol hots no a poar Exemplare gebn, die donn einkreizt worn san – und von durt hob i meine ersten Saudln kriagt“, erzählt Christian. Mittlerweile tummeln sich rund 70 Alpenschweine auf einer Wiese neben dem Bergerhof. Die friedlichen, robusten Tiere haben zumeist ein schwarzes Fell, manchmal sind sie auch gefleckt. Ihre dichten Borsten schützen sie vor der »



Kunterbunte Tierwelt auf dem Bergerhof: Rinder, Gänse und Schweine genießen ihren Auslauf.



» Nah is guat «

Schwarze Alpenschweine sind grundsätzlich schwarz – ab und zu jedoch auch hellhäutig. Auf Bachlers Hof leben die robusten und wetterfesten Tiere zu jeder Jahreszeit im Freien.

Sonne und vor Parasiten. Auch einige Mangalitzaschweine sind zu sehen, ab und zu läuft eine Gans vorbei. In unmittelbarer Nachbarschaft frisst ein Jungrind Heu aus einer Futterraufe. Christian ist stolz auf seine Schweineherde: „Die Alpenschweine san oafache, unkomplizierte Saudln, die sehr guad in unsere Gegend passen.“

Klimawandel und Bremsenplage

Bei einem von Christians Mutter Maria köstlich zubereiteten Mittagessen unterhalten wir uns angeregt und rasch wird klar: Der Bauer ist ein scharfer Beobachter der Auswirkungen des Klimawandels. Gleichzeitig kann er komplexe Zusammenhänge in einfachen Worten verständlich erklären. Es ist hochinteressant, seinen Schilderungen vom

Alltag auf der Alm, von verschwindenden und neu auftauchenden Pflanzen, vom raschen Ansteigen der Waldgrenze und vielem mehr zu lauschen. Christian

*„Wenn a guads
Enzianjahr is, gibts
Enzianschnaps.
Wenn der Summa
trocken is, hamma
Johanniskrautöl.“*

erzählt u. a. von den lästigen Pferdebremsen, die auf seiner Alm früher so gut wie nicht vorhanden waren. In den vergangenen beiden Sommern wurden

sie aufgrund der Erwärmung zu einer regelrechten Plage, unter der besonders die Yaks litten.

Onlineshop wie die Erfindung des Traktors

Nach dem Essen widmet sich Maria in der Küche des Bauernhauses der Herstellung ihrer legendären Speckmarmelade (Rezept Seite 39). Währenddessen bekommt Christian Besuch von zwei Bekannten, die ihm beim Einpacken und Versenden von Produkten aus seinem Onlineshop helfen. „Mit der Direktvermarktung, unserm wichtigsten wirtschaftlichen Stundbein, homma 2013 begonnen. Die Corona-Krise und natürlich die Bauer-und-Bobo-Gschicht hom die Entwicklung beschleunigt. I persönlich glaub jo, dass die



Die Direktvermarktung ist heute das wichtigste wirtschaftliche Standbein des Bergerhofes. Als Dämm- und Schutzmaterial beim Versand kommt Wollvlies vom Bergschaf zum Einsatz. Oben: Nessi, 9, Hofhund und Social-Media-Star.

Oben: In der Yakwollseife ist Keratin aus der Yakunterwolle enthalten. Unten: Maria Bachler kocht ihre fantastische Speckmarmelade.

Möglichkeit, online zu verkaufen, für uns Bauern a ähnliche Revolution sein kann wie die Erfindung vom Traktor.“ Der Bauer kontrolliert die auszuliefernden Bestellungen, seine Helferinnen wickeln jeden Artikel feinsäuberlich in Wollvlies vom Bergschaf ein, das von einem befreundeten Landwirt angekauft wird. Christians Kunden bestellen Produkte vom Alpenschwein-Edelfleischteil über Delikatessen vom Yak, Rind oder Geflügel bis hin zum Enzianschnaps, Johanniskrautöl und zur Yakwollseife.

Mit der Natur – und gemeinsam mit anderen Bauern

Im Onlineshop des Bergerhofes finden sich auch Artikel von zwei Partnerbäuerinnen wie Knödel, Liköre oder Schnäpse. Diese Ausweitung des Angebots

entspricht Christians Motto „kooperieren statt konkurrieren“. Für alle Erzeugnisse gilt: Qualität vor Quantität. Und manche Produkte gibt es auch nur saisonal: „Wir miassn uns an das anpassen, was die Natur uns gibt. Wenn a guads Enzianjahr is, gibts Enzianschnops oder Enziansirup. Wenn der Summa trocken is und das Johanniskraut wochst, hamma Johanniskrautöl. Mit da Natur – und nid gegen die Natur – arbeiten, is unser Grundprinzip“, sagt Christian. Die Umsetzung dieser Devise scheint am Bergerhof, gut zu gelingen. Wer weiß, vielleicht gelingt es Christian Bachler eines Tages sogar noch, das zu produzieren, was an diesem herrlichen Wintertag mitten unter den Yaks deutlich spürbar war: Glück!

www.bergerhof-krakau ebene.at

MARIA BACHLERS SPECKMARMELADE

**So wird der herz hafte Brot-
aufstrich, der am besten
auf frischem Bauernbrot
schmeckt, zubereitet:**

2 Zwiebeln in Butter anschwitzen. 1 kg gebeiztes Bauchfleisch vom Mangalitzaschwein würfelig schneiden und hinzugeben. Das Ganze anrösten und mit ½ l Hühnerbrühe aufgießen. 2 TL Zucker hinzugeben und mit etwas Balsamico-Essig und Whiskey ablöschen. 3 bis 3,5 Stunden leicht köcheln. Pürieren und in Gläser abfüllen.



LABUCH

Für Unfälle
wird nicht
gehaftet!
Es kann sein, dass Sie...





Gaudi mit Stock und Daube

Kaufmann und Profi-Stockschütze Christoph Ulz zeigt uns,
worauf es beim Eisstockschießen ankommt.

Text: Marcus Fischer Fotos: Sebastian Freiler



Die Eisbahn des ESV Labuch: 20 bis 30 Mal wird eine dünne Wasserschicht auf den gefrorenen Untergrund gespritzt, damit das Eis dick genug ist und auch bei Tauwetter nicht reißt.



Eigentlich haben wir uns eine tief verschneite Winterlandschaft erhofft, als wir Christoph Ulz in Riegersburg in der Südoststeiermark treffen, wo der Kaufmann sein Geschäft führt – direkt am Fuß der imposanten Burg. Als wir ankommen, ist von Schnee keine Spur. „Ja, bis jetzt hamma noch nicht viel gehabt. Und das bissl ist gleich wieder weggetaut. Aber es gibt ein Fleckerl, da ist immer Winter“, lacht Christoph, der neben seinem Beruf als Kaufmann auch Profi-Stockschütze ist und mit seinem Verein schon die Europaliga und die österreichische Staatsliga gewonnen hat. Wir machen uns auf den Weg, bald schon werden die Straßen schmaler, nur noch einzelne Gehöfte tauchen auf. Dann biegen wir in ein Waldstück ab und vor uns liegt der Platz des ESV

Labuch. Die rund 30 Meter lange Bahn des Eissportvereins ist nordseitig am Waldrand gelegen, umgeben von kleinen Schneefeldern. „Da kannst oft bis in den März hinein spielen, weil im Winter nie die Sonne hinkommt“, sagt Christoph.

Stockschießen und Curling

Wir werden freundlich von den Spielern des Vereins begrüßt, alle in legerer Winterkleidung, keine Spur von Trikots und Wettkampfallüren. „Bei uns gibts keinen übertriebenen Ehrgeiz, es soll ja vor allem Spaß machen“, meint Herbert, der Kassier. Während die anderen ihre Stöcke auspacken, erklärt uns Christoph die Herkunft des Spiels. „Manche verwechseln Stockschießen mit Curling, aber die beiden Sportarten sind



Am ausklappbaren „Fußen“ findet der rechte Schuh beim Schwungholen den nötigen Halt für den Schuss, danach rutscht der Schütze (Thomas vom ESV Labuch) dem Eisstock kurz nach.

komplett verschieden. Curling kommt aus Schottland, wird mit geschliffenen, abgerundeten Steinen gespielt und ist heute eine olympische Disziplin. Eisstockschießen dagegen ist ein Volkssport, der seit dem späten Mittelalter im

Lebensgefährtin Sandra, die gerade eingetroffen ist und zwei Kartons trägt. Als sie einen öffnet, geht ein Raunen durch die Runde. Sie hat zwei belegte Riesenbrezen aus dem Geschäft mitgebracht. „Für nachher“, lacht Sandra.

„Eisstockschießen ist ein Volkssport, der seit dem späten Mittelalter im Alpenraum heimisch ist.“

Alpenraum heimisch ist. Du spielst mit Stöcken, die waren früher aus Holz gedreht und mit einem Eisenreifen eingefasst. Heute sind die Stöcke meist aus Kunststoff und Metall“, erläutert Christoph und begrüßt seine

Technik wie beim Kegeln, nur anders
 „Für das Spiel ist vor allem die Platte auf der Unterseite des Stocks wichtig. Da kannst eine ‚schwere‘ nehmen, die hat einen hohen Widerstand am Eis, oder eine ‚leichte‘, die ist schneller“, »





Wer am Ende einer Kehre (einer Spielrunde) mit seinem Stock der hölzernen Daube (links) am nächsten ist, bekommt einen Punkt. Unten links: Die blaue „schwere“, also langsamere Platte, die „mittelschwere“ ist gelb, die „leichte“ grün.

fährt Christoph fort und wählt für seinen ersten Schuss einen Stock mit leichter Platte. „Es ist wie beim Kegelschieben, du nimmst aber keinen Anlauf, sondern schaust, dass du beim Schwungholen einen festen Stand hast, dafür gibts die ‚Fußen‘ da“, erklärt er und zeigt auf eine kleine Gummipatte am Rand der Bahn, auf der er mit dem rechten Fuß steht. Dann schwingt sein rechter Arm mit dem Stock in der Hand mehrmals vor und zurück, im Fachjargon heißt das „tauchen“, bis er ihn loslässt. „Uh, der ist zu schnöööö“, lacht Christoph, während sein Stock elegant an der Daube vorbeigeleitet.

Daube, Kasten und Kehre

Um sie dreht sich alles: Früher aus Fassdauben hergestellt, ist die Daube heute

ein ca. 10 x 10 cm großer Würfel oder Gummiring, der 25 Meter von der Abschussstelle entfernt in der Mitte des „Kastens“ liegt. In diesem gut sichtbar markierten Zielbereich am Ende der Bahn findet die Spielentscheidung statt. Jener Stock, der am Ende einer „Kehre“ (eine Spielrunde) der Daube am nächsten zum Stehen kommt, bekommt einen Punkt. „Grundsätzlich kannst drei Arten von Schüssen machen. Den Maßschuss, bei dem du keinen andern Stock berührst. Den Stockschuss, bei dem du versuchst, einen anderen Stock wegzuschießen. Und dann kannst du natürlich noch die Daube selber wegschießen. Wenn sie im ‚Kasten‘ bleibt, gilt die Position, wo sie liegen bleibt, wenn sie rausfliegt, wird sie in die Mitte zurückgelegt“, so der Kaufmann.



Mit den Fahnen zeigen Herbert und Sandra den Spielern ihres Teams die ideale Zielposition für den nächsten Schuss an. Unten rechts: die belegten Riesenbrezen als Stärkung nach dem Spiel. Darüber: die flüssige Stärkung, in einem hölzernen Eisstock versteckt.

Das Spiel geht weiter

„Woow!“, schreien einige Spieler, als Sandras Stock zu stehen kommt, gerade einmal eine Handbreit von der Daube entfernt. Gleich darauf geht Herbert, der Kassier, in Position. Setzt den rech-

jetzt am nächsten zur Daube. „So gehört’s!“, lacht Herbert. Sandra nimmt gelassen. „Es ist wie bei ‚Mensch ärgere dich nicht‘. Das Rausschmeißen gehört dazu“, sagt sie. Und Christoph ergänzt lächelnd: „Das ist schon das Lustigste

„Das ist schon das Lustigste beim Stockschießen, wennst einem anderen Stock ‚draufbrennen‘ kannst.“

ten Schuh auf den „Fußen“, schwingt, schießt und gleitet dem Stock ein Stück nach. „Klonk“, ertönt das harte, metallische Geräusch, wenn Stock auf Stock prallt. Gut zwei Meter hat er Sandras Stock weggeschossen, sein eigener steht

beim Stockschießen, wennst einem anderen Stock ‚draufbrennen‘ kannst.“

Christoph legt sich ins Zeug

Die erste Kehre geht an Sandras Mannschaft, dann wird in die andere »





Mitglieder des ESV Labuch, bei dem Christoph Ulz privat spielt (v.l.): Robert, Obmann Günther, Kassier Herbert, Sandra, Christoph, Thomas, Bertl. Mit dem RSU Leitersdorf hat der Kaufmann und Stock-Profi 2010 den Staats- und Europameistertitel geholt (links).



Richtung gespielt, begleitet von Freudenrufen, Lachen und dem einen oder anderen scherzhaften Fluch. Sechs Kehren werden gespielt, in den letzten beiden legt sich Christoph ins Zeug, seine Mannschaft liegt im Rückstand. „Da merkst schon den Profi“, schmunzelt Herbert, „beim ESV Labuch spielt er ja privat und zur Gaudi. Mit seiner anderen Mannschaft, dem RSU Leitersdorf, sind sie in der Staatsliga ganz oben.“ Am Ende gewinnt Sandras Mannschaft und alle freuen sich auf das „Aprés Stock“ im Vereinshaus, einer gemütlichen Holzhütte.

