

LUST aufs LAND

Oberösterreich

Ohrenschmaus
mit Hof-Kultur

Im Spannungsfeld
von Forst und Jagd

Süße Verlockungen
mit der sauren Ribisel

*Mann trägt
wieder **Bart***



04

Gesundes Naschen

- INHALT -

Haus & Garten

- 04** Genuss in süß-sauer: Ribiseln haben bald Saison
- 10** Knoblauch: Tolle Knolle
- 11** Basteltipp: Weinständer aus Fassdaube

Ernährung

- 12** Kalte Sulz für heiße Tage: Resi Oma kocht
- 16** Rindfleisch mit Qualität

Tracht & Tradition

- 20** Kultur am Hof
- 26** Der Bart ist zurück
- 31** Schöne Dinge: Vatertag ist Männertag

Recht

- 32** Wild im Wald: Welche Rechte für wen gelten
- 34** Mundart-Rätsel
- 34** Impressum



20

Feine Klänge im Stall

COVERFOTO: FOTODIA - RH2010 FOTOS: KLAUS WÜRTH/FICHERL, FOTODIA - GINA SANDERS/ALEXANDRE LACHAUSSÉ



12

Rindfleisch kalt gemacht



32

Verschiedene Blickwinkel

- KNOBLAUCH - TOLLE KNOLLE

Kaum einem Gemüse werden so viele gesundheitsförderliche Eigenschaften nachgesagt wie dem Knoblauch.

Text: Thomas Mursch-Edlmayr

Gesundheitstipp

■ Knoblauch besitzt eine heilende und vorbeugende Wirkung. Er ist in der Lage, das LDL-Cholesterin sowie den Blutdruck zu senken. Als natürliches Antibiotikum bekämpft er im Körper Bakterien und Viren. Der Genuss von Knoblauch senkt auch das Erkältungsrisiko.

■ Neben den Mineralstoffen Kalzium, Magnesium und Kalium enthält Knoblauch nennenswerte Mengen an Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin K sowie Vitamin C.

■ Das im Knoblauch reichlich enthaltene ätherische Öl Allizin wirkt gegen Bakterien und Pilze.

Gartentipp

■ Knoblauch kann im Herbst (Sept./Okt.) oder im zeitigen Frühjahr gesetzt werden. Die Knolle teilen und die einzelnen Zehen mit der Spitze nach oben circa fünf Zentimeter tief einsetzen.

■ Knoblauch mag einen sonnigen Standort. Die Erde sollte fruchtbar und locker sein.

■ Ab Juni beginnen sich das Laub und der Stängel von Grün auf Gelb zu verfärben. Sobald etwa zwei Drittel der Pflanze gelb sind, sollten die Knollen herausgenommen werden.



Küchentipp



■ Beim Knoblauch sind nicht nur die unterirdischen Zehen zum Verzehr geeignet, sondern auch die grünen Blätter können gegessen werden. Die Zehen werden getrocknet oder frisch verwendet.

■ Frischer Knoblauch wird am besten im Kühlschrank in der Gemüselade aufbewahrt und hält dort bis zu zwei Wochen.

■ Knoblauch lässt sich aber auch gut lagern. Kühl und in luftigen Tontöpfen, die den Feuchtigkeitshaushalt gut ausgleichen, hält er sich am längsten.

■ Er lässt sich auch gut in Öl einlegen und so haltbar machen. Geschält und als Ganzes eignet sich Knoblauch auch zum Einfrieren.

■ Knoblauch ist ein universelles Würzgemüse. Roh oder gekocht wird er in Salatmarinaden, Fleisch- und Gemüsegerichten, Suppen oder Speisen mit Fisch und Meeresfrüchten verwendet.

■ Knoblauch sollte nicht zu dunkel angebraten werden, da er dadurch bitter werden kann.



Genuss in süß-sauer

Die Ribisel wird auch als kleine „Multivitamin-Pille“ bezeichnet. Bald bereichert sie wieder die sommerliche Dessertküche.

Text: Gabi Cacha

Dekorativ und gut

Roh verzehrt, am besten direkt vom Strauch gepflückt, sind Ribiseln am wertvollsten. Die süß-säuerlichen Beeren passen gut in einen Fruchtsalat oder in Desserts wie Joghurt- oder Topfencreme.

