

Servus

in Stadt & Land




Für dich, Mama!
Ein Packerl zum Verwöhnen



Zu Gast im Gesäuse
Das Tal der rauen Herzlichkeit

🐾 EINFACH . GUT . LEBEN 🐾

MAI
05/2016
EUR 4,50


**DIE WUNDERBARE
WELT DER ÖLE**
*Von kernigen Steirern &
nussigen Elixieren*

**DIE FISCHER
VOM WOLFGANGSEE**
Petri Heil für Seine Majestät

**DIE SEELEN
DER TIERE**
*Wie Hund & Katz
wirklich fühlen*

SÜSSE VERSUCHUNG

Betörende Erdbeer-Rezepte, romantische Platzerl & duftender Blütenzauber

Tanz der Knappen ❁ Heilkraft des Gänseblümchens ❁ Pfingstkönig & Maibraut 🐾



48



126



76



162

Inhalt

MAI 2016

NATUR & GARTEN

- 18 **Ja, ich will dort hin**
Die schönsten Plätze für den schönsten Tag im Leben – und viele weitere romantische Stunden.
- 28 **Im Reich der Dame mit dem Hut**
Anna Rebhan aus Gaspolthofen liebt die englische Gartenkultur.
- 38 **Farbenfrohes Alpenblühen**
So entsteht ein Steingarten.
- 48 **Und ewig lockt der Flor**
Warum Nachtblau, Seifenkraut oder Silberblatt am stärksten duften, wenn es dunkel wird.
- 154 **Vom Seelenleben der Tiere**
Was fühlen Hunde, Katzen, Pferde, Kühe? Blick in eine verborgene Welt.

KÜCHE

- 60 **Mutter Fragaria**
Erdbeeren: Rot wie die Liebe, süß wie die Versuchung.
- 76 **Kochen mit Aphrodite**
Ein romantisches Menü für den Mai.
- 84 **Aus Omas Kochbuch**
Ein Klostergericht, das die Wiener herzlich aufnahmen: Paulanerwürstel.
- 86 **Das Gold aus der Selch**
Gailtaler Speck: Albert Jank lässt das Original behutsam reifen.
- 90 **Der erste Bock**
So serviert man in Gußwerk im Gasthof zum Fallenstein jungen Maibock.
- 92 **Brutzeln und schupfen**
Köstliche Palatschinken-Rezepte.

WOHNEN

- 102 **Im Konzerthaus**
Musik liegt in der Luft, wenn man Hans und Elisabeth Martschin im steirischen Dörfchen Greith besucht.
- 110 **Schöne Überraschung**
Frühstück ans Bett? Blumenstrauß am Kaffeetisch? Ein Ständchen? Von uns bekommt die Mama zum heurigen Muttertag ein Verwöhnpackerl mit selbst gemachten Badekugeln.
- 114 **Blühende Laternen**
Wir haben alte Kutschenlampen mit neuem Leben und Blumen erfüllt.
- 116 **Eine Feier für die Liebe**
Die Bezauberndste auf jeder Hochzeit ist und bleibt natürlich die Braut. Gleich danach kommt jedoch die festlich-romantische Dekoration.





134



154



66



142

LAND & LEUTE

- 126 **Bitte eine Sommerfrisur**
Schafscherer Andreas Pillechhammer aus dem Krenstal weiß, wie er die zappeligen Tiere beruhigt.
- 134 **Petri Heil am Wolfgangsee**
Forelle, Hecht und Reinanke: Seit Generationen lebt die Fischerfamilie Höplinger von den Schätzen aus der Tiefe des Salzkammerguts.
- 162 **Rau, aber herzlich**
Alle, die dableiben in der schroffen Bergwelt des steirischen Gesäuses, lieben das, was sie tun, von ganzem Herzen. Von Bergsteigern, Mönchen, Musikanten und Menschen, die noch mit der Sense mähen.
- 180 **Roseggers Reise**
Der Waldbauernbub auf Wallfahrt.

BRAUCHTUM

- 44 **Wenn die Maibraut mit dem Pflingtkönig**
Das Wiedererwachen des Lebens wird gefeiert – mit Festen, die Glauben und Vegetationszauber verbinden.
- 142 **Reiftanz & Hiebe**
Alle drei Jahre tanzen im Kärntner Hüttenberg 22 Knappen den ältesten Männerkettenreigen Europas.