Drittgrößter Breitensport

Sandra schneidet die Riesenbrezen auf, Herbert schenkt Glühwein aus, man stößt an und genießt. Woraufs beim

Stockschießen letztlich ankommt, wollen wir von Christoph wissen: „Kraft ist nicht so wichtig. Es ist ein Konzentrations- und Präzisionsport, da kann jeder mitmachen. Wir haben Mitglieder, die sind über 90. Stockschießen ist ja nach Fußball und Tennis der drittgrößte Breitensport in Österreich.“

„Und warum? Weils nicht um Hochleistung geht, sondern um Geselligkeit“, wirft Herbert ein. Christoph nickt. Langsam dämmt es an diesem Wintertag. Schweren Herzens müssen wir uns auf den Heimweg machen, während im Vereinsheim an diesem Abend noch lange geplaudert und gelacht wird.

www.gleisdorf.at (ESV Labuch)

www.rsu-leitersdorf.com

www.boee.at (Bund Österreichischer Eis- und Stocksportler)

Nah&Frisch Kaufmann Christoph Ulz

Zunächst zum Sportlichen: Was waren deine schönsten Erfolge bisher?

Christoph: Naja, schon die Titel als Staatsmeister und Europacupsieger mit dem RSU Leitersdorf. Das kann man eigentlich nicht toppen.

Und als Kaufmann?

Christoph: Das kannst schwer vergleichen, das ist eher ein Langstreckenbewerb ... (lacht). Aber ich bin schon stolz, dass wir so viele lokale Produzenten unterstützen können. Derzeit führen wir 600 aus'm Dorf Produkte von 43 Produzenten aus der Gemeinde! Vom Noom Bier über Kastanienhonig, Paradieserpesto, Mohn- und Kürbiskernöl bis zum „Burgwein“, der an den Hängen der Burg Riegersburg angebaut wird.



Muss man als Kaufmann eigentlich auch trainieren – Freundlichkeit zum Beispiel?

Na ihr habts Fragen ... (lacht). Nein, wenn einer von uns einmal einen schlechten Tag hat, lässt man den anderen den Vortritt. Wir sind ja ein starkes Team – mit meiner Lebensgefährtin

Sandra und unseren Mitarbeiterinnen samt Lehrling Paul. Offenheit und Freundlichkeit gehören einfach dazu, wir sind ja auch ein Treffpunkt im Ort und wollen, dass sich unsere Kunden bei uns wohlfühlen.

Was zeichnet euch sonst noch aus?

Christoph: Auf jeden Fall der Service – ich mach oft Einzelbesorgungen, wenn ein Kunde etwas braucht, was wir nicht im Geschäft haben – da kümmerge ich mich persönlich darum.

Nah&Frisch Christoph Ulz

Riegersburg 34

8333 Riegersburg, Stmk.

www.nahundfrisch.at/de/kaufmann/ulz-christoph

LICHT INS DUNKEL



Stabfeuerzeug



Riesenzünder



Feuerzeug



Laterne

Nah&Frisch

ist langjähriger Kooperationspartner!

Danke!



Mit Sorgfalt zu ausgezeichneten Weinen

Hinter den 48 Goldmedaillen, mit denen Lenz-Moser-Weine 2022 ausgezeichnet wurden, stehen 3.000 Winzerfamilien, Erfahrung und höchste Sorgfalt.

Wenn die Weine von Lenz Moser alljährlich mit zahlreichen Auszeichnungen bedacht werden, so kommt das nicht von ungefähr. Denn in der traditionsreichen Weinkellerei arbeitet ein Team aus Spezialisten, die sich mit Leib und Seele ihren Fachgebieten widmen.

Wachsame Auge der Önologen

Bis ein guter Wein in die Flasche kommt, bedarf es vieler Schritte. Jeder dieser Schritte ist für die Qualität des Weins und seinen Charakter entscheidend. Klar, dass man gerade in einem

namhaften Haus wie Lenz Moser hier nichts dem Zufall überlässt und alles dafür tut, um die Erwartungen der Kundinnen und Kunden zu erfüllen. Bis nun der gewünschte Wein zu Hause genossen werden kann, haben unter den wachsamen Augen von Kellereileiter Ing. Michael Rethaller mehr als 20 Önologen (akademische Weinbauspezialisten) mit Kompetenz und Sorgfalt ihren Beitrag dazu geleistet.

3.000 Winzerfamilien profitieren von Lenz Moser

Rund 3.000 Winzerfamilien in den

Weinbaugebieten Niederösterreichs und des Burgenlands pflegen das ganze Jahr über ihre Reben, bevor die gelesenen Trauben vom Lenz-Moser-Team zu Wein veredelt werden. Das braucht genaue Abstimmung, denn jeder Weinstil – ob beispielsweise leichtfüßig oder kräftig – verlangt eine andere Herangehensweise bei der Weingartenbewirtschaftung. Damit alles klappt, ist ein erfahrenes Team an Weingartenspezialisten mit den Winzerfamilien stets beratend in Kontakt. Dabei werden etwa Fragen geklärt, ob in einem Weingarten die Reben noch stärker entblättert



Gemeinsam mit seinem Team aus mehr als 20 Önologen (akademische Weinbauspezialisten) sorgt Kellereileiter Ing. Michael Rethaller (l.) dafür, dass die Trauben der 3.000 Lenz-Moser-Winzer mit höchster Sorgfalt verarbeitet werden.

„Die Auszeichnung ‚Bester Produzent aus Österreich‘ durch den MUNDUS VINI-Wettbewerb ist die schönste Bestätigung für die tolle Arbeit des gesamten Teams, die man sich nur wünschen kann.“

Ing. Michael Rethaller, Kellereileiter Lenz Moser



werden sollen, um durch mehr Sonneneinstrahlung die Reife der Trauben zu forcieren, oder mit welchen Maßnahmen man im jeweiligen Weingarten am besten gegen Spätfröste vorgeht. Immer mit der Motivation, im Herbst Trauben für eine exzellente Weinqualität zu einem Top-Preis-Genuss-Verhältnis zu erhalten.

48 Goldmedaillen im Jahr 2022

Beständiges Qualitätsstreben, das Erkennen langfristiger Trends und vorausschauendes Agieren machen die Weine von Lenz Moser zu Garanten für hohe

Auszeichnungen. Im aktuellen Jahr konnte sich das Team von Lenz Moser über stattliche 48 Goldmedaillen freuen. Einen besonderen Platz auf dem Podest nimmt dabei der Selection Grüner Veltliner 2021 ein, der sowohl beim renommierten MUNDUS VINI-Wettbewerb als auch bei der Niederösterreichischen Weinprämierung mit Gold veredelt und zudem beim Falstaff Wein Guide mit fantastischen 89 Punkten geadelt wurde. Gekrönt wurden diese Erfolge zuletzt mit der Verleihung des Titels „Bester Produzent aus Österreich“ durch den MUNDUS VINI-Wettbewerb.



Mehlspeisenköchin Adriana, Köchin Petra, Wirtin Ilse und Wirt Rudi (v. l.) verwöhnen gemeinsam ihre Gäste. „Österreich Weiß“ (l. u.) ist eine wiederentdeckte Hitzendorfer Rebsorte.



Genuss im Rhythmus der Jahreszeiten

Beim Kirchenwirt in der weststeirischen Gemeinde Hitzendorf kredenzen die Wirtsleute Ilse Pötscher und Rudi Pöschl regionale Gerichte und geschichtsträchtigen Wein.

Text: Alexandra Gruber Fotos: Sebastian Freiler

„Unser Wirtshaus ist das zweitälteste in der Steiermark“, erzählt Wirtin Ilse Pötscher, während sie uns durch das weitläufige Haus führt. „Es wurde im selben Jahr erbaut, in dem Christoph Kolumbus Amerika entdeckt hat: 1492.“ Ilse und ihr Lebensgefährte Rudi Pöschl haben das Wirtshaus in der weststeirischen Gemeinde Hitzendorf 2010 übernommen und verwöhnen hier seitdem ihre Gäste. Die Wirtin ist seit 49 Jahren in der Gastronomie tätig, Rudi machte sich als Volksmusiker einen Namen. Über zwanzig Jahre war er Mitglied der Band „4 Holterbuam“, heute spielt er neben seiner Tätigkeit als Wirt bei der „Steirischen Kirtagsmusi“.

Historische Rebsorte „Österreich Weiß“

Beim Kirchenwirt ist nicht nur das Gebäude geschichtsträchtig, sondern auch der Wein. 1922 war die hauseigene Rebsorte den Rebläusen zum Opfer gefallen und galt als

verschwunden. 1986 entdeckte man die Hitzendorfer Originalrebsorte im Burgenland wieder. Als Ilse und Rudi von der Existenz des Weines erfahren hatten, holten sie ihn in seine Heimat zurück und schenken den trockenen und säurebetonten Tropfen seitdem in ihrem Gasthaus aus. Im uralten Gewölbekeller offeriert uns Ilse ein Glaserl „Österreich Weiß“, so der Name der besagten Weinsorte.

Bodenständig, saisonal und regional

„Unsere Speisekarte ist nicht lang, dafür wird immer alles frisch zubereitet“, betont Ilse. „Wir kochen im Rhythmus der Jahreszeiten.“ Die Zutaten stammen fast ausschließlich aus der Region. „Einer meiner Brüder züchtet Forellen und Saiblinge, der andere Almochsen. Von ihnen beziehen wir Fisch und Rind.“ Zu Pfingsten wird ein traditionelles steirisches Germgebäck, der Pfingststrudel, zubereitet. Die Füllung besteht aus Liebstöckel, auch Maggikraut genannt, Rosinen und Zucker. „Liebstöckel sprießt im Frühling und ist ein Liebesgewürz. Damit hat man im Frühjahr Pfingststrudel gemacht. An diesen Brauch erinnern sich nur noch wenige“, so die Wirtin.

Butterweicher Zwiebelrostbraten

Während wir mit Ilse plaudern, serviert uns Rudi ein „Moosbacher“ Cordon bleu und einen steirischen Zwiebelrostbraten. Der Klassiker wird mit warmen Röstzwiebeln drapiert und samt Serviettenknödeln und Zwiebelsauce kredenzt. Das saftige und butterweiche Fleisch schmilzt auf der Zunge, die knusprigen und pikant-süßlichen Röstzwiebeln munden ebenso wie der sämig-würzige Saft. Das Cordon bleu ist typisch steirisch von einer Kürbiskernpanier umhüllt und mit geschmackigem Schinken und Käse gefüllt. So soll es sein.

Zentrum fürs Dorfleben

Im Kirchenwirt wird regelmäßig gefeiert, referiert und musiziert. Einmal im Monat lernen die Frauen aus der Umgebung in der Kräuterwerkstatt Seifensieden oder Fermentieren, beim Musikantenstammtisch wird gemeinsam aufgespielt. „Die Vereine treffen sich bei uns, Veranstaltungen werden hier abgehalten. Wir leisten einen wichtigen Beitrag für das Dorfleben und die Dorfgemeinschaft“, sagt die Kirchenwirtin stolz. *Kirchenwirt Hitzendorf, Hitzendorf 6, 8151 Hitzendorf, Stmk. www.kirchenwirt-hitzendorf.at*

{MEI TIPP}

„Beim Kirchenwirt kannst nicht nur gut essen, auch die Atmosphäre passt. Und wenn dann noch die Musi spielt, ist es überhaupt super.“

XXX X., Kundin von Nah&Frisch Kauffrau xxxxx xxx in xxx, xxx.



Oben: Der uralte Gewölbekeller des Kirchenwirts. Unten: Der steirische Zwiebelrostbraten wird mit Röstzwiebeln und Serviettenknödeln serviert – und zergeht auf der Zunge.



Voller Einsatz für Höhnhart (v.l.):
Eva Pieringer, Petra Stockinger,
Maria Bauchinger.



Herzblut hoch drei für Höhnhart

Maria Bauchinger, Eva Pieringer und Petra Stockinger führen seit März den Nahversorger samt Café-Bistro in Höhnhart. Worauf legen die drei Frauen Wert?

Text: Marcus Fischer Foto: Klaus Doppler

Das allein zu machen, ist für keine von uns infrage gekommen. Aber zusammen haben wir uns das von Anfang an super vorstellen können“, erzählt Kauffrau Maria Bauchinger. Zu dritt führen sie seit gut einem halben Jahr den Nahversorger „z’Henhart“ in der Innviertler Gemeinde Höhnhart und das „Herzbluat“. Maria und Eva kümmern sich um das Lebensmittelgeschäft, Petra um das Café-Bistro.

