

Kost nix!  
Frühling 2022

# Griiaß di

bei Nah&Frisch

Ausgabe  
Nr. 24

## Frühlingsfreuden

Feine Gerichte, frische Ideen und schöne  
Gschichtn für den Frühling

**Nah&Frisch**

**Extras:**

### **Land von oben**

Im Sportflugzeug  
über das Mühlviertel.

### **Rote Pracht**

Bei Familie Greßl zur Mohnblüte  
im Waldviertel.

# EIN STÜCK HANDARBEIT, EIN STÜCK HEIMAT.



**-15%**

auf Ihre Bestellung im  
Gmundner Keramik  
Onlineshop\*.

GMUNDNER.AT



RABATTCODE: NAHUNDFRISCH2022

- Gültig bis 15.03.2022 / -15% auf das gesamte Sortiment.
- Einmalig einlösbar unter [www.gmundner.at](http://www.gmundner.at)
- Der Code ist nur mit REGISTRIERUNG verfügbar, bitte nicht als Gast anmelden.
- Nicht mit anderen Aktionen und Codes kombinierbar. Fracht ist ausgeschlossen.



**GMUNDNER**  
KERAMIK

HANDGEFERTIGT SEIT 1492

# Griass eich!

**S**ehnlichst haben wir ihn erwartet, jetzt ist er endlich da: der Frühling. Er weckt in uns die Lust, Neues zu beginnen und die summende, zwitschernde, blühende Natur zu genießen. In der vorliegenden Ausgabe haben wir frische Ideen für die neue Jahreszeit vorbereitet.

**Frühlingsfrisch auf den Tisch:** Die Food-Bloggerin Verena Pelikan serviert uns gleich zu Beginn knackige Frühlings-salate. Raffiniert gehts weiter mit feinen Frühlingsgerichten – von einer Jungzwiebel-Tarte mit Fenchel bis zum Basilikum-Soufflé mit Erdbeeren.

**Unterwegs in der Region:** An Bord einer Cessna-Sportmaschine aus den 70er-Jahren bestaunen wir das Mühlviertel von oben. Unser Reiseleiter und Pilot ist Kaufmann Wolfgang Benischko.

Ein Meer von Farben beschert uns ein Ausflug ins Waldviertel, wo wir die blühenden Mohnfelder von Familie Greßl besuchen und allerhand über die Geheimnisse des Waldviertler Graumohns erfahren.

**Menschen und ihre Gschichtn:** Viele unserer Kaufleute üben neben ihrer Tätigkeit als Nahversorger wichtige Funktionen im Gemeinwesen aus. Kaufmann Reinhold Reichard schildert, warum er sich ehrenamtlich als Rettungsfahrer und Sanitäter für das Rote Kreuz engagiert. Außerdem erzählt uns der leidenschaftliche Musiker und pensionierte Lehrer Willi Prinz, wie ihm die Musik in schweren Lebenskrisen geholfen hat.

Vü Spaß beim Lesn!  
Die Griass di Redaktion



Luftiger Frühlingsgenuss: Basilikum-Soufflé mit Erdbeeren. Seite 18



Mit der Cessna übers Mühlviertel: Kaufmann und Pilot Wolfgang Benischko. Seite 38



Engagiert im Geschäft und fürs Rote Kreuz: Kaufmann Reinhold Reichard. Seite 80



Seite 38



Seite 30



Seite 46



Seite 32



Seite 18



Seite 68



Seite 12

# Griass di im Frühling

6 **Liabe Leser, liabe Leit!**

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

## Kochen mit'm Jahr

12 **Frische Salat-Ideen**  
Leichte Frühlingssalate,  
serviert von Food-Bloggerin  
Verena Pelikan.

17 **Kuchltipps**  
Großmutter's Küchen-  
weisheiten und nachhaltige  
Tipps von heute.

18 **Feine Frühlingsgerichte**  
Kreative Rezepte von der  
Frühlingskräutersuppe bis  
zum luftigen Soufflé.

24 **Der Schnittlauch**  
Alles über den „Wunderwuzi“  
unter den Küchenkräutern.

25 **Lieblingsrezepte**  
Kochideen unserer  
Leserinnen und Leser.

29 **Küchenklassiker**  
Rindsrouladen von Oma  
Wendt.

30 **Aromatische Küchenhelfer**  
Frühlingskräuter von Giersch  
bis Spitzwegerich.

## Z'Haus in da Region

32 **Rote Blüte, graues Gold**  
Zur Mohnblüte bei  
Familie Greßl im  
Waldviertel.

38 **Der Traum vom Fliegen**  
Kaufmann Wolfgang  
Benischko zeigt uns  
das Mühlviertel von oben.

46 **Mei Wirtshaus**  
Der Platzwirt im Bergdorf  
Graden bei Köflach.

48 **Mei Weg**  
Birgit Rodler erzählt,  
wie sie Kauffrau wurde.

50 **Typisch Waldviertel**  
Kümmel, Leinsamen und  
Graumohn g. U. von Robert  
Schuster.

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

## Guat leben

56 **Garteln im Frühjahr**

58 **Die Liebe feiern**  
Heimische Hochzeitsbräuche  
von gestern und heute.

61 **Leben 2.0**  
Apps, Podcasts und  
Web-Tipps.

62 **Mei Frühling**  
Ideen und Veranstaltungstipps  
für schöne Frühlingstage.

66 **Narrische Seitn**  
Witze, Sprüche und Gschichtn  
unserer Leserinnen und  
Leser.

68 **Blumige Ostergrüße**  
Samenpapier zum  
Selbermachen und  
Verschenken.

70 **Die Kraft der Musik**  
Willi Prinz erzählt, wie ihm  
die Musik in Lebenskrisen  
geholfen hat.

75 **Regionalrätsel**

## Unsere Kaufleut

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

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

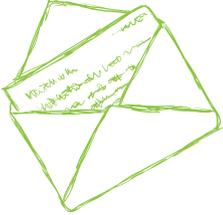
80 **Persönlich für eich da**  
Kaufmann Reinhold Reichard  
aus Arbesbach.

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

## IMPRESSUM

**Medieninhaber und Herausgeber:** ZEV Nah&Frisch Marketingservice GmbH, 1020 Wien, Radingerstraße 2a, Tel.: +43 1 214 56 95-0, E-Mail: griassdi@nahundfrisch.at, www.nahundfrisch.at **Geschäftsführung:** Hannes Wucherl, Thomas Zechner **Projektteam:** Nicole Enzminger, Nora Hauptmann, Martina Krasa **Redaktion und Produktion:** Marcus Fischer (www.worthandlung.at) **Artdirektion:** Daniela Vallaster (www.vallaster.co.at) **Fotoredaktion:** Natascha Trimmel (www.fotoredaktion.at) **Autoren dieser Ausgabe:** Christine Fehringer, Marcus Fischer, Ute Fuith, Alexandra Gruber, Nadja Luze, 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-npdruck.com) **Erscheinungsweise:** 4x jährlich, erhältlich in allen Nah&Frisch Geschäften. Alle Informationen und Artikel dienen lediglich zu Informationszwecken sowie Zwecken der Meinungsbildung und sind nach bestem Wissen und Gewissen erstellt worden. Die Redaktion übernimmt keine Gewähr für die Aktualität und Korrektheit der bereitgestellten Informationen. Gedruckt auf PEFC-zertifiziertem Material.

# Liabe Leser, liabe Leit!



**W**ir haben sehr gelacht – und uns umso mehr gefreut über die vielen witzigen Gedichte und Gschichtn rund um die Osterzeit. Damit wir alle unterbringen können, haben wir dafür extra zwei „Narrische Seiten“ eingerichtet. Ein ganz herzliches Dankeschön für die liebevoll geschriebenen, lustigen Texte!

Dass der Frühling die Sinne weckt, haben wir auch an den zahlreichen Rezepten gemerkt, denen wir ebenfalls zwei Seiten gewidmet haben. Auch dafür herzlichen Dank, ebenso wie für die Kuchltipps und die Leserbriefe mit Lob und Anregungen (siehe rechte Seite), die wir gerne annehmen und für die wir sehr dankbar sind.

**Schreibts uns!** Für die Sommerausgabe wünschen wir uns wieder viele Beiträge – Sprüche, Gedichte oder kleine Gschichtn, die das Leben schreibt: vom Schultreich bis zum Erlebnis mit Sommergästen oder einer Urlaubsanekdote. 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: Daniel B., Anna F., Walpurga F., Veronika G., Elisabeth H., Josef H., Maria H., Theresia H., Martina K., Helga L., Roswitha L., Carina M., Josef N., Ingrid O., Bella P., Elisabeth P., Maria R., Herta S., Anna W., Doris W., Eleonora W., Sabine W.-P., Thomas W.

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

## SCHREIBTS UNS!

Für die Sommerausgabe von **Griäß di** (Einsendeschluss: 31.03.2022) suchen wir:

**Gschichtn & Anekdoten**,  
z. B. witzige Erlebnisse  
rund um Schulschluss,  
Ferien und Urlaub .

**Sprüche, Witze,  
Lebensweisheiten**

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

**Kuchltipps**  
Ratschläge für mehr Nachhaltig-  
keit in Küche und  
Haushalt.

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



## Lob & Anregungen



### ANREGUNG AUS DEM APFELLAND

In Ihrem – ausgezeichneten – Magazin, das viele unserer Gäste ausgesprochen gern zur Hand nehmen, hat sich ein Fehler eingeschlichen, der leicht zu beheben wäre: Die handgezeichnete Österreich-Karte auf Seite 78/79 enthält zwar fast alle typisch-regionale landwirtschaftlichen Produkte, nicht jedoch den Apfel im – mit großem Abstand – größten Apfelanbaugebiet des Landes.



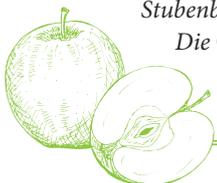
Von vier österreichischen Äpfeln kommen drei aus der Steiermark und hier wieder fast alle aus dem „ApfelLand-Stubenbergsee“. Leider muss der einzige auf dem Plan eingezeichnete Apfel irgendwo im Waldviertel verkümmern, wo höchstens saure Äpfel kaum reif werden können. Mit sehr wenig Aufwand könnte ein Grafiker aus diesem Apfel einige mehr machen und diese links und rechts der eingezeichneten Feistritz platzieren und schon wüssten Ihre Leser, wo die guten Nah&Frisch Äpfel herkommen.

### Mit den besten Grüßen

Josef H.  
Tourismusverband Oststeiermark,  
8223 Stubenberg am See, Stmk.

Sehr geehrter Herr H.,  
herzlichen Dank für Ihre Anregung – wir haben sie umgehend aufgenommen und ab diesem Heft befindet sich ein Apfel über dem ApfelLand-Stubenbergsee.

Die Griaß di  
Redaktion



### SEHR GEEHRTES NAH&FRISCH TEAM!

Ich bin aus Wien und fahre sehr oft nach Gars am Kamp, dort bin ich eine treue Besucherin Ihres Geschäfts! Die „Griaß di“-Zeitschrift nehme ich immer gerne mit, denn es stehen nicht nur Rezepte drinnen, sondern es gibt auch Wissenswertes und Lustiges. Der Mix macht das Heft wirklich lesenswert! Bleibt so informativ wie bisher. Die Rezepte koche ich immer sehr gerne nach, denn es ist eine einfache Küche, wo man nicht so extrem viele Zutaten benötigt, das mag ich gerne!

Mit freundlichen Grüßen  
Bella P., per E-Mail

DANK AN DEN KAUFMANN  
Leider waren auch vier Verkäuferinnen in unserem Nah&Frisch Corona-positiv. Herr Andreas Baumgartner hat aber alles mit Bravour geschafft, ohne das Geschäft schließen zu müssen. Er war trotz der großen Herausforderung immer höflich und sehr bemüht, dass alle Kunden zufrieden waren. Zwei Verkäuferinnen, Brunhilde und Anneliese, haben ihn sehr gut unterstützt.

Ich möchte mich auf diesem Weg herzlich bedanken und freue mich, dass gerade zur Weihnachtszeit alle wieder gesund und wohlauf waren. Wir können sehr stolz auf unser Geschäft sein. Man wird bestens beraten und es ist ein sehr gepflegtes und sauberes Geschäft. Danke dafür!

Ich wünsche alles Gute für 2022!  
Ingrid O., per E-Mail

## Mei liabstes Geschäft

Liebes Redaktionsteam!  
Immer wieder gerne lese ich Ihr Griaß di. Jetzt möchte ich es dazu benutzen, um unseren langjährigen Kaufleuten Gerhard und Sieglinde Badergruber in Schildorn zu danken. Im Februar schließt das Geschäft. Gerhard und sein Team waren für uns ein Nahversorger, der im wahrsten Sinne des Wortes da war. Ob regionale Produkte oder Dinge des Haushalts, ob ein freundliches Gespräch oder ein Kochvorschlag, ob Beratung über Lebensmittel und auch ein herzliches Lachen – bei Gerhard gabs alles. Danke schön Gerhard! Dir und Deinem Team alles Gute und bleibts gesund!  
Ganz liebe Grüße

Veronika G., 4920 Schildorn, OÖ



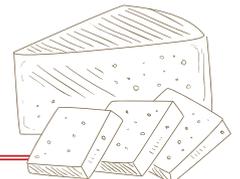
Sieglinde (Mitte) und Gerhard Badergruber mit Mitarbeiterin Christine.

### LOB AN DIE HERAUSGEBER

Freue mich immer, wenn das Heft im Geschäft aufliegt. Da ist für jeden was dabei, diesmal eine Reportage über einen Hofkäser aus dem Waldviertel, der sogar in meiner Nähe wohnt. Und die Beiträge der Leser – heiter und besinnlich oder zum Nachdenken – ein rundum gelungenes Heft.

Macht weiter so!

Liebe Grüße  
Elisabeth H., per  
E-Mail





# Kraut und Ruam im Frühjahr



Die Blumen strecken ihre Köpfe in die Sonne, die Vögel jubilieren und unser Herz schlägt höher:  
Endlich ist der Frühling da!

## 40 Tage fasten

Die Zahl 40 findet sich an vielen Stellen der Bibel. Die 4 steht für die Lebensspanne und die 10 für das vollendete Ganze. 40 gilt daher als ideale Zeitspanne für tiefgreifende Veränderungen, Buße und Neubeginn.

### BAUERNREGEL

Wenn es Kunigunde (3.3.) friert, sies noch vierzig Nächte spürt.

### Frühlingsboten:

## DIE ZWIEBELZAHNWURZ

Die kleinen, glänzenden Blätter der Zwiebelzahnwurz sprießen jetzt frisch aus der Erde. Jung schmecken sie mild und zart, in den Salat gemischt wirken sie blutreinigend und unterstützen jede Frühjahrskur.

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

Jean Paul (1763–1825)



## Wind-Blume

Das Buschwindröschen erhielt seinen Namen Anemone nemorosa in der Antike: Der Windgott Zephyr soll sich in die Nymphe Anemona verliebt haben, woraufhin seine Gattin diese in eine Blume verwandelte.

## Grüne Wunderflechte

Die gewöhnliche Mauerflechte wächst auf Steinen, Ziegeldächern und Waschbetonplatten – sie ist ein wahres Wunderwerk. Die Symbiose aus einer Alge und einem Pilz ist besonders trockenheits- und schadstofftolerant, bindet CO<sub>2</sub> und erzeugt Sauerstoff.



## FASTENTUCH

Seit über 1.000 Jahren werden Altäre in der Fastenzeit mit meist violetten Tüchern verhüllt.

Im Alpenraum haben sich diese Tücher oft zu wahren Kunstwerken mit Szenen aus dem Leben Jesu entwickelt. Am bekanntesten ist das aus dem Jahre 1458 stammende Gurker Fastentuch, dessen Größe und Szenenreichtum einmalig ist.



### {GEDICHT}

## Natur

Butterblumengelbe Wiesen,  
sauerampferrot getönt, –  
o du überreiches Sprießen,  
wie das Aug dich nie gewöhnt!  
Wohlgesangdurchschwelte Bäume,  
wunderblütenschneebereift –  
ja, fürwahr, ihr zeigt uns Träume,  
wie die Brust sie kaum begreift.

Christian Morgenstern (1871–1914)



**BAUERNREGEL**

*Leinsamen säe an Ezechiel (10.4.), dem 100. Tag nach Neujahr, so gedeiht er wunderbar.*

**Frühlingsboten:**

**Der Frühlings-Enzian**

Ab April blüht der Blaue Enzian im Gebirge. Durch Überdüngung ist sein Bestand aber mittlerweile stark gefährdet, daher auf keinen Fall pflücken! Mitnehmen war aber auch früher keinesfalls ratsam, denn nach altem Glauben soll er Blitze anziehen und wurde deshalb auch „Hausabbrenner“ genannt.



**TRACHT UND KULINARIK**

*Dass die Tracht im Salzkammergut einen hohen Stellenwert besitzt, ist wohl hinlänglich bekannt.*

Ihr zu Ehren findet Ende April „Trachtig kulinarisch bei uns am Wolfgangsee“ statt. In bunter Tracht gekleidet, trifft man sich in St. Gilgen, um bei zünftiger Volksmusik und kulinarischen Schmankerln das lebendige Brauchtum zu feiern. 30. April und 1. Mai.



**EDLES EI-SET**

*Willi Neunteufl, Tischlermeister aus dem niederösterreichischen Zwettl, gestaltet besondere Accessoires aus Holz. Für das perfekte Frühstücksei hat er sich ein außergewöhnliches, handgefertigtes Eierbecher-Set aus Teakholz mit Schale und Salzstreuer aus Porzellan einfallen lassen.*

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

*Das weiß ein jeder, wers auch sei, gesund und stärkend ist das Ei.*

Wilhelm Busch (1832–1908)

**NEUJAHR AM 1. APRIL?**

*Karl IX. soll den bis dahin gültigen Neujahrstag vom 1. April 1564 auf den folgenden 1. Jänner verlegt haben. Die üblichen Neujahrsgeschenke fielen somit am 1. April aus, die Leute fühlten sich betrogen und foppten nun andere.*



**DAS ROTE ZINS-EI**

*Im Mittelalter war es in der Karwoche üblich, die Jahrespacht in Naturalien zu entrichten.*

Die vielen Eier, die man in der Fastenzeit nicht essen durfte, weil sie als Fleisch galten, wurden gekocht, mit Roten Rüben eingefärbt und als Zins-Eier übergeben. Manches rote Ei wurde aber auch an Bedürftige verschenkt, woraus sich der Brauch des gefärbten Ostereis entwickelt hat.

**KREUZ HOAZN**

*Der jahrhundertealte Brauch des Freudenfeuers zu Ostern wird im steirischen Eibiswald am Karsamstag mit „Zeichenfeuern“ gefeiert. Beim „Kreuz hoazn“ werden weithin sichtbar wunderschön beleuchtete Osterkreuze – einst mit Öl gefüllten Blechdosen, heute mit Glühbirnen – zum Leuchten gebracht. 16. April, ab 20 Uhr.*



Lostag:

## Die Eisheiligen und das Meer

Die Kälte zu den Eisheiligen lässt sich meteorologisch gut erklären. Während sich das europäische Festland mit den ersten Sonnenstrahlen relativ schnell erwärmt, steigen die Temperaturen im Meer viel langsamer. Aus diesem Ungleichgewicht entstehen Tiefdruckgebiete, die die warme Luft in den hohen Norden schieben und Polarluft zu uns strömen lassen. So entstehen die Nachtfröste zu den Eisheiligen.



### BAUERNREGEL

Gehen die  
Eisheiligen ohne Frost  
vorbei, schreien die Bau-  
ern und Winzer juchei.

*Wenn der Frühling ins Land zieht,  
wäre es eine Beleidigung der Natur,  
nicht einzustimmen in ihr Tauchzen.*

John Milton (1608–1674)

{GEDICHT}

### Der Strauß

*Der Strauß, den ich gepflücket,  
Grüße dich vieltausendmal!  
Ich hab mich oft gebücket,  
Ach, wohl eintausendmal,  
Und ihn ans Herz gedrückt  
Wie hunderttausendmal!*

Johann Wolfgang von Goethe  
(1749–1832)



## WOHER DER WONNEMONAT KOMMT

Im Althochdeutschen bedeutete „wunnimanod“ Weide, der Mai war und ist also der Weidemonat. Der Legende nach soll Karl der Große den Weidemonat zum Freudenmonat umgedeutet haben. Und wer möchte ihm da widersprechen?



## RÜCKKEHRER DES MONATS

Der wunderschön gezeichnete Distelfalter gehört zu den beliebtesten Schmetterlingen in unseren Breiten. Im Mai kehren die Falter von ihrer weiten Reise aus Afrika zurück, um auf heimischen Disteln Eier abzulegen. Sobald aus den Raupen Schmetterlinge schlüpfen, fliegen diese wieder in die Wärme nach Afrika.

### Gut & gesund: ROTKLEE

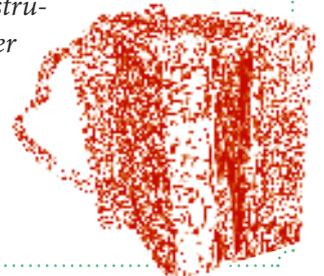
In der Volksheilkunde werden dem Rotklee vielseitige Heilkräfte nachgesagt. Neben Vitaminen und Mineralstoffen enthält er auch Isoflavone, die vor allem Beschwerden der Wechseljahre lindern sollen. Weiters wird ihm ein positiver Einfluss auf die Leber, das Herz-Kreislauf-System und die Knochen nachgesagt. Frisch gepflückt ist der Rotklee im Salat also nicht nur farblich ein Gewinn.