Dossier: Große Kraft aus kleinen Samen

Sorgsam und schonend gewonnenes Öl ist eine wunderbare Energiequelle, die wir uns zunutze machen können. **Ab Seite 66**

STANDARDS

- 4 Vorwort
- 8 Postkasten, Ortsnamen
- 10 Mundart: Anbandeln
- 12 Servus im Mai
- 26 Der Garten-Philosoph:
Lasst das Herz denken
- 34 Unser Garten
- 36 Mondkalender
- 54 Natur-Apotheke: Gänseblümchen
- 56 Was unserem Körper jetzt guttut
- 58 Schönes für draußen
- 100 Schönes für drinnen
- 122 Schönes Zuhause:
Dekotipps für den Mai
- 130 Kannst dich noch erinnern?
Steyr Waffenrad
- 148 Michael Köhlmeier:
Sochiti Loch und Kogolkin Pach
- 174 Zwischen Stadt & Land:
Ein Bekenntnis zur Vielwetterei
- 176 ServusTV:
Schenswertes im Mai
- 186 Impressum, Ausblick

Titelfoto: Eisenhut & Mayer



Ein Tropfen Energie

Pflanzenöle gehören zu den wertvollsten Elixieren, die uns die Natur schenkt. Samen und Kerne bergen Säfte, die köstlich schmecken und das Wohlbefinden steigern. Wer die aromatischen Kraftquellen anzapfen will, muss schonend und sorgsam vorgehen.

TEXT: ELISABETH RUCKSER FOTOS: KONRAD LIMBECK





Das Tröpfchen Fett, mit dem Pflanzen ihre Samen ausstatten, ist winzig. Aber es versorgt das Wunder Keimling mit allem, was es braucht, um in ein Pflanzenleben zu starten. Auch für uns Menschen sind Öle lebensnotwendig. Wir brauchen sie, sie tun uns gut – innerlich wie äußerlich.

Verborgen in Nüssen oder Kernen haben wir sie seit Anbeginn der Menschheit zu uns genommen. Die Kultur der Ölgewinnung gibt es dagegen in unseren Breiten noch nicht sehr lange. In die Küchen Mitteleuropas hielt Pflanzenöl erst vor gut 100 Jahren Einzug. Sieht man von ein paar Ausreißern ab – etwa dem Mühlviertel, das für sein Leinöl bekannt war, oder auch dem Waldviertel mit seiner traditionellen Mohnölherstellung –, regierten bis ins 20. Jahrhundert Butter und Schmalz. Öl gab's bestenfalls für Lampen. Heute hingegen ist die Auswahl an heimischen Pflanzenölen beeindruckend.

Geschmack und gesundheitliche Wirkung sind am größten, wenn diese Kriterien erfüllt werden: biologische Herstellung der Rohprodukte, schonende Verarbeitung bei niedrigen Temperaturen sowie Verzicht auf chemische Zusätze.



RUND UMS ÖL

Herstellung: Hochwertige Pflanzenöle werden durch Vermahlen bzw. Pressen (von kalt bis warm) gewonnen. Je weniger Hitze das Grundprodukt dabei ausgesetzt ist, desto mehr wertvolle Inhaltsstoffe bleiben erhalten. Die Kaltpressung mittels Schnecken- oder Stempelpresse ist eine sehr ursprüngliche Art.

Aufbewahrung: Öle sind empfindliche Nahrungsmittel; sie mögen es dunkel und kühl. Also am besten in den Kühlschrank mit ihnen? Nicht unbedingt, denn bei manchen Sorten können im Öl enthaltene Wachse (etwa bei Sonnenblumenkernen, die mit Schale gepresst wurden) im Kühlschrank ausflocken. Das hat auf die Qualität keinen Einfluss, bewirkt aber optische Veränderungen und dass das Öl nicht gut aus der Flasche rinnt.

Erhitzen: Hochwertige Pflanzenöle sollten nur gering oder gar nicht erhitzt werden – durch zu viel Wärme gehen flüchtige Stoffe verloren. Ab dem sogenannten Rauchpunkt beginnt Öl stark zu rauchen, riecht unangenehm, und es bilden sich gesundheitsschädliche Substanzen. Langsames Braten, Dünsten oder Backen (im Inneren eines Gebäckstücks herrschen kaum Temperaturen über 100 °C) funktioniert bei den meisten Ölen. Wer für seine Kernöl-Eierspeise gern die Zwiebeln in etwas Kürbiskernöl anschwitzt, darf das auch weiterhin, aber sehr sanft bitte...