Vom Diskonter zur eigenen Chefin

Alle drei sind Verkaufsprofis und haben viele Jahre im Lebensmittelhandel gearbeitet. Maria und Eva u. a. bei einem großen Diskonter, Petra in einem Nah&Frisch Geschäft in der Umgebung. Der Schritt in die Selbstständigkeit bedeutete für sie eine enorme Veränderung. „Beim Diskonter ist alles vorgegeben“, sagt Eva, „und jetzt sind wir für ein großes, modernes Geschäft für alles verantwortlich – von der Sortimentsauswahl bis zum Verkauf. Das war am Anfang schon eine ordentliche Herausforderung“, und Maria ergänzt: „Aber wir sind gut unterwegs. Und das Schöne ist, man weiß am Ende des Tages, wofür man das Ganze macht.“

Traumberuf Gastronomin

„Mir liegt die Gastro im Blut. Ein eigenes Lokal zu haben, war schon immer mein Lebenstraum“, schildert Petra, die schon während ihrer Lehrzeit am liebsten im Imbissbereich gearbeitet hat. „Natürlich ist es viel Arbeit und Verantwortung, aber macht halt auch viel Spaß. Und mich freut es, mitzuerleben, wie wir das Vertrauen unserer Gäste

gewinnen.“ Ein Blick ins „Herzbluat“ zeigt, dass hier der Name Programm ist: ein Lokal mit Lounge-Atmosphäre und einem liebevoll ausgewählten Angebot an Kaffeespezialitäten, Speisen und Frühstücksvariationen (z. B. Kater-Frühstück: „A Scheibe Leberkas, a Scheibe Brat, Gebäck, a Seidl Bier.“).

Qualität, Frische und immer ein offenes Ohr

Feinkost mit regionalen Produkten

Auf Spezialitäten aus der Nähe setzen auch Maria und Eva im Nahversorger – ganz besonders in der Feinkost. „Fleisch, Schinken und Wurst beziehen wir von zwei Metzgern aus der Umgebung, der Metzgerei Wührer aus Maria

Schmoln und der Metzgerei Lettner aus Altheim“, sagt Maria. Frisches Wild stammt von der Höhnharter Jägerschaft, Holzofenbrot, Innviertler Brot und andere Spezialitäten werden von drei Bäckereien aus der Region geliefert.

Übers Reden kommen d’Leut zam

Neben der Qualität der Produkte ist für die Kauffrauen auch die Atmosphäre im Geschäft enorm wichtig. „Als Nahversorger bist immer auch Seelsorger. Die Kunden ratschen miteinander, manche kommen grad von der Ärztin und erzählen uns ihre Sorgen. Da haben wir immer ein offenes Ohr. Wir wollen ja auch, dass das Geschäft ein Treffpunkt im Ort ist“, sagt Maria. Und Eva ergänzt: „Man hilft sich gegenseitig. Bei uns im Gebäude befindet sich auch ein Baumarkt. Wenn bei uns einmal was zu reparieren ist, kommen die Burschen einfach rüber und schauen sich das an. Das ist so eine tolle Zusammenarbeit, für die sind wir sehr dankbar.“

Hand aufs Herz

Eva, Maria & Petra

Als Kind wollte ich ... **Friseurin werden (alle drei).**

Am meisten schätze ich ... **Herzlichkeit (Petra), Loyalität (Eva), Ehrlichkeit (Maria).**

Am meisten stört mich ... **Falschheit (alle drei).**

Das Schönste an meinem Beruf ist ... **der Umgang mit den Menschen (alle drei).** Wenn mir alles zu viel wird, ... **geh ich eine rauchen (Petra), reden wir miteinander (Eva und Maria).**

Ich bin dankbar für ... **meine Kinder und Enkerl (Petra), für alles, was wir geschafft haben (Maria), für die Unterstützung durch die Familie (Eva).**



Rund 14 verschiedene
Essigsorten produziert
Familie Fleischhacker pro
Jahr – u. a. auch Foxel-
Essig, der aus Uhdler-
trauben hergestellt wird.



Der Essigbaron vom Manichberg

Im Steirischen Vulkanland braut Emanuel Fleischhacker mit Zutaten aus eigenem Anbau innovative Essigsorten auf traditionelle Art.

Text: Alexandra Gruber Fotos: Sebastian Freiler

So bunt wie die Landschaft des Steirischen Vulkanlandes ist auch die Produktpalette von Essigbaron Emanuel Fleischhacker. Auf seinem Bauernhof, gelegen auf dem male- rischen Manichberg, braut er gemeinsam mit der Familie Essig, darunter ausgefallene Sorten wie Lavendel-, Kriecherl-, Erdbeer-, Kirsch- oder Zirbenessig. „Meine Eltern haben früher Viehwirtschaft betrieben, aber das war irgendwann nicht mehr rentabel“, erzählt der 32-Jährige. „Seit ich den Betrieb 2009 übernommen habe, sind wir auf Obstverarbeitung und Essigproduktion umgestiegen.“ Die Fleischhacker bauen auf 20 Hektar Streuobstwiesen ohne den Einsatz von Spritzmit- teln Äpfel, Birnen, Heidelbeeren, Trauben und Dirndl an und produzieren je nach Saison rund 14 verschiedene Sorten des flüssigen Gewürzes.

Traditionelles Gärverfahren, Geschmack „wie früher“

„Wir produzieren unseren Essig mit dem Submersgärverfah- ren, das ist der letzte Stand der Technik“, erklärt Emanuel. „Als Grundlage verwenden wir Wein, Most oder Bier. Der Alkohol wird mit Essigsäurebakterien angesetzt, danach pumpen wir Sauerstoff in den Behälter. Der Alkohol wird durch die Bakterien in Säure umgewandelt, so entsteht hoch- wertiger Essig.“ Die hohe Qualität und den besonderen Ge- schmack dieser Produkte können die Nah&Frisch Kaufleute Nina und Simon Birchbauer, die dem Obstbauern heute einen Besuch abstatten, nur bestätigen. „Die Kunden, die Emanuels Essig einmal gekauft haben, wollen keinen anderen mehr“, so Nina. „Die Leit sogn, der schmeckt wie früher“, ergänzt Simon. „Das Gärverfahren ist alt, nur hat es früher vier bis fünf Jahre gedauert. Bei uns dauert die Fertigstellung vier Tage. Durch Sauerstoff, Wärme und Pumpen beschleunigen wir quasi den Verlauf der Jahreszeiten.“

Neue Pläne: Reisessig

„Essig ist ein sehr gesundes Lebensmittel und regt die Ver- dauung an“, sagt Emanuel. Für Gruppen hält er einmal im

WIR MACHEN UNS STARK FÜR

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



Monat Verkostungen ab. Zudem bietet der Essigbaron seine Produkte auf Märkten und in regionalen Geschäften an. Apfelessig wird das ganze Jahr über produziert. Essige aus saisonalen Zutaten wechseln je nach Verfügbarkeit. Einige neue Produkte sind bereits in der Pipeline. Seit Kurzem baut der Landwirt auch Maulbeeren als zukünftige Ingredienzen an, ebenso ist ein Essig aus steirischem Reis in Planung. „Wir tüfteln seit eineinhalb Jahren herum, nun ist der Proto- typ fertig“, erzählt Emanuel. Ab Frühling 2023 werde er auch Reisessig anbieten. „Steirischer Essig aus steirischem Reis. Regionaler geht es nimma.“

Der hats

Produkte vom Essigbaron ...

... gibt es u. a. bei Nah&Frisch Simon & Nina Birchbauer, Ottendorf Nr. 10, 8312 Ottendorf, Stmk. (Tel.: 03114/304 96) und ab Hof beim Essigbaron Emanuel Fleischhacker, Krennach 21, 8312 Ottendorf a. d. Rittschein, Stmk. www.essigbaron.at





Kronenöl – 100 % Österreich

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

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

Sicherer Absatz für heimische Bauern

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

Sorgfalt und Nachhaltigkeit

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

Sicherung Hunderter Arbeitsplätze

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

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



Gutes aus'm Dorf

Lokale Spezialitäten unserer Kaufleute aus ganz Österreich.



WALDVIERTLER BIER MIT CHARAKTER

„Stolzenthaler Quellwasser, Gerstenmalz und Hopfen sind die einzigen Zutaten, die ich für unsere MAXimalen Biere brauche. Mit Experimentierfreude und Leidenschaft“, meint Markus Rametsteiner, „habe ich fünf Spezialitäten daraus entwickelt, das Afterwork Pils ‚Wald-Rammler‘, das süßige Helle ‚Ziegolo‘, das ‚Zwitscherer‘, ein typisches American Lager, das neue ‚KellerschMaus‘ und mein Lieblingsbier das malzige, volle Märzen ‚LiebhaBÄR‘.“



Ich freu mich, dass unsere Kunden alle fünf ins Herz geschlossen haben.“

www.maxbier.at



Die MAXBIERE gibts u. a. bei Nah&Frisch Kaufmann Reinhold Reichard, Linzer Straße 2, 3925 Arbesbach, NÖ.

STEAK SNACKS AUS'M SEEWINKEL

Das Trocknen von Würsten, Speck und Fleisch hat im Burgenland lange Tradition. Die Peck-Brüder, Alexander und Berthold, holen diese Art der Fleischzubereitung mit ihrem Steak Snack nun in die Gegenwart. „Guid is, sagen wir im Seewinkel, wenn alles passt. Damit das so ist, haben wir lange an der perfekten Kombi aus heimischem Rindfleisch und feinen Gewürzen getüftelt. Das Ergebnis ist unser Protein-Snack in den Sorten Original, BBQ und Chili ohne Zusatzstoffe für zwischendurch, am Arbeitsplatz, beim Sport oder für unterwegs.“

www.ab-peckbrothers.at



Die Snacks der Peck Brothers gibts u. a. bei Nah&Frisch Kauffrau Manuela Frischauf, Erzherzog-Friedrich-Straße 2, 7131 Halbturm, Bgld.

SCHUSTERS SUPERFOOD: LEINSAMEN, KÜMMEL & GRAUMOHN

Robert Schuster ist überzeugt, dass wir die positive Wirkung heimischer Lebensmittel unterschätzen. „Die drei Stars auf meinen Feldern sind alle sogenanntes Superfood. Leinsamen zum Beispiel sind günstiger als Chiasamen, aber ebenso gesund und nussig im Geschmack. Kümmel enthält wertvolle Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Der Dritte im Bunde – der Waldviertler Graumohn – liefert jede Menge Ballast- und Mineralstoffe. Wegen des guten Geschmacks und im Sinne der Nachhaltigkeit sollten wir viel stärker unseren gesunden Naturschätzen vertrauen.“

www.der-schuster.at

Die Produkte von „Der Schuster“ gibts u. a. bei Nah&Frisch Kauffrau Evi Biedermann, Hauptstraße 30, 3862 Eisgarn, NÖ.





Garteln im Winter

Auch wenn der Garten über die Wintermonate weitgehend ruht, können wir für Flora und Fauna einiges tun.

Weitere Garteltipps gibts auf www.nahundfrisch.at.

DEZEMBER



Sichere Vogel-Mahlzeit
Beim Errichten einer Futterstelle die Sicherheit der Tiere berücksichtigen: Abstand zur nächsten Glasscheibe halten, an Wind-, und Regenschutz denken, Futterstelle vor Katzen sichern (eine hoch gelegene, übersichtliche Stelle wählen).



Vollblüte bei Schnee und Eis
Die weiße Christrose blüht von Dezember bis April. Alle Helleborus-Sorten können an frostfreien Tagen blühend gesetzt werden! Bester Standort: im Halbschatten unter laubabwerfenden Sträuchern.



Üppige Weihnachtsblüte
Barbarazweige von Obst- und Ziergehölzen, die um den 4. Dezember (Gedenktag der hl. Barbara) für die Vase geschnitten werden, sollten idealerweise viele und dicke Knospen aufweisen.



Igel-Nothilfe
Igel finden im Normalfall selbst ausreichend Nahrung im Winter. Füttern sollte man nur, wenn unterernährte Tiere (Merkmal: herausstehende Hüftknochen) über längere Zeit bei Dauerfrost aktiv sind. Aufpäppeln kann man sie mit gekochtem Ei, gebratenem Faschierten oder Katzenfutter mit Haferflocken (auf keinen Fall Milch, denn Igel sind lactoseintolerant!).

Wenns jetzt nicht wintert, sommerts auch nicht.

Bauernweisheit

Garten-Hortensien im Winter
Hortensien brauchen einen dicken Winterschutz aus Laub und Reisig im Wurzelbereich. Tipp: Bei strengen Frösten zusätzlich die Krone mit einem Vlies schützen!

Mehr Licht!
Fenster von Gewächshäusern reinigen, um den Pflanzen jetzt so viel Licht wie möglich zu geben. Warmes Putzwasser mit etwas Essig vermischen, mit einem Schwamm Kalk und Schmutz entfernen, zum Schluss abspritzen.



Wenn Regenwasser gefriert
Regentonnen komplett entleeren und unterstellen, damit sie bei Frost nicht beschädigt werden.

Ziergräser bündeln
Ziergräser vertragen keine Kälte und Nässe. Es empfiehlt sich, sie zu einem Büschel zusammenzubinden.



{SCHREIBTS UNS}

Jeder hat so seine Gartelticks. Für unsere nächste Ausgabe suchen wir persönliche Tipps für die Monate März bis Mai. Schreibts uns an: griassdi@nahundfrisch.at. Für jede Veröffentlichung gibts einen Nah&Frisch Gutschein! Einsendeschluss: 31.12.2022

„Ein Garten ist nie so gut, wie er im nächsten Jahr sein wird.“

Thomas Cooper (1517–1594)

JÄNNER



Glücksklee blüht rot
Silvester-Glücksklee (*Oxalis tetraphylla*) ist zum Wegwerfen zu schade. Zwischen Juni und Oktober bilden sich wunderschöne, kleine, rosa-rote Blüten an langen Stielen. Überwintern bei ca. 15 Grad, Auspflanzung im Sommer.

Fettes Vogelfutter
Vögel brauchen regelmäßig fettes Futter wie Nüsse und Samen. Wichtig: Auch Wasser zum Trinken und Baden bereitstellen!