### Harmonika-Workshop

Für alle, die schon immer davon geträumt haben, steirische Harmonika zu spielen, gibts im Stoani Haus im steirischen Gasen die Möglichkeit, mit Gleichgesinnten unter fachkundiger Leitung schnell und einfach das Instrument zu erlernen. Unter der Patronanz der bekannten Stoakogler werden Workshops und Urlaubseminare angeboten.

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





\*enthält von Natur aus Zucker



OHNE ZUGESETZTEN ZUCKER\*



100% natürliche Zutaten  
JETZT OHNE ZUGESETZTEN ZUCKER\*

# So leicht ist der FRÜHLING

Die Food-Bloggerin Verena Pelikan serviert  
uns knackig-frische Salatvariationen.

Fotos, Foodstyling & Rezepte: Verena Pelikan



**Fisolensalat mit Tomaten,  
Mini-Mozzarella und Oliven**

REZEPT: SEITE 15

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



## Kohlsalat mit Linsen

REZEPT: SEITE 15



## Spargelsalat mit pochiertem Ei

REZEPT: SEITE 15

## Fisolensalat mit Tomaten, Mozzarella und Oliven



### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitungszeit: 25 Minuten

500 g Fisolen (Grüne Bohnen), frisch oder TK  
 1 EL Salz  
 1 Prise Kristallzucker  
 2 große Zwiebeln  
 200 g Cherrytomaten  
 125 g Mini-Mozzarella  
 120 g schwarze Oliven, entkernt  
 6 EL Olivenöl  
 3 EL Balsamico-Essig  
 Salz & Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- 1 Einen großen Topf mit Wasser füllen und dieses zum Kochen bringen. 1 EL Salz und 1 Prise Kristallzucker einrühren, anschließend die Fisolen im kochenden Wasser ca. 8–10 Minuten gar kochen.
- 2 Die fertig gekochten Fisolen in ein Haarsieb geben, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- 3 Die roten Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und diese halbieren. Die Cherrytomaten waschen und halbieren. Sollten größere Tomatensorten verwendet werden, diese ggf. vierteln.
- 4 Den Mini-Mozzarella gut abtropfen lassen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut miteinander vermengen.
- 5 Für das Dressing das Olivenöl und den Balsamico-Essig vermengen, über den Fisolensalat verteilen und nochmals gut durchrühren. Den Fisolensalat auf vier Tellern anrichten.



## Spargelsalat mit pochiertem Ei



### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitungszeit: 25 Minuten

800 g grüner Spargel  
 4 Eier Größe M  
 1 Bund Radieschen  
 6 EL Basilikum-Pesto  
 150 g Blattsalat-Mix  
 3 EL Olivenöl  
 ½ Zitrone (Saft)  
 50 ml Weißweinessig  
 Salz & Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- 1 Den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Anschließend den grünen Spargel mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.
  - 2 Die Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden.
  - 3 Den Blattsalat-Mix waschen, trocken schleudern und auf den vorbereiteten Tellern verteilen.
  - 4 Die Spargelstreifen und die Radieschenscheiben auf dem Blattsalat verteilen und mit Olivenöl und dem Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
  - 5 Das Basilikum-Pesto mit einem Teelöffel in kleinen Häufchen auf dem Salat verteilen.
  - 6 3 Liter Wasser mit 50 ml Weißweinessig in einem Topf kurz aufkochen, danach die Hitze reduzieren. Die Eier einzeln in ein kleines Glas aufschlagen. Mit einem Kochlöffelstiel durch Rühren einen Strudel im Wasser erzeugen und währenddessen jedes Ei einzeln vorsichtig aus dem Glas in das Wasser gleiten lassen.
  - 7 Die Eier ca. 4 Minuten garen, danach mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und auf den Spargelsalat legen.
- Tipp: Pochierte Eier gelingen ganz einfach, wenn man die Eier einzeln in eine hitzebeständige Frischhaltefolie (welche über ein Glas gespannt ist) aufschlägt, diese mit einem Garn gut verschließt und anschließend im siedenden Wasser ca. 4 Minuten ziehen lässt.*

## Kohlsalat mit Linsen



### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitungszeit: 15 Minuten

400 g Grünkohl  
 1 kleine rote Zwiebel  
 200 g Linsen (aus der Dose)  
 150 g Feta-Käse  
 50 g Mandeln (gestiftet oder gehobelt)  
 8 EL Olivenöl  
 3 EL Zitronensaft  
 ½ TL Honig (optional)  
 Salz & Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- 1 Die äußeren Blätter vom Grünkohl entfernen. Die restlichen Blätter abzupfen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die Stiele entfernen und die Blätter in dünne Streifen schneiden.
- 2 Die rote Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Linsen in ein Haarsieb geben, mit kaltem Wasser spülen und gut abtropfen lassen. Die Linsen mit den Grünkohlstreifen und den Zwiebelwürfeln in einer Schüssel vermengen.
- 3 Für das Dressing das Olivenöl und den Zitronensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell etwas Honig einrühren. Das Dressing mit den Salatzutaten in der Schüssel vermengen.
- 4 Den Kohlsalat auf vier Tellern aufteilen. Den Feta-Käse grob zerbröseln und gemeinsam mit den Mandeln über dem Kohlsalat verteilen.

# Kleiner Aufriss. Große Freude.

**RITTER SPORT MINI. JETZT NEU IM PAPIERBEUTEL.**



**QUADRATISCH. PRAKTISCH. GUT.**



# Kuchltipps

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

## SO LEBEN ROSEN LÄNGER

*Rosen, die abbrechen oder die man einfach als schöne Deko verwenden möchte, halten besonders lange, wenn man sie in eine Kokosnussschale gibt.*

Das sieht nicht nur wunderschön aus, man hat auch sehr lange etwas davon. Es reicht eine geringe Wasserzufuhr; das Wasser wird in der Schale gespeichert. Eine Rose, die ich vor fünf Wochen in eine Kokosnussschale gegeben habe, schaut noch immer frisch aus. Selbst der Schnee am Balkon schadet nicht ihrer Schönheit. Abgeputzt – und schon erstrahlt sie wieder in elegantem Weiß.

Carina M., per E-Mail



## AROMATISCHE FLEISHLABERL

*Wenn ich Fleischlaberl mach, geb ich zum Faschierten einen EL Senf fürs Aroma dazu.*

Daniel B., 4851 Seewalchen, OÖ

## AUS ALT MACH NEU

*Aus einer Garnitur Heurigenbänke und -tische habe ich ein praktisches Regal für den Abstellraum gebaut. Der ideale Platz für das Winterquartier meiner Sommerblumen.*

Theresia H., 2842 Edlitz, NÖ

## DAS ZWEITE LEBEN DER LEINTÜCHER

*Ausgediente Spannleintücher verwende ich unter den neuen Spannleintüchern als Matratzenschoner.*

Anna W., 4263 Windhaag, OÖ



## GEDÄCHTNISSTÜTZE

*Manchmal bin ich schon ein bisschen vergesslich. Wenn ich mich an etwas Wichtiges erinnern möchte, trage ich einfach meine Armbanduhr am rechten Handgelenk. Das ist so störend, dass es mich immer an das Ereignis erinnert, das ich nicht vergessen möchte.*

Walpurga F., 9220 Velden, Ktn.



## SCHREIBTS UNS!

*Wir suchen auch fürs nächste Heft wieder Küchentipps aller Art. Für jede veröffentlichte Einsendung gibts einen Nah&Frisch Gutschein. Wir freuen uns auf eure Tipps – per E-Mail an [griassdi@nahundfrisch.at](mailto:griassdi@nahundfrisch.at) oder per Post an Nah&Frisch, Radingerstraße 2a, 1020 Wien, KW Griaß di Leserpost. Einsendeschluss: 31.03.2022*

Nah & Frisch  
guat!

NACHHALTIG  
HANDELN!

## Zwiebel Haushaltstipps



Wenn die Fenster hartnäckig verschmutzt sind, hilft ein altes Hausmittel meiner Großmutter. Einfach eine Zwiebel halbieren und die Scheibe damit abreiben. Das Gute daran: Das Putzmittel ist „nachfüllbar“ – d. h. wenn die Zwiebeloberfläche verschmutzt ist, einfach eine dünne Scheibe abschneiden und weiter gehts!

Doris W., 9635 Kötschach-Mauthen, Ktn.



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

Helga L., 2662 Schwarzwau im Gebirge, NÖ

# Frühlingsfrisch auf den Tisch

Frische Kochideen mit allem, was uns der  
Frühling beschert – vom Pastinakenrösti  
bis zum luftig-feinen Soufflé.

Fotos: Melina Kutelas Rezepte: Alexander Höss-Knakal



**Pastinakenrösti mit Rhabarber  
und Erbsenschoten**

REZEPT: SEITE 21



**Frühlingskräutersuppe mit  
Kornspitzcracker und Zitronen**

REZEPT: SEITE 21



## Jungzwiebel-Tarte mit Fenchel

REZEPT: SEITE 22

## Pastinakenrösti mit Rhabarber und Erbsenschoten



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 35 Minuten plus Garzeit/  
Rastzeit

2 Stangen Rhabarber  
Salz  
250 g Pastinaken  
350 g speckige Erdäpfel  
2 Eier  
Salz  
1 Tasse (200 g) Erbsenschoten  
etwas Kresse zum Garnieren  
Olivenöl

### FÜR DIE JOGHURTSAUCE:

1 Bio-Zitrone  
100 g Naturjoghurt  
Salz



### ZUBEREITUNG

- 1 Den Rhabarber in feine längliche Streifen schneiden, dann mit Salz vermischen und 1 Stunde beiseitestellen.
- 2 Die Pastinaken und die Erdäpfel schälen und grob mit einer Universalreibe abreiben, dann salzen und pfeffern. Eier zugeben, alles gut miteinander vermischen.
- 3 In einer Teflonpfanne Olivenöl erhitzen und kleine Rösti beidseitig knusprig braten.
- 4 Die Erbsenschoten waschen, in Streifen schneiden. Im Salzwasser ganz kurz überkochen, kalt abschrecken und beiseitestellen.
- 5 Für die Joghurtsauce Zitronenschale abreiben, dann die Zitrone halbieren und den Saft auspressen, beides mit dem Naturjoghurt und Salz verrühren.
- 6 Rösti, Rhabarberstreifen, Erbsenschoten, Joghurtsauce, Kresse auf den Tellern anrichten.

## Frühlingskräutersuppe mit Kornspitzcracker und Zitronen



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 35 Minuten plus Garzeit

1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
100 ml Weißwein  
1 l Gemüsefond  
250 ml Obers  
Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss  
1 mittelgroßer, geschälter Erdapfel  
1 Bund Basilikum  
1 EL Kresse  
½ Bund Petersilie  
1 Bio-Zitrone

1 Kornspitz, wenn möglich 1 Tag alt  
etwas Kresse

### ZUBEREITUNG

- 1 Den Kornspitz in hauchdünne längliche Scheiben schneiden, dann kurz in einer Pfanne ohne Öl beidseitig leicht braun braten oder im Backrohr bei 160 °C ca. 10 Minuten knusprig backen.
- 2 Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. In einem Topf Butter aufschäumen lassen, Zwiebel und Knoblauch andünsten, ohne dass sie Farbe nehmen.
- 3 Mit Weißwein ablöschen, mit Gemüsefond und Obers aufgießen, mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- 4 Suppe aufkochen, den Erdapfel mit einer feinen Raspel in die Suppe reiben (die Größe des Erdapfels bestimmt die Konsistenz der Suppe). Einige Zeit kochen lassen, damit sich der Stärkeschmack verliert.



- 5 Suppe vom Herd nehmen und die Kräuter einmischen. Art und Menge der Kräuter kann nach Verfügbarkeit und Geschmack variieren.
- 6 Suppe mit Kresse und knusprigem Kornspitz servieren.

## Jungzwiebel-Tarte mit Fenchel



### ZUTATEN FÜR 2 KLEINE TARTE-FORMEN MIT CA. 15 CM DURCHMESSER

Zubereitungszeit: 35 Minuten plus Garzeit

#### FÜR DEN PIKANTEN MÜRBEITEIG:

200 g Mehl, glatt  
1 Ei  
120 g kalte Butter  
Salz

#### FÜR DEN ÜBERGUSS:

250 g Ricotta  
Salz, Cayennepfeffer  
200 ml Schlagobers  
1 Bio-Zitrone, Schale gerieben  
3 Eier  
1 Bund Jungzwiebeln

1 Stück Fenchel  
1 Bio-Zitrone  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Olivenöl

1 Tasse gemischte Frühlingsblüten  
etwas Kresse

### ZUBEREITUNG

1 Für den Mürbteig Mehl, Ei, die klein geschnittene Butter und das Salz verkneten, dann in Frischhaltefolie wickeln und den Teig 1 Stunde kalt stellen. Auswickeln und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen.



2 In die gebutterten Tarteformen einlegen, die Ränder gut festdrücken und 1 Stunde kalt stellen. Backrohr auf 180 °C vorheizen.

3 In der Zwischenzeit den Überguss zubereiten. Ricotta, Salz, Cayennepfeffer, Schlagobers, Zitronenschale und die Eier in einer Schüssel glatt rühren. Die Jungzwiebeln putzen, gut waschen, der Länge nach halbieren und auf die Größe der Tarte zuschneiden.

4 Den Überguss auf dem Mürbteigboden verteilen und die Jungzwiebeln darauf platzieren.

5 Im vorgeheizten Backrohr auf der unteren Schiene bei 180 °C ca. 35–45 Minuten backen. Unbedingt eine Nadelprobe machen, ob die Tarte fertig gebacken ist.

6 Den Fenchel von den äußeren Fenchelblättern abtrennen, in hauchdünne Scheiben schneiden, die Zitrone fein abreiben und auspressen. Saft und Abrieb mit Olivenöl, Salz und schwarzem Pfeffer zum Fenchel zugeben, alles miteinander vermischen, für 5 Minuten beiseitestellen. Den Fenchel mit den essbaren Blüten und der Kresse auf der Tarte verteilen.

## Basilikum-Soufflé mit Erdbeeren



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN/ 4 FEUERFESTE PORZELLAN-FORMEN

Zubereitungszeit: 35 Minuten plus Garzeit

#### FÜR DAS SOUFFLÉ:

Abrieb und Saft von 1 Bio-Zitrone  
20 g Basilikumblätter  
100 g Joghurt (3,6 % Fett)  
3 Eier  
250 g Topfen (20 % Fett)  
2 EL Maisstärke  
2 cl Rum  
1 Packerl Vanillezucker  
1 Prise Salz  
70 g Kristallzucker

#### FÜR DIE LIMONCELLO-ERDBEEREN:

200 g Erdbeeren  
50 ml Limoncello

Butter und Kristallzucker für die Form  
etwas Staubzucker und Basilikumblätter

### ZUBEREITUNG

1 Backrohr auf 180 °C vorheizen. Die Auflaufform mit Butter ausstreichen und mit Kristallzucker austreuen.

2 Zitronenabrieb und -saft mit Basilikumblättern und Joghurt mit dem Stabmixer pürieren.

3 Die Eier trennen. Die Eigelbe mit der Basilikum-Joghurt-Masse, Topfen, Maisstärke, Rum, Vanillezucker und

Salz verrühren. Die Eiweiße steif schlagen, dabei nach und nach den Kristallzucker zugeben. Den Eischnee unter die Topfenmasse heben.

4 Ein Backblech  $\frac{3}{4}$  hoch mit Wasser in das Backrohr stellen, 10 Minuten vorheizen. Die Masse in die Auflaufform füllen und im Wasserbad ca. 25 Minuten backen.

5 In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen, in Scheiben schneiden und mit dem Limoncello verrühren.

6 Soufflé mit Erdbeeren, Basilikumblättern und Staubzucker servieren.



## Basilikum-Soufflé mit Erdbeeren

REZEPT: SEITE 22

# Frühlingswunder Schnittlauch

Er verfeinert nicht nur Salate, Kräuteraufstriche und Eierspeisen, sondern ist auch reich an Vitaminen und soll gegen Krebs schützen.



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

**S**o wie seine Geschwister Knoblauch, Lauch und Zwiebel zählt auch Schnittlauch zu den Lauchgewächsen. Den Römern galt *Allium schoenoprasum* als magische Pflanze. Wahrsager lasen aus ihr die Zukunft, getrocknet in Häusern aufgehängt, sollte sie böse Geister fernhalten.

Wie alle Laucharten enthält auch Schnittlauch viele ätherische Öle, die antibakteriell wirken, den Blutdruck senken und die Verdauung fördern. Außerdem ist er reich an Vitaminen (E, A, K) und Mineralien (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Phosphor). In einigen Studien wurde nachgewiesen, dass Schnittlauch auch das Risiko von Prostatakrebs verringern kann.

## DER SCHNITTLAUCH

**NAMEN:** Graslauch, Binsenlauch, Brislauch, Grusenich, Schnittling, Jakobslauch  
**BLÜTEZEIT:** je nach Standort von Mai bis August  
**ERNTEZEIT:** Mai bis September  
**LAGERUNG:** Nach dem Kauf vom Gummiband befreien und ins Wasser stellen oder in einem feuchten Tuch im Kühlschrank lagern. Hat man größere Mengen über, nicht trocknen, sondern einfrieren.

**IN DER KÜRZE LIEGT DIE WÜRZE**  
*Schnittlauch besitzt von Haus aus ein kräftiges, würziges Aroma. Wenn man es besonders intensiv zur Geltung bringen möchte, sollte man die Halme in sehr kleine Stücke schneiden – mit einem scharfen Küchenmesser, einem Kräuterhobel oder mit der Schere. Dadurch werden große Mengen an ätherischen Ölen freigesetzt, die den würzigen Geschmack verstärken.*

### {MEI TIPP}

„Von einer Kräuterpädagogin hab ich das Rezept für ein köstliches Kräuter-Pesto bekommen: Schnittlauch, Petersilie und Giersch ergeben zusammen einen fantastischen Geschmack!“  
*Herta B., Kundin von Nah&Frisch Kastner EH Wallern, Bgld.*

„Auch die Schnittlauchblüten schmecken fein lauchig und sind ein Hingucker auf jedem Salat!“  
*Sabine Knopf, Nah&Frisch Kauffrau in Bildein, Bgld.*

„Ich habe gelesen, dass Schnittlauch gegen Mehltau schützt und Schädlinge abwehrt. Seither pflanze ich ihn am Rand des Beetes – und es hilft!“  
*Josef T., Kunde von Nah&Frisch Wöss, Kollerschlag, OÖ*

### Kurios:

*Im Mittelalter sagte man dem Schnittlauch eine starke Wirkung auf den Geschlechtstrieb nach – mit Zucker eingenommen galt er als Aphrodisiakum („Lauch mit Zucker gessen/macht unkeusch“).*



# Lieblingsrezepte unserer Leserinnen & Leser

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



## Bärlauch-Stangerl

### ZUTATEN

**FÜR DEN VORTEIG:**  
200 g Weizenmehl  
2 g Germ  
120 g Wasser  
40 g Bärlauch  
30 g Olivenöl

**FÜR DEN HAUPTTEIG:**  
800 g Weizenmehl  
20 g Germ  
30 g Backmalz  
20 g Salz  
600 ml Wasser

**AUSSERDEM:**  
30 g Butter  
150 g geriebener Emmentaler



### ZUBEREITUNG

- 1 Für den Vorteig alle Zutaten zu einem Teig kneten, zudecken und eine Stunde bei Raumtemperatur stehen lassen, anschließend über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2 Bärlauch und Olivenöl mit dem Stabmixer mixen.
- 3 Vorteig mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig kneten. Teig zudecken und gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- 4 Teig zu einem Viereck ausrollen (ca. 7 mm dick), mit flüssiger Butter bestreichen und in der Mitte zusammenklappen. Den Teig in 3 cm breite

Streifen schneiden, drehen und auf ein Backblech legen.

5 Bärlauch-Stangerl mit Wasser besprühen und mit geriebenem Käse bestreuen, zudecken und 30 Minuten gehen lassen.

6 Die Bärlauch-Stangerl noch einmal mit Wasser besprühen und im vorgeheizten Backofen bei 210 °C ca. 13 Minuten goldgelb backen.

*Sabine W.-P., 4682 Geboltskirchen, OÖ*

## Osterpinze

### ZUTATEN

¼ l Weißwein  
1 Msp. Anis  
50 dag Mehl  
3 dag Germ  
8 dag Zucker  
10 dag Butter  
1 Prise Salz  
4 Dotter  
½ l Milch  
1 Pkg. Vanillezucker  
geriebene Zitronenschale



### ZUBEREITUNG

- 1 Anis in Wein über Nacht ziehen lassen. Ein Dampferl zubereiten und gehen lassen.
- 2 Butter, Milch, Wein und Zucker erwärmen. Mehl, Salz, Milchmischung, Dotter und Geschmacksstoffe unterrühren.
- 3 Dampferl einrühren und den Teig kneten. An einem warmen Ort gehen lassen.
- 4 Aus dem Teig Kugeln formen, auf ein Blech legen, mit Ei bestreichen und gehen lassen. Wieder mit Ei bestreichen, mit einer Schere drei Mal tief einschneiden.