ÖLMÜHLE FANDLER

Meisterin der Mischungen

Es ist knapp fünf Jahre her, da wagte sich Julia Fandler an ein kleines Experiment. Und man kann's ruhig sagen: mit etwas Bauchweh. Es war das Jahr, in dem die Ölmühle Fandler im steirischen Pöllau ihr 85-jähriges Bestehen feierte. Man war auf der Suche nach „etwas Besonderem“ fürs Jubiläum. Herausgekommen ist dabei, was steirische Winzer seit Jahrhunderten machen: Mischungen, sogenannte Cuvées der besten Produkte des Hauses.

„Wir hatten schon einmal versucht, unsere Öle zu vermischen, damals vor allem wegen des gesundheitlichen Aspekts“, erzählt Julia Fandler, Ölmüllerin der vierten Generation. Allerdings wurden die Pläne wieder verworfen, auch anno 2011 war Chefin Julia skeptisch. „Ich war gar nicht sicher, ob es eine gute Idee ist, unsere wunderbaren sortenreinen Öle zu kombinieren.“ Dann aber gab's die ersten Verkostungen, und vom Fleck weg war klar, dass hier eine herausragende Idee geboren worden war.

DIE WÄRME SETZT DIE AROMEN FREI

Mittlerweile werden zehn verschiedene Cuvées hergestellt: Mandel mit Mohn, Haselnuss und Distel, Kürbiskern mit Sesam u. a. Das Basismaterial sind jene hochwertigen Öle, die Fandler seit Generationen produziert und die es natürlich auch weiterhin sortenrein gibt. Bio ist dabei ein großes Thema. „Schon mein Vater hat damit, sehr vorausschauend, Ende der 1980er-Jahre begonnen.“ Heute setzt man den ganzheitlichen Gedanken noch weiter fort. Julia Fandler bereitet etwa die Pressrückstände so auf, dass erneut ein spannendes Produkt entsteht: Nuss- und Kernmehle von Haselnuss bis Hanf als Koch- und Backzutaten.

Gearbeitet wird in der Ölmühle nach steirischer Tradition: Die geschälten und zerkleinerten Ölsaaten werden mit Wasser vermischt und in einer Wärmepfanne langsam erwärmt. Julia Fandler: „Den Begriff geröstet mag ich eher nicht, das klingt immer so, als würde es schon ein wenig anbrennen.“

Ist das Wasser verdampft und hat die Temperatur den Samen ihre besten Aromen entlockt, kommt die Masse schichtweise in die Stempelpresse – und gibt das kostbare Öl frei, nach dem gleichen Prinzip wie schon zu Urgroßvaters Zeiten.

✿ **Ölmühle Fandler:** Prätis 1, 8225 Pöllau, Tel.: +43/3335/22 63, www.fandler.at

Steirische Kernkraft: In der Ölmühle Fandler werden hochwertige Pflanzenöle seit vier Generationen hergestellt. Im Hofladen in Pöllau kann verkostet und eingekauft werden. Oben: Chefin Julia Fandler.





Georg Gilli im niederösterreichischen Eggenburg hat die Getreidemühle seiner Vorfahren umgerüstet und produziert heute „a Ö“, wie er seine Marke selbst nennt. Hergestellt werden nur Bio-Öle aus Saaten, die in der unmittelbaren Umgebung wachsen.

MÜHLVIERTLER MÜHLE

Das älteste Öl Europas

Die Geschichte dieser Pflanze ist fast so alt wie die Menschheit selbst. Lein oder Flachs gehört seit der Jungsteinzeit zu den Agrarpflanzen unseres Kulturkreises. Er ist somit – gefolgt von Hanf und Mohn – die älteste historische Ölpflanze Europas.

In Österreich wird Lein seit dem Mittelalter angebaut. Vor allem eine Region steht für die Kunst der Verarbeitung dieser Faser- und Ölpflanze: das Mühlviertel. Mehr als 600 Jahre wird hier schon Leinöl erzeugt. In der Ortschaft Haslach an der Mühl sind bereits im „Haslacher Urbar“ von 1379 drei Mühlen verzeichnet. Eine davon, die Mühlviertler Ölmühle vulgo Stahlmühle, mahlt die kleinen Samenkörner bis heute.