Durch ihr dekoratives Aussehen sind sie auch als Belag für Kuchen oder Torten gut geeignet. Ein Klassiker sind etwa Ribisel-schnitten mit Schaumhaube.

Ihre fruchtige Frische und der hohe Pektin-gehalt machen sie auch als Beigabe zu Marmeladen beliebt. Auch für Gelee, Säfte, Chutney oder in der „Roten Grütze“ sind Ribiseln ein Genuss.

Eine Beere mit einem eigenen Namens- tag – das ist die Ribisel. Sie wird nämlich auch als Johannisbeere bezeichnet, da sie gewöhnlich um den Johannistag (24. Juni) reif wird. Die Liste an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen, die in der beliebten Beere stecken, ist lang, weshalb auch der moderne Begriff „Superfood“ im Zusammenhang mit kleinen Früchtchen gerne genannt wird.

Gaumenfreuden für den Feinschmecker

Die Geschichte der Ribisel ist im Vergleich zu anderen Beerenobstarten, die schon im Altertum erwähnt und in Medizin und Küche verwendet worden sind, nicht allzu lang. Der erste Hinweis auf die Johannisbeere stammt aus dem 15. Jahrhundert, wobei zu dieser Zeit ihre therapeutischen Wirkungen im Zentrum der Aufmerksamkeit standen. Kultiviert wurde sie vermutlich erstmals im Baltikum, von wo aus sie sich in die Klöster Englands, Russlands und Mitteleuropas verbreitete. In Frankreich wurde die Verwendung von Ribiseln in bis dahin ungeahntem Ausmaß perfektioniert: Für das Ribisel-Gelee Bar-le-Duc mussten sämtliche (bis zu 100) Kerne aus den kleinen roten Beeren entfernt werden, und zwar mithilfe von Federkielen.

Der lateinische Name der Johannisbeere lautet „Ribes“, sie gehört zur Familie der Stachelbeer- gewächse. Einige Arten werden als Beeren- obst, andere als Zierpflanzen genutzt. Heute gibt es kaum einen Bauerngarten, in dem sich nicht auch ein paar Ribiselstauden

FOTO: FOTOLIA - FABRIZIO/SHUTTER

finden. „Johannis- und Stachelbeeren stellen von allen Beerenobstarten die geringsten Standortansprüche an Boden und Klima“, heißt es im Buch „Beerenobst“, das im Verlag Leopold Stocker erschienen ist (siehe Buch-Tipp auf der nächsten Seite). Beste Erträge seien auf tiefgründigen, kalkarmen Böden mit hohem Gehalt an organischer Substanz und einem pH-Wert zwischen sechs und sieben zu erwarten. Das Holz der Johannisbeere ist außerordentlich frostfest, wodurch ein Anbau bis in Höhenlagen von mehr als 1400 Metern möglich sei.

Für die Blüte ist jedoch das Auftreten von Spätfrösten sehr kritisch. Diese können – ebenso wie feuchtkalte Witterung zu dieser Zeit – zum sogenannten „Verrieseln“, dem Ausfallen einzelner Beeren aus der Traube, führen. Trockene Südlagen, die sich im Frühling vorübergehend rasch erwärmen, sind daher oft schlechter geeignet als Ost- oder Nordhänge. In gefährdeten Lagen sollten zudem spät blühende Sorten gewählt werden. Bei beschränktem Platzangebot im Hausgarten können Johannisbeeren auch im Halbschatten unter Obstbäumen oder als Randhecke gepflanzt werden.

Ribiselpflücken statt Yoga: Die Ernte ist zeitintensiv

Christine Lauß aus Öpping hat auf ihrem Hof etwa 250 Ribiselstauden. Sie empfiehlt Mehltau-resistente Sorten, vor allem bei schwarzen Ribiseln, die etwas empfindlicher sind als ihre roten Schwestern. Sie rät auch



Weiße Sorten schmecken süßer als rote, tragen meist aber weniger üppig. Schwarze Ribiseln schmecken herber, gelten aufgrund ihrer Inhaltsstoffe aber als besonders heilkräftig.