5 Noch einmal kurz gehen lassen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C backen.

*Eleonora W., 2092 Guntersdorf, NÖ*



## Topfenmousse mit marinierten Erdbeeren



### ZUTATEN

250 g Topfen (20 % Fett)  
5 EL Joghurt (3,6 % Fett)  
250 g Schlagobers  
5 EL Zucker  
etwas abgeriebene Zitronenschale  
400 g Erdbeeren  
3 EL Zucker  
etwas frische Minze



### ZUBEREITUNG

1 Erdbeeren in Würfel schneiden und mit Zucker und etwas klein gehackter Minze mischen.  
2 Topfen mit Joghurt glatt rühren. Schlagobers steif schlagen und unter die Topfenmasse heben.  
3 Die Creme mit den marinierten Erdbeeren schichtweise in Gläser füllen, mit Minze garnieren und sofort servieren.

Roswitha L., 4331 Naarn, OÖ

## Basilikum-Pesto



### ZUTATEN

1 Bund Basilikum  
70 ml gutes Öl  
2 EL Pinienkerne  
2 EL Parmesan  
1 Prise Salz



### ZUBEREITUNG

1 Mit dem Stabmixer alles fein mixen, fertig!  
2 Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, das Pesto kurz erwärmen, Nudeln darin schwenken, mit Parmesan bestreuen, genießen. Dazu passt grüner Salat.

Liebe Grüße und gutes Gelingen!

Maria H., 2230 Gänserndorf, NÖ



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



Mit Haas gelingt's immer!

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



## Sehr einfaches Bärlauch-Pesto

### ZUTATEN

500 g frischer Bärlauch  
250 ml hochwertiges Olivenöl  
(die Olivenöl-Menge ist immer  
die Hälfte der Bärlauch-Menge)  
1 TL Salz



### ZUBEREITUNG

1 Den Bärlauch waschen, sehr gut trocken schleudern (oder mit einem sauberen Geschirrtuch trocken tupfen) und mit einem Messer grob vorhacken. Anschließend im Mixer oder in der Küchenmaschine mixen – frisch zu Nudeln servieren oder in Gläsern aufbewahren.  
2 Dafür die Gläser heiß ausspülen und das Pesto einfüllen, dann mit Olivenöl komplett bedecken. Im Kühlschrank aufbewahren.

3 Wichtig: Pesto nach Gebrauch wieder mit Olivenöl auffüllen, damit die Oberfläche bedeckt ist. Ebenfalls herrlich schmeckt uns das Pesto auf frischem Bruschetta-Brot oder einfach mit Reis vermischt.

Gutes Gelingen & liebe Grüße  
Thomas W., per E-Mail

### SCHREIBT'S UNS

In der nächsten Ausgabe geht es um Sommergerichte. Schickts uns bis 31.03.2022 eure Rezepte an: [griassdi@nahundfrisch.at](mailto:griassdi@nahundfrisch.at). Für jede Veröffentlichung gibts einen Nah&Frisch Gutschein!



KÖSTLICH  
BRUNCHEN  
MIT  
RAMA

Weitere Inspirationen für deinen Osterbrunch  
findest du unter [rama.at](http://rama.at)





# Darbo Zuckerreduziert 1/3 weniger Zucker\*



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

Dafür findet man noch mehr Früchte im Glas.

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

**darbo**  
Zuckerreduziert

\* im Vergleich zu Konfitüren



# Rindsrouladen

Rindsrouladen gibt es in vielen Variationen. Die hier vorgestellte ist ein Klassiker der Wiener Küche. Das Rezept verdanken wir Oma Wendt, die heute noch im Traditionsgasthaus Maxingstüberl in Hietzing kocht.

Rezept: Oma Wendt, Maxingstüberl, 1130 Wien



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

8 Rindsschnitzel, ca. 600–800 g  
etwas Salz  
2 Prisen schwarzer Pfeffer  
2 EL Estragonsenf  
etwas mehr als 80 g geräucherter Bauchspeck  
4 Essigurkerl  
Öl, Schmalz oder Butterschmalz zum Anbraten  
Rindsuppe  
¼ l Sauerrahm  
1 Esslöffel Mehl  
1 EL Butter

## ZUBEREITUNG

- 1 Rindsschnitzel leicht klopfen, salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Je nach Größe mit einer oder zwei Speckscheiben belegen, ein saures Gurkerl längs in Scheiben schneiden und auf den Speck legen.
- 2 Das belegte Rindsschnitzel einrollen und mit Zahnstocher, Garn oder Klammer fixieren.
- 3 In einem Topf mit Öl, Schmalz oder Butterschmalz anbraten, bis die Rouladen rundum gebraten sind. Dabei vorsichtig die Rouladen im heißen Fett rollen.
- 4 Mit Wasser (lauwarm) oder Suppe (besser) aufgießen, bis die Rouladen

bedeckt sind. Bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Nach 1 ½ Stunden ein kleines Stück Fleisch kosten, ob es weich ist; der Geschmack sollte pikant, etwas säuerlich sein.

5 Fertige Rouladen herausnehmen, Zahnstocher, Garn oder Klammer entfernen. Vorsicht heiß!

6 Für die Sauce ¼ l Sauerrahm mit einem Esslöffel Mehl sorgfältig verrühren (keine Klümpchen) und in die Sauce einrühren. Die Sauce abschmecken und zum Schluss einen Esslöffel Butter unterrühren.

Dazu passen Spiralnudeln.



1. SCHARBOCKSKRAUT  
(*RANUNCULUS FICARIA L.*)



2. BRUNNENKRESSE  
(*NASTURTIUM OFFICINALE L.*)



3. LINDENBLÄTTER  
(*LAT. TILIA*)

## *Frisch aus der Natur*

Frühlingskräuter versorgen uns mit wertvollen Nährstoffen  
und bereichern unseren Speisezettel.

*Text:* Christine Fehringer



4. BRENNESSEL  
(*URTICA DIOICA L.*)



5. SPITZWEGERICH  
(*LAT. PLANTAGO LANCEOLATA*)



6. GIERSCH  
(*LAT. AEGOPIDIUM PODAGRARIA*)

### 1. SCHARBOCKSKRAUT

In früheren Zeiten warteten die Menschen bereits sehnsüchtig auf das Sprießen des Scharbockskrautes, das auch Butterblume oder Feigwurz genannt wurde. Es galt als einer der ersten reichhaltigen Vitamin-C-Lieferanten nach der langen, entbehrungsreichen Winterzeit und wurde bei der Heilung von Mangelkrankheiten wie Skorbut eingesetzt.

Die Knollen lassen sich eingelegt in Essig und Öl haltbar machen, die Blätter genießt man frisch in Salaten und Aufstrichen. Scharbockskraut-Spießchen sind ein Hingucker und eignen sich als Vorspeise: Brutknollen in Salzwasser bissfest garen und gut abtropfen. Tofu würfeln und in Öl knusprig anbraten, pfeffern, mit Sojasauce ablöschen und ein paar Tropfen Honig zugeben. Abwechselnd die Knollen und die Würfel auf Zahnstocher stecken, den Abschluss machen einige Blättchen des Krauts. Lauwarm oder kalt servieren.

### 2. BRUNNENKRESSE

In der Küche verwenden wir das köstliche Kraut frisch, denn beim Trocknen verflüchtigt sich das Aroma rasch. Die knackigen Blätter passen nahezu zu jeder Salatmischung. Ein paar Handvoll davon mit fein geschnittenen Champignons und Cocktailtomaten mischen, mit einer Vinaigrette aus Weißweinessig, Öl, Senf, Honig, Pfeffer und Salz marinieren und geröstete Brotwürfel darüberstreuen – fertig ist der Salat!

### 3. LINDENBLÄTTER

Junge Lindenblätter können, genauso wie Birken- oder Haselblätter, vielfältig in der Küche eingesetzt werden. Die ganz jungen Triebe passen gut in Salate. Sogar als Ersatz für den Vogelsalat im Erdäpfelsalat kommen kleine frische Blätter zum Einsatz. Und auch zum Umwickeln von Köstlichkeiten eignen sich Lindenblätter. Dazu müssen die Blätter schon etwas größer gewachsen sein, am besten blanchiert man sie kurz in kochendem Wasser, bevor es losgeht.

Für eine Couscous-Fülle mit frischem Ziegenkäse 2 Frühlingszwiebeln, ½ Chilischote und ein paar Haselnüsse sehr fein hacken und mit etwas Gelbwurzpulver und Kreuzkümmel anrösten. Gekochten Couscous und Butterflocken dazugeben, mit Salz und wenig Zitronensaft abschmecken und kurz abbraten. Auskühlen lassen und mit einem Löffel in der Handfläche Nockerlformen. Auf das Lindenblatt Ziegenfrischkäse auftragen, Nockerl drauflegen und mit dem Blatt einpacken.

### 4. BRENNNESSEL

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, das gesunde Kraut zu verwerten. Sei es getrocknet als Tee gegen verschiedene Beschwerden oder auch roh, gekocht und gebraten. Genießt man Brennesseln roh, sollte man aufgrund ihres Nitratgehalts nicht zu viel zu sich nehmen. Dieser kann allerdings durch kurzes Blanchieren gesenkt werden. Brennesseln können wie Spinatblätter verwendet werden, sie lassen sich bestens zu Cremespinat oder Cremesuppen verarbeiten. Zum Verzehr eignen sich die Blätter von Mai bis August.

Eine frühlingshafte Eierspeise wird mit Jungzwiebeln und kleingehackten, frischen Brennesselblättern zu etwas Besonderem. Oder man bereitet mit fünf Eiern, Salz, Pfeffer und einer Handvoll frischer Brennesselsamen ein köstliches und gesundes Omelette zu. Doch Achtung: Personen mit Histaminintoleranz sollten keine großen Mengen an Brennesseln verzehren!

### 5. SPITZWEGERICH

Die Form der Blätter ist länglich, gerillt und spitz zulaufend. Vielleicht wird Spitzwegerich auch deswegen Schlangenzunge, Aderkraut oder Spießkraut genannt. Bekannt ist seine heilende Wirkung bei Asthma und Bronchitis, aber auch in der Küche ist die Pflanze eine Bereicherung. Kleine Spitzwegerich-Röllchen lassen sich hervorragend in Öl einlegen.

Dazu festen, aromatischen Schafkäse in kleine Stäbchen schneiden und diese einzeln gut mit einem Spitzwegerichblatt umwickeln. In ein Glas mit großer Öffnung schichten, Senfsamen und 1–2 Lorbeerblätter darüberstreuen und mit Olivenöl bedecken. Deckel verschließen und kühl und lichtgeschützt aufbewahren. Nach einigen Wochen kann bereits verkostet werden. Nach der Entnahme soll immer eine Schicht Öl über den Röllchen stehen. Dazu frisches Weißbrot – passt hervorragend auf einen feinen Antipasti-Teller!

### 6. GIERSCH

Im Mittelalter nannte man ihn Zipperleinskraut, denn er soll oft gegen Gicht und rheumatische Erkrankungen verordnet worden sein. Im Garten verbreitet er sich rasant, und das ist großartig, denn Giersch beinhaltet eine unglaubliche Anzahl an Vitaminen. Er hat viermal so viel Vitamin C als eine Zitrone, sein Eisengehalt ist höher als bei Rindfleisch. Gegessen werden nur die jungen Blätter sowie die Knospen vor der Blüte. Im Geschmack ähnelt Giersch der Petersilie und wird am besten auch so verwendet. Er passt sehr gut zu Risotto, Kräuterbutter, Suppen und Salaten.

Besonders fein sind Wiener Giersch-Erdäpfel: festkochende Erdäpfel schälen, in Würfel schneiden und weich oder noch bissfest kochen. Eine gute Handvoll Giersch feingehackt unterheben, dazu ein Schuss Olivenöl und Salz nach Belieben. Eine einfache und sehr gesunde Beilage zu Fisch-, Fleisch- oder Pilzgerichten, zu Spiegelei wie zu Salat.



# Rote Blüten, graues Gold

Familie Greßl kultiviert seit vier Jahrzehnten Waldviertler Graumohn und verarbeitet ihn zu hochwertigen Produkten. Das Mohndorf ist vor allem während der Blütezeit ein beliebtes Ausflugsziel.

*Text: Alexandra Gruber Fotos: Nadja Meister*





„Würde man Graumohn in einem anderen Gebiet züchten, hätte er nicht dieses feine Aroma“, sagt Andreas Greßl (r.). Bernhard (l.) unterstützt seine Eltern im Familienbetrieb.

## „Sonnige Tage, kühle Nächte und der intensive Morgentau fördern das charakteristische Aroma.“

**W**ir säen so zeitig wie möglich, als Stichtag gilt der 17. März, der Tag der heiligen Gertrude“, erzählt Mohnbauer Andreas Greßl. „Der Mohn liebt das typische Aprilwetter. Nach zwei Wochen treiben die ersten Pflänzchen aus dem Boden, obwohl es noch kalt ist. Es darf auch schneien, Mohnpflänzchen vertragen bis zu minus acht Grad. Das ist bei uns heroben keine Seltenheit, immerhin liegen wir auf knapp 850 Metern Seehöhe.“ Sein Vater habe immer gesagt, dass der Mohn mit der Sonne wachsen soll. „In diesem Satz liegt viel Wahrheit.“ Je nach Witterung beginnt sich die Landschaft rund um die Waldviertler Gemeinde Ottenschlag dann in den letzten Frühlings- bzw. ersten Sommertagen in ein buntes Blütenmeer zu verwandeln. Scharenweise kommen Besucher in den hohen Norden Österreichs, um das

Naturschauspiel zu bewundern. Sind die Ausflügler verschwunden, steht für Margarete und Andreas Greßl die arbeitsintensivste Zeit des Jahres bevor. „Anfang bis Mitte August ist Erntezeit“, sagt Andreas. Dann werde es besonders hektisch, obwohl das ganze Jahr viel zu tun sei. Ist die Ernte einmal eingefahren, müssen die Samen rasch verarbeitet und die Produkte abgefüllt und vermarktet werden.

### **Waldviertler Klima – ideal für Graumohn**

Der Ottenschlager Familienbetrieb baut seit den 1980er-Jahren Mohn an. Andreas und seine Frau Margarete übernahmen die Landwirtschaft 1996. Im Betrieb werden sie von ihren drei Kindern und fünf Mitarbeitern unterstützt, Sohn Bernhard verkauft die Produkte im angeschlossenen Hofladen.

Das hiesige Klima behagt der alten Kulturpflanze: Sonnige Tage, kühle Nächte und der intensive Morgentau fördern das Wachstum der Mohnsamen ebenso wie die Herausbildung des charakteristischen Aromas. Die Greßls bauen vorwiegend Waldviertler Graumohn g. U. (geschützte Ursprungsbezeichnung) an. In der EU werden nur Agrarprodukte, deren Qualität oder Eigenschaften in engem Zusammenhang mit einer Region stehen, mit dieser Auszeichnung geädelt. „Würde man Graumohn in einem anderen Gebiet züchten, hätte er nicht dieses feine Aroma“, betont Andreas.

### **Taschentaugliche Mohnzelten**

Der Ottenschlager Familienbetrieb stellt aus Mohn Pestos, Schnäpse, Cremes, Seifen und vor allem hochwertige, kaltgepresste Speiseöle her. Margarete und eine Mitarbeiterin backen zudem



Aus der Milch der eingeschnittenen, unreifen Kapseln kann Opium gewonnen werden, Mohnsamen lösen hingegen keinen Rauschzustand aus. In Österreich ist der Anbau von besonders morphinhaltigen Sorten verboten.

hausgemachte Mohnzelten, eine traditionelle Waldviertler Süßspeise aus Kartoffelteig und mit Graumohnfülle. Die Bauern nahmen Mohnzelten früher als Jause auf die Felder mit. Sie wurden flach geformt, damit man sie besser in die Tasche stecken konnte. Die leidenschaftliche Köchin Margarete Greßl hat 2013 ihren kulinarischen Erfahrungsschatz in einem Mohn-Kochbuch verarbeitet. Darin verrät sie die Zubereitung der besten sowohl süßen als auch pikanten Mohnspeisen. „Die Lieblingsgerichte meiner Familie sind Karpfen in Mohnpanier und Mohnnudeln“, erzählt Margarete.

### **Grau-, Blau- und Weißmohn**

Die Greßls bauen alle drei Mohnsorten an, die sich nicht nur farblich voneinander unterscheiden. Waldviertler Graumohn hat ein mildes, feines

Aroma und eignet sich hervorragend für Süßspeisen. Blaumohn ist intensiv und herb, er wird für Pikantes und als Dekoration verwendet – so werden z. B. Mohnsammeln und Mohnflesserl damit bestreut. Weißmohn gilt als Exote unter den Mohnsorten. Er schmeckt nach Walnüssen und harmoniert sowohl mit Süßem als auch mit Pikantem. Im Waldviertel wird er nur selten angebaut, da die Ackererträge vergleichsweise gering sind. Auf dem Mohnhof Greßl werden aus allen drei Sorten hochwertige Speiseöle hergestellt. Durch behutsame Kaltpressung bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe (u. a. 87–90 % ungesättigte Fettsäuren) erhalten und das Öl behält seinen charakteristischen Geschmack – das Graumohnöl sein mildes, das Blaumohnöl sein intensives, leicht herb-mohnaroma und das Weißmohnöl seine nussige Note. »



Auf den Feldern rund um den Hof der Greßls werden erlesene Mohnsorten angebaut und verarbeitet.



■ *Nah is guat* ■

### EIN MOHNZUZLER FÜR DAS JESUSKIND

Ganz in der Nähe von Ottenschlag, in Grainbrunn, befindet sich ein regionales Kuriosum. In der barocken Pfarrkirche hängt ein Tafelbild von 1517, das Maria mit dem Jesuskind auf dem Arm zeigt. Der Säugling hält einen Mohnzuzler – ein Leinensackerl, das mit gemahlene Mohnsamen befüllt wurde. Die Bauern gaben es dem Nachwuchs zum Nuckeln, während sie auf dem Feld arbeiteten. Das über 500 Jahre alte Tafelbild zeigt, wie lange der Mohn schon im Waldviertel beheimatet ist.



Waldviertler Graumohn hat ein mildes, feines Aroma und eignet sich hervorragend für Süßspeisen und zur Herstellung von hochwertigen, kaltgepressten Speiseölen.

### Mohn und Opium

Viele Mythen ranken sich um die berauschenden Substanzen des Mohns. Tatsache ist, dass Morphin und etliche andere Opiate aus Mohn erzeugt werden. Sie haben eine benebelnde und eine schmerzstillende Wirkung, die bereits vor Jahrhunderten erkannt wurde und bis heute in der Pharmazie eingesetzt wird. Opium wird aus der Milch der eingeschnittenen, unreifen Kapseln gewonnen, die Samen des Mohns lösen keinen Rauschzustand aus. In Österreich ist der Anbau von besonders morphinhaltigen Sorten ohnehin verboten. „Der Graumohn enthält eine so geringe Menge an Morphin, dass Missbrauch ausgeschlossen ist“, versichert Andreas.

### 5.000 Mohnsamen pro Kapsel

Im ersten Stock ihres Mohnhofs hat Familie Greßl ein kleines Mohnmuseum

eingerrichtet, in dem sie kurze Doku-Filme über Anbau und Ölherstellung zeigen sowie Schautafeln und Exponate rund um das Thema Mohn präsentieren. Neben alten bäuerlichen Geräten zur Verarbeitung wird auch das Nahrungsmittel Mohn beleuchtet. So enthält eine Mohnkapsel 5.000 bis 6.000 Stück Mohnsamen. Der Ölgehalt der Samen beträgt rund 45 %, wobei die zweifach ungesättigte Linolsäure den größten Teil ausmacht. Eiweiße, Vitamine (E, B1) und Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Eisen) sowie die Spurenelemente Selen und Kupfer machen Mohn zu einem rundum gesunden Nahrungsmittel. Ein abschließender Tipp von Frau Greßl: „Ganzer Mohn behält ein Jahr lang sein Aroma, gemahlen sollte man ihn innerhalb von zwei bis drei Tagen verbrauchen.“

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



## *Das Tafelbild von 1517 zeigt, wie lange der Mohn bereits im Waldviertel beheimatet ist.*



### WALDVIERTLER GRAUMOHN

**LATEINISCH:** *Papaver somniferum*

**ART:** Schlafmohn

**HERKUNFT:** Mohn geht auf eine im Mittelmeerraum und Kleinasien verbreitete Wildart zurück. Im Laufe von Jahrtausenden wurden unterschiedliche heute bekannte Mohnsorten gezüchtet.

**GESCHICHTE:** Mohn wurde bereits vor Jahrhunderten in Klöstern kultiviert. Im Waldviertel hat die Pflanze seit über 700 Jahren Tradition und galt einst als bedeutender Wirtschaftsfaktor. In den mittelalterlichen Klöstern wurde Mohn als Heil- und Betäubungsmittel verwendet. Schon früh fand man heraus, dass beim Anritzen der grünen Mohnkapseln ein milchiger Saft austritt und dass dieser Milchsafte eine schmerzlindernde Wirkung hat. Bis in die 1930er-Jahre wurde Mohn an der Londoner Börse gehandelt. Im II. Weltkrieg mussten die Bauern ihre Ernte abliefern. Wer sich etwas davon abzweigte, dem drohte die Todesstrafe. Dafür gab es die Bezeichnung „Galgenstrudel“. Nach dem Krieg war Mohnanbau für Landwirte nicht mehr rentabel. Erst in den 1980er-Jahren setzten sie wieder verstärkt auf Sonderkulturen. Der Waldviertler Graumohn wurde am 13. Juni 1997 als „geschützte Ursprungsbezeichnung (g. U.)“ registriert.



### Die hats



**Mohnspezialitäten**  
von Familie Greßl gibts u.a. bei  
Kaufrfrau Barbara Zottl in Alb-  
rechtsberg 42, 3613 Albrechts-  
berg, NÖ.