„Unsere Familie betreibt die Ölmüllerei seit 250 Jahren“, erzählt Gunther Koblmiller, der gemeinsam mit seiner Tochter Theresa das Unternehmen führt. Früher war nach dem Mahlen des Getreides in einem eigenen Raum der Mühle, im sogenannten Ölschlag, der Leinsamen an der Reihe.

Getreide wird bei den Koblmillers nicht mehr gemahlen. Auch die Leinölproduktion war lange Zeit eher Liebhaberei. In den letzten zwei Jahrzehnten stieg die Nachfrage nach dem wertvollen Öl aber beständig an. Deshalb ist die ausgebildete Architektin Theresa vor einigen Jahren wieder in den Familienbetrieb heimgekehrt.

✳ **Mühlviertler Ölmühle:** Gunther und Theresa Koblmiller, 4170 Haslach an der Mühl, Tel.: +43/7289/712 16, www.oelmuehle-haslach.at

GILLI-MÜHLE

460 Jahre Tradition und ein Neuanfang

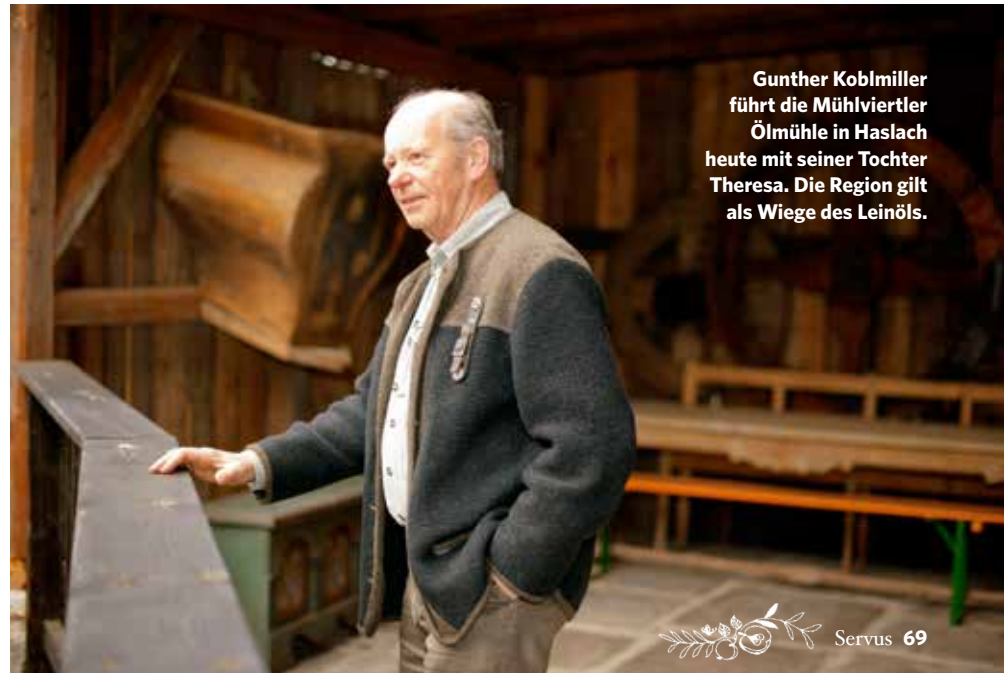
Es ist keine breite Straße, die hier im Stadtgebiet von Eggenburg von der Hauptdurchzugsroute abzweigt und zur Gilli-Mühle führt. Es ist mehr ein freundlicher Weg, der sich linksherum und rechtsherum zum Ziel schlängelt. Man ist versucht, an die Pferdefuhrwerke zu denken, die hier einmal entlangefahren sein müssen, auf dem Hinweg hoch beladen mit Getreide, auf dem Rückweg mit Mehl. In der Mühle an der Schmida drehen sich die Mahlsteine nämlich schon seit 460 Jahren.