Rot, schwarz, weiß – die wichtigsten Sorten

Ribisel gibt es je nach Sorte in den Farben hell- bis dunkelrot, weiß oder gelb und schwarz. Etwa 50 verschiedene Sorten gibt es, folgende gehören zu den wichtigsten:

■ **Jonkheer van Tets (rot):** seit Jahrzehnten Standard-Frühsorte trotz starker Verrieselungsneigung, dunkelrote, lange Trauben mit großen, stark glänzenden Beeren.

■ **Rotet (rot):** bewährte Sorte mit mittelspäter Reife. Starker Wuchs, sehr verrieselungsfest, aber etwas frostgefährdet. Dunkelrot glänzende, säuerliche Beeren, gut für Saftherstellung, hohe Erträge.

■ **Rovada (rot):** seit Mitte der 1990er-Jahre Hauptsorte in Mitteleuropa, leuchtend rote,

große Beeren (nicht sehr regenfest) an langen Trauben, sehr hohe Erträge.

■ **Detvan (rot):** neuere Sorte mit früher Reifezeit. Sehr lange lockere Trauben mit mittelgroßen, eher hellen Beeren; hohe Erträge bei mittlerer Verrieselungsneigung.

■ **Titania (schwarz):** robuste mittelfrühe Sorte, widerstandsfähig gegen Mehltau, hohe Erträge. Große Einzelbeeren an mittellangen Trauben, gut geeignet für maschinelle Ernte und biologischen Anbau.

■ **Omata (schwarz):** mittelfrühe und sehr widerstandsfähige Sorte mit etwas längeren Trauben, verrieselungsfest. Für Saftherstellung und maschinelle Ernte gut geeignet.

■ **Blanka (weiß):** am weitesten verbreitete weiße Sorte, späte Blüte, hohe Erträge, gute Haltbarkeit am Strauch, guter Geschmack.

■ **Primus (weiß):** mittelfrüh reifende Sorte mit eher schwachem Wuchs; reich tragend, eher kleine, weißgelbliche Beeren, reich an Samen, süß mit ausgezeichnetem Aroma.

Quelle: Buch „Beerenobst“, Verlag Leopold Stocker

Kultur am Hof

Wenn der Stadl zur Konzerthalle wird und der Stall zur Weinbar, dann haben kreative Bauern ihren Bauernhof um eine kulturelle Facette reicher gemacht.

Text: Anni Fichler



„Idyllische
Atmosphäre, gute
Musik und gutes
Essen. Das macht
die besondere
Mischung aus.“

Feine Jazzklänge im ehemaligen Schweinestall, große Konzerte in der Maschinenhalle oder Buchlesungen in der alten Stube. Was aufs Erste wie ein Widerspruch klingen mag, haben Menschen in Oberösterreich umgesetzt. Sie haben die kulturelle Welt auf ihren Bauernhof geholt. Meist hat der Zufall Regie gespielt, als sie sich auf diese bisher in Oberösterreich noch eher ungewöhnliche Kombination aus der traditionellen Atmosphäre des Bauernhofes mit dem anmutigen Image der Kultur eingelassen haben. Für die einen ist es Hobby und Leidenschaft geblieben, die anderen haben daraus ein Standbein für den Betrieb entwickelt. Lust aufs Land haben sechs Menschen ihre Geschichte dazu erzählt.