# Der Traum vom Fliegen

Kaufmann und Pilot Wolfgang Benischko nimmt uns mit auf einen Flug über das Mühlviertel und erzählt uns, wie er sich seinen größten Kindheitstraum erfüllt hat.

*Text: Marcus Fischer Fotos: Sebastian Freiler*





Wolfgang prüft die Maschine vor dem Start auf Herz und Nieren – vom Propellerkasten, in dem sich Vögel eingenistet haben könnten, bis zum Zustand der Tragflächen.



**E**s ist ein sonniger Frühlingstag, als wir gemeinsam mit Kaufmann Wolfgang Benischko den Bereich für Privatpiloten am Flughafen Linz Hörsching betreten. Wir werden freundlich, aber genau kontrolliert, Wolfgang kennt das Personal seit vielen Jahren. Ein kleiner Computerraum geht von der Lobby ab, Wolfgang setzt sich an einen der Terminals. „Über den Wolken ist die Freiheit vielleicht grenzenlos, da herunter aber ganz und gar nicht“, lacht er, als er den Flugplan in den Computer eingibt: Flugzeugtyp, geplante Route, gewünschte Abflugzeit und Flugdauer, Anzahl der Personen, Funkfrequenz und viele andere Koordinaten tippt er geduldig ein. „Der Flugplan geht von Linz nach Wien, wird dort hoffentlich genehmigt und kommt dann auf dem gleichen Weg zurück. Viel Bürokratie,

aber Sicherheit geht vor“, sagt der erfahrene Pilot.

#### **Einen Traum erfüllt**

Wolfgang fliegt seit über 15 Jahren. „Mit 50 hab ich mir meinen größten Kindheitstraum erfüllt. Geplant war das eigentlich nicht. Ich bin auf dem Heimweg vom Attersee am Flughafen vorbeigekommen, auf einmal hab ich das Schild gesehen: ‚Werden Sie Pilot!‘ Ich hab gewusst, wenn ich jetzt weiterfahre, mach ichs nie. Ich bin rein, hab alle Formulare ausgefüllt und der zuständigen Dame in die Hand gedrückt. ‚Nehmen Sies‘, hab ich gesagt, ‚sonst überleg ichs mir noch‘“, lacht Wolfgang. Er besteht die schwierige theoretische Prüfung, absolviert fleißig seine Flugstunden. „Und irgendwann kommt der Tag, an dem der Fluglehrer mit dir zur Maschine



Die in den späten 1970er-Jahren gebaute Cessna hat noch keinen Computer an Bord. Zur Navigation nützt Wolfgang sein Tablet, das er sich auf den Steuerknüppel geschnallt hat.

geht und sagt: „Heute fliegst du allein.“ Da wird einem schon anders zumute, plötzlich wird man aus dem Nest gestoßen. Ich hab innerlich gezittert, aber dann hab ich mich reingesetzt, die Maschine gestartet und bin aufgestiegen – das war der größte Adrenalinkick meines Lebens, ein irrsinnig erhebendes Gefühl“, schwärmt er. Auf einmal erscheint eine Nachricht auf dem Monitor, vor dem Wolfgang sitzt: „Unser Flugplan ist bewilligt!“ Voller Vorfreude machen wir uns auf den Weg aufs Flugfeld.

#### **Die Welt wird weit**

Wir setzen uns in die Cessna, eine schnittige US-amerikanische Maschine aus den späten 70er-Jahren, deren Cockpit gemütlich eng ist. Wolfgang geht eine zehnteilige Checkliste durch und prüft jeden einzelnen Punkt – vom

äußeren Zustand der Maschine (Propeller, Tragwerke, Motor, Ölstand, Reifen etc.) bis zu den einzelnen Funktionen des Armaturenbretts. Als er fertig ist, setzen wir unsere Kopfhörer auf und Wolfgang startet. Das Cockpit wird von dröhnendem Lärm erfüllt, aber über die Sprechanlage verstehen wir uns bestens. „Oscar – Echo – Delta – Victor – Delta“, gibt Wolfgang das Kennzeichen unseres Flugzeugs an den Tower durch und bittet um Starterlaubnis. Sie wird umgehend erteilt, langsam rollen wir auf die Startbahn vor. Einen Moment müssen wir noch auf das finale Okay warten. „Viele glauben ja, die Maschine fliegt, weil die Flügel auf der Luft liegen. In Wirklichkeit erzeugt die Form der Flügel durch die Reibung einen Luftwirbel unterhalb der Tragflächen – und dieser Wirbel hebt die Maschine in die Luft. »





Rund 35 km nordwestlich von Linz liegt der kleine Ort St. Agatha, in dem Wolfgang sein zweites Geschäft führt (das Gebäude mit dem grünen Portal rechts oben im Bild). Der Blick auf den Parkplatz zeigt ihm, dass es gut besucht ist.



„Drum brauchen wir auch keine hohe Geschwindigkeit. Uns genügen 100 km/h zum Abheben“, erläutert Wolfgang. Als die Startfreigabe kommt, gibt Wolfgang Vollgas, die kleine Maschine wird immer schneller, wackelt, irgendetwas scheppert, uns wird etwas mulmig, dann heben wir ab. Es knackt in den Ohren und schnell wird die Welt unter uns klein und weit.

#### ***Mühlviertel aus der Vogelperspektive***

Wir verlassen die Ausläufer der Stadt, Äcker und Wiesen breiten sich aus, der Schatten unserer Maschine schwebt über einem hellgrünen Feld. Wir fliegen parallel zur Donau in nordwestlicher Richtung mit Kurs auf Schärding. Unsere Fluggeschwindigkeit beträgt jetzt 200 km/h, ab und zu hebt uns ein Windstoß in die Höhe oder lässt uns

sinken. Wolfgang ist die ganze Zeit über beschäftigt, betätigt Schalter, kontrolliert Drehzahl und Geschwindigkeit, spricht mit der Austrocontrol, die uns mittlerweile auf dem Radar hat. „Ständiger Funkkontakt gehört zu jedem Flug. Wenn der abbricht oder sie uns vom Radar verlieren, startet binnen einer Stunde eine Suchaktion“, erklärt Wolfgang. Wir denken lieber nicht an den Fall des Falles und genießen die Aussicht. Unter uns erhebt sich die Hügellandschaft des Mühlviertels, Wolfgang zieht die Maschine sanft nach oben. Als wir die gewünschte Flughöhe erreichen, aktiviert er den Autopiloten und kann sich entspannen.

#### ***Geschäftsbesichtigung von oben***

Die Höhenzüge des Mühlviertels sind noch mit Schnee bedeckt, die



Während in den höheren Lagen des Mühlviertels der Winter nur zögerlich Abschied nimmt, setzt sich in den Niederungen bereits der Frühling mit seinem zarten Grün durch.

Besiedelung wird immer spärlicher. Wolfgang deutet auf ein Dorf vor uns. „Das ist St. Agatha, dort hab ich mein zweites Geschäft.“ Gleich darauf überfliegen wir den Ort. „Passt, der Parkplatz ist voll!“, lacht Wolfgang. Faszinie-

wir nach Bayern rüber!“ kündigt Wolfgang an und schon überfliegen wir Passau, können erkennen, wie Donau, Inn und Ilz hier ineinanderfließen. Auf dem Weg stromabwärts deutet Wolfgang auf einen idyllisch an der Donau gelegenen

*„Wenn der Funkkontakt zu uns abreißt oder sie uns vom Radar verlieren, startet binnen einer Stunde eine Suchaktion.“*

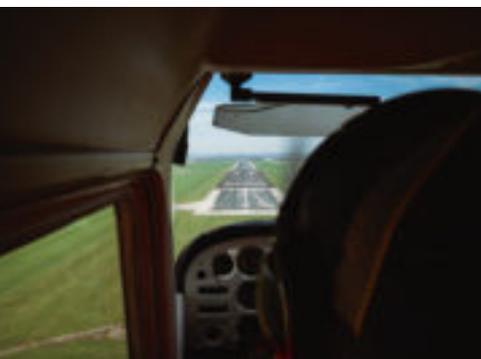
rende Ausblicke eröffnen sich unter uns. Tiefe Täler, fast schluchtenartig, an deren Ende ein oder zwei einsame Häuser stehen. Wenig später staunen wir über die mächtige Furche, die die Donau im Laufe der Erdgeschichte in die Landschaft gegraben hat. „Gleich schauen

Ort. „Das ist Engelhartszell, da müsst unbeding einmal hin – dort gibts das einzige Trappistenkloster Österreichs, die machen ein ausgezeichnetes Bier!“ Wir schauen auf die barocke Stiftskirche hinunter, die Maschine schaukelt ein wenig von den stärkeren Wind- »



Auf dem Weg zurück nach Linz überfliegen wir Ottensheim, wo Wolfgang einen Blick auf sein erstes Geschäft wirft.





Die Maschine ist aufgrund ihres geringeren Gewichts den Luftströmungen stärker ausgesetzt als ein großes Passagierflugzeug. An den etwas unruhigeren Flug gewöhnt man sich aber schnell. Bei der Rückkehr nach Linz legt Wolfgang eine butterweiche Landung hin.

strömungen über der Donau. Die letzte Station unseres luftigen Ausflugs führt uns zur Schlägener Schlinge, wo die Donau in einer 180-Grad-Wendung nach Nordwesten mäandert. „Früher galt die Schlinge als eine der gefährlichsten Stellen für die Schifffahrt“, erläutert Wolfgang. Wir fliegen ruhig darüber hinweg, drehen ab und nehmen Kurs auf unseren Ausgangspunkt.

#### **Glückliche Rückkehr**

Beim Landeanflug wird uns noch einmal mulmig zumute, weil die Landebahn einfach sehr, sehr kurz wirkt. „Das ist für jeden Fluganfänger eine Hürde: Von oben nimmt man die Bahn extrem verkürzt war, es schaut aus, als wäre sie gerade einmal 200 oder 300 Meter lang. In Wirklichkeit sind es aber 3.000 Meter.“ Wolfgang ist wieder mit dem

Tower in Kontakt getreten, wir sinken; die Maschine schaukelt im Wind, der in der Zwischenzeit aufgefrischt hat. Wolfgang drosselt die Geschwindigkeit und mit einer butterweichen Landung setzen wir auf. Bevor wir die Landebahn verlassen, steht wieder die Checkliste auf dem Programm – es wird alles noch einmal gewissenhaft geprüft. Was ihn am meisten am Fliegen reizt, wollen wir wissen, als wir wieder in der Lobby sitzen. Der Pilot überlegt: „Ich mag kein Hobby, wo man immer das Gleiche macht. Das ist fad. Beim Fliegen ist man hundertprozentig gefordert, und zwar jedes Mal anders. Wenn man den Kitzel einmal erlebt hat, kommt man nicht mehr davon los.“ Ob Fliegen nicht ein teures Hobby ist, fragen wir zum Abschluss. „Rauchen ist teurer“, lacht Wolfgang.

*Nah&Frisch Kaufmann Wolfgang Benischko*

Du bist nicht nur Kaufmann, sondern auch Obmann bei der Wirtschaftskammer Oberösterreich für die Sparte Lebensmittel-Groß- und Einzelhandel. Welche Rolle spielt aus deiner Sicht der lokale Nahversorger?

**Wolfgang:** Was hier zählt, ist die persönliche Beziehung. Anonymität haben die Kunden ohnehin genug bei den Supermarktketten. Drum halte ich mich als Kaufmann so weit als möglich aus dem operativen Geschäft heraus – das überlasse ich meinen Mitarbeitern – und kümmere mich ganz um die Kunden. Das kommt gut an. Ich kenne viele persönlich, plaudere mit ihnen, aber ich berate sie auch, das ist wichtig.



Welche Sortimentsschwerpunkte setzt du in deinem Geschäft?

**Wolfgang:** Bio-Qualität, Regionales und Spezialitäten aus'm Dorf. Das sind unsere Stärken. Meine Philosophie:

Entweder du willst dich gesund ernähren oder günstig. Und vielen unserer Kunden ist heutzutage zum Glück Qualität wichtiger als der günstigste Preis. Die Erdäpfel kommen bei uns z. B. direkt vom Bauern, die sind noch nicht gewaschen, weil sie durch die Erdkruste länger frisch und aromatisch bleiben.

Welche anderen Spezialitäten aus'm Dorf und aus der Region führst du?

**Wolfgang:** Zum Beispiel das „Thor Bräu“, das wird praktisch um die Ecke hergestellt, Bio-Fleisch vom Sonnberg, jeden Donnerstag gibts Frischfisch, Honig, Ziegenkäse, Bio-Getreide – alles aus der Nähe.



Gewinne  
5 x 1 Urlaub  
in Österreich!

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



Wir sagen  
**Danke** und verlosen  
5 Aktiv-& Wohlfühlurlaube  
im **Dorf SCHÖNLEITN**  
am Faaker See in Kärnten.  
Teilnahme unter:  
[www.land-leben.com](http://www.land-leben.com)



Augenschmaus und Gaumenfreude: Barbaras herrlich zartes und aromatisches Hüftsteak vom Rind. Unten: Vier Generationen leben und arbeiten im Familienbetrieb Platzwirt.



## Die Dorfwirtin von Graden

Seit vier Generationen haben beim Platzwirt die Wirtinnen das Sagen – und das schmeckt man.

*Text: Marcus Fischer Fotos: Kerstin Hösele*

**W**ir sind a Weiberwirtschaft, und das seit über 60 Jahren“, lacht Barbara Reiner, als sie uns in ihrem Gasthaus im Bergdorf Graden bei Köflach willkommen heißt. Das Haus wurde im Jahr 1774 errichtet, der Urgroßvater hat es 1909 gekauft, und seit es 1955 von Barbaras Großmutter übernommen wurde, wird es von Frauen geführt. „Das hat sich so ergeben, die Männer haben meistens noch andere Berufe oder Gewerbe gehabt“, erzählt die Wirtin. Ein Familienbetrieb ist das Gasthaus auch heute noch: Mit der 90-jährigen Großmutter Elfriede, den Eltern Herta und Hans Leitner, Barbaras Mann Daniel und den Kindern Theresa und Luisa leben und arbeiten vier Generationen im Platzwirt.

### *In der Küche aufgewachsen*

„Die guten Kochgene liegen bei uns in der Familie. Ich war schon früh mit der Oma und der Mutter in der Küche. Wenn man das von Kind auf kennenlernt, hat man ein ganz anderes Verhältnis dazu. Die Oma hat immer gesagt, die Hände sind

das wichtigste Werkzeug. Ich spür heute sofort, wenn ich einen Strudelteig angreife, ob der was wird oder nicht. Ich glaub, dieses intuitive Gspür kommt auch aus dieser Zeit.“

### Gutes aus Gutem machen

„Wir spannen einen kulinarischen Bogen von der gutbürgerlich-bodenständigen Küche hin zu Neuem, ohne dabei unsere Wurzeln zu vergessen“, beschreibt Barbara ihre Küchenphilosophie. Neben Wiener Schnitzel, Steirischem Backhendl, Steak und frischem Fisch aus der Region stehen für ein Landgasthaus überraschend viele vegetarische Gerichte auf der Karte. Großen Wert legt Barbara auf die Herkunft ihrer Produkte. „Man kann nur Gutes aus Gutem machen. Drum beziehen wir so viel als möglich aus der Umgebung.“ Dass ihr Mann Fleischhauer im nahe gelegenen Voitsberg ist, bezeichnet sie als Glücksfall. Persönlich wie kulinarisch. „Sieben Jahre lang hat der Daniel mir das Fleisch geliefert, dann haben wir geheiratet“, lacht sie und verschwindet in der Küche.

### Das Geheimnis des Hüftsteaks

Wenig später liegt ein nach Kräutern duftendes, heißes Hüftsteak vom Rind vor uns. Es ist außen leicht knusprig, man schmeckt eine feine Butter- und Kräuternote heraus, die Konsistenz ist zart – und das Fleisch zergeht auf der Zunge. „Scharf anbraten, dann bei 80 Grad rasten lassen, das ist klar. Das Wichtigste ist aber, dass man es danach noch einmal in schäumender Butter mit frischen Gartenkräutern schwenkt – fürs Aroma und weil das Steak ja heiß auf den Teller kommen muss. Genau auf diese Kleinigkeiten kommts an.“ Wir stimmen zu hundert Prozent zu und genießen.

### Wirtshaus als Herz des Dorfes

„Im Wirtshaus spielt sich das Dorfleben ab, von der Tauffeier bis zum Leichenschmaus ist man mittendrin, das hab ich von Kind auf mitgekriegt.“ Eine gute Portion Freude am sozialen Miteinander hat sich Barbara so angeeignet. Und die kommt ihr heute noch zugute. „Unsere Gäste verbringen besondere Stunden bei uns – und dafür investieren wir unser Können und unser Herz. Die Wertschätzung, die dafür oft zurückkommt, macht den Beruf für mich zum schönsten der Welt.“  
*Gasthaus Platzwirt, Graden 4, 8593 Köflach, Stmk.*  
 Tel.: 03144/8202; [www.gasthaus-platzwirt.at](http://www.gasthaus-platzwirt.at)

#### {MEI TIPP}

„Ich war natürlich schon beim Platzwirt, die Speisen sind dort ausgezeichnet, alles super frisch und die Bedienung sehr, sehr nett und zuvorkommend, es wird auf alle Wünsche eingegangen!“

**Angelika Reiterer, Nah&Frisch  
 Kauffrau in Geistthal, Stmk.**



Ganz oben: Seit 113 Jahren in Familienbesitz: der Platzwirt in Graden. Darunter: Den feinen Geschmack verdanken viele von Barbaras Gerichten den Kräutern aus ihrem Garten.



# rodler's

BAUERNLADEN



# Im Ort für den Ort da

Birgit Rodler führt gemeinsam mit ihrem Mann Christoph den Rodler Markt in Kaindorf. Im Gespräch schildert sie ihren Weg zur Kauffrau und Marktleiterin.

Text: Marcus Fischer Fotos: Sebastian Freiler

Seit 95 Jahren für Sie da“ steht auf der Website von Birgit und Christoph Rodler. „Eigentlich sind es dieses Jahr schon 99, aber wir warten auf den 100er, bis wir den Text ändern“, lacht Birgit. 1923 eröffnete Christophs Urgroßvater dort, wo heute der Rodler Markt steht, eine Greißlerei. Ende der 70er-Jahre übernahmen Christophs Eltern Franz und Franziska das Geschäft und trennten die Bereiche in einen Nahversorger und einen Baumarkt.

## Vom Bauernhof zur Kauffrau

Seit einigen Jahren führt nun Christoph den Baumarkt und Birgit den Nahversorger. „Aufgewachsen bin ich am Bauernhof“, erzählt Birgit, „und weil die Eltern von Anfang an Direktvermarkter waren, hab ich früh den Handel kennengelernt. Jeden Freitag nach der Schule bin ich mitm Papa zum Bauernmarkt in Hartberg gefahren, wo wir Eier, Kernöl, Fleisch und das Bauernbrot vom Opa verkauft haben.“ Nach der Matura ging die gelernte Kindergartenpädagogin nach Wien, wo sie sieben Jahre gearbeitet hat. Nach der Hochzeit mit Christoph war sie erst einige Jahre als Angestellte im Rodler Markt tätig. Als die Kinder größer waren, traute sich Birgit auch zu, die Führung des Geschäfts zu übernehmen. „Das war am Anfang nicht einfach. Die Fußstapfen waren schon sehr groß. Mit der Zeit hab ich aber gemerkt, dass ich meine eigenen Wege gehen darf“, so die Kauffrau.

## Bewusst einkaufen als Philosophie

Einer dieser neuen Wege bestand darin, die Produzenten der vielen lokalen und regionalen Produkte im „Bauernladen“ des Geschäfts persönlich vorzustellen.

„Das war mir einfach ein Bedürfnis, als Dankeschön für die langjährige Zusammenarbeit und für die ausgezeichneten Produkte, die wir hier verkaufen dürfen.“ Seither werden die einzelnen Bauern im Flugblatt und auf Info-Tafeln und Postern im Geschäft präsentiert.

**„Am meisten schätze ich das Miteinander und die Gemeinschaft.“**

„Ich ermuntere unsere Kunden außerdem, bewusst einzukaufen“, erläutert Birgit. „Wenn ich drauf schau, was und wie viel ich wirklich brauche, erspar ich mir Geld bei Massenprodukten, das ich dann für hochwertige Lebensmittel aus der Nähe abgeben kann.“

## Persönlicher Kontakt wichtiger denn je

Die persönliche Beziehung zu vielen ihrer Kunden hat sich in der Pandemiezeit besonders bewährt. „Da waren meine Mitarbeiterinnen und ich zum Teil schon die Therapeuten an der Front. Besonders am Anfang gabs sehr große Ängste, viele ältere Kunden sind einfach nur zum Plaudern hereingekommen – da hat man schon gespürt, wie wichtig das Geschäft als sozialer Treffpunkt im Ort ist.“ Die Wertschätzung und Dankbarkeit, die sie und ihre rund 20 Mitarbeiterinnen jeden Tag aufs Neue von ihren Kunden erfahren, sind für Birgit und ihr Team eine starke Motivation. Aber noch einen anderen Aspekt schätzt sie besonders an ihrem Beruf. „Ich kann mit den Produkten, die ich hier anbiete, wertschätzend handeln: unseren Bauern und Produzenten, unserem Ort, unserer Region, der Oststeiermark, und der Umwelt gegenüber. Im Ort für den Ort und in der Region für die Region zu arbeiten – das ist für mich das schönste Ziel.“

## Hand aufs Herz

### Birgit Rodler

Als Kind wollte ich ... **Kindergärtnerin werden.**

Am meisten schätze ich ... **das Miteinander und die Gemeinschaft.**

Am meisten stören mich ... **momentan die vielen Einschränkungen.**

Das Schönste an meinem Beruf ist ... **der Kontakt zu unseren Kunden.**

Wenn mir alles zu viel wird, ... **gehe ich in den Wald.**

Manchmal fällt es mir schwer, ... **Familie, Kinder und Beruf unter einen Hut zu bringen.**

Besonders dankbar bin ich ... **meinem Mann Christoph, von dem ich viel gelernt habe und der mir immer hilft, Entscheidungen zu treffen.**

Robert genießt seinen Kümmel am liebsten zerstoßen auf Butterbrot, Kauffrau Eva liebt eingeweichte Leinsamen in ihrem Müsli.