Rasen rechen
Ist der Rasen schneefrei, bietet es sich an, diesen durchzurechen, um Äste und Laub zu entfernen.

Samenfeste Paprika vorziehen
Gut eignen sich robuste, samenfeste Züchtungen wie Violet Sparkle (z. B. bei www.klauserei.at). In Saatschalen vorkeimen lassen, vereinzeln, sobald sich das erste „echte“ Blattpaar zeigt.



Günstiges Saatgut
Ist Saatgut vom Vorjahr noch brauchbar? Im Handel gibts jetzt eine große Auswahl und meist günstiger als im Frühjahr.

Häckselgut
Gehäckselte Schnittabfälle von Sträuchern und Obstbäumen ergeben wertvolles Mulchmaterial.

Ist der Januar kalt und weiß, kommt der Frühling ohne Eis.

Bauernweisheit

„Der Winter zähmt Mensch und Tier.“

William Shakespeare (1564–1616)

FEBRUAR



Messerscharfe Gräser
Laubabwerfende Ziergräser (z. B. Chinaschilf) ganz herunterschneiden. Immergrüne Gräser (z. B. Federgras) mit den Händen durchkämmen und totes Pflanzenmaterial herausziehen. Tipp: Feste Gartenhandschuhe verhindern Schnittverletzungen!

Saugute Bohnen säen
Für eine frühe Ernte können die köstlichen „Dicken Bohnen“ jetzt schon im Garten ausgesät werden. So gehts: In Reihen mit 10 cm Abstand 7–10 cm tief in die Erde drücken.

Robuster Rucola
Auch der würzig-scharfe Rucola kann schon direkt im Garten gesät werden, denn im Gegensatz zu anderen Salaten verträgt er Kälte. Tipp: Dünn aussäen für kräftige Wurzeln!

Windlicht aus Eis
Zwei verschieden große Schüsseln ineinander stellen und den Zwischenraum mit Wasser auffüllen, evtl. Fundstücke aus der Natur (z. B. Zweige) dazugeben. Mit einem Teelicht ergibt die gefrorene Form ein stimmungsvolles Windlicht im Garten.

„Eines der schönsten Dinge in einem Garten ist die Erwartung.“

W. E. Johns (1893–1968)



NACHHALTIG HANDELN!

Der nachhaltige Garten: Natur statt Plastik

Töpfe und andere Gartenhilfsmittel aus Kunststoff besitzen den Vorteil langer Haltbarkeit. Aber gerade diese Eigenschaft wird in der Umwelt zum Problem, denn Schadstoffe geraten durch Plastikabfall in die Natur und in Form von Mikroplastik in den menschlichen Körper. Wir können im Garten etwas dagegen tun, indem wir keine Kunststoffprodukte mehr kaufen und auf natürliche Materialien umsteigen. Auch die Wiederverwertung gebrauchter Materialien schont unsere Ressourcen und ermöglicht sogar kreatives Gestalten.

Natürliche Materialien

Recycling-Tipp

- Wertvolles Altplastik:** Bereits vorhandene Plastikgefäße und -geräte nicht in den Müll werfen, sondern so lange zum Einsatz bringen, wie ihr Zustand das zulässt.
- Nachhaltige Anzuchtöpfe:** Gefäße aus abbaubaren Materialien lassen sich, z. B. aus gefaltetem Zeitungspapier oder halbierten Papprollen von Toilettenpapier, leicht selber herstellen.
- Mini-Glashaus Marke Eigenbau:** Ziegelsteine als Umrandung stapeln und ein altes Fenster als Abdeckung verwenden.



Dörrhütten wie diese waren früher weit verbreitet. Im Salzkammergut hießen sie „Diachbadln“.



Grubenkraut und Ofen-Orakel

Vor der Erfindung des Kühlschranks wurden Lebensmittel durch Dörren, Räuchern oder Erhitzen haltbar gemacht. Manche dieser Techniken waren mit wundersamen Bräuchen verbunden.

Text: Ute Fuith

Früher mussten Lebensmittel mit viel Aufwand haltbar gemacht werden, um die Menschen auch in der kalten Jahreszeit mit Nährstoffen und Vitaminen zu versorgen. Einige der historischen Konservierungsmethoden gibt es auch heute noch, wie etwa das Selchen von Fleisch. „Vor hundert Jahren hatte fast jeder Bauernhof eine eigene Selch“, weiß der Salzburger Metzger Peter Gschaider. Er selcht heute noch und hat sein Wissen jahrelang an der Landwirtschaftsschule Winklhof weitergegeben. „Bevor man das Fleisch in die Selch hängt, wird es eingesurt. Dabei gibt es verschiedene Verfahren. Das einfachste ist das Trockenpökeln, wo das Fleisch im eigenen Saft liegt und dadurch luftdicht abgeschlossen wird“, erklärt Peter Gschaider. Die Fleischstücke werden dabei mit einer Salz- und Gewürzmischung eingerieben, bevor sie dann in einen dichten Behälter geschichtet werden. Dieser wird an einen kühlen Ort gestellt, mit einem Deckel verschlossen und beschwert. So bleibt das Fleisch für rund zwei Wochen stehen. „Danach werden die Fleischstücke aufgehängt, abgespült, 24 Stunden getrocknet und dann mit kaltem Rauch haltbar gemacht. Das Wichtigste beim Räuchern ist das richtige Holz – wir verwenden ausschließlich Buchen. Das gibt dem Fleisch eine feine, rauchige Note“, so Peter Gschaider.

Kraut aus der Grube

In der Steiermark wurde vor einigen Jahren die Tradition des „Grubenkrauts“ wiederbelebt. Karlheinz Wirnsberger,

Leiter des Landwirtschaftsmuseums in Schloss Stainz, erläutert die aufwendige Technik. „Erst werden die Krautköpfe von den Strünken befreit und zehn Minuten in einem Kessel überbrüht. Danach legt man sie zum Abkühlen und Trocknen für einen Tag auf die Wiese. Dann fängt die Arbeit in der Krautgrube an“, erklärt er. Eine traditionelle Krautgrube besteht aus einem drei bis vier Meter tiefen Schacht, der mit Holzpfeosten oder Stein ausgekleidet ist. Der Boden ist mit Stroh ausgelegt. Darauf werden die Krautköpfe so geschichtet, dass keine Zwischenräume entstehen.

Ohne Zwischenräume in der Grube geschichtet, sind die Krautköpfe jahrelang haltbar.

Die Grube wird schließlich mit Stroh und Holzbrettern abgedeckt, die zusätzlich mit Steinen beschwert sind. Auf diese Weise ist das Kraut jahrelang haltbar. „In den 1970er-Jahren ist die traditionelle Grubenkrautherstellung, die nach schriftlichen Aufzeichnungen bereits im 15. Jahrhundert angewendet wurde, in Vergessenheit geraten. Mittlerweile wird sie wieder zunehmend praktiziert, das Grubenkraut einer Fischbacher Bäuerin wurde sogar zum ‚Slow-Food-Produkt‘ erhoben“, erzählt Karlheinz Wirnsberger.

Früchte aus dem Diachbadl

Im Inneren Salzkammergut ist die alte Tradition des Obstdörrens seit mehr als 300 Jahren ein festes Ritual im Jahreskreis. Rudi Aumüller hat seine Liebe zu den Dörrhüttln bereits Anfang der 1990er-Jahre entdeckt. Damals hat sein Nachbar ein „Diachbadl“ nach alter Tradition wieder aufgebaut und in Betrieb genommen. Als Rudi Aumüller dann die erste Kostprobe des gedörrten Obstes kostete, war’s um ihn geschehen. Nie zuvor hatte er so etwas Köstliches gegessen. „Da kann kein noch so guter Müsliriegel mithalten“, schmunzelt der Bad Goiserer. Seit bald 30 Jahren durchforstet er das Salzkammergut und die angrenzenden Regionen auf der Suche nach Dörrhüttln.

Haltbar durch Hitze

An die 200 hat er bis heute gefunden und es kommen immer wieder welche dazu, denn der „Dörr-Rudi“ ist mittlerweile weit über das Salzkammergut hinaus bekannt. „Dörrhütten wurden meistens mitten in einer Streuobstwiese errichtet und sind vom Aussehen Brotbacköfen ähnlich“, erklärt der Experte. „Man darf nicht vergessen, die gedörrten Äpfel, Birnen und Zwetschken waren früher fast die einzige Möglichkeit, um den Körper in der kalten Jahreszeit mit Vitaminen, Ballaststoffen und Zucker zu versorgen“, so Rudi Aumüller. Gedörrt wird damals wie heute bei durchschnittlich 50 Grad über zweieinhalb bis drei Tage lang. „Wichtig ist, die Hitze konstant zu halten, also auch über Nacht. Fertig ist das Dörr Obst, wenn »

Tiroler Zelten (Originalrezept von Karl Brunner)

ZUTATEN

FRÜCHTE: 250 g Feigen, 150 g Dörripflaumen, 150 g Dörribirnen, 300 g Weinbeeren (oder Sultaninen, Rosinen), Anis, Zimtrinde, Nelken
EINWEICHE: 150 ml Absud (Dörribirnen), 3 Stamperln Schnaps (ca. 30 ml)

NÜSSE: 250 g Haselnüsse (ganz)
TEIG: 300 g Roggenmehl (Type R960), 300 g Weizenbrotmehl (Type W1600), 1 TL Salz, 20 g Hefe, 0,4 l Wasser (Zimmertemperatur)



ZUBEREITUNG

1 2 Tage vor dem Zeltenbacken: Dörribirnen in 0,2 l Wasser, Zimtrinde und 2 Nelken weich kochen, auskühlen lassen, Absud aufheben.

2 Große Trockenfrüchte (Feigen, Dörripflaumen, Dörribirnen) in Streifen schneiden. Zimtrinde und Nelken aus dem Absud nehmen, geschnittene Trockenfrüchte, 1 EL Anis und Schnaps in den Absud geben, abdecken, an einen kühlen Platz stellen.

3 Nach 2 Tagen Teig zubereiten: Mehle und Salz in einer Schüssel vermischen, Hefe einbröseln, Wasser darübergießen, alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig ca. 50–60 Minuten ruhen lassen.

4 In der Zwischenzeit Haselnüsse in die Zeltenfülle einarbeiten.

Teig aus der Schüssel nehmen, zu einem Teigfleck ausdrücken, Fülle gleichmäßig darauf verteilen, Teig und Teigfülle mit beiden Händen gleichmäßig verteilen.

5 Gesamtmenge Zeltenteig ca. 2 kg; Portionierung: 2 Stück zu je 1 kg oder 3 Stück zu je 650 g bzw. 6 Stück zu je 350 g.

Formgebung: Die klassische Form ist die Laibform (Kugelform wird flach gedrückt!), aber es gibt auch die rechteckige Form (Wecken- oder Blockform). Geformte Zelten aufs Backblech legen, nochmalige Teigruhe 25–30 Minuten.

6 Backrohr auf 200 °C vorheizen, nach der Teigruhe mit Wasser bestreichen und mit einer Gabel gleichmäßig bestupfen (drücken und einstechen), Backblech in den unteren Schienenbereich schieben.

Backzeiten: 1 kg Zelten – 60 Minuten; 650 g – 50 Minuten; 350 g – 45 Minuten. Nach dem Backen wiederum mit Wasser bestreichen, auf einem Gitter auskühlen lassen.

es sich zäh und ledern anfühlt.“ Heute werde sein Dörrobst entweder als süßes Schmankerl zwischendurch vernascht oder als Zutat für Gerichte wie Schlossersbuam, Zwetschkenpfeffer oder Kletzenbrot verwendet.

Weissagung aus dem Backofen

Letzteres wird in Tirol „Zelten“ genannt. Um seine Herstellung ranken sich zahlreiche Mythen. Der Innsbrucker Bäcker und Volkskundler Karl Eller hat sie erforscht. „Während der Weihnachtsfeiertage war der Zelten das bedeutsamste Festtagsgebäck der bäuerlichen Bevölkerung in Tirol“, erzählt Eller. Zur Herstellung eines traditionellen Zeltens braucht man u. a. „Feigen, gedörrte Zwetschken und Birnen, Weinbeeren, Nüsse, Anis, Zimt und Nelken. Der Teig wird aus Weizen- und

Roggenmehl gemacht“, so der Bäcker. In vielen Gegenden Tirols wurde der Zelten in der Thomasnacht am 21. Dezember gebacken. Die längste Nacht des Jahres war begleitet von allerlei abergläubischem Gedankengut. So konnte man in dieser Nacht vom Backofen die Zukunft erfahren. „Nach dem Betläuten musste das Ohr ans Ofenloch gelegt werden: Hörte man es singen und pfeifen, bedeutete das Glück, war ein weinerlich klagendes Geräusch aus dem Ofen zu entnehmen, verhieß dies Unglück und Tod in nächster Zeit“, erzählt der Volkskundler. Mädchen erhofften sich beim Zeltenbacken einen Hinweis auf ihren Zukünftigen. Sie zogen mit vom Backofen abgewandtem Gesicht ein Scheit aus dem Ofen und deuteten daraus die Gestalt und den Wuchs ihres zukünftigen Bräutigams.