Heute ist Georg Gilli, der Jüngste in einer Reihe von fünf Generationen, am Werk. Bloß das Grundprodukt hat sich verändert. Georg Gilli produziert „a Ö“, wie er sein Erzeugnis nennt: hochwertiges Pflanzenöl aus Biosaat, die ausschließlich in der Umgebung angebaut werden. „Am weitesten entfernt ist der Bauer, der mir Leindotter liefert, und das sind auch nicht mehr als 25 Kilometer“, sagt Georg Gilli.

Zwei Jahre hat der Juniorchef an Plänen getüftelt, gebaut und schließlich mit der handwerklichen Herstellung von hochwertigen Ölen begonnen. Drei Stockwerke des Gebäudes hat Georg junior dafür mehr oder weniger ausgehöhlt und mit neuer Bestimmung gefüllt. Teile der alten Getreidemühle blieben erhalten, sie bilden eine Art kleines Museum. Dazwischen hat sich die neue Zeit angesiedelt: mit Schneckenpresse, Abfüllanlage und Edelstahlfässern.

Die Entscheidung für den Neubeginn sei nicht leicht gefallen, meint Georg heute. Aber als ein Brand große Teile der Mühle 2004 zerstört hatte, sei vor allem klar gewesen, dass der Aufbau nicht mehr zu schaffen war. Also mussten neue Pläne her. Heute leitet Vater Georg senior den angeschlossenen Getreidehandel, und der Junior mahlt und füllt: Sonnenblume und Färberdistel, Leinsamen und Leindotter.

✳ **Gilli-Mühle:** Erzherzog-Karl-Ring 17, 3730 Eggenburg, Tel.: +43/2984/26 10 26, www.iss-dialekt.at



Gunther Koblmiller führt die Mühlviertler Ölmühle in Haslach heute mit seiner Tochter Theresa. Die Region gilt als Wiege des Leinöls.



MOHNÖL

Schlafmohn ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Sein Mohnöl wird aus den Samen gepresst. Enthalten sind diese im Inneren der Mohnfrucht, einer kugeligen Kapsel von etwa 5 cm Größe. Mohn wird in zwei Gruppen unterteilt: Schüttmohn, auch Sehender Mohn, und Schließmohn, auch Blinder Mohn. Die Unterscheidung kommt von der Form der Mohnkapsel: Beim Schüttmohn öffnen sich zur Reife kleine Löcher, aus denen die Samen (etwa durch Wind) herausgeschüttelt werden. Die Kapsel des Schließmohns bleibt geschlossen.

Zur Ölgewinnung eignen sich die Samen von Blaumohn, Graumohn und Weißmohn. In Deutschland sind nur morphinfreie Sorten zum Anbau zugelassen. Mohnöl ist bis etwa 120 °C erhitzbar, sein feiner Geschmack entfaltet sich aber am besten kalt.



HASELNUSSÖL

Die Haselnuss ist die einzige Nuss, deren Ursprung in Europa liegt. Nachdem sie nicht besonders anspruchsvoll ist, ist sie seitdem weit herumgekommen. Den Kelten, Germanen und Wikingern war der Haselnussbaum heilig, aus seinem Holz wurden etwa Wünschelruten gemacht. Im antiken Griechenland wiederum galt die Haselnuss als Symbol der Fruchtbarkeit.

Haselnussöl schmeckt leicht süßlich und erinnert an Nougat. Es kann relativ hoch erhitzt werden und ist auch als Kosmetiköl (etwa in selbst gemachten Hautcremen) gut geeignet.



LEINÖL

Lein gehört zu den weltweit ältesten Ölsaaten. Es gibt Funde von Leinsamen in Syrien, die älter als 8.000 Jahre sind. Auch in Europa war die Pflanze mit den himmelblauen Blüten bereits früh weit verbreitet. Man baute sie von der Donau bis nach Norddeutschland und vom Bodensee bis zum Ärmelkanal an. Aus den faserigen Pflanzenteilen des Leins (oder Flachses) wurde auch Gewebe hergestellt. Heute wird sogar vermutet, dass sich der menschliche Körper aufgrund der langen gemeinsamen Tradition auf Leinöl sehr gut „eingestellt“ hat.

Die erfreuliche Nachricht: Leinöl macht glücklich. Es enthält viele Omega-3-Fettsäuren, die die Produktion des Glückshormons Serotonin anregen. Allerdings ist es nicht lange haltbar und sollte so wenig wie möglich erhitzt werden.