# Der Geschmack des Waldviertels

Kauffrau Eva Biedermann verkauft Waldviertler Spezialitäten von Robert Schuster: Graumohn, Kümmel und Leinsamen.

Text: Marcus Fischer Fotos: Sebastian Freiler

**P**icobello“ ist das Wort, das uns als Erstes einfällt, als wir Eva Biedermanns Geschäft betreten. Die Regale sind liebevoll sortiert, alles ist perfekt an seinem Platz. Vor rund 20 Jahren hat sie hier als Angestellte angefangen. „Irgendwann hab ich mich nicht mehr wohl gefühlt und gekündigt“, erzählt sie, während wir in der Kaffee-Ecke Platz nehmen. „Eine Kundin hat mich damals gefragt: ‚Warum machst du nicht allein?‘ So ist die Idee gewachsen und als der Pachtvertrag des Vorbesitzers auslief, hab ich ‚Evas G’schäft‘ eröffnet.“



Das Waldviertel prägt das Aroma von Robert Schusters Spezialitäten: Waldviertler Kümmel, Graumohn g. U. und Leinsamen.

## Gutes aus der Nähe

„Dass wir Lebensmittel aus der Umgebung führen, ist für mich ganz logisch. Ich kenn die Leute, schätze ihre Produkte, natürlich biete ich sie dann im Geschäft an. Unser Honig stammt vom Franz Gaugusch aus'm Ort, die Erdäpfel vom Biohof Schalko, unsere Wildschwein-Wurstspezialitäten beziehen wir vom Schloss Litschau. Meistens sprechen mich die Produzenten an – so wie der Robert“, sagt Eva und nickt Robert Schuster zu, der sich inzwischen zu uns gesellt hat.

## Was den Waldviertler Kümmel ausmacht

„Ich hab vor 25 Jahren unsere Landwirtschaft übernommen“, erzählt Robert, „und mich auf den Anbau von Waldviertler Graumohn g. U. spezialisiert. Die Mischung aus kalten Nächten und heißen Sommertagen verleiht dem Waldviertler Mohn sein charakteristisches Aroma. Das Gleiche gilt auch

## WIR MACHEN UNS STARK FÜR

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



für den Kümmel, den ich seit ein paar Jahren anbaue“, schildert Robert und öffnet eine Packung. Wir verkosten die kleinen halbmondförmigen Samen. Ein würziges, leicht scharfes, erfrischendes Aroma entfaltet sich. „Der importierte Kümmel schmeckt viel ‚braver‘, würde ich sagen. Durch das Klima da heroben lagert der Waldviertler Kümmel mehr ätherische Öle ein und ist dadurch viel aromatischer. Am liebsten ess ich ihn auf Butterbrot – und im Schweinsbraten“, schmunzelt Robert.

## Das heimische Superfood: Leinsamen

Seit Kurzem baut der Nebenerwerbslandwirt auch Leinsamen an. „Das ist das österreichische Superfood mit einem sehr hohen Anteil an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren“, erläutert Robert. Die Produkte von Robert Schuster gehen gut in „Evas G’schäft“, freuen sich Kauffrau und Produzent gleichermaßen. „Wir wachsen ständig. Ich hab zwei Mitarbeiterinnen – und meinen Ehemann Christian, der mithilft, wenn Not an der Frau ist“, lacht Eva.

## Der hats

## Waldviertler Graumohn g. U. ...

... Kümmel und Leinsamen von Robert Schuster ([www.der-schuster.at](http://www.der-schuster.at)) gibts bei Kauffrau Eva Biedermann („Evas G’schäft“) Hauptstraße 30, 3862 Eisgarn, NÖ.



# Milka

## MILKA LUFLÉE

Die luftig leckere Alpenmilch Schokolade schmilzt auf der Zunge und hinterlässt den unverwechselbaren Geschmack zarter Alpenmilchschokolade.



## COOKIE LOOP

Die leckeren Kekse getaucht in zarter Alpenmilchschokolade kannst du jederzeit und überall genießen.



Sei lieber #zartstättzweiter

**Gewinne täglich**

**1 von 100 Milka Preisen!**



Mehr Informationen zum Gewinnspiel, den Teilnahmebedingungen & Datenschutzbestimmungen unter: [www.milka.at](http://www.milka.at)

gleich mitmachen



**1x** exklusive Wandertour mit **Anna Gasser** in den Alpen



Täglich  
1 von 100  
Milka  
Goodies



*Anna Gasser*  
Anna Gasser  
Olympiasiegerin  
Snowboard

Symbolfotos. Designs der Goodies können abweichen.

-  1. Milka Produkt deiner Wahl kaufen.
-  2. Produktcode(s) auf [milka.at](http://milka.at) eingeben. **TIPP:** Du kannst auch mehrfach teilnehmen.
-  3. Mit etwas Glück gewinnen!

# Gutes aus'm Dorf

Lokale Spezialitäten unserer Kaufleute aus ganz Österreich.



## GIN WIE EIN ELEFANT

„Der aromatische Wacholder, ein Hauch von Zitrusfrüchten und die spannende, exotische Mischung der Gewürze machen unseren steirischen Gin so einzigartig und unvergesslich“, meint Josef Mörtl. „Kraftvoll und ehrlich – wie ein Elefant eben“, fügt er hinzu, „und deshalb haben wir für unser Etikett den Schriftzug Gin in Form eines Glückselefanten designt.“



Kontakt: [info@trinkt.at](mailto:info@trinkt.at)



**SAMERS London Dry Gin gibts unter anderem bei Nah&Frisch Kauffrau Sandra Sadjak in Lassing 4, 8903 Lassing, Stmk.**

## MÄÄÄH, MUUH & MJAMM!

Am Tor zum Almtal befindet sich der Hof von Monika und Karl Moser. „Wir haben mit der Landwirtschaft begonnen, um unsere vier Kinder hochwertig zu ernähren, den Überschuss haben wir dann im Nebenerwerb direkt vermarktet. Der Erfolg war so groß, dass wir heute einen kunterbunten Hof mit 30 Milchschafen, Kühen, Pferden, Hühnern, Hasen, Enten und Katzen haben. Aber die Arbeit und der Hofladen machen uns einfach viel Freude.“



[www.salzkammergut.at](http://www.salzkammergut.at) (Suchbegriff:

Monika Moser)



**Frischkäse von Schaf und Kuh, Joghurt, Butter und Topfen von Familie Moser gibts unter anderem bei Nah&Frisch Reithmeier (Kauffrau Sabine Riedler), Bahnhofstraße 2, 4817 St. Konrad, OÖ.**



## STRITZLBERGER'S MILCHPRODUKTE

„Welches Produkt ich am liebsten esse?“, fragt Josef Hornbacher. „Beim Frischkäse mag ich die frischen Kräuter, gepaart mit der zarten Note des Käses, und von unseren Joghurts ess ich am liebsten das mit Schwarzbeeren.“ „Ich das mit Vanille“, ergänzt seine Frau Karin. „Einfach selbst probieren“, rät sie und zeigt auf die Palette an Produkten, die unter ihrem Vulgo-Namen Stritzlberger's angeboten wird.



**Stritzlberger's Milch, Joghurt und Frischkäse-Variationen gibts unter anderem bei Nah&Frisch Kauffrau Eva Wechsler, Hauptstraße 39, 8900 Selzthal, Stmk.**





## AKTIV FÜR BIENEN

Nur wenn es tausendfach um ihn summt, ist Christopher Gänsbacher glücklich. Damit es so bleibt, engagiert er sich aktiv gegen das Bienensterben, indem er brachliegende

Flächen rund um das burgenländische Donnerskirchen in Bienenwiesen verwandelt.

„Hört ihr, wie fleißig meine Bienen an der neuen Ernte arbeiten? Dann gibts bald wieder aromatischen Honig“, lächelt er. „Kenner warten schon auf die neue Ernte und meine Honig-Liköre – so ein Stamperl vom puren ‚Bärenfänger‘ oder dem Honig-Nuss-Likör ‚Bee Nuts‘ tut der Seele einfach gut.“

[www.facebook.com](http://www.facebook.com) (Suchbegriff: Gee Bees)



*Gee Bees – Gänsbacher Honig gibts unter anderem bei Nah&Frisch Kaufmann Manfred Moyses, Hauptstraße 5, 7063 Oggau am Neusiedler See, Bgld.*

## ENTSPANNEN MIT HANF

Familie Vorreiter betreibt bereits in der vierten Generation das Hochleiten-Gut auf 1.150 m Seehöhe im salzburgerischen Tauerngebiet. Ihrem Credo „Landwirte brauchen mutige neue Ideen“ entsprechend, begannen sie mit dem Hanfanbau auf ihren Äckern in Niedersnill. Nach einigen Lernphasen erweitern nun hochqualitative Hanföle und Teemischungen die hofeigene Bio-Produktpalette. Besonders der Aroma-Aufguss aus Hanfblüten und -blättern erfreut sich großer Beliebtheit. Mittels einer achtwöchigen Fermentation wirkt er nicht nur völlig entspannend, sondern schmeckt auch einzigartig.

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



*Die Tauern-Hanf-Produkte gibts unter anderem bei Nah&Frisch BaronShop, Bahnhofstraße 2, 5722 Niedersnill, Sbg.*

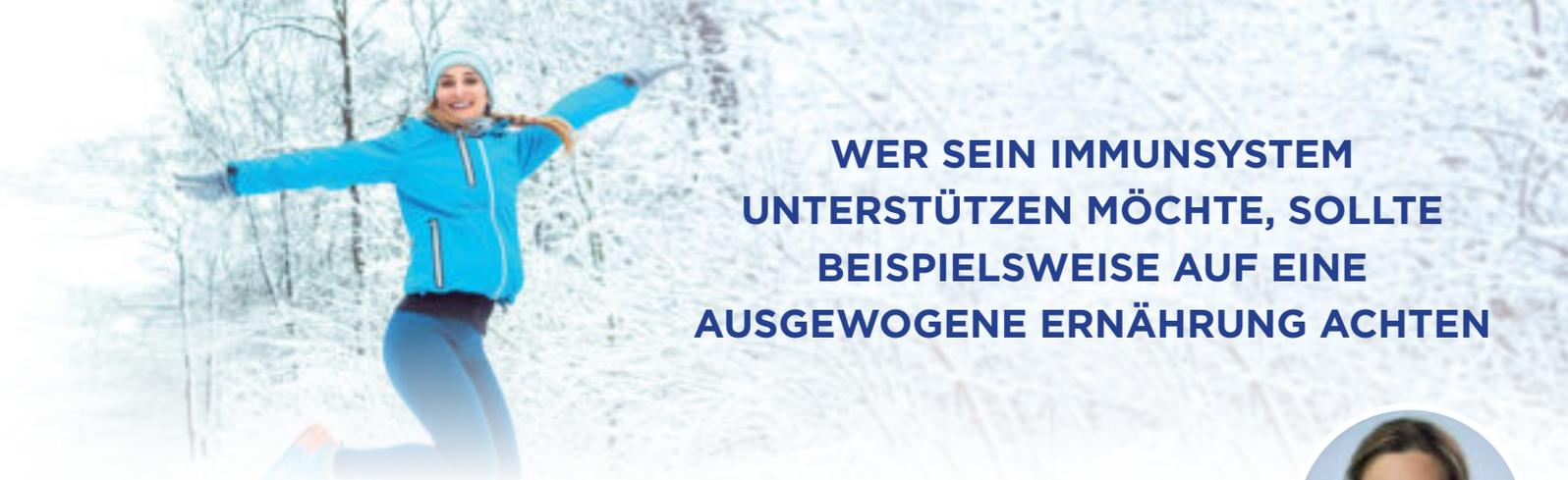
## GUGARUZ POPCORN AUS'M ENNSTAL

Stolz zeigen uns Andy und Lisi Pengelstorfer ihre goldleuchtenden Gugaruz-Felder im oberösterreichischen Ternberg. Die beiden lieben Popcorn, was lag da näher, als es einmal mit dem eigenen Mais zu probieren? „Wir bauen hochqualitativen, gentechnikfreien Gugaruz an, den wir besonders schonend ernten und trocknen. Dann wird er hier am Hof ohne Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker mit 100 % hochwertigem Kokosfett zu Popcorn verarbeitet – so viel Frische und Regionalität schmeckt man“, sind sie überzeugt.

[www.gugaruz-popcorn.at](http://www.gugaruz-popcorn.at)

*Gugaruz Popcorn von Familie Pengelstorfer gibts unter anderem bei Nah&Frisch Kaufmann Andreas Baumgartner, Kirchenplatz 10, 4461 Laussa, OÖ.*





## WER SEIN IMMUNSYSTEM UNTERSTÜTZEN MÖCHTE, SOLLTE BEISPIELSWEISE AUF EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG ACHTEN

### Was kann jeder selbst tun, um sein Immunsystem zu unterstützen?

JEANSEN: „Ausreichend Schlaf, regelmäßig Sport, tägliche Spaziergänge an der frischen Luft sowie eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D fördern unser Immunsystem. Nicht zu unterschätzen ist unser emotionales Wohlbefinden. Positive Gedanken, Lachen und Berührungen regen die Ausschüttungen von Glückshormonen an.“

### Wie kann die Ernährung das Immunsystem unterstützen?

JEANSEN: „Eine ausgewogene Ernährung, mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen ist die Voraussetzung für ein gut funktionierendes Immunsystem. Einen wertvollen Beitrag leistet Vitamin D: Natürliche Quellen sind fettreicher Fisch, Fleisch und Eier. Darüber hinaus sind auch einige Milchprodukte zusätzlich mit Vitamin D angereichert, um die optimale Versorgung zu unterstützen, z.B. Actimel.“



**Stéphanie Jeansen,**  
Wissenschaftlerin  
Actimel

Die promovierte Pharmazeutin gehört seit 2008 zum wissenschaftlichen Team von Danone in Palaiseau, Frankreich. Ihr Forschungsschwerpunkt liegt auf den Auswirkungen der Ernährung und Vitaminen auf das Immunsystem.



# Extra VITAMIN D

**UNTERSTÜTZE  
DEIN  
IMMUNSYSTEM\***

# 33% des empfohlenen VIT. D Tagesbedarfs

\*Vit. B6 & D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



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

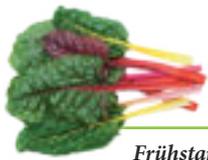


Der Garten atmet auf und gibt uns Kraft für einen Neubeginn. Gehen wir's an!

Zum Ausschneiden und Sammeln



## MÄRZ



### Frühstarter

Mangold und Karotten können jetzt bereits ins Freiland ausgesät werden.



### Tulpen-Tipp

Werden Tulpen schon beim Austrieb mit Gartenkompost gedüngt, kommen sie im nächsten Jahr wieder.



### Gut für Lücken – Hornveilchen

Die frostharte Verwandte des Stiefmütterchens bevorzugt sonnige Lagen.



### Teich säubern

Laubschutznetze entfernen und Teichpflanzen zurückschneiden. Faustregel: Der Teichbewuchs sollte nicht mehr als  $\frac{1}{3}$  der Wasseroberfläche einnehmen, damit genügend Licht an die Unterwasserpflanzen gelangt!



### Perfekte Petersilie

Jetzt Samen locker ausstreuen, mit etwas Erde bedecken, gut gießen und im Sommer ernten.



### Kompost-Kick nach Rosenschnitt

Rosen immer bis zu einem nach außen gerichteten Auge zurückschneiden. Danach das Rosenbeet mit einem Gemisch aus Hornspänen und reifem Kompost düngen.

Jetzt Gehölze schneiden! Pflanzen und brütende Vögel werden jetzt am wenigsten gestört und das Astgerüst ist besser sichtbar. Geschnitten werden nach innen wachsende, beschädigte und zu dünne Zweige.

### Manchmal müssen Bäume weg

Ein günstiger Zeitpunkt, um einen Baum zu fällen, ist im zeitigen Frühjahr bei leichten Plusgraden. Das Holz ist jetzt trocken, denn es findet noch kein Saftfluss statt.

Nah ist gut!

NACHHALTIG HANDELN!

## Der nachhaltige Garten

### Bedrohte Arten: Wildbienen

Wildbienen, zu denen auch die Hummeln zählen, sind wichtige Bestäuber. Sie sichern die Erträge der Landwirtschaft und die Vielfalt unzähliger Wildpflanzen. Für sie wird es immer schwieriger, geeignete Nahrung, Unterschlupf und Nistplätze zu finden, denn wir Menschen greifen zunehmend in ihre natürlichen Lebensräume ein.

### Gründe für das Bienensterben

Grünflächen werden durch Häuser- und Straßenbau versiegelt, die konventionelle Landwirtschaft setzt auf Monokultur und bekämpft Schädlinge mit Pestiziden. Auch Gärten sind oft penibel aufgeräumt, Abfälle, Laubreste oder Schnitte von Sträuchern landen in der Bio-Tonne. Wichtige Lebensräume von Insekten werden dadurch beschnitten.

### Womit wir Wildbienen helfen können

1. Ganzjährig geeignete Nahrungspflanzen anbieten, z. B. heimische Pflanzen aus den Familien der Korbblütler, Lippenblütler, Schmetterlingsblütler, Lauchgewächse oder Doldenblütler.
2. Den Garten naturnah gestalten und weniger Ordnung halten, indem wir „wilde Ecken“ stehen lassen.
3. Nistmöglichkeiten schaffen, z. B. altes Holz an einem sonnigen Platz stapeln oder „Wildbienenhotels“ aufstellen. Ein Haus für Wildbienen kann ganz einfach selbst gebaut werden: [www.youtube.com](http://www.youtube.com) (Suchbegriff: Markus Burkhard Insektenhotel).

APRIL

**Gute Erziehung von Kletterrosen**

Die Triebe sollten waagrecht angebunden werden, damit der Saft nicht ungehindert aufsteigen kann. So bilden sich mehr Seitensprosse und damit auch mehr Blüten.

**Immer mehr Bodendecker**  
Storchschnabel (Geranium) oder Kleines Immergrün (Vinca minor) lassen sich jetzt sehr gut durch Teilung der Pflanzen vermehren.

**Keine Chance für Spätfrost**  
Ribiseln und andere Frühblüher sind leider immer wieder Opfer von Spätfrosten. Tipp: Wetterbericht verfolgen und Pflanzen rechtzeitig einpacken!

**Kahlen Oleander stutzen**  
Beschädigte und überhängende Äste entfernen, einige Triebe bis auf den Boden zurückschneiden. Nicht alle Äste einkürzen, denn Oleander blüht am besten an zweijährigem Holz. Vorsicht: Alle Pflanzenteile des Oleanders sind giftig. Unbedingt Handschuhe tragen!

**Beglückende Felsenbirne**  
Wurzelnackte Sträucher können jetzt noch gepflanzt werden. Eine Bereicherung für jeden Garten ist die Felsenbirne. Sie bildet im April unzählige kleine, weiße Blüten, ihre Früchte (Anfang Juli) schmecken herrlich süß und sie hat eine wunderschöne Herbstfärbung.

**Narzissen abknipsen**  
Welke Narzissenblüten unterhalb des Fruchtknotens abknipsen. So fließt die Energie nicht in die Ausbildung von Samenständen, sondern in die Entwicklung der Blütenanlage für das folgende Jahr. Wichtig: Das Laub muss bis zum völligen Vergilben erhalten bleiben.

*Unkraut ist die Opposition der Natur gegen die Regierung der Gärtner.*

Oskar Kokoschka (1886–1980)

*Grün ist nicht alles, aber ohne Grün ist alles nichts.*

Hans-Hermann Bentrup (1937)

MAI

**Jelängerjelieber**

Gartengeißblatt ist eine immergrüne, rechtswindende Schlingpflanze, die bis zu sechs Meter erreichen kann. Mit seinen hübschen, duftenden Blüten eignet sich der Kletterer zur Begrünung von Pergolen oder Zäunen. Auch Bienen und Vögel schätzen ihn sehr. Jetzt ist Pflanzzeit!

**Ab in den Garten!**  
Ab Mitte Mai ist mit Frost nicht mehr zu rechnen und alle Gemüsesorten können in den Garten. Zum Beispiel Tomaten, Zucchini, Paprika, Mais, Knollensellerie und Lauch. Wichtig: Nach dem Einsetzen gut wässern!

**Guter Start für Empfindliche**  
Nun können auch kälteempfindliche Zwiebelblumen in die Erde. Dazu gehören Lilien, Taglilien, Dahlien, Gladiolen, Herbanemomen und Glücksklee. Achtung: Zwiebeln immer mit der Spitze nach oben einsetzen!