Wertvolle Brösel

In manchen Teilen Tirols durfte der Zelten erst angeschnitten werden, nachdem er drei Mal geräuchert worden war. Der Tag des Anschneidens war meistens der Stephanitag, aber auch der Dreikönigstag. Als letzter Termin für das Anschneiden eines Zeltens galt der 20. Jänner, der Tag der Heiligen Fabian und Sebastian. Selbst die Brösel des Zeltens spielten im bäuerlichen Glauben eine besondere Rolle. Man ging davon aus, dass ihnen eine besondere Kraft innewohnt. Deshalb durften sie auf keinen Fall sorglos weggeworfen werden. Die Brosamen wurden gesammelt und auf Äcker und Wiesen gestreut oder den Tieren im Stall verfüttert, um diese Kraft im positiven Sinne weiterzugeben.
www.museum-joanneum.at
www.tirolereigenbroetler.at

*„Am meisten macht
das Backen Spaß,
mit Backzutaten nur
von Haas!“*



Mit Haas gelingt's immer!

www.weltvonhaas.at

ENTDECKE DIE

zarteste

Milka

**JETZT NOCH
SCHOKOLADIGER**

GLEICH PROBIEREN



WERDE
Tester
**& GEWINN DEINE
SCHOKOPRÄMIE!**

- 1 Neue Milka Tafel kaufen & probieren
- 2 Bewerten auf www.milka.at/produkttester
- 3 1 von 1.000 Schokopaketen als Testprämie gewinnen



←
*gleich
mitmachen!*

Mehr Informationen und Teilnahmebedingungen unter www.milka.at/produkttester.



Regionarätsel

Einfach die Felder ausfüllen und die eingekreisten Buchstaben eintragen – das Lösungswort bezeichnet eine Hütte zur traditionellen Konservierung von Obst.



| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|-------------------------|---------------------------------------|---|--------------------------------|-------------------|------------------------|------------------|--------------------|----------------------|------------------------------------|--------------------------------|--------------------|--------------------|--|----------------------|---|
| Ausstellungs-terrain | ▼ | ‚blau-blütig‘ | ▼ | Futterpflanze Init. der Journalistin Aubauer | ▼ | ▼ | helle englische Biere | Spielkartenfarbe | ▼ | Erregung, Wut | Speisebereich | Geruchsorgan | Volk in Kleinasien | an Jahren zunehmen | | | |
| ▼ | ▶ | | ○ 1 | | | | italienische Maispeise | ▶ | | | | | | | | | |
| ugs.: Brathuhn | | der erste Papst | | nordischer Meerries | ▶ | | | | | erster König Israels | ▶ | | | ○ 9 | | | |
| Rotisserieutensil | ▶ | | | | | | israelisches Parlament | ▶ | | | | | | | | | |
| Hirnstromkurvenmesser | ▶ | | | Kriegsschiff z. Geleitschutz | ▼ | <p>Symbolbild</p> | | | | ○ 6 | | | | | | | |
| Abk.: gut öst. Haubenkoch, Reinhard | ▶ | | Init. der TV-Spionin 'Peel' (60er J.) | ▼ | | | | | | kleine Fruchtart | ○ 4 | Kfz.Kz.f. Krems Rechtssprecher | ▶ | | | | |
| ▶ | | | | | | | | | | Meerrettich | ▶ | | | | | | |
| Vergrößerungsglas | ▶ | | | | | | | | | | | | | ○ 2 | | unbestimmter Artikel | ▼ |
| ▶ | ○ 3 | | Jazzführungsstimme | | | | | | | Traubensaft | Abk.: Atemstimulierende Einreibung | | langweilig | | | | |
| Brennstoff beim Grillen | | Kfz.Kz.f. Landeck | ▶ | ○ 7 | persönliches Fürwort (4. Fall) | ▼ | Tiroler Kurort | ▼ | Kunst, ital. | Seemannsgruß | ▶ | | | | | | |
| erforderlich | ▶ | | | | | | grillen, braten | ▶ | | Minengut | ▼ | | | | | | |
| | | | | | | | lat.: und | ▼ | | | | | | | | | |
| altes, steirisches Gericht | | sportlicher Wettkämpfer | ▶ | ○ 5 | | | | | Schiffsanlegeplatz | ▶ | | | | ○ 8 | | | |
| ▶ | | | | | | | | | | | jurist. Sache | ▶ | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | |

Das Lösungswort per E-Mail an griassdi@nahundfrisch.at (Betreff: „Rätsel“) oder per Post an Nah&Frisch Marketingservice GmbH, Radingerstraße 2a, 1020 Wien (Kennwort: „Griass di Rätsel“) schicken. **Preise:** ein Nah&Frisch Weihnachtsgutschein im Wert von € 200,- und Nah&Frisch Einkaufsgutscheine im Wert von € 60,- und € 30,-. **Einsendeschluss: 31.12.2022.** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die eingesandten Daten können von Nah&Frisch für Marketingzwecke verwendet werden. **Das Lösungswort der Herbstausgabe 2022: WALDBADEN.** Die Gewinnerin der handgedrechselten Holzschale: Michaela F., 4851 Gampern, OÖ. Die Gewinnerin des Einkaufsgutscheins im Wert von € 60,-: Monika H., 8923 Palfau, Stmk.; die Gewinnerin des Einkaufsgutscheins im Wert von € 30,-: Irmtraud M., 3153 Eschenau, NÖ

Fotos: 123rf

MAKE YOUR BODY SMILE.

**immun EISEN
MIT VITAMIN
C + EISEN**

*Eisen trägt zu einer normalen Bildung von roten Blutkörperchen bei und Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

Ganz allgemein empfehlen wir eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



Für die Bildung
roter Blutkörperchen*



Heiter bis besinnlich

Zum Nachdenken und Schmunzeln:
Gedichte, Witze und Lebensweisheiten.
Vü Spaß!



EIN BESINNLICHES GEDICHT ÜBERS HEILIGE LICHT

Aus Bethlehem da kam es her,
das Licht, welches erfreut mein Herz so sehr.
Dort, wo der Heiland geboren ist,
wurde entzündet das heilige Licht.
Man trägt es in die Welt hinaus –
Segen bringt es in jedem Haus.
Betracht ich mit Ehrfurcht
den Flammenschein,
dann fallen mir die Worte Jesu ein.
Mir ist, als ob er zu mir spricht:
„Ich selber bin für euch das Licht.
Wie ein und die gleiche Flamme brennt an
tausend Kerzen,
so will ich bei euch wohnen
in jedem Menschenherzen.
Wenn einst auch verlischt
der Flammenschein –
in eurem Herzen werde ich für immer sein.
Darum ihr Menschen vergesst nicht,
nur wer mich aufnimmt,
der hat das ewige Licht.“
In diesem Sinne wünsche ich eine schöne
Adventzeit, gesegnete Weihnachten und
Gottes Licht und Liebe.

Veronika W., 4170 Haslach an der Mühl, OÖ

IHR BLUMEN AUS EIS

Wir Menschen haben Gefühl für Geld,
Gold und Diamanten.
Heute Morgen habe ich Eisblumen gesehen.
Wind und Wetter haben sie an das Fenster gemalt.
Zart die Eisblumen vergehn,
sie sind nicht da für Menschen, die nicht sehn.
Euch kann keiner kaufen,
keiner kann euch besitzen,
für euch gibt es keinen Preis,
ihr Blumen aus Eis.

Anita G.,
5621 St. Veit im Pongau, Sbg.

DIE GREISSLERIN

Griäß di, guat Morgen,
gibts wos neichs, is wer geborn oder gstorm?
So is die Anred für die fahrende Greißlerin, Frau
Eva, die guate Seel.
Zeit zum Tratschen, hats net, sie frogt glei,
wos ma so braucht fürs Jausnen oder Kochen,
wenn's net do is, muaßt holt, wos anders moch'n.
Do is dann arm dran, weil do so mancher ganz schön
schimpfen kann.
Darauf sogt die Eva mit Hamur,
kaufst holt was anderes, hob eh no gnuu.
Wir in unserem Dörl schätzen sie sehr,
drum hoffen so monche oide Leit,
dass des no a wengerl so erholten bleibt.
Wenn Eva nimmer fährt umher –
gibts a kann fahrenden Greißler mehr.
Drum wünschen wir der Eva viel Gesundheit
und bleib so wia du bist, weil mit an gewissen Alter
nichts mehr zu ändern is!
Liebe Grüße, eine jahrzehntelange Kundin

Käthi M., 3508 Paudorf, NÖ

Ein müder Wanderer betritt
ein Bauernhaus:

„Verzeihung, hätten Sie ein Glas
Milch für mich?“

Die Bäuerin schüttelt den Kopf und sagt:
„Leider nicht. Seit mein Mann
in der Fabrik arbeitet,
haben wir kein Rindvieh mehr!“

Martina K., per E-Mail





DA FRIEDN!

Da Friedn is des größte Glück
auf unsra schenen Wölt,
doch moncha is vor Gier gonz blind
noch Ruhm, noch Mocht und Göd.
Der Terror is a Teufelswerk
is gmocht va Menschenhond.
Er bringt vü Tränen, Schmerz und Leid
und Angst und Unglück übers Lond.

De Menschheit is net besser worn
in de zwoatausend Johnn,
wo in dem Stoll in Bethlehem
des Jesuskind geborn.
Des Christkind is für olle do,
für olle, ob orm oder reich.
Aus Liab zu da Wölt, is a Menschenkind worn,
für olle, ob schwarz oda weiß.



Wann jeder nur fürn Friedn wa,
do gabs koan Hoss koan Streit.
Do gabs koan Hunga und koan Krieg
und a koa Traurigkeit.

Und bist du mit dir söwa zstrittn,
na des is gonz vakehrt,
denn der Friedn do im Herzn drinn,
der is am meistn wert.
Drum wolln mia hei zur Weihnachtszeit
des Jesukindl bittn,
dass in unsre Herzn drinn
und endli auf da Wölt wird Frieden!

Maria J., 3662 Münichreith, NÖ,
per E-Mail von der Tochter eingesandt



FASCHINGSZEIT

Zur Faschingszeit, des is ganz gwiss,
gibt sih da Mensch oft, wia er is.
Bei jedem Trubel, jedem „Hit“
und jedem Blödsinn macht er mit,
weil bei da Sauf- und Narretei
werdn vü Charakterzüge frei
und bleiben a Zeit lang unentdeckt,
weil er hinter da Maskn steckt.

Da Mensch ist ja sogar begabt,
dass er a ganz Jahr Maskn tragt,
wann ma schaut, ob reich, ob arm,
a jeder spielt sein eignen Narrn
und stellt sih oft recht prahlend vor,
was er ois kann und was er woar,
doch irgendwann – das tuat ma gfalln –
lasst jeder Mensch sei Maskn fallen.

Jennifer B., 4531 Neuhofen/Kr., OÖ

EIN BRAUCH IN DER WEIHNACHTSZEIT

Schneeflocken fallen ganz zart vom Himmel
und hinten aus der Gasse hört man
leises Gebimmel.

Ein Mann in Rot mit weißem Bart und
hinter ihm – oje, was kommt denn da?
Komische Gestalten mit langen Hörnern
und sehr viel Fell,

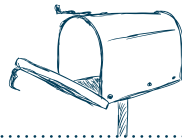
laut sind sie und auch sehr schnell.
Seit 1650 gehen sie am 6. Dezember
von Haus zu Haus
und die Kinder warten schon
auf den Nikolaus.

Mandarinen, Nüsse und vieles mehr
bekommen die Kinder, sie freuen sich sehr.
Einen alten Brauch aus Kindheitstagen
sollten wir alle im Herzen tragen.

Roswitha K., 3253 Erlauf, NÖ

SCHREIBTS UNS!

Wir freuen uns über Witze, Anekdoten,
Sprüche, Gschichtn, Lebensweisheiten usw.
Einfach mit Namen, Ort und Nah&Frisch
Gschaft an griassdi@nahundfrisch.at schicken.
Für jede Veröffentlichung gibts einen Nah&Frisch
Gutschein! Einsendeschluss: 31.12.2022



©2022 The Coca-Cola Company. Alle Rechte vorbehalten. COCA-COLA, COKE, COCA-COLA ZERO, COCA-COLA Real Magic und die Konturflasche sind eingetragene Schutzmarken von The Coca-Cola Company.



Nimm das Gefühl
von Weihnachten
mit nach Hause.

Coca-Cola

Real Magic®

Ganz ehrlich:

Enthält keine Spur von Superfruits.

Aber löscht den Durst.



Du wirst weder jünger noch faltenfrei. Er macht keinen Nobelpreisträger und auch keine Astronautin aus dir. Granny's Apfelsaft g'spritz verleiht keine Superkraft und macht auch nicht superschlau. Granny's löscht ganz einfach deinen Durst. Hmm, irgendwie ist das ja doch ganz super.

Ganz ehrlich. *Granny's*

App in den Winter!



Ob lustige Weihnachtstanzvideos oder Ideen fürs Festtagsessen – diese Apps versüßen uns den Winter.



MEINE PISTENKILOMETER

Dieses virtuelle Tool ermöglicht die individuelle Dokumentation und Auswertung jedes Wintersporttages. Mit einem Klick Position teilen, Freunde finden oder gegen sie antreten.

Bei Google Play kostenlos (Suchbegriff: Sportler Ski Tracker)



SKIGAUDI WELTWEIT

Weil wir einfach nicht genug kriegen von unserem Lieblingswintersport: Hier findet man 6.000 Skigebiete weltweit! Pistenpläne, Tests, Schneeberichte/-höhen, Bergwetter, Webcams, Livestreams, Unterkünfte, Skiverleih, Skikurse und vieles mehr! Kostenlos

www.skiresort.at/app/



Spitz die Ohren!