Strohlager im Winter, Jazzfestival im Sommer

Die Geschichte des Jazzfestivals „Inntöne“ am Bauernhof von Paul Zauner beginnt mit einer relativ rationalen Überlegung. Das Jazzfestival selbst gibt es in Diersbach bereits seit 1986 – in unterschiedlichen Lokalitäten. 2002 musste man aufgrund von Platzverhältnissen abermals den Veranstaltungsort wechseln. „Wir haben einen Platz zum Spielen gesucht, der akkustisch passt. Das war gerade zu der Zeit, als die großen, runden Strohbälle die kleinen eckigen Strohbügel abgelöst haben“, erzählt Paul Zauner und hinterlässt beim Zuhörer ein großes Fragezeichen. „Die runden Strohbälle brauchen weniger Platz als die eckigen und somit war in meiner Lagerhalle Platz frei“, löst der Bio-Bauer das Rätsel auf. Also verlegte er das Jazzfestival auf seinen Bauernhof im Ortsteil Froschau. Zauners Bio-Landwirtschaft besteht aus Freiland Schweinen, wo etwa 30 pro Jahr geschlachtet werden. Unterm Jahr ist der Bauer selbst oft musikalisch als Posaunist solo oder mit seiner Gruppe „Paul Zauner and the Blue Brass“ unterwegs. Wenn es Pfingsten wird, richtet sich die ganze Aufmerksamkeit aber

Wo im Winter Stroh lagert, wird im Sommer Jazz gespielt: Bei den „Inntönen“ am Bauernhof von Paul Zauner in Diersbach.

FOTO: ANTON SCHULZ



„Wer einen Bart hat,
ist mehr als ein
Jüngling, und wer
keinen hat, weniger
als ein Mann.“

William Shakespeare, 1564–1616

Der Bart ist zurück

Der Bart ist zum Mode-Accessoire geworden. Nachdem glatt rasiert lange Zeit für gepflegt gestanden ist, ist nun auch das behaarte Gesicht salonfähig.

Text: Gabi Cacha

Haare im Gesicht sind wieder in. Vor allem der Vollbart hat in den vergangenen Jahren ein großes Comeback erlebt – ausgehend von der sogenannten „Hipster“-Bewegung, einer eher jüngeren, urbanen und um optische Abgrenzung bemühten Szene-Kultur. Der Bart ist zum Mode-Thema geworden. Er kann aber nicht nur als modisches Statement, sondern auch als Inbegriff für Männlichkeit und Vitalität oder als Zeichen der Unabhängigkeit und Coolness wahrgenommen werden. Oder einfach als kaschierende Gesichtsbehaarung oder einen Versuch, durch das Weglassen der täglichen Rasur Zeit einzusparen, gewertet werden. Dass Letzteres auf Dauer nicht funktioniert, stellt der Linzer Herrenfriseur Robert Ewinger gleich klar. „Einen Vollbart zu tragen ist momentan sehr in Mode. Er muss aber unbedingt gut gepflegt werden.“ Seine Barthaare einfach so vor sich hin sprießen zu lassen mache keinen Sinn – und führe auch

nicht zum gewünschten Ergebnis. Es zum schönen, gepflegten Vollbart zu bringen sei schwieriger, als sich manch glatt rasierter Mann das vorstellt. Nicht nur Geduld ist

gefragt – Barthaare wachsen etwa im gleichen Tempo wie Kopfhare –, auch ein gleichmäßiger und relativ dichter Wuchs ist gefragt. Ein Vollbart verleiht schmälere Gesichtern mehr Fülle, auch für dreieckige oder herzförmige Gesichtsformen ist er bestens geeignet. Als Klassiker gilt der Drei-Tage-Bart, der als solcher – je nach Bartwuchs – auch mit einer „Reifezeit“ von zwei Tagen bis zu einer Woche durchgeht. Viele Frauen empfinden diese Bartvariante als maskulin und attraktiv – regelmäßiges Trimmen und In-Form-Bringen vorausgesetzt.

Meisterlich

Für Barträger, die ihre Gesichtsbehaarung in den internationalen Vergleich stellen wollen, gibt es eigene Bart-Meisterschaften: Von der Europameisterschaft bis hin zu Bart-WM und Bart-Olympiade.

Leogang im Bundesland Salzburg war 2015 Austragungsort einer Bart-Weltmeisterschaft. Mehr als 300 Teilnehmer aus 20 Nationen präsentierten dort ihre Bärte, vom „Kinnbart Musketier“ bis zum „Vollbart Freistil“ wurden dabei 18 Bart-Weltmeister gekürt.

Von Würde und Macht bis zum Querdenkertum

Ein Blick in die Geschichte zeigt, was auf der Hand liegt: Gesichtsbehaarung hat es immer schon gegeben. Mal war ausgeprägter Haarwuchs im Gesicht beliebt, etwa bei den