**Immer in Bewegung: Gräser**  
Wer Ziergräser pflanzt, bringt Leichtigkeit und Bewegung in die Blumenrabatte. Dekorativ und winterhart sind Riesen-Federgras (Stipa gigantea), Zartes Federgras (Stipa tenuissima) sowie Berg-Segge (Carex montana).

*Mai ohne Regen, fehlt's allerwegen.*

Bauernweisheit

{SCHREIBTS UNS}

Jeder hat so seine Garteltricks. Für unsere nächste Ausgabe suchen wir persönliche Tipps für die Monate Juni bis August. Schreibts uns an: [griassdi@nahundfrisch.at](mailto:griassdi@nahundfrisch.at). Für jede Veröffentlichung gibts einen Nah&Frisch Gutschein! Einsendeschluss: 31.03.2022



Bewährungsprobe für die Brautleute: das Zersägen eines Baumstamms. Unten links: Bis ins 19. Jhdt. trug die Braut Schwarz.



58 *Griß di* bei Nah&Frisch



# Die Liebe feiern

Der Wonnemonat Mai ist für viele Heiratswillige die ideale Zeit, einander das Jawort zu geben. Ein Blick auf Hochzeitsrituale von gestern und heute – vom Hendlwerfen bis zum Schleier-Abtanzen.

Text: Ute Fuith

Jeder Neubeginn trägt naturgemäß ein Ende in sich. So ist das auch beim Heiraten. Beim Polterabend verabschiedet sich der Bräutigam von seinem Junggesellenleben und lässt es dabei noch einmal ordentlich krachen. Im burgenländischen Donnerskirchen wurde der Bräutigam auf das „Polterwagerl“ gesetzt und von seinen Freunden in sämtliche Gaststätten des Ortes geführt. Dieses Wagerl wurde von den Burschen für jeden Einsatz neu gestaltet. Manchmal saß der Bräutigam in einem Fass, dann wieder in einer Kiste. Viel getrunken und gegessen wurde in jedem Fall, denn so ein Polterabend dauerte meistens bis in die frühen Morgenstunden.

## Das Hendlwerfen

Ebenfalls im Burgenland, in Pamhagen, gab es einen archaisch anmutenden Brauch: Wenn eine Frau aus einem anderen Dorf einheiratete, fuhr die Hochzeitsgesellschaft in Pferdekutschen dreimal um das Kreuz auf dem Marktplatz. Währenddessen warf die Braut eine lebende Henne in die schaulustige Menge. „Eine Bekannte von mir hat den Brauch als Kind im Jahr 1949 noch selbst miterlebt“, erzählt Martin Steiner senior, Gastwirt vom Wirtshaus zum Türkenturm in Pamhagen. Damals heiratete eine Frau aus Wallern nach Pamhagen und während das Hochzeitsgefährt dreimal um das Kreuz auf dem Marktplatz fuhr, warf die Braut ein Huhn in die Menge. „Der Brauch könnte zweierlei bedeuten: Entweder war es ein Signal an die Gemeinde, dass die

auswärtige Braut ihr Essen selbst mitbringt. Oder – und das scheint wahrscheinlicher – dass die Braut dem Huhn seine Freiheit gibt, während sie selbst an den Ehemann gebunden ist.“

## Wegzölle entrichten

Ein Brauch, der sich in vielen Teilen Österreichs gehalten hat, ist das Einheben eines Wegzolls. Dieser Brauch hat regional verschiedene Namen. Im burgenländischen Raiding heißt er „Fadnzügn“, also Fadenziehen. Wenn ein Mädchen

*Während man im Pferdewagen um den Marktplatz fuhr, warf die Braut eine lebende Henne in die Menge.*

aus dem Ort hinaus heiratet, spannen die Ortsburschen eine rote Schnur mit einem grünen Rosmarinkranz über die Straße und halten damit die Hochzeitsgesellschaft auf dem Weg von der Kirche zum Hochzeitshaus oder zum Gasthaus auf. Untermalt wird das Ganze von der örtlichen Musikkapelle. Der Brauch stammt aus einer Zeit, als das Burgenland noch zu Ungarn gehörte. Der Raidinger Pfarrer Emmerich Karl Horvath hat 1949 traditionelle Sprüche gesammelt, die dabei „aufgesagt“ wurden: „Nun Jungherr Bräutigam! Sieh an,

was du getan! Heute hast du uns eine schöne Blume aus unserer Mitte herausgerissen. Sie ist eine der schönsten Lilien. Und weil eine so schöne Lilie nicht so leicht geziert und gepflanzt werden kann, so möchten wir bitten, uns zu bezahlen oder die Braut hierzulassen.“ Bezahlt wurde früher mit Wein und Bier. Danach durfte die Braut das Band mit einem Schwert durchtrennen und die Hochzeitsgesellschaft konnte weiterziehen.

## Ganz in Schwarz

Dass hierzulande vorzugsweise im Mai geheiratet wird, ist relativ neu. Vor allem im bäuerlichen Umfeld war zu dieser Jahreszeit nämlich gar keine Zeit zum Feiern. Früher wurde deshalb traditionell im Fasching geheiratet. Das weiße Hochzeitskleid der Braut ist ebenfalls eine neuere Erfindung. Erst als der vorletzte österreichische Kaiser, Franz Joseph, seine Sisi im Jahr 1854 ganz in Weiß ehelichte, trat das weiße Kleid seinen Siegeszug in bürgerliche Kreise an. In der Arbeiterschicht war dagegen ein schwarzes Hochzeitskleid mit weißem Schleier noch bis ins 20. Jahrhundert hinein üblich.

## Aufwecken und Aufschießen

Der Hochzeitstag selbst beginnt für die meisten Paare meist sehr früh und oft sehr laut. Beim Braut aufwecken oder Braut aufschießen wird die zukünftige Ehefrau recht unsanft mit dem Abfeuern von Knallkörpern aus dem Schlaf gerissen. Mit dem Lärm sollen böse Mächte vertrieben werden. Im »

### ROSMARIN & MYRTE



*Traditionell findet sich Rosmarin im Sträußchen des Bräutigams. Die stark aromatische Pflanze symbolisiert Glück und Liebe und wurde früher bei der Geburt eines Mädchens gepflanzt. Lange Zeit wurde Rosmarin auch für den Brautkranz verwendet, bis er von der Myrte abgelöst wurde. Die Myrte war der Göttin Venus geweiht, im*

*Nahen Osten galt sie als Symbol des Friedens. Eine Tochter des Kaufmanns und Bankiers Jakob Fugger soll 1583 als Erste einen Myrtenkranz getragen haben. In der Folge galt die Pflanze als besonders vornehm und war der „ehrlichen“ Braut vorbehalten, die ihn nach der Hochzeit als Glücksbringer aufbewahrte.*

Salzburger Pongau gibt es den schönen Brauch des „Hochzeitschnalzens“. Die Braut wird dabei von einer Reitergruppe mit festlich geschmückten Pferden vom elterlichen Hof abgeholt. Die Truppe macht in regelmäßigen Abständen halt, um ihre Peitschen zu schwingen. Den eigentlichen Peitschenknall erzeugt der „Schmiss“, eine kleine Quaste am Ende der Schnur. In Großarl kann man auf einem alten Peitschenstiel einen eingeschnitzten Spruch lesen, der unmittelbar aufs Hochzeitsschnalzen Bezug nimmt: „Guten dag in aller fruh / Und fare frisch den brauthaus zu. / Sez dich auf in frischen Mut / Nim die beize in die Hand und kleke gut.“

#### **Drum prüfe, wer sich ewig bindet**

Auch nach der Trauung warten zahlreiche Bräuche auf das junge Paar. Einer der bekanntesten ist das Zersägen eines aufgebockten Holzstammes mit einer Zugsäge. Unter lauten Zurufen der Gäste muss das Ganze möglichst harmonisch über die Bühne gehen. Einer zieht, der andere schiebt. Wesentlich

dabei ist, die Aufgabe gemeinsam zu meistern. Das gilt auch für das Zusammenkehren von Kleingeld im Burgenland. Nach dem Essen werfen die Hochzeitsgäste Münzen auf die Tanzfläche, die das Brautpaar, bewaffnet mit Schaufel und Besen, zusammenkehren muss. Dabei werden sie immer wieder daran gehindert, so dass sich das Spiel recht lange hinziehen kann. Nebenbei kommt da auch eine schöne Summe Geld zusammen. Das Ende der Hochzeit bildet meistens das Hinaustanzen des Brautpaares oder das „Kranzl-Abtanzen“. Im Burgenland nennt sich dieser Brauch „Schleier-Abtanzen“. Gegen Mitternacht tanzt jeder Gast einige Runden mit der Braut, wobei ihr in früheren Zeiten nach und nach die Haarnadeln aus dem Schleier gezogen wurden, bis das darunterliegende Kopftuch zum Vorschein kam.

#### **Ungeladene Gäste**

Für jene Dorfbewohner, die nicht zum Fest eingeladen sind, gibt es trotzdem Möglichkeiten, dabei zu sein. Beim

berühmten Brautstehlen wird die frisch Vermählte mitsamt Brautstrauß von „ungeladenen Gästen“ entführt. Während die Hochzeitsgesellschaft ausgelassen weiterfeiert, müssen sich Trauzeugen und Bräutigam auf die Suche nach der Braut machen. Meist finden sie diese in einem nahen Lokal, wo sie gegen Bezahlung der Zeche „ausgelöst“ werden kann. Die „Maschkara“ gehören ebenfalls zu den nicht geladenen Gästen einer dörflichen Hochzeit. Sie tauchen im Laufe des Abends in Verkleidung auf und erzählen in Reimform launige Schwänke über die Brautleute.

#### **QUELLEN**

Reinhard Kriechbaum, *Hochzeitslader, Krappfenschnapper, Seitelpfeifer*, Verlag Anton Pustet, 2013  
Helga Maria Wolf, *Verschwundene Bräuche*, Christian Brandstätter Verlag, 2015  
Emmerich Karl Horvath, *Hochzeitsbräuche in Raiding*, in „Burgenländische Heimatblätter“, 1949



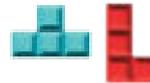
# Frühlingsgefühle 3.0

Jö – die Natur wacht wieder auf und zeigt sich in voller Blüte!  
Höchste Zeit, Frühlingsgefühle auch digital zu genießen.



## TETRIS, SNAKE & CO

Wer gerne wieder in die Welt der legendären Handyspiele eintauchen möchte, dem sei diese App mit allen Klassikern ans Herz gelegt! Kostenlos auf Google Play (Suchbegriff: Classic Snake – Nokia 97 Old)



## OZAPFT IS: BIERSPRÜCHE

Das Leben ist hart genug, da gehört einfach einmal ordentlich geblöddelt: Zitate, Sprüche, Reime für Freunde des edlen Hopfentrunks. Prost! Kostenlos auf Google Play (Suchbegriff: Biersprüche)



## MALSPASS MITM OSTERHASEN

Die App „Oster-Malbuch!“ für die ganz Kleinen bietet die hoppelnden Langohren in allen Farben und Formen. Auch mit den Fingern kann der Kreativität freier Lauf gelassen werden! Kostenlos im App Store (Suchbegriff: Oster-Malbuch!)



## Lebensgeschichten als Podcast

Podcasts sind meist kostenlose Audio- oder Video-Beiträge auf Abruf, die abonniert oder einzeln via Smartphone oder Tablet gehört werden können. Für jedes Interessensspektrum gibts den passenden: lustig, lehrreich oder einfach unterhaltsam. Wie wäre es zum Beispiel mit

„Und, wie woas? Übers Aufwachsen in Österreich“. Spannende Lebensgeschichten, zu finden unter:

<https://undwiewoas.podbean.com>



## Pixi trifft eine Elfe

Die legendäre Kinderbuchreihe gibts jetzt auch als App bzw. E-Book mit Vorlesefunktion: Die Geschichte entführt in einen Zauberwald zu magischen Waldtieren und einer entzückenden kleinen Elfe. Erhältlich um € 1,49 unter anderem bei Apple Books (Suchbegriff: Pixi trifft eine Elfe)



## EINI INS WOSSA

Wo kann ich jetzt schon rein ins kühle Nass? Tagesaktuelle Temperaturen aller Seen und Badegewässer plus Sichttiefe und Wasserqualität.

Kostenlos im App Store und bei Google Play (Suchbegriff: Badetemperaturen in Österreich)



## KRIMISPASS FÜR NACHWUCHSDETEKTIVE

Den Kinder-Krimiklassiker „Die drei Fragezeichen“ gibt es auch als App. Justus, Peter und Bob finden in einer Schatulle einen Schlüssel. Hat er mit dem Erbe des Herrn Steinberg zu tun? Und welche Rolle spielt das seltsame Phantom?

Um € 4,99 bei Google Play und im App Store (Suchbegriff: Die drei ??? Kids – Codewort Phantom)



Über 36 Kehren führt  
die Großglockner  
Hochalpenstraße  
in die imposante  
Bergwelt der Hohen  
Tauern.



# Mei Frühling

Der Frühling erwacht und mit ihm zahlreiche Möglichkeiten, die neue Jahreszeit aktiv zu erleben – und mit allen Sinnen zu genießen!

Text: Judith Welzl

## Zum Muttertag auf den Großglockner!

36 Kehren führen durch die grandiose Bergwelt des Großglocknermassivs hinauf zur Kaiser-Franz-Josefs-Höhe. Anlässlich des Muttertags laden die Betriebe entlang der Strecke zu Kaffee und Kuchen, verschenken Blumen und bieten Ermäßigungen. Die Dauerausstellung „Berg, die (Substantiv, feminin) – Frauen im Aufstieg“ sollte man auf keinen Fall versäumen und den Leistungen der Alpinistinnen entsprechenden Respekt zollen. 8. Mai, Großglockner.  
[www.grossglockner.at](http://www.grossglockner.at)

## Mittelaltermarkt im Mostviertel

Die Burg Plankenstein im Texingtal (NÖ) ist der perfekte Schauplatz für stimmungsvolle Mittelaltertage. Nicht nur jedem Burgfräulein stockt der Atem, wenn Ritter in voller Rüstung ihre Reit- und Kampfkünste zeigen. Beschaulicher gehts im Burghof zu, wo man den Gesängen der Schandgesellen lauschen oder mittelalterliche Tanzvorführungen, alte Handwerkskunst und kulinarische Spezialitäten erleben kann. 26. bis 29. Mai, Burg Plankenstein.  
[www.burgplankenstein.at](http://www.burgplankenstein.at)

## TRACHTENGAUDI IM ZILLERTAL

Alljährlich findet Österreichs größtes Frühlings- und Trachtenfest in Zell am Ziller statt. Höhepunkte des viertägigen Gauder-Fests sind nicht nur der Bieranstich des Tiroler Landeshauptmanns und der Kampf der Rangler um den begehrten Titel Gauder Hogmoar, sondern auch das große Finale am Sonntag, wenn über 100 Trachtler-Vereine aus dem gesamten Alpenraum mit Kutschen, Pferde- und Ochsengespannen durch den Ort ziehen. 28. April bis 1. Mai, Zell am Ziller.  
[www.gauderfest.at](http://www.gauderfest.at)



## WEINTOUR WEINVIERTEL

Bei den edlen Tropfen von 250 Weinviertler Winzern ist garantiert für jeden Geschmack etwas dabei. Damit man sie in aller Ruhe verkosten kann, sind die Kellertüren an zwei Tagen von 10 bis 19 Uhr geöffnet. Mit dem Weintour-Band erhält man an beiden Tagen Zutritt und auch gleich Gutscheine für den Weineinkauf. So lässt sich der Frühling und der neue Jahrgang des Weinviertler DAC perfekt genießen! 23. und 24. April, Weinviertel.  
[www.weintour.at](http://www.weintour.at)



## AUTO-LEGENDEN UNTERWEGS

Liebevoll restaurierte Oldtimer treffen auf südsteirische Schmankerln und besten Wein. Von vielen begeisterten Zuschauern angefeuert, starten von Gamlitz aus 160 – meist vor 1950 gebaute – Modelle, um in drei Tagen bei den 20 Sonderprüfungen den Sieg zu erringen. Abends stehen dann feine steirische Spezialitäten und die besten Anekdoten zu den abenteuerlichen Fahrten über die steirischen Hügel im Mittelpunkt. 20. bis 23. April, Start in Gamlitz.  
[www.suedsteiermark-classic.com](http://www.suedsteiermark-classic.com)

»

### Neusiedler See Radmarathon

Im burgenländischen Mörbisch fällt der Startschuss zur 125 Kilometer langen Radtour um den Neusiedler See. Alle ambitionierten Freizeit-Radsportler sind eingeladen, an diesem Auftakt zur Austria Top Tour teilzunehmen. Die Strecke führt gegen den Uhrzeigersinn rund um den See. 24. April, Mörbisch.  
[www.neusiedlersee-radmarathon.com](http://www.neusiedlersee-radmarathon.com)

### AMADÉ RADMARATHON

Der Salzburger Amadé Radmarathon verlangt Teilnehmern und Material alles ab. Kräftige Anstiege und rasante Abfahrten lassen die Wadeln glühen. Der Hauptplatz von Radstadt ist Start- und Endpunkt zweier herausfordernder Strecken: die eine ist 146 km lang (2.221 Höhenmeter), die andere 95 km (1.535 Höhenmeter). Das fantastische Panorama und die Anfeuerungsrufe der begeisterten Zuschauer entschädigen die Hobby-Radler für die Strapazen. 29. Mai, Radstadt.  
[www.radmarathon.com](http://www.radmarathon.com)



### TOUR DE KÄRNTEN

Zum 11. Mal findet im Mai das Jedermann Radrennen – die Tour de Kärnten – statt. Nach dem Muster der Tour de France heißt es, bei sechs Etappen rund um den türkisblauen Faaker See kräftig in die Pedale zu treten.

Insgesamt stehen rund 500 Kilometer und 8000 Höhenmeter auf dem Programm. Selbst die würzig-klare Alpenluft kann das kaum verhindern, dass einigen aus dem internationalen Teilnehmerfeld vor Anstrengung die Luft ausgeht. 21. bis 26. Mai, Faak am Faaker See.  
[www.tourdekaernten.at](http://www.tourdekaernten.at)

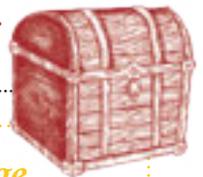


### Winterwandern in Osttirol

Im März lädt Kartitsch in Osttirol auf rund 1.350 m Seehöhe zu den dritten Europäischen Winterwandertagen ein. Zertifizierte Wanderführer zeigen vier Tage lang die schönsten Strecken durch die verschneite Landschaft – und keine Angst, für jeden Fitnesslevel ist etwas dabei. Da bleibt nur die Qual der Wahl: Fackelwanderung oder doch lieber Rundumblick auf die Lienzer Dolomiten und die Karnischen Alpen bis nach Italien? 10. bis 13. März, Kartitsch.  
[www.tirol.at](http://www.tirol.at)

### AN DIE SCHAUFELN, FERTIG, LOS!

*Dies ist die Devise beim „Gamsleiten Kriterium“ im salzburgischen Obertauern. Am Ende der Skisaison wird noch einmal so richtig Gas gegeben, aber nicht beim Skifahren, sondern beim emsigen Buddeln im Schnee. Wer die Schatztruhen im Schnee am Fuße der Gamsleiten 2, einer der berühmtesten Pisten im Gebiet, findet, kann sich über wertvolle Sachpreise freuen. 23. April, Obertauern.*  
[www.obertauern.com](http://www.obertauern.com)



### Österreichs Weitwanderwege

Es muss nicht immer der Jakobsweg sein. Wer innere Einkehr und intensive Naturerlebnisse sucht, ist auf den zehn österreichischen Weitwanderwegen bestens aufgehoben – diese zwei stechen besonders hervor:

**Nordalpenweg 01:** Er wurde 1975 ins Leben gerufen und führt auf 1.000 km durch sieben Bundesländer vom Neusiedler See über den Wienerwald durch die Ostalpen bis zum Bodensee. Alpine Erfahrung, passende Ausrüstung sowie Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind für diesen Wanderweg Voraussetzungen, erklimmt man doch fast 3.000 m Seehöhe, wenn man entlang des Dachsteins, des Hochkönigs, der Zugspitze und der Lechtaler Alpen wandert.

**Nord-Süd-Weitwanderweg 05:** Er ist der älteste Weitwanderweg und rund 500 km lang. Wir verdanken ihn dem Bildhauer Carl Hermann, der seine Wirkungsstätte bei den Granitsteinen im Waldviertel fand und 1970 die Idee hatte, in seine alte Heimat in der Steiermark zu wandern. Das war die Geburtsstunde des Nord-Süd-Weitwanderwegs, der bereits von über 7.000 Wanderern begangen wurde!  
 Informationen zu allen Weitwanderwegen auf: [www.alpenverein.at](http://www.alpenverein.at)



# MEHR ZEIT FÜR GEMEINSAME MOMENTE.



Für alle, die sich länger unterhalten  
als wir rösten. Euer Kaffee ist fertig.

[JHORNIG.COM](http://JHORNIG.COM)



J.  
HORNIG

*Macht mehr  
aus Zeit.*

# Witzige Geschichten

unserer Leserinnen und Leser.  
Herzlichen Dank für die Zusendungen!