Ausgewählte Weihnachts-Podcasts, die uns durch die besinnliche Zeit begleiten, für Kinder und Erwachsene.
www.podcast.de/podcasts/weihnachten



FLOTTE SOHLE FÜRS CHRISTKIND

Erinnern Sie sich an „Elf Yourself“? Mit dieser App setzen Sie die Bilder Ihrer Liebsten in lustige Weihnachtstanzfilmchen ein – und die Hetz ist perfekt!

Bei Google Play kostenlos (Suchbegriff: Christmas Dance)



GUT & GSUND

Diese App bietet gesunde Rezepte, die uns guttun. Regional, nachhaltig und ein kulinarischer Genuss! Bei Google Play kostenlos (Suchbegriff: SuperFood – gesunde Rezepte)

FEINES FÜR DIE FEIERTAGE

Diese visuell prächtig aufbereitete Rezeptesammlung hat jede Menge Ideen fürs Feiertagsessen, von vegan bis fleischhaltig. Gratisteil plus eigene Sammlung spezieller Weihnachtsrezepte für € 3,49 als In-App-Kauf. (Suchbegriff: Das Foto-Kochbuch)



ONLINE-SCHUTZENGERL

Die App KommGutHeim sorgt für einen sicheren Heimweg im Dunkeln!

Der Standort kann live geteilt und im Notfall sofort Hilfe geholt werden. Kostenlos im App Store und bei Google Play.



Ideal für alles, was
am Eis Spaß macht:
der Brennsee in
Kärnten.





Mei Winter

Die weiße Stille genießen, über zugefrorene Seen gleiten oder mit Huskys Schlittenfahren – der Winter lockt mit zauberhaften Erlebnissen.

Text: Judith Welzl

Die schönsten Natureisplätze Österreichs. Wer auf Kufen durch die Natur gleitet, bringt nicht nur sein Immunsystem, sondern auch Herz und Kreislauf in Schwung, trainiert seinen Gleichgewichtssinn und stärkt die Muskeln. Bewegung an der frischen Luft in einer verzauberten Winterkulisse macht gleich doppelt Spaß.

Kärnten – Weissensee, Brennsee, Längsee und mehr

In Kärnten lädt eine Vielzahl an Seen zum Eisvergnügen: der Rauschelesee im Seental Keutschach, der Brennsee in Feld am See, der Längsee, der Pressegger See oder der Turnersee. Wer in luftiger Höh' eislaufen möchte, sollte den auf 1.763 Metern gelegenen Turracher See an der Grenze Kärnten/Steiermark besuchen. Der Kärntner Weissensee ist die größte, präparierte Natureisfläche Europas. Auf der von einem Eismeister betreuten, rund 40 cm dicken Eisdecke sind neben Eislaufen, auch Schlittenfahren, Winterwandern, Eishockey und Eisstockschießen möglich.



Niederösterreich – Lunzer See & Erlaufsee

Die niederösterreichische Region um den Lunzer See ist für ihre Tiefsttemperaturen bekannt, einmal wurden sogar rekordverdächtige minus 47,1 Grad gemessen. Die Kälte bewirkt eine dicke, spiegelglatte Eisdecke, fast wie Glas, durch die man den Fischen beim Tummeln zusehen kann. Der an der Grenze zur Steiermark liegende Erlaufsee hingegen friert aufgrund seiner schattigen Lage verlässlich zu.

Oberösterreich – Almsee & Vorderer Langbathsee

Durch ein beeindruckendes Bergpanorama und schöne Wälder besticht in Oberösterreich nicht nur der beim Toten Gebirge liegende Almsee, sondern auch die Natureisfläche am Vorderen Langbathsee. Allen Winterwanderern sei eine stimmungsvolle Runde um die Seen empfohlen.

Salzburg – Ritzensee & Co.

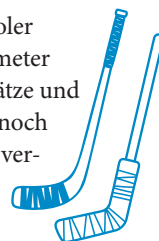
4,5 Quadratkilometer groß ist der bei Salzburger Schlittschuhläufern beliebte Zeller See. Allen, die lieber am Abend dem Eislaufspaß fröhnen, wird der beleuchtete Ritzensee bei Saalfelden-Leogang besonders gefallen. Mit etwas kaltem Glück frieren auch der Fuschl- und Hintersee zu, dann steht dem gemütlichen Gleiten zwischen den Bergen nichts im Wege.



Tirol – Piburger See, Badesee in Ried, Tristacher See

Im Tiroler Alpbachtal punktet eine Vielzahl von kleinen Seen mit spiegelblanken Eisflächen. Besondere Erlebnisse bieten die prächtige Natureisarena am Piburger See im Ötztal und der 7.000 m² große Badesee in Ried, auf dem man bei Flutlicht bis 24 Uhr laufen kann.

Der am Fuße der Lienzer Dolomiten gelegene Osttiroler Tristacher See beeindruckt mit einer 50.000 Quadratmeter großen Eisfläche, auf der gleich mehrere Eishockeyplätze und eine Eislaufrundbahn ihren Platz finden. Wenn auch noch der nahe liegende Irrsee zufriert, entsteht eine riesige verbundene Fläche, auf der sogar Eissegeln möglich ist.



Vorarlberg – Badesee Brand

Nachteislaufen, Eisstockschießen und Alpensteakhaus locken zum Natureislaufplatz am Vorarlberger Badesee Brand bei Bludenz. Während in Zürs am Arlberg Lagerfeuer und Glühwein romantische Schlittschuhläufer am Eislaufplatz erwarten.

»

Zeitlupenwanderung mit Eseln

Vollkommen entschleunigen muss man bei einer Wanderung mit Eseln durch den Naturpark Pöllauer Tal. Die klugen Gesellen lehren mit ihrer Eigenart den Wanderern, was innere Ruhe bedeutet. Bockig werden sie nur, wenn sie etwas beunruhigt. Je mehr Gelassenheit ihnen vermittelt wird, umso sicherer fühlen sie sich und wandern gemächlich dahin – ideal, um das eigene Tempo zu reduzieren und sich in Gelassenheit zu üben.

Tourismusverband Oststeiermark, Tel.: 03335/4210



Mit Fackeln durch Hallstatt

7.000 Jahre Geschichte machen den Weltkulturerbe-Ort Hallstatt so einzigartig. In der Stille der Nacht führt ein Austria Guide bei einer romantischen Fackelwanderung durch den historischen Ortskern. Das mystische Licht der Laternen, des Mondes und der Sterne sowie die vielen spannenden Geschichten machen die Tour nicht nur für Familien zu einem besonderen Erlebnis. Immer samstags, ab 21. Jänner bis Ende Februar, 17 Uhr.

www.dachstein-salzkammergut.at



KAJAKTOUR AM NEUSIEDLER SEE

Im Burgenland bietet das Paddelzentrum Rust etwa 3 Stunden lange Kajaktouren über den winterlichen Neusiedler See an. Das Angebot richtet sich an Paddler mit Vorwissen und Sicherheit, damit es keine unliebsamen Begegnungen mit dem eiskalten See gibt. Die heißen Getränke zum Aufwärmen machen den Ausklang im Paddelzentrum angenehm gemütlich.

www.seekajak.at



ÜBER DEN GLETSCHERSEE PADDELN

Ein außergewöhnliches Erlebnis für die ganze Familie verspricht das Paddeln mit einem kippstabilen SUP über den See im Hintertuxer Gletscher in Tirol. Voraussetzung sind gute körperliche Verfassung, festes Schuhwerk und warme Kleidung. Dann steht dem Vergnügen bei konstanten 0° C nichts mehr im Wege.



Funkelnde Eiskristalle, magische Eis-Stalaktiten und der glasklare Gletschersee sind die Höhepunkte im „Natur Eis Palast“.

www.tux.at/natur-eis-palast/

BAROCKES SILVESTER

Mit barocken Klängen einen außergewöhnlichen Jahreswechsel zu begehen, ermöglicht das Musikplus-Festival im Salz-lager in Hall in Tirol. Der gefeierte Tenor Reinoud Van Mechelen und sein Ensemble „A Nocte Temporis“ entführen die Zuhörer ins 18. Jahrhundert, in dem irische und französische Tänze feste Bestandteile der Silvesterfeier waren.

Samstag, 31. Dezember, ab 22 Uhr.
www.musikplus.at

SCHLITTENFAHREN MIT HUSKYS

Huskys sind faszinierende Tiere, die mit ihrer Kraft, ihrem Orientierungssinn und dem ausgeprägten Rudelverhalten beeindrucken. Wer einmal mit ihnen wandern oder einen Hundeschlitten wie ein echter Musher führen möchte, findet hier die passenden Angebote:



HUSKY-TREKKING IN KÄRNTEN

Das Husky-Fieber hat Dominik vom Kärntner Faubelhof vor einigen Jahren gepackt. Seine Leidenschaft für den Hundesport hat er mit dem Titel Vize-Europameister gekrönt. Nun gibt er sein Wissen über Huskys in Workshops und beim Husky-Trekking gerne weiter. Für Anfänger ist die Husky-Tandem-Schlittenfahrt besonders empfehlenswert, dabei kann man das Lenken des kraftvollen Husky-Gespanss völlig entspannt ausprobieren.

www.faubelhof.at

NÖ: Huskyhof Waldviertel

Für Roman Brunner vom Huskyhof Waldviertel ist der Schlittenhundesport „mehr als ein Hobby – es ist eine Lebenseinstellung“ – und das spürt man! Seine Leidenschaft und sein Wissen gibt er gerne in Kursen und bei Ausfahrten an Interessierte weiter.

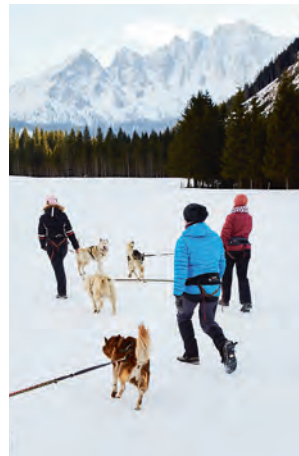
www.huskyhof-waldviertel.at



Steirische Husky- Wanderungen

Wer mit einem Husky wandern möchte, bekommt keine Leine, sondern einen Mushergrurt um die Hüften. Nach einer Einführung und dem Kennenlernen der Tiere geht es mit dem gut trainierten Hund durch die verschneite Landschaft der Steiermark. Gute Kondition, Ausdauer sowie mentale Fitness sind dafür Voraussetzung. Doch das außergewöhnliche Erlebnis und die besondere Bindung zu „seinem“ Husky sind die Anstrengung mehr als wert.

www.husky-haberl.at



HUSKY-POWER IN VORARLBERG

Am Lagerfeuer erfährt man im Vorarlberger Kleinwalsertal alles Wissenswerte über die Hunde und wird ausführlich ins Schlittenfahren eingewiesen. Den anspruchsvollen Parcours mit seinem Schlittengespann zu meistern, ist die erste Herausforderung. Die zweite ist die gemeinsame Schneeschuhwanderung, bei der die Huskys gerne ihre wahre Power zeigen. Fitness und Kondition für sportliche Auf- und Abstiege im Schnee sind Voraussetzung bei diesem Programm. Immer samstags und sonntags, ab dem 6. Januar bis zum 12. März.

www.kleinwalsertal.com

Der gläserne Kranz

Der liebevoll gestaltete Adventkranz aus Gläsern verbreitet Vorweihnachtsstimmung und ist einfach herzustellen.

Text & Fotos: Margit Krapesch



TIPP
Ich fülle die Gläser auch gerne mit Zimtstangen und getrockneten Orangenscheiben, denn die duften herrlich weihnachtlich.

Klingelingeling, bald schon steht der erste Advent vor der Tür. Wie ist es doch schön, wenn von Sonntag zu Sonntag beim Entzünden der Kerze(n) auf dem Adventkranz die Vorfreude auf Weihnachten steigt!

Wir zeigen dieses Mal, wie wir mit Naturmaterialien eine selbst gemachte Alternative zum klassischen Adventkranz herstellen können. Die vier kleinen Deko-Gläser als Kerzenständer sind im Handumdrehen gemacht und verbreiten nicht nur Adventstimmung, sondern geben auch den leeren Gläsern ein zweites Leben.

Adventkranz aus Gläsern

MAN BRAUCHT

kleine Gläser (z. B. Fruchtikus)
Wachsklebeplättchen
4 dünne Stabkerzen
Naturmaterial zum Befüllen
Kordel
Zahlenanhänger (1-4)
4 kleine Tannenzweige
Schere

SO WIRDS GEMACHT

- 1 Wachsklebeplättchen mittig in den sauberen Gläsern anbringen. Die Kerze fest auf das Wachsplättchen drücken, sodass sie gerade und fest im Glas steht.
- 2 Gläser mit unterschiedlichen Naturmaterialien befüllen (z. B. Hagebutten, Beeren, Sternanis, Lärchenzapfen).
- 3 Kordel mehrmals um das Glas wickeln und die Zahlenanhänger sowie einen Tannenzweig daran befestigen.

{MEI TIPP}

„Statt der Zahlenanhänger lassen sich die Ziffern auch mit weißem Kreidemarker auf die Gläser schreiben.“

**Nah&Frisch Kauffrau Renate Wagner
aus Asparn an der Zaya, NÖ**



Wos tuat si bei Nah & Frisch?

Nachrichten von unseren Kaufleuten aus ganz Österreich.



Voller Einsatz für neuen Nahversorger in Markgrafneusiedl (v. l.): Christian Adam, Andrea Prenner-Sigmund, Thomas Lorenz, Kaufleute Irina und Martin Juric, Wolfgang Seidl, GF Mag. Julius Kiennast, Bgm. Franz Mathä.