SONNENBLUMENÖL

Die strahlende Sonnenanbeterin stammt ursprünglich aus Nordamerika. Dort wurde sie bereits vor 3.000 Jahren zur Ölgewinnung genützt. Gepresst werden die Samen der Blume; eine einzige Blüte kann bis zu 2.000 Kerne enthalten. Sonnenblumenöl ist eines der Öle, das am häufigsten in unseren Küchen anzutreffen ist, entsprechend groß ist die Qualitätsbandbreite. Es sollte nicht über 120 °C erhitzt werden. Sein feiner, leicht nussiger Geschmack macht es zu einem hervorragenden Marinieröl, zum Beispiel für Erdäpfelsalat.

Eine Besonderheit sind die sogenannten High-Oleic-Sonnenblumen-Sorten. Bei ihnen wurde durch züchterische Maßnahmen eine ähnliche Zusammensetzung der Fettsäuren wie bei Olivenöl erreicht sowie eine höhere Hitzestabilität.



DISTELÖL

Die Pflanze, aus der Distelöl gewonnen wird, war jahrhundertlang für ihren Farbstoff berühmt: die Färberdistel oder der Falsche Safran. Vor über 5.000 Jahren verwendeten sie die Ägypter, um Leinwände zu färben, die sie zur Einbalsamierung der Mumien benötigten. Auch das Öl aus den Samenkernen – die Pflanze gehört wie die Sonnenblume zu den Korbblütlern – wurde bereits in der Antike für Salben oder in Lampen eingesetzt.

Distelöl hat einen sehr niedrigen Rauchpunkt und sollte nur kalt verwendet werden. Lange Zeit galt Distelöl als gesundheitliche Wunderwaffe, da es den höchsten Gehalt an Omega-6-Fettsäuren aufweist. Mittlerweile ist aber bekannt, dass nicht die Säure selbst, sondern das richtige Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 wichtig für eine gesunde Ernährung ist.



GUGELHUPF MIT HASELNUSSÖL

ZUTATEN FÜR

1 GUGELHUPFFORM

Zeitaufwand: 25 Minuten plus 1 Stunde Backzeit

4 Eier

225 g Zucker

abgeriebene Schale von ½ Zitrone

⅓ l Haselnussöl

⅓ l Wasser

280 g Mehl

2 Msp. Backpulver

1 Msp. Salz

25 g Kakao

ZUBEREITUNG

1. Eier trennen, Dotter mit Zucker schaumig rühren. Zitronenschale dazugeben, Öl und Wasser in die Masse einschlagen.
2. Mehl mit Backpulver versieben, Eiklar mit Salz zu steifem Schnee schlagen.
3. Mehl unter die Dottermasse heben, zuletzt den Schnee unterziehen.
4. Teig in zwei etwa gleich große Hälften teilen. Kakao vorsichtig in die eine Hälfte einrühren.
5. Gugelhupfform einfetten und mit Mehl austreuen. Die helle Teigmasse in die Form füllen, dann die dunkle Kakaomasse darauf verteilen. Nun einen Kochlöffelstiel ein paar Zentimeter,

aber keinesfalls bis zum Boden, in die Masse eintauchen und vorsichtig einmal rundherum durch den Teig ziehen, damit das Innere des Gugelhupfs ein schönes Muster bekommt.

6. Den Gugelhupf im vorgeheizten Rohr zuerst 10 Minuten bei 180 °C, dann weiter mit 160 °C (insgesamt ca. 1 Stunde) backen, bis er schön aufgegangen ist.

Tipp: Haselnussöl verleiht dem Kuchen eine leichte Nougatnote. Man kann aber je nach Vorliebe auch andere Ölsorten verwenden: zum Beispiel Mohn- oder Sonnenblumenöl. ➔



Jetzt im Abo!



12 Ausgaben
+ Buch: Die Natur-
Apotheke
€ 45,90
Kostenlose Lieferung



Buch: Die Natur-Apotheke

Die beliebte Kolumne aus Servus in Stadt & Land von den Naturapothekerinnen Karin Buchart und Miriam Wiegele – erheblich erweitert und aktualisiert. Großformat, 144 Seiten, durchgehend vierfarbig.

Einfach bestellen per Telefon: **01/361 70 70-700**,
per E-Mail: abo@servusmagazin.at oder im Internet: servusmagazin.at/abo

EINFACH . GUT . LEBEN

servusmagazin.at/abo