*Laufen zwei Zahnstocher den Berg  
hinauf. Da kommt ein Igel vorbei.*

*Sagt ein Zahnstocher zu dem  
anderen: „Wenn ich gewusst hätte,  
dass hier ein Bus kommt, hätten wir  
doch auch damit fahren können!“*

Martina K., 3572 St. Leonhard, NÖ



## OSTERHASE

*Vielleicht gefällt Ihnen meine Ostergeschichte, die sich genau  
so zugetragen hat, wie beschrieben,  
auch wenn das bereits lange her ist:*

*Kurz vor Ostern hatte ich zwei Tafeln Schokolade klamm-  
heimlich gegessen und in die leere Hülle einen Karton mit  
einer Aufschrift hineingegeben und wieder fein säuberlich  
zugeklebt. Ich wollte meinen Freundinnen einen Streich  
spielen und außerdem verheimlichen,  
dass ich alles alleine verdrückt hatte.*

*Womit ich natürlich nicht gerechnet hatte, war meine  
Mutter! Ein Nachbar hatte ihr eine kleine Gefälligkeit  
erwiesen, sie lief zum Schrank, nahm die „Schokoladen“  
heraus und schenkte sie ihm für seine Kinder.*

*Einige Tage später traf meine Mutter diesen Herrn, der leicht  
säuerlich sprach: „Die Osterüberraschung ist Ihnen ja wirk-  
lich gelungen!“ Meine Mutter runzelte die Stirn und fragte:*

*„Was meinen Sie jetzt genau?“*

*Er erwiderte: „Na, ihr Geschenk,  
die zwei Tafeln Schokolade! Da war nur  
Pappendeckel drinnen, worauf stand:  
„Es führt der liebe Osterhase, die Kinder  
manchmal an der Nase!““*

Bella P., per E-Mail



## DER MENSCH STAMMT NICHT VOM AFFEN AB – SONDERN VON DEN VÖGELN

*Erst bringt uns der Storch,  
manche schnattern wie die Gänse,  
andere sind stolz wie ein Pfau,  
manche sind neugierig und  
recken den Hals wie ein Schwan,  
der eine oder andere bekommt  
den Grauen Star,  
manchen holt der Pleitegeier  
und wenn wir gestorben sind,  
kräht uns kein Hahn mehr nach.*

Anna F., 3495 Rohrendorf, NÖ

## Ein Erlebnis zu Ostern

*Als ich noch ein Kind war, habe ich unter einem  
Birnbäumchen ein Osternest aus Moos gebaut.  
Ich hoffte, dass der Osterhase mir etwas hinein-  
legt. Vermutlich hat das der Nachbarsbursch  
gesehen und in das Nest gekackt. Nach einer  
Weile hat er gerufen: „Herta, der Osterhase  
hat dir schon was eingelegt!“ Voll Freude bin  
ich zum Osternest gelaufen und habe dann die  
Bescherung gesehen ...*

Herta S., 3212 Schwarzenbach a. d. Pielach, NÖ



## A KORTN NOCH BRUCK

Ein sichtlich angeheiterter Herr, a ziemlich a olta,  
kimmt ganz nervös am Bahnhof zum Fohrkortnscholta:

„Bittsche, gebns ma schnö a Kortn noch Bruck!  
Sunst vasam i am End gor nu mein letztn Zug...“

Drauf moant da Beamte: „Etwas Geduld, liaba Herr!  
Vogedrängt wird ned! Hintn ostölln bittesehr!“

Großzügig sogt eine Dame, die grad drokemma wa:

„Also, donn gebn sis eahm holt,  
der steht eh scho so schwa.“

„Nojo“, murrst der Kassier, „so a Gaustarei, so a blede,  
im Wirtshaus hot as jo sicha a ned so gnädi ...“

Also, wo hot der Herr gsogt, dasa hinfoahrn möcht?“

„Wann i eh sog, noch Bruck! Hörns leicht scho schlecht?“

„Noch Bruck on da Mur oda Bruck on da Leitha?“

„Is do so an Untaschied? Gebns holt ane her,  
so a Itipfreita!“

„A Fohrgost muas doch genau wissn, wos hob i fia a Zü!  
Wenns Gedächtnis scho nochlosst, trinkt ma nimma so vü!“

Sogns mas genau, wohin i den Fohrschein lösn soll!

I kann doch ned ane heagebn, aufs Grodewohl!“

„Noch ‚Grodewohl‘ hob i doch eh gor koane wölln,  
warum wollns ma noch Bruck koa Kortn ausstölln?  
Hobts eh jedes Johr so Probleme mit eichan Defizit,  
wü ma eich a Kortn okafa, kriagt mas leicht goa nit?“

„Olso, jetz werdns bitte ned frech,  
do ghört doch wos dazua!“

Do gib i Ihna holt an Fohrschein, noch Bruck on der Mur,  
wanns ned stimmt, des Bruck, miasns holt mit Ihnan Offn  
durt am Bahnhof oda unta ana Bruckn schlofn!“

„Do werdens Ihna oba täuschn, Herr Eisenbohnkassier,  
Hauptsoch, i kimm noch Bruck,  
i kriag sicha mei Quartier,

i fohr nämlich zu mein Schwogon und der woas des jo,  
do hot ma jo extra telefoniert, er holt mi eh sicha o!“

Josef N., 3141 Kapelln, NÖ

## KINDERMUND



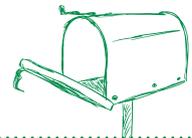
Als meine Tochter etwa fünf  
Jahre alt war, fragte sie, was es zu  
essen gibt. Da es Freitag war, gab  
es eine Gemüsesuppe und geba-  
ckene Mäuse. Sie löffelte brav  
ihre Gemüsesuppe und sagte  
dann: „Mutti, bekomme ich jetzt  
mein Fleisch?“

Maria R., 8774 Mautern, Stmk.

## BAUERNREGEL

Märzenwinde und  
Aprilregen verheißten im Mai  
großen Segen.

Elisabeth P.,  
8382 Mogerdorf, Bgld.



## SCHREIBTS UNS!

Wir freuen uns über Witze, Anekdoten,  
Sprüche, Gschichtn, Lebensweisheiten usw.  
Einfach mit Namen, Ort und Nah&Frisch Geschäft an  
[griassdi@nahundfrisch.at](mailto:griassdi@nahundfrisch.at) schicken. Für jede  
Veröffentlichung gibts einen Nah&Frisch Gutschein!  
Einsendeschluss: 31.03.2022

# Blumige Ostergrüße

Das handgeschöpfte Samenpapier hält blühende Überraschungen bereit.

Text & Fotos: Margit Krapesch

**TIPP**  
Die Samenpapier-Hasen und -Blumen eignen sich auch wunderbar als Anhänger für Ostergeschenke.

**M**it unserem Samenpapier lassen sich blumige Ostergrüße versenden. Die Hasen, Blumen und Herzen halten nämlich eine Überraschung bereit: In dem handgeschöpften Papier sind Blumensamen eingearbeitet.

Bedeckt man das Samenpapier an einem sonnigen Plätzchen im Garten oder in einem Blumentopf mit etwas Erde und gießt es, sprießen schon bald die ersten Pflänzchen und erfreuen nicht nur Menschen, sondern auch Bienen & Co mit ihren Blüten. Unser Samenpapier ist aber nicht nur eine Augen- und Bienenweide, sondern auch eine rundum nachhaltige Geschenksidee, denn wir stellen es aus alten Eierkartons her.

## Bastelanleitung für unser Samenpapier

### MAN BRAUCHT

Eierkarton, Pürrierstab,  
Schüssel, hohes Gefäß (Rührbecher),  
Sieb, Ausstechformen,  
Wildblumensamen, Blütenblätter,  
Blatt Papier, Küchenpapier,  
Wasser, Stift, Blankokarte, 3-D-Klebepads

### SO WIRDS GEMACHT

1 Den Eierkarton in kleine Schnipsel zerreißen und mit reichlich Wasser in ein hohes Gefäß geben. Anschließend für ca. 2 Stunden (besser über Nacht) vollständig aufweichen lassen.

2 Das aufgeweichte Papier fein pürrieren. Die Masse in einem Sieb abtropfen lassen und zusätzlich mit den Händen etwas Wasser ausdrücken. Sie sollte nicht zu trocken werden – es ist perfekt, wenn sich die Masse noch gut formen lässt.

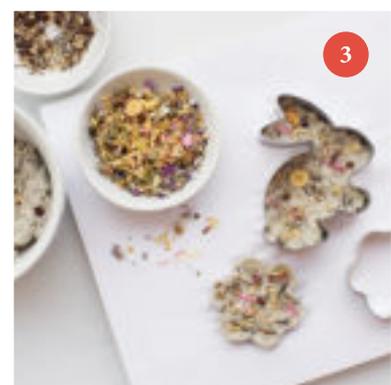
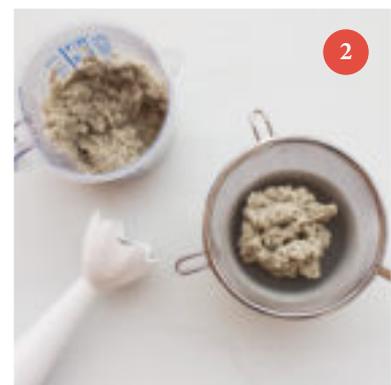
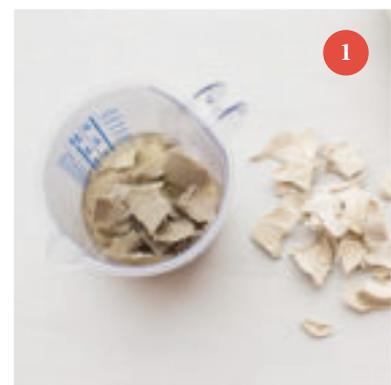
3 Nun die Samenmischung einrühren. Die Ausstechform auf ein Stück Papier legen und die Papiermasse einfüllen. Mit dem Finger ein wenig glatt streichen und sacht in die Ecken pressen. Obenauf Samen und getrocknete Blüten hineindrücken und die Form vorsichtig abheben. Das Samenpapier ein bis zwei Tage auf Küchenpapier trocknen lassen.

4 Samenpapier mit Klebepads auf eine Grußkarte kleben, Widmung dazuschreiben und fertig sind die blühenden Ostergrüße zum Verschenken oder Versenden!

### {MEI TIPP}

„Für farbiges Samenpapier verwende ich gerne grünen oder gelben Eierkarton mit Kräutersamen wie Kresse oder Petersilie, die sich aufgrund ihrer Winzigkeit perfekt für Samenpapier eignen.“

**Karin Dreyer, Nah&Frisch Kauffrau  
in Edelschrott, Stmk.**



# Die Kraft der Musik

Willi Prinz erzählt, wie ihn die Musik nach schweren Schicksalsschlägen wieder ins Leben zurückgeführt hat.

Text: Marcus Fischer Fotos: Sebastian Freiler

**A**ls wir das Haus von Willi Prinz in Raabs an der Thaya betreten, sticht uns sofort der weiße Flügel im Wohnzimmer ins Auge. „Das war eigentlich der Grund, warum wir uns für das Haus entschieden haben“, lacht Willi. „Die Sonja und ich sind im Musterhaus gestanden und haben sofort gesagt: ‚Da muss der Flügel hin.‘“ Seit 13 Jahren lebt der pensionierte Lehrer und aktive Musiker mit seiner zweiten Frau Sonja in dem lichtdurchfluteten Niedrigenergiehaus im Waldviertel. Willi setzt sich an den Flügel, beginnt zu improvisieren und unterhält sich weiter mit uns. Seine Augen bleiben dabei immer auf die Lippen seines Gegenübers gerichtet. Plötzlich hält er inne. „Wenn ich mich verspiele, hör ich das natürlich. Aber ich kann nicht mehr genau sagen, welcher Finger es war. Das ist schon ein krasser Mangel. Ich muss dann über die Augen ausgleichen, indem ich die Noten mit der Fingerstellung vergleiche“, sagt Willi. Seit jener Zeit, die er als „Super-Gau“ in seinem Leben bezeichnet, besitzt er nur noch 26 Prozent seiner Hörfähigkeit. Seiner Leidenschaft für die Musik hat das keinen Abbruch getan.

## **Der Vater als Vorbild**

Angefangen hat diese Begeisterung schon in der Kindheit. Der Vater hat Akkordeon gespielt und dem Sohn das Musizieren nähergebracht. „Mit sanftem Druck, vor allem aber durch

sein Vorbild“, erzählt Willi. Mit sieben fängt er an, Akkordeon zu spielen, mit neun Tenorhorn, mit 12 absolviert er seinen ersten Auftritt. „Musik hat für mich immer Gemeinschaft bedeutet. Wir haben in der Familie musiziert, mit 14 haben der Vater und ich auf Bällen Tanzmusik gespielt, ich am Schlagzeug oder am E-Bass. Das war eine lustige Zeit, wir haben die oiden Hadern gespielt, Capri-Fischer und Peter-Alexander-Nummern wie ‚Ich weiß, was dir

*„Du kannst ein Orchester mit Drill führen oder über die persönliche Beziehung. Das war mein Weg.“*

fehlt“, lacht Willi. Manchen Lehrern war das ein Dorn im Auge. Doch allen Widerständen zum Trotz folgt Willi weiter seiner Neigung, spielt in Blasmusikorchestern und absolviert die HAK-Matura ohne Schwierigkeiten.

## **Brotberuf und Leidenschaft**

1978 lernt er Hedi, seine erste Frau kennen. „Das war die große Freiheit nach der Matura – den ganzen Sommer über waren wir am Badeteich in Dobersberg,

dort sind wir uns begegnet. Im Jahr drauf haben wir geheiratet und waren 25 Jahre zusammen – bis zu ihrem Tod.“ Um seine Familie ernähren zu können, geht Willi nach Wien, wo er als Finanzbeamter arbeitet. Neben Brotberuf und Familie widmet er sich der Musik, wird mit 23 Stabführer einer Marschmusikkapelle und wenig später Kapellmeister bei der Trachtenmusikkapelle Dobersberg. Als wenig später die Leitung des Gemeindeamtes Dobersberg frei wird, übernimmt er die Stelle. „Das war erst sehr aufreibend, aber dann ist der neue Bürgermeister gekommen.“ Mit ihm verwirklicht Willi sein Herzensprojekt: die Gründung einer Musikschule.

## **Du musst dein Leben ändern**

1990 wird sie eröffnet, Willi übernimmt die Leitung und unterrichtet selbst Blechblasinstrumente, die Schule wächst auf 240 Schüler mit elf Lehrern zu beachtlicher Größe. Daneben arbeitet er weiter als Kapellmeister, beginnt ein Studium der Kirchenmusik in St. Pölten, nachdem er eine Ausbildung zum Dirigenten abgeschlossen hat. Seinen Hauptberuf als Leiter des Gemeindeamtes führt er selbstverständlich weiter. „Es kling vielleicht verrückt, aber ich hab so eine Neugierde in mir gehabt, ich hab das alles machen müssen“, erzählt Willi. „Aber ich hab in meiner Begeisterung überhaupt nicht »



Seit seinem Sportstudium segelt Willi für sein Leben gern. Oben: Im Herzen des Hauses, das Willi und Sonja gebaut haben, steht das weiße Klavier.





Seit sein Gehör nachgelassen hat, zählen die „Steirische“ und das Klavier zu Willis Lieblingsinstrumenten. Wenn er sich verspielt, hört er den Missklang, kann aber nicht sagen, welcher Finger sich verspielt hat. Darum vergleicht er Notenbild und Fingerstellung mit den Augen.

*„Ich hab in meiner Begeisterung nicht mehr auf mich geschaut. Der Arzt hat mir dann gesagt, ich muss mein Leben ändern.“*

mehr auf mich geschaut.“ Die Folge: ein schwerer Bandscheibenvorfall im Brustwirbelbereich im Jahr 1995. „Der Arzt hat mir damals gesagt, ich muss mein Leben grundlegend ändern.“

#### **Lehrer mit 38**

In der Reha lernt er für seine letzten beiden Prüfungen in Theologie, einem Studium, das er in den 80er-Jahren „nebenbei“ begonnen hatte. Er schließt es ab, kündigt seine Stellung als Gemeindegamtleiter und fängt an, als Religionslehrer zu arbeiten. An der Pädagogischen Hochschule in Baden erwirbt er parallel die nötigen Kenntnisse und entscheidet sich für Sport als Zweitfach.

„Das war eine witzige Zeit. Ich war 38 und hab mit den ganzen Jungen in der Ausbildung um die Wette geturnt. Beim Hundertmetersprint war ich der Schnellste“, lacht Willi. Seine Begeisterung für das, was er macht, springt auch im Unterricht über – ganz gleich, ob es Religion, Musik oder Turnen ist. „Ich hab zu den Schülern immer einen guten Draht gehabt. Es ist wie im Orchester. Du kannst es mit Drill führen oder über die persönliche Beziehung. Das Menschliche war immer mein Weg.“

#### **Eine dunkle Zeit**

Weil ihn die Arbeit als Lehrer und Leiter der Musikschule zusehends fordert,

legt er 1999 seine Funktion als Kapellmeister zurück. 2002 erkrankt seine Frau Hedi schwer, zwei Jahre später stirbt sie an Krebs. Die beiden älteren Kinder ziehen im folgenden Herbst aus, Willi ist allein mit seinem dritten, damals zehnjährigen Sohn. „Ich bin in ein Loch gefallen, hab nur noch funktioniert, gearbeitet und den Haushalt gemacht, dabei konnte ich nicht einmal kochen, das hab ich erst lernen müssen. Es war eine Traurigkeit und ein Elend, das war grauslich, ganz grauslich. Mein Sohn hat sich in der Zeit sehr zurückgezogen, natürlich haben wir geredet, aber der Schmerz war so groß, gerade für ihn, das hat lange gedauert. Erst jetzt, in



Über 20 Instrumente hat Willi in seinem Leben schon gespielt: Akkordeon, Tenorhorn, Waldhorn, Tuba, Saxofon, Fagott, Querflöte, Schlagzeug, E-Bass, Gitarre, Steirische, Klavier, Orgel u. v. a. An der Posaune war er schon als junger Mann in Big Bands aktiv.

den letzten Jahren, können wir ganz offen über diese Zeit sprechen.“

**„Futter für die Seele“**

Zwei Jahre nach Hedis Tod erhält Willi eine Anfrage vom Blasmusikorchester Waidhofen, das dringend einen Dirigenten gesucht hat. Es war eine Notsituation, und Willi sagt zu – allerdings nur für drei Monate. „Wie ich die ersten Male zur Probe gefahren bin, hab ich gedacht, ich schaff das nicht, die Aufgabe ist zu groß für mich. Aber dann ist etwas passiert. Ich hab gespürt, wie wir zusammenwachsen. Es war ein gegenseitiges Beglücken, eine Harmonie. Und ich hab gemerkt, dass mich diese

Stunden, in denen wir geprobt haben, in eine andere Sphäre führen. Da war ich vorübergehend ganz woanders, das hat mir unglaublich gutgetan.“ Das Orchester macht enorme Fortschritte, Willi studiert mit ihm immer anspruchsvollere Stücke ein, auch große symphonische Werke wie den Donauwalzer, sie werden nach Prag eingeladen, feiern Erfolge, bei manchen Konzerten bedankt sich das Publikum mit stehenden Ovationen. „Das ist Futter für die Seele“, strahlt Willi.

**Neue Liebe**

Als es wieder bergauf geht, lernt Willi seine zweite Frau Sonja kennen. „Sie

war frisch geschieden, wir haben miteinander musiziert, so haben wir uns kennengelernt. Und dann ist sie zufällig mit ihren Söhnen in die Nachbarwohnung gezogen“, erzählt Willi. Sie beschließen 2009 gemeinsam in Raabs ein Haus zu bauen – das mit dem weißen Klavier in der Mitte. In dieser Zeit beginnt allerdings Willis Hörsinn nachzulassen. Die Proben mit dem Orchester werden zusehends belastender, er macht sich auf die Suche nach einem Nachfolger als Dirigent und wird fündig. „Es war wunderschön, aber ich hab gewusst, es ist Zeit zu gehen.“ Bei einer Untersuchung beruhigt ihn der HNO-Arzt und rät ihm zu einem Hörgerät. »



Während der Pandemie sind viele von Willis Auftritten weggefallen. Seither widmet er sich der Kirchenmusik, hat sich eine Orgel zugelegt und spielt in der Kirche im Nachbarort. Unten links: Die kleine Tonamphore mit einem sakralen Text ist ein Mitbringsel aus Jerusalem.

### **Ein schwerer Verlust**

2016 verunglückt Sonjas Sohn Marcel bei einem Motorradunfall. Sonja erhält den Anruf der Polizei während einer Chorprobe, sofort fahren sie und Willi an den Unfallort, doch es kommt jede Hilfe zu spät. Sonja erträgt seither keine Musik mehr, hört mit dem Singen auf. Zur gleichen Zeit verschlechtert sich Willis Gehör weiter. Das Unterrichten wird streckenweise unmöglich, bei diffusen Lärmquellen wie im Turn- und Musikunterricht kann das Hörgerät nicht mehr ausgleichen. Als wenig später sein Vater stirbt, schlittert er in eine Überlastungsdepression. Burn-out. Bei einer neuerlichen Untersuchung wird

bei ihm ein 74-prozentiger Gehörverlust festgestellt. Seine Hausärztin rät ihm, in Frühpension zu gehen. Seine erste Reaktion: „Das geht nicht.“ Zu sehr hängt er am Unterrichten und an seinen Schülern.

### **Die Musik kehrt zurück**

Letztlich folgt Willi dem Rat der Ärztin und geht 2018 in Pension. Musikalisch muss er sich von vielem verabschieden, gewisse Instrumente kann er nicht mehr spielen. Aber er entdeckt Neues für sich. „Die Steirische trag ich direkt an der Brust, da spür ich jeden Ton in mir, und das Klavier und die Orgel sind laut genug, dass ich sie gut hör“, lacht er.