1 Neueröffnung in Markgrafneusiedl

Von der großen Vergangenheit der Gemeinde Markgrafneusiedl zeugt u. a. die Kirchenruine, die 1809 bei der Schlacht bei Wagram den Österreichern als Kommandositz gegen Napoleons Truppen diente. Heute prägt vor allem Landwirtschaft die Gemeinde im niederösterreichischen Weinviertel. Die 900 Einwohner des Ortes mussten einige Zeit ohne Nahversorgung auskommen, bis Martin und Irina Juric im September ihr modernes Nah&Frisch Geschäft eröffneten. Es bietet nun neben einem vielfältigen Sortiment auch eine Post- und Lotto-Aannahmestelle, Tabakverkauf und eine gemütliche Sitzecke, die zu Kaffee und Kuchen einlädt. Auf reichlich Erfahrung im Lebensmittelhandel kann Familie Juric mit ihrem Geschäft „Aura Delikatessen“ in Strasshof zurückblicken.



Freude in der Ökoregion Kaindorf (v. l.): Edmund Bauer, Pater Joseph Mangalan CMI, Obfr. Anna Singer vom Bauernladen, Christoph Rodler, Simone Pfeiffer (WKO Steiermark), Kauffrau Birgit Rodler, Franziska Rodler, Franz Rodler, Bgm. Thomas Teubl, Christian Fraß.

2 Wiedereröffnung in Kaindorf

Die Marktgemeinde Kaindorf liegt inmitten der oststeirischen Hügellandschaft und ist zugleich Ökoregion. Familie Rodler sichert hier bereits in vierter Generation die Nahversorgung der 3.000 Einwohner. Nach aufwendigen Umbauten erstrahlt ihr 420 m² großes Geschäft jetzt wieder im neuen Glanz. 6.000 Artikel des täglichen Bedarfs – mit einem Schwerpunkt auf Produkten lokaler und regionaler Anbieter – finden sich in den Regalen. Seit über 20 Jahren sind sie Regionalpioniere, das täglich frisch angelieferte Bauernbrot, Mehlspeisen, Kleingebäck, saisonale Obst und Gemüse zeugen davon. Natürlich wird auf nachvollziehbare Herkunft, kontrollierte Verarbeitung



Kalwang dank Kauffrau Sandra Sadjak wieder gut versorgt (v. l.): Gerhard Gamsjäger, Christian Fraß, Kauffrau Sandra Sadjak, Michael Sadjak, Daniela Neuhold, Johann Lehner, Bgm. Mario Angerer.

sowie kurze Transportwege geachtet. Bei der Eröffnung im Sommer freuten sich die Kunden über Rosen und das Kassabon-Gewinnspiel. Zahlreiche Ehrengäste sowie Christian Fraß und Edmund Bauer von der UNIGruppe gratulierten den Kaufleuten persönlich.

Gewinnen und sich verwöhnen lassen – nach diesem Motto fand die feierliche Eröffnung im Herbst statt und wurde zu einem Erlebnis, das auch Christian Fraß, Johann Lehner und Daniela Neuhold von der UNIGruppe sowie zahlreiche Ehrengäste genossen.

4 Neueröffnung in Gaflenz

Ob der Name Gaflenz auf das slawische Wort für Apfelbaum zurückzuführen ist, ist noch nicht ganz geklärt. Dass es aber drei Jahre dauerte, bis eine Genossenschaft zur Nahversorgung der rund 2.000 Einwohner in der gleichnamigen oberösterreichischen Gemeinde gegründet wurde, steht eindeutig fest. Dem Einsatz von Ferdinand Rettensteiner und Josef Hirtenlehner sowie der UNIGruppe ist es zu verdanken, dass im September das Lenz, ein innovatives Einkaufskonzept, eröffnet wurde. Auf 200 m² Verkaufsfläche bietet es ein Vollsortiment an Gütern des täglichen Bedarfs mit Bedienung im klassischen Sinn, außerhalb der üblichen Öffnungszeiten kann man mit Bankomatkarte oder App in Selbstbedienung weiter einkaufen. Dass fast 40 % des Sortiments des Geschäfts von lokalen Lieferanten „aus'm Dorf“ stammen, macht besonders stolz. Genauso wie eine absolute Neuheit in der Region – die Unverpackt-Ecke, wo aus Nirosta-Abfüllboxen Reis, Kaffee, Nudeln aller Art, Müslis, Cerealien, Naschereien oder Knabbereien für einen plastikfreien Einkauf entnommen werden »

3 Neuübernahme Nah&Frisch Sadjak in Kalwang

Die Marktgemeinde Kalwang ist Teil der steirischen Sportregion Erzberg Leoben, die zahlreiche Wander- und Radtouren bietet. Um die Nahversorgung für die knapp 1.000 Einwohner zu sichern, hat Kauffrau Sandra Sadjak das Nah&Frisch Geschäft übernommen. Auf 300 m² stehen 5.000 Artikel des täglichen Bedarfs zur Verfügung. Das Sortiment umfasst weiters regionale Schmankerln und Spezialitäten „aus'm Dorf“, ofenfrisches Gebäck, Feinkostplatten, die Eigenmarken „UNIpur“ und „natürlich für uns“ sowie die Bio-Marke „Alnatura“. Die beliebten Partybrezen, Geschenkkörbe, Tabakwaren sowie die Post-Partnerschaft ersparen den Kunden unnötige Wege, das gemütliche „mei Eck“ hat sich in kurzer Zeit zum Treffpunkt im Ort entwickelt.



Alle für einen, einer für alles in Gaflenz (v. l.): GF Andreas Haider, Rudolf Manhartsgrubner, Ernst Richtsfeld, Marktleiterin Lena Forstner, GVL Roland Hörmaier, Obmann der Genossenschaft und Betreiber Ferdinand Rettensteiner, Genussmanagerin Andrea Schopf, Vizebgm. & Obmannstv. Josef Hirtenlehner, Bgm. Andreas Kaltenbrunner.



Himmlisch feiner Genuss mit Ölz!

Die feinen Weihnachtsgebäcke der Ölz Meisterbäcker versprechen himmlischen Genuss in der Advents- und Weihnachtszeit. Die einzigartige Sortimentsvielfalt versüßt Ihnen das Warten auf Weihnachten.

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

Ölz der Meisterbäcker • www.oelz.com



NEU

können. Mit Postdiensten, einer Lotto-Annahmestelle und Tabakwaren wird den Kunden das gesamte Portfolio einer Nahversorgung geboten. Das angeschlossene „Café Lenz“ lädt zum Genuss von Frühstücksvariationen, kleinen Imbissen, selbstgebackenen Torten und feinen Getränken ein – wahlweise indoor oder auf der Sonnenterrasse mit Zugang zum Freibad. Die Eröffnung wurde mit Nah&Frisch Kauffrau Lena Forstner und ihrem Team sowie viel Prominenz aus Politik und Wirtschaft ausgiebig gefeiert. Die anhaltende Begeisterung der Kunden bestätigt die Entscheidung, die Nahversorgung langfristig auf modernste Art und Weise zu sichern.

5 Alles neu in Schenkenfelden

Die Gemeinde Schenkenfelden liegt im Leonfeldner Hochland im oberösterreichischen Mühlviertel. Für die rund 1.200 Einwohner hat Kaufmann Peter Pötscher ein völlig neu gestaltetes Geschäft im September eröffnet, denn der bestehende Standort wurde von Grund auf renoviert und komplett umgebaut. Die harte Arbeit hat sich gelohnt, die ansprechende Holzoptik, die zeitgemäß gestaltete Feinkosttheke und der einladende Marktplatz für Obst



Neuer Glanz in Schenkenfelden (v. l.): Ernst Richtsfeld, Fritz Jungwirth, Irene Willfort, Wolfgang Lininger, Jürgen Weiss, GF Andreas Haider, Angela und Johann Pötscher, Kaufmann Peter Pötscher mit Frau Judith und Kindern Pia, Chiara und Jakob, Rudolf Manhartsgruber.

und Gemüse erhöhen den Wohlfühlfaktor im Geschäft um ein Vielfaches. Auch die erweiterten Öffnungszeiten tragen den Bedürfnissen der Kunden Rechnung. Zu den Kernöffnungszeiten kann nun wie gewohnt mit Bedienung, darüber hinaus autonom eingekauft

werden. Zutritt wird per Bankomatkarte, App oder GUUTE Card ermöglicht. Während der Kernöffnungszeiten steht natürlich das engagierte Team weiterhin mit Rat und Tat allen Kunden zur Seite, wenn es um Qualität, Herkunft und Infos rund um die Produkte geht. Das Angebot reicht von einer großen Auswahl an „aus'm Dorf“-Produkten und regionalen Spezialitäten über die Bio-Eigenmarke „natürlich für uns“ und der Preis-Leistungs-Marke „UNIpur“ bis zu der Preiseinstiegsmarke „Jeden Tag“.

6 Neuübernahme in Niederwaldkirchen

Niederwaldkirchen liegt auf einer Anhöhe von 525 m im Bezirk Rohrbach im oberösterreichischen Mühlviertel. Bei herrlichem Sommerwetter übernahm Anna Aigner das Nah&Frisch Geschäft im Zentrum des Ortes. Innerhalb von drei Tagen hatten sie und ihr Team das Geschäft neu hergerichtet, um bei der Eröffnung alle Kunden mit hausgemachten Feinkostschmankerln und tollen Angeboten begeistern zu können. Die zahlreichen Besucher an den Eröffnungstagen zeigten, dass dieser Nahversorger ein wahres Herzstück »



Herzstück der Gemeinde Niederwaldkirchen – der neue Nahversorger (v. l.): Oswald Kraxberger, Sylvia Wenzl, Kauffrau Anna Aigner, Ernst Richtsfeld, Manfred Feichtinger.



Stiwoll wieder gut versorgt (v. l.): Bgm. Alfred Brettenthaler, Heinz Langerwisch, Egon Koch, Kauffrauen Claudia und Lisa Koch und Pater Stephan Varga bei der Eröffnung.

der Gemeinde ist. Das Angebot umfasst neben einem auf die Bedürfnisse der Kunden abgestimmten Grundsortiment auch Spezialitäten „aus'm Dorf“ und aus der Region, Feinkostplatten, Geschenkkörbe, Partybrezen und Tabakwaren.

7 Neueröffnung in Stiwoll

Im Bezirk Graz liegt die steirische Gemeinde Stiwoll mit rund 710 Einwohnern. In einem kleinen Ort ist der Nahversorger ein besonders wichtiger Treffpunkt für die Einwohner. Man kommt ins Gespräch und achtet aufeinander. Umso erfreulicher, dass mit dem neu renovierten 150 m² großen Geschäft von Kauffrau Claudia Koch und ihrer Tochter Lisa die Nahversorgung weiterhin gesichert ist. Neben Gütern des täglichen Bedarfs werden regionale Schmankerln, Platten- und Brötchenservice, Partybrezen, ofenfrisches Gebäck, Geschenkkörbe und Gutscheine sowie Vignetten angeboten. Die gemütliche Kaffee-Ecke „mei Eck“ wird gerne für ein Plauscherl mit den Nachbarn genutzt. Zur Eröffnung gratulierten u. a. Bürgermeister Alfred Brettenthaler und Pater Stephan Varga, Heinz Langerwisch überbrachte herzliche Glückwünsche im Namen des Großhandelshauses Kastner.

8 Neuübernahme in Petronell-Carnuntum

Petronell-Carnuntum ist eine Marktgemeinde mit 1.285 Einwohnern im niederösterreichischen Bezirk Bruck an der Leitha. Der Ort ist der jüngste Teil des Nationalparks Donau-Auen und bekannt für seine Ausgrabungen aus der Römerzeit. Zum Erhalt der Nahversorgung eröffnete hier die erfolgreiche Nah&Frisch Kauffrau

9 Neuübernahme in Seebenstein

Die Gemeinde Seebenstein liegt in der Buckligen Welt in Niederösterreich, über dem Ort thront weithin sichtbar die Burg Seebenstein mit einer umfangreichen Sammlung von Waffen und mittelalterlicher Kunst. Im September wurde im Ort für die rund 1.500 Einwohner die Kastner-Eigenfiliale als Nah&Frisch Geschäft wiedereröffnet. Die Leitung als Nah&Frisch Kauffrau



Power-Team für Petronell-Carnuntum (v. l.): Bgm. Martin Almstädter, Kauffrau Maria Höllermann mit Mutter Andrea Freiler, Prok. Elmar Ruth, MSc und Thomas Grill.

übernahm die ehemalige Filialleiterin Claudia Hummer. Auf 80 m² Verkaufsfläche finden die wichtigsten Güter des täglichen Bedarfs ebenso Platz wie regionale Schmankerln, „aus'm Dorf“-Produkte, Geschenkkörbe, ofenfrisches Gebäck und die beliebte Kaffee-Ecke „mei Eck“. Weiters betreibt Frau Hummer einen Liefer- und Bestellservice für Platten, Brötchen und Partybrezen. Zur feierlichen Eröffnung kamen Bürgermeisterin Marion Wedl und Vizebürgermeister Günter Haller als Ehrengäste sowie zahlreiche Kunden. Seitens des Großhandelshauses Kastner überbrachten Prok. Elmar Ruth, MSc und Thomas Grill persönliche Glückwünsche. Die Geschäftseröffnung wurde gebührend mit Sonderangeboten, Bier, alkoholfreien Getränken und Gulaschsuppe gefeiert.



Freude in Seebenstein (v. l.): Thomas Grill, Vizebgm. Günter Haller, Bgm. Marion Wedl, Kauffrau Claudia Hummer, Mitarbeiterin Doris Sonnleitner und Prok. Elmar Ruth, MSc.



...unser
LAND-LEBEN
 Moment!

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





Top BIC® Qualität – Top Preis

Produziert in Europa

**NANO TECH
3
KLINGEN**

**4 + 2
BIC
3
Flex
6T**

BIC

**UP TO
3000
LIGHTS**

**BIS ZU
3000
ZÜNDUNGEN**

**BIC
MAXI**



Starker Start in Brunn an der Wild (v. l.): GF Mag. Julius Kiennast, Sindy Veigl, Melanie Pfeiffer, Sabrina Frank, Bgm. Elisabeth Allram, Pater Clemens, Erich Braunauer.

10 **Neueröffnung in Brunn an der Wild**

Die Gemeinde Brunn an der Wild im Bezirk Horn zählt rund 800 Einwohner und besitzt seit Kurzem wieder einen eigenen Nahversorger – dank Kauf-frau Sindy Veigl, die im September ihr Nah&Frisch Geschäft im Ort eröffnet hat. Auf kompakter Fläche bietet es ein Vollsortiment an Lebensmitteln und Produkten des täglichen Bedarfs. Besonderes Augenmerk legt die Kauffrau auf Spezialitäten „aus'm Dorf“ und aus der Umgebung – wie Brot und Gebäck der Firma Riederich aus Horn, Fleisch- und Wurstwaren der Fleischerei Ebner aus Irnfritz sowie weitere Lieferanten aus dem näheren Umkreis. In der gemütlichen Kaffee-Ecke genießen die Kunden ihre Melange und ihren Verlängerten sowie die hausgemachten Mehlspeisen. Ein Lieferservice, Tabakwaren, Lotto/Toto-Annahmestelle und Postpartner-Services ersparen den Kunden unnötige Wege und runden das Angebot ab. Durch die kundenfreundlichen Öffnungszeiten stehen Sindy Veigl und ihr Team bereits ab 6:00 Uhr ihren Kunden zur Verfügung. Bürgermeisterin Elisabeth Allram betonte in ihrer Eröffnungsansprache, dass das

Geschäft ein wichtiger Bestandteil der Infrastruktur sei und sicherte der Kauffrau weiterhin die Unterstützung der Gemeinde zu. Nach der Segnung des Standortes durch Pater Clemens luden Kauffrau Veigl und ihr Team zu Imbiss und Getränken, Mag. Julius Kiennast gratulierte zur gelungenen Eröffnung im Namen des Großhandelshauses.

11 **Neuübernahme in Kematen/Krems**

Kematen an der Krems ist eine rund 3.000 Einwohner zählende Gemeinde im oberösterreichischen Traunviertel. Hier übernahm Kauffrau Sabine Reicht, die selbst jahrelang als Feinkostabteilungsleiterin im Lebensmittelhandel tätig war, mit vier Mitarbeiterinnen das 270 m² große Geschäft von ihrer Vorgängerin. Mit großem Engagement seitens Familie Reicht und Unterstützung der UNIGruppe konnte der Nahversorger nach zwei Wochen intensiver Umbauarbeiten neu eröffnet werden. Kauffrau Reicht und

ihr Team bieten ein breites Sortiment mit Schwerpunkt auf Feinkost und Frische. Durch die Lage direkt an der Straße zwischen Neuhofen und Bad Hall nimmt auch das Jausengeschäft einen hohen Stellenwert ein und sorgt für gute Frequenz. Neben dem abgestimmten Grundsortiment werden auch zahlreiche Spezialitäten „aus'm Dorf“ und aus der Region angeboten. Als Postpartnerin mit einer Lotto-Annahmestelle und Tabakwaren sowie zahlreichen Serviceleistungen wie Partyservice, Partybrezen, Lieferservice u. v. m. bietet die Kauffrau das gesamte Portfolio eines multifunktionalen Nahversorgers. Der rege Zuspruch der Kunden an den Eröffnungstagen bestätigte Kauf-frau Reicht und ihre Familie in ihrem mutigen Schritt, die Nahversorgung in Kematen die nächsten Jahre aktiv mitzugestalten.



Ein Freudentag in Kematen/Krems (v. l.): Ernst Richtsfeld, Rudolf Manhartsgruber, Roland Hörmaier, Kauffrau Sabine Reicht und Tochter Sarah.

Do samma dahoaam!

Wo liegt der Bergbauernhof von Christian Bachler? Wo führt Profi-Stockschütze Christoph Ulz sein Geschäft? Wo braut Essigbaron Emanuel Fleischhacker seine Spezialitäten? Und wo haben unsere Kaufleute neue Geschäfte eröffnet? Ein Überblick zu den wichtigsten Stationen der aktuellen Ausgabe.



Z'Haus in da Region

- 1 **Yaks & Alpenschweine**
Bergbauer Christian Bachler,
Krakau, Stmk. (Seite 34)
- 2 **Eisstockschießen**
Kaufmann und Stockschütze
Christoph Ulz, Riegersburg,
Stmk. (Seite 20)
- 3 **Mei Wirtshaus**
Kirchenwirt Hitzendorf,
Hitzendorf, Stmk. (Seite 50)

- 4 **Mei Weg**
Maria Bauchinger,
Eva Pieringer und Petra
Stockinger, Höhnhart, OÖ.
(Seite 52)
- 5 **Gutes „aus'm Dorf“**
Simon und Nina Birchbauer
aus Ottendorf, Stmk., und ihr
„aus'm Dorf“-Lieferant,
„Essigbaron“ Emanuel
Fleischhacker. (Seite 54)

Unsere Kaufleut

- 1 **Neueröffnung in
Markgrafneusiedl** (Seite 78)
- 2 **Wiedereröffnung in Kain-
dorf** (Seite 78)
- 3 **Neuübernahme Nah&Frisch
Sadjak in Kalwang**
(Seite 79)
- 4 **Neueröffnung in Gafrenz**
(Seite 79)



NOCH MEHR

Griass di

gibts auf nahundfrisch.at,
Facebook und Instagram.

Griass di online

In der Online-Ausgabe vom **Griass di** gibts die schönsten Artikel aus dem aktuellen Heft – z. B. die Geschichte über Christian Bachler und seine Yaks.



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
www.facebook.de (Suchbegriff:
Griass di Magazin)
www.instagram.com/griassdi_nahundfrisch

- 5 Alles neu in Schenkenfelden (Seite 81)
- 6 Neuübernahme in Niederwaldkirchen (Seite 81)
- 7 Neueröffnung in Stiwoll (Seite 82)
- 8 Neuübernahme in Petronell-Carnuntum (Seite 82)

- 9 Neuübernahme in Seebenstein (Seite 82)
- 10 Neueröffnung in Brunn an der Wild (Seite 85)
- 11 Neuübernahme in Kematen/Krems (Seite 85)

Familie Höllermann

Mannswörth, NÖ

Kaufleute
im Porträt



Ein echter Familienbetrieb (v. l.): Mutter Andrea, „Chefin“ Maria Höllermann und Schwester Karin. Ihr Ziel: die Kunden mit Qualität, Service und guter Laune zu begeistern.

„Schuld ist die Mama“, antwortet Maria Höllermann lachend auf die Frage, wie sie zur Kauffrau wurde. „Unser Vorgänger, bei dem die Mama als Marktleiterin gearbeitet hat, ist in die wohlverdiente Pension gegangen. Da hat sie mich gefragt, ob ich das Geschäft übernehmen will – und ich hab ja gesagt.“ Gemeinsam mit Maria Höllermanns Schwester Karin und Mutter Andrea sitzen wir bei einem feinen Kaffee in Marias Geschäft im niederösterreichischen Mannswörth. Eine kleine Familienrunde – und das hat seinen guten Grund. „Wir haben früher einen Heurigen gehabt, in dem wir schon als Kinder mitgeholfen haben. Und so ist es immer noch – die Mama, der Vater, die Geschwister, alle arbeiten mit. Wir sind ein echter Familienbetrieb“, erzählt Karin.

Service, Qualität und Nähe

„Ohne Miteinander geht bei uns gar nichts“, ergänzt Maria, „da bringt jede von uns ihre Erfahrungen und ihre Vorgeschichte ein. Die Mama hat jahrelang im Lebensmittelhandel gearbeitet, ohne die geht gar nix, die Karin ist gelernte Bäckerin und ich bin die Zahlenfrau“, schmunzelt sie. „Außerdem haben wir ein geniales Team und ein gemeinsames Ziel: Wir wollen, dass unsere Kunden begeistert aus unserem Geschäft gehen“, so Maria. Dafür setzen Familie Höllermann und ihr Team auf drei Stärken: Service, Qualität und Nähe zu den Kunden. „Wir sind im Service flexibler als jeder Supermarkt. Wenn bei uns ein Kunde um 7 in der Früh anruft und sagt, er braucht zu Mittag 80 belegte Brötchen, dann kriegt er die“, sagt

Karin, „und zwar mit Liebe gemacht. Da ist die Mama pingelig.“

Feinkost zum Reinbeißen

Mama Andrea nickt. „Beim Heurigen müssen die Jausenplatten zum Reinbeißen sein, ein Augenschmaus, sonst kannst es vergessen. Darauf schauen wir auch im Geschäft.“ Was Qualität für sie bedeutet, erläutert Maria: „Es gibt z. B. jede Menge Produzenten, die uns guten, günstigen Leberkäse liefern könnten. Wir haben uns für einen entschieden, der sicher nicht der billigste ist, aber definitiv der beste. Von dem verkaufen wir rund 25 Kilo – am Tag! Da kommen Kunden extra aus Wien, weil er so gut ist. Noch ein Beispiel: Wir werden von den Simmeringer Gärtnern beliefert, die schneiden um 5 in der Früh die



Nah
is
guat!

NACHHALTIG
HANDELN!

*„Wir wollen,
dass die Kunden
begeistert aus
dem Geschäft
gehen.“*



Neben regionalen Produkten führt die Kauf-
frau auch Spezialitäten aus'm Dorf wie die
Carnuntum-Wieseneier. Ein echter Verkaufs-
Hit sind die liebevoll belegten Platten.

Maria ist leidenschaftliche Jägerin, das
Wildbret gibts im Geschäft zu kaufen.



Gurken oder Paradeiser vom Strauch
und um 7 Uhr sind sie dann im Ge-
schäft – frischer gehts nicht.“

Im Geschäft muss es „menscheln“

„Wir sind aber auch von den Tempera-
menten eine lustige Mischung, das mö-
gen die Kunden“, fährt Maria fort. „Die
Mama ist die Ruhe in Person, die hat
das Wort Resilienz gelebt, bevor es das
gegeben hat.“ „Und die Maria ist die
Lustige, Freche, die führt manchmal mit
den Kunden Schmä, dass mir die Oh-
ren wackeln“, ergänzt Karin lachend.
„Spaß gehört dazu“, sagt Maria, „das ha-
ben wir in der Corona-Zeit gespürt. Da
sind wir im Team mit unseren Kunden
zusammengerückt, haben uns die Sor-
gen angehört und uns gegenseitig ge-
holfen. Das war enorm wichtig. Das hat

aber nur funktioniert, weil wir selber so
toll unterstützt worden sind durch
unseren Großhandelspartner. Der war –
und ist – Tag und Nacht für uns da!“

Passionierte Jägerin

In ihrer Freizeit geht Maria auf die
Pirsch. „Das ist mein Ausgleich. Ich
bin lange mit meinem Vater ins Revier
gegangen und habs genossen, stunden-
lang am Hochstand zu sitzen und ein-
fach in der Natur zu sein. Irgendwann
hab ich dann den Jagdschein gemacht.“
Und dazu auch gleich die Ausbildung
zur Direktvermarkterin – seither gibts
frisches Wildbret im Geschäft. „Einmal
im Jahr machen wir auch Wildbrat-
würstel, geselcht oder luftgetrocknet,
die reißen uns dann aus der Hand“,
lacht die Kauffrau.

DAS GSCHÄFT

**Familie Höllermann, 2320 Manns-
wörth, Mannswörther Straße 70, NÖ**

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 6.30–18.00 Uhr
Samstag: 7.00–12.00 Uhr

[www.nahundfrisch.at/de/kaufmann/
hoellermann-maria](http://www.nahundfrisch.at/de/kaufmann/hoellermann-maria)



Pfiat eich – bis zum nächstn Heft!



Wandern, pilgern, wallfahren

Rituelle Frühjahrswanderungen und Wallfahrten wie der Vierbergelauf in Kärnten haben eine jahrhundertealte Tradition.



Frühlingskick

Reich an Vitamin C, Eisen und Kalium sind Radieschen der ideale Frühlingsnack.

Blühendes Gesäuse

Unterwegs durch den Nationalpark Gesäuse (Stmk.), wo im Frühjahr Orchideen und andere Wunderblumen blühen.



Mostviertler Wasserbüffel

Zu Besuch beim Bio-Bauern Bernhard Hörmann und seinen Wasserbüffeln in Kürnberg im Mostviertel (NÖ).



Das nächste **Griass di** gibts ab 28.02.2023 bei allen Nah&Frisch Kaufleuten!

SO PRICKELND KANN
TROCKEN SEIN



HENKELL

GROSSE KUNST. OHNE ALLÜREN.



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

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

oesterreichwein.at

WINE_{in}MODERATION
CHOOSE | SHARE | CARE

ÖSTERREICH WEIN 
Große Kunst. Ohne Allüren.