Die vielen Auftritte, die er in den Jahren davor als Musiker bei Hochzeiten, Jubiläen und Geburtstagen absolvierte, sind seit Beginn der Pandemie weggefallen. Aber wo eine Leidenschaft ist, ist auch ein Weg. „Ich mach jetzt viel Kirchenmusik, drüben im Nachbarort an der Orgel. Ich kann ohne Musik nicht leben.“ Wir sind fast schon am Ende unseres Gesprächs, als er noch einmal ansetzt. „Letztens hat die Sonja zu mir gesagt: ‚Du kannst ruhig eine CD einlegen.‘ Und zu Weihnachten hat sie zum ersten Mal seit dem Tod von Marcel wieder gesungen. Ich glaube, die Musik kehrt langsam auch in ihr Leben zurück“, sagt er und lächelt.

# Regionarätsel

Einfach die Felder ausfüllen und die eingekreisten Buchstaben eintragen – das Lösungswort bezeichnet eine Pflanze, die Liebe und Glück symbolisiert.



tierische Nahrung	schade	Klage- lied	▼	Dung Kfz.Kz.f. Scheibbs	ein weiches Metall	▼	Lebens- bund	flaches Gewässer	griech. Liebesgott	▼	Bewoh- ner der 'Grünen Insel'	Vorn. der südafrikan. Sängerin Makeba †	Gesamt- einsätze beim Poker	Abk.: Serien- nummer					
▶	▼	▼		▼	▼		Krabben Abk.: rund	▶			▼	▼	▼	▼					
Rosen- gewächs, Baum des Jahres 2012	▶		○ 3				▼		schöner Jüngling (griech. Sage)	▶	○ 6								
▶				ein Salz- gebäck, ugs.		Nach- speise	▶							gefeierte Künstler					
Metall- bolzen Abk. Dach- geschoss	▶		letzt er Durch- gang, Finale	▼						Röst- brot- scheibe	Wüsten- inseln		garner- zeugendes Gerät	▼					
Hühner- pro- dukte	▶	○ 7	▼												▶	▼			
Vorname des Sängers Kollo	▶														▶	○ 4			
Metall- rad am Reit- stiefel	ehemal. österr. Rodler, Markus	Abk.: Doppel- zimmer	▶													argent. Steppe	Abk.f. Infra- rot Treff er b. Kegeln	▶	
▶	▼		○ 8												Fluss i. d. Stmk. und OÖ.				
Ölpflanze		Walart		Hoch- schulen (Kw.)	▼	städt. Ver- kehrs- mittel	Vorn. d. eh. ÖSV- Läuferin Sölkner	Abk.f. Austria Metall AG	▼	ugs.: einen Zählreim: ... mene muh				Abk.: Istanbul Stock Exchange					
▶	○ 2	▼								▼	Kanton der Schweiz		○ 1	▼					
Abk.: Computer Aided Design	▶			Abk.: im übrigen	▶			tropische Frucht	○ 5										
Schneide- maschine	▶										Witzfigur, Gauner	▶		⚡					
NahUndFrisch-22257																			
1	2	3	4	5	6	7	8												

Das Lösungswort per E-Mail an [griassdi@nahundfrisch.at](mailto:griassdi@nahundfrisch.at) (Betreff: „Rätsel“) oder per Post an Nah&Frisch Marketingservice GmbH, Radingerstraße 2a, 1020 Wien (Kennwort: „Griass di Rätsel“) schicken. **Preis:** Ein Tramontina Gartenwerkzeug-Set im Wert von € 90,- (Gießkanne, Blumenschaufel, Kralle, Unkrautstecher, 4-tlg. Mini-Gartenwerkzeug-Set, Bypass-Gartenschere) und Nah&Frisch Einkaufsgutscheine im Wert von € 60,- und € 30,-. **Einsendeschluss: 31.03.2022.** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die eingesandten Daten können von Nah&Frisch für Marketingzwecke verwendet werden.

**Das Lösungswort der Winterausgabe 2021: TRESTERER.** Die Gewinner der Gourmetschecks: Mathilde R., 4174 Niederwaldkirchen, OÖ; Alexandra P., 3931 Schweiggers, NÖ; Wolfgang S., 8762 Oberzeiring, Stmk. Der Gewinner des Einkaufsgutscheins im Wert von € 60,-: Harald L., 3562 Stiefern, NÖ; die Gewinnerin des Einkaufsgutscheins im Wert von € 30,-: Renate F., 8720 St. Margarethen bei Knittelfeld, Stmk.

# Wos tuat si bei Nah & Frisch?

Nachrichten von unseren Kaufleuten aus ganz Österreich.



Neuer Nahversorger in Bildein (v. l.): Peter Felber, Lajosne Pehr, Heinz Parz, Kauffrau Sabine Knopf, Heinz Petz.

Haitzendorf weiterhin gut versorgt (v. l.): Bernhard Heiss, Traude Dimi, Rene Dimi, Kauffrau Daniela Dimi, Peter Hink.

## 1 Neuübernahme in Haitzendorf

Haitzendorf im Bezirk Krems-Land (NÖ) zählt zur Marktgemeinde Grafenegg, die für ihr imposantes Schloss und das dort stattfindende Grafenegg Festival bekannt ist. Im Herzen des Ortes eröffnete Ende November Kauffrau Daniela Dimi ihr Geschäft. Auf 250 m<sup>2</sup> Verkaufsfläche bietet das Geschäft neben einem Lebensmittelvollsortiment ofenfrisches Gebäck bis Ladenschluss, Spezialitäten aus'm Dorf, Tabakwaren, Zeitschriften und Lotto/Toto. Die gemütliche Kaffee-Ecke entwickelte sich schon in den ersten Tagen zu einem beliebten Treffpunkt und wurde von den Kunden zum Plaudern und Genießen genutzt. Zur feierlichen Eröffnung gratulierten Vertreter der Gemeinde und des Großhandelshauses Kiennast, während sich die Kunden über die Eröffnungsangebote freuten.

## 2 Neueröffnung in Bildein

Bildein ist eine rund 330 Einwohner zählende Gemeinde im Bezirk Güssing (Bgl.). Im Zentrum des Ortes übernahm Kauffrau Sabine Knopf vor Kurzem das Geschäft ihrer Vorgängerin Helga Zax, die sich in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedete. Unterstützt wird Frau Knopf von ihrem Gatten Heinz Parz und einer Mitarbeiterin. Der Nahversorger ist ein Teil des WeinKulturHauses (Kultursaal, Gasthaus und Kaufhaus) und wurde mithilfe von EU-, Bundes-, Landes- und Gemeindemitteln vom Verein Grenzgänger errichtet. Auf 110 m<sup>2</sup> erwartet die

Kunden ein abgestimmtes Lebensmittel-sortiment sowie eine Trafik samt Lotto/Toto-Annahmestelle, Post Partner Service, eine Kaffee-Ecke, Hauszustellung und ofenfrisches Gebäck. Gerne werden auch Jausenspezialitäten (Partybrezen, Wurst- bzw. Käseplatten oder Brötchen) für zu Hause gerichtet.

Als Vertreter des Großhandelshauses Kastner gratulierten Heinz Langerwisch, Peter Felber und Heinz Petz zur gelungenen Eröffnung und wünschten viel Freude und Erfolg mit dem neu gestalteten Geschäft.



mei Eck

Nah&Frisch

## „Der beste Kaffee weit und breit“

Kauffrau Sabine Kuni über ihre Erfahrungen mit „Mei Eck“ in ihrem Geschäft in Pama, Bgld.

„Eine Kaffee-Ecke haben wir schon seit über zehn Jahren“, erzählt Kauffrau Sabine Kuni aus Pama im burgenländischen Bezirk Neusiedl. „Vor zwei Jahren haben wir umgestellt auf das neue Kaffee-Konzept ‚mei Eck‘. Gut besucht war die Kaffee-Ecke schon immer. Aber den Kaffee kannst nicht mehr vergleichen. Heute sagen meine Kunden zu mir: ‚Sabine, du hast den besten Kaffee weit und breit.‘“ Die Startvoraussetzungen für „mei Eck“ in ihrem Geschäft waren allerdings alles andere als günstig. Während der diversen Lockdowns blieb der Kaffee-Bereich geschlossen, noch heute herrscht Maskenpflicht, Abstandsregeln müssen eingehalten werden. Wie haben sich diese Rahmenbedingungen auf das neue Konzept ausgewirkt? „Ihr werdet lachen – recht gut. Natürlich war der Lockdown auch hier spürbar, andererseits haben sich so neue Gewohnheiten entwickelt“, schildert Sabine.

### **Kaffee bei Wind und Wetter**

„Jeden Morgen um halb neun Uhr trifft sich zum Beispiel unsere Damenrunde vor dem Geschäft. Das ist im Lockdown entstanden und hat sich zu einer festen Tradition entwickelt. Die meisten sind schon in Pension, manche pflegen Angehörige und sind froh, dass sie einmal am Tag herauskommen und sich austreten können. Am Anfang sind sie auf Paletten gesessen, dann hat die Gemeinde eine überdachte Sitzhütte aufgestellt, dort treffen sie sich bei Wind und Wetter. Heute sind sie bei zwei Grad draußen gesessen, haben ihren ‚Coffee to go‘ getrunken, geraucht und geplaudert, eingehüllt in Decken. Alle sind geimpft und schauen genau drauf, dass sie den Mindestabstand einhalten, grad weil einige ja pflegebedürftige Angehörige haben.“



*„Begleitende Schulungsmaßnahmen zu praktischen Themen bei uns im Geschäft zeigen mir auf, was mein Team und ich weiter verbessern können. Für Tipps und Tricks bin ich immer dankbar!“*

### **Ein Kommen und Gehen im Geschäft**

Seit man wieder drinnen sitzen darf, hat sich auch im Geschäft eine eigene Kaffee-Kultur entwickelt. „Bei unseren Herren ist es eher ein Kommen und Gehen“, erläutert Sabine. „Der Erste ist meistens der Herr Bürgermeister, der sitzt schon um halb 7 bei seinem Kaffee und frühstückt. Mit der Zeit kommen dann immer wieder andere Herren dazu. Der eine bringt seinen Bub in den Kindergarten und kommt vorbei, andere gehen in der Früh trainieren und setzen sich dann dazu. Am Samstag gibts eine Walking-Gruppe, die kommt gegen elf und belohnt sich mit einem Kaffee.“

### **Frequenzbringer und Kundenmagnet**

„Am beliebtesten ist die Melange, knapp gefolgt vom Verlängerten, danach kommt der Cappuccino“, schildert Sabine. „Wir servieren zwischen 40 und 50 Tassen pro Tag, das ist schon eine ordentliche Menge. Das Wirtshaus im Ort ist seit einiger Zeit nicht mehr regelmäßig geöffnet, das hat uns natürlich auch geholfen. Das Schöne ist aber, dass wir mit dem neuen Kaffee auch neue Kunden ansprechen, die wegen des Kaffees extra aus den Nachbarorten zu uns kommen.“

### **Der Papa kümmert sich um die VIPs**

Der zusätzliche Aufwand von „Mei Eck“ für sie und ihre Mitarbeiterinnen ist überschaubar, meint Sabine. „Das macht immer diejenige, die gerade in der Gebäckabteilung oder in der Feinkost ist, je nachdem, wer gerade Zeit hat.“ Außerdem kümmern sich die Eltern, Wolfgang und Maria Werdenich, auch um die Gäste. Während die Mama gern zur Damenrunde nach draußen geht, kümmert sich der Papa um die VIPs. „Wenn der Bürgermeister in der Früh kommt, wird er natürlich vom Papa bedient. Die sitzen dann immer zusammen und reden über Gott und die Welt“, lacht Sabine.



# Do samma dahoaam!

Wo liegt der Platzwirt? Wo baut Robert Schuster seinen Waldviertler Kümmel an? Wo liegen die Mohnfelder von Familie Greßl? Und wo haben Kaufleute neue Geschäfte eröffnet? Alle Stationen der aktuellen Ausgabe im Überblick.



## Z'Haus in da Region

- |  |   |
|--|---|
| <p>1 <b>Mohnblüte im Waldviertel</b><br/>Zu Besuch bei Familie Greßl in Ottenschlag, NÖ. (Seite 32)</p> <p>2 <b>Flug übers Mühlviertel</b><br/>Von Linz (OÖ) nach Passau und wieder zurück. (Seite 38)</p> <p>3 <b>Mei Wirtshaus</b><br/>Der Platzwirt in Graden bei Köflach, Stmk. (Seite 46)</p> | <p>4 <b>Mei Weg</b><br/>Kauffrau Birgit Rodler in Kaindorf, Stmk. (Seite 48)</p> <p>5 <b>Waldviertler Spezialitäten</b><br/>Kümmel, Leinsamen und Graumohn von Robert Schuster aus Eggern, NÖ. (Seite 50)</p> |
|--|---|

## Guat leben

- 1 **Die Kraft der Musik**  
Willi Prinz aus Raabs an der Thaya, NÖ, erzählt aus seinem Leben. (Seite 70)



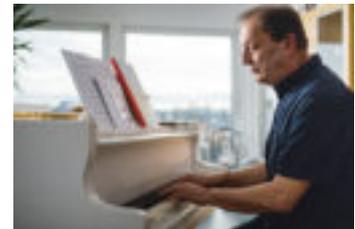
NOCH MEHR

## Griass di

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

### Griass di online

In der Online-Ausgabe vom **Griass di** gibts die schönsten Gschichtn aus dem aktuellen Heft – z. B. den Bericht über den Musiker Willi Prinz.



### 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

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

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

### Unsere Kaufleut

- |  |   |
|--|---|
| <p>1 Neuübernahme in<br/><b>Haitzendorf</b><br/>(Seite 76)</p> <p>2 Neueröffnung in Bildein<br/>(Seite 76)</p> | <p>3 „mei Eck“ in Pama<br/>(Seite 77)</p> |
|--|---|

# Reinhold Reichard

Arbesbach, NÖ

Kaufleute  
im Porträt



Mit seinem Lebensmittelgeschäft und dem traditionsreichen Einkaufszentrum im Herzen von Arbesbach ist Kaufmann Reinhold Reichard eine Institution im Ort – und bestens vernetzt.

Als wir das Geschäft von Reinhold Reichard in Arbesbach im Bezirk Zwettl betreten, ahnen wir noch nicht, was uns erwartet. Im vorderen Teil befindet sich sein 400 m<sup>2</sup> großer, gut sortierter Nahversorger mit einer einladenden Obst- und Gemüseabteilung und einer modernen, großzügigen Feinkosttheke. Hinter dem Lebensmittelgeschäft öffnet sich ein weiter Raum mit Haushaltswaren, gefolgt von einem umfangreichen Papierwarenbereich, an den sich eine große Textilienabteilung für Damen und Herren mit einem Schwerpunkt auf Anlassmode und sportive Kleidung anschließt. Wir staunen. „Unser Herzstück kommt noch“, lacht Reinhold und führt uns weiter durch die Heimtextilienabteilung mit Vorhangstoffen und Gardinen, bis wir schließlich

über eine Treppe einen mit dunkelrotem Teppich ausgelegten, elegant eingerichteten Raum mit Braut- und Ballkleidern erreichen. „Viele Kunden kommen extra aus Zwettl zu uns, weil sie dort nicht dieses Sortiment und die fachkundige Beratung bekommen“, so Reinhold. Verantwortlich für den Textilbereich sind seine Frau Anita, die viele Jahre in Wien in der Trachtenbranche gearbeitet hat, und seine Schwester Margarete.

### **Einer für alles – seit über 60 Jahren**

Nach Abschluss seines BWL-Studiums in Wien hat Reinhold das 1958 gegründete „Einkaufszentrum Reichard“ von seinem Vater übernommen. Sein Motto „Wir haben alles. Und was wir nicht haben, besorgen wir“ trifft für das Kaufhaus genauso zu wie für den

Nahversorger. „Eine Kundin hat vor Kurzem im Falstaff einen sehr gut bewerteten, champagnerähnlichen Wein gesehen, den sie probieren wollte. Ich bin draufhin 80 km nach Straß zu meinem Weinhändler gefahren und hab ihr den besorgt“, erzählt Reinhold. Einmal pro Monat fährt er nach Wien, um Einkäufe zu erledigen und Sonderwünsche seiner Kunden zu erfüllen. „Das gehört für mich einfach zum Service“, so der Kaufmann.

### **Lokale Produkte, effiziente Technik**

Seit einigen Jahren setzt Reinhold verstärkt auf Produkte aus'm Dorf und aus der Region. Neben Eiern, Honig, Mohn, Kümmel und Leinsamen aus Arbesbach und Umgebung bezieht er Getreide und eine breite Palette an Teigwaren vom



Nah ist guat!

NACHHALTIG  
HANDELN!

*„Unser Motto:  
Wir haben alles.  
Und was wir nicht  
haben, besorgen  
wir.“*



„Saugutes“ aus der Nähe: die Gammel-, und Fleischknödel von Waldland und die Nudeln vom Biohof Kolm.

Zweimal im Monat übernimmt Reinhold ehrenamtlich die Nachtschicht als Rettungsfahrer und Sanitäter beim Roten Kreuz.



Biohof Kolm aus der Region. Fisch und Geflügel stammen von der Waldviertler Erzeugergemeinschaft Waldland. „Neben der Qualität sind mir natürlich auch die kurzen Transportwege wichtig“, so Reinhold. Ganz im Zeichen der Energieeffizienz stand auch die Modernisierung der Kühlanlagen im Jahr 2021. „Durch die Zentralisierung der Kühlung und neueste Technologien haben wir es geschafft, unseren Energieverbrauch um über 40 % zu senken.“

#### **Engagement beim Roten Kreuz**

„Ich kenn 98 % unserer Kunden persönlich, das prägt natürlich auch die Atmosphäre bei uns im Geschäft“, so der bestens im Ort vernetzte Kaufmann. Reinhold ist Wirtschaftsbund-Obmann, Mitglied des Gemeinderats, wo er für

Tourismus zuständig ist, und engagiert sich ehrenamtlich beim Roten Kreuz im Ort. „Ich übernehme zwei Nachtdienste pro Monat, bin Rettungsfahrer und Sanitäter. Leider gibts auch hier Nachwuchsprobleme. Wie ich 1992 angefangen habe, waren wir 60 Ehrenamtliche, heute sind es nur noch rund 20.“ Auf die Frage, was ihn dazu bewegt hat, die ehrenamtlichen Dienste zu übernehmen, überlegt Reinhold kurz. „Der eine Grund ist sicher, dass ich die Infrastruktur in unserem Ort am Leben erhalten möchte. Das Rote Kreuz ist das Rückgrat unserer Kranken- und Notfallversorgung. Wenn das wegfällt, ist es gerade für die Älteren ein enormer Verlust – das muss auf jeden Fall verhindert werden. Und der andere Grund ist ganz einfach Nächstenliebe.“

#### **DAS GSCHÄFT**

**Reinhold Reichard, Linzer Straße 2,  
3925 Arbesbach, NÖ**

#### **Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag: 7:00–18:00 Uhr  
Samstag: 7:30–12:00 Uhr

Telefon: 02813/7007

[www.nahundfrisch.at/de/kaufmann/reichard](http://www.nahundfrisch.at/de/kaufmann/reichard)

[www.reichard-gmbh.at](http://www.reichard-gmbh.at)



# Pfiat eich – bis zum nächstn Heft!



## Musik, Tanz & Lebkuchenherzen

Seit Jahrhunderten gehört der Kirtag zur regionalen Festkultur. Ein Blick auf Geschichte und Gegenwart des Brauchs.



## Der „kleine Kürbis“

Von der Blüte bis zur Frucht zählen Zucchini zu den feinsten Küchengemüsen. Alles über die schmackhafte Kürbispflanze.

## Zeitreise mit Greifvögeln

Kauffrau Daniela Effler begibt sich im Waldviertel auf eine Zeitreise ins Mittelalter und bestaunt auf der Rosenburg die Flugmanöver von Adler, Geier & Co.



## Schillerndes Handwerk

Die einzige Perlmuttermanufaktur Österreichs produziert seit 111 Jahren Knöpfe aus Muscheln. Ein Besuch bei Rainer Matzejka im Weinviertel.



Das nächste **Griass di** gibts ab 25.05.2022 bei allen Nah&Frisch Kaufleuten!



# NACHHALTIGE PRODUKTE AUS ÖSTERREICH.

**Green Nature – Die neue nachhaltige Produktlinie des österreichischen Traditionsunternehmens ALUFIX.**

Ressourcenschonende und nachhaltige Rohstoffe aus unserer österreichischen Produktion.

Green Nature Produkte finden Sie ab sofort im gut sortierten Einzelhandel.



JETZT BEI IHREM NAH&FRISCH KAUFMANN:  
Treuepunkte sammeln und bis zu  
**57%\***  
auf Produkte von TRAMONTINA sparen.

VON  
**01.04. BIS**  
**31.05.2022**

# Sammeln, sparen, garteln!

SO MACHT GARTELN SPASS: Für alle, die gerne im Garten oder am Balkon die Natur genießen, gibt es ab 1. April bei Nah&Frisch Qualitäts-Gartenwerkzeuge von **TRAMONTINA**. Einfach bei jedem Einkauf Treuepunkte sammeln und bis zu 57%\* sparen. In diesem Sinne: *Raus ins Grüne, der Frühling ist da!*

**TRAMONTINA**

\*gegenüber der unverbindlichen Hersteller-Preispfehlung. Nur in teilnehmenden Geschäften! Nur solange der Vorrat reicht!