



# INHALT

## September 2022

32

110

74

58

24

48

104

94

### NATUR & GARTEN

- NATURWISSEN**
- 20 **Die Männlein im Walde**  
Es umhüllt sie eine Aura des Mysteriösen – wie Pilze heilen und seit jeher Teil magischer Rituale sind.
- UNSERE KRÄUTERFRAUEN**
- 24 **Wo die guten Geister wohnen**  
Martire Bancalari Sola macht aus den Trauben vom Schwarzen Holunder abwehrstärkende Marmelade und Saft.
- NATURAPOTHEKE**
- 28 **Das Geheimnis der Sennerinnen**  
Gemeinsam mit Apfel und Hagebutte liefert Molke die Zutaten für ein heilsames und pflegendes Bad.
- NATÜRLICH SCHÖN**
- 30 **Strahlend wie die Sonne**  
Wir gönnen unserer Gesichtshaut eine verjüngende Maske mit rosa Tonerde und aufgeweckten Kräutern.

- GARTENBESUCH IN BAYERN**
- 32 **Die Wiedergeburt eines Bauerngartens**  
Im mehr als hundert Jahre alten Garten von Sabine Pecoraro und Reinhard Schneider läuten die Asters farbenprächtig den Herbst ein.
- GARTENGESTALTUNG**
- 40 **Die wunderbare Welt der Kürbisse**  
Sie sind faustgroß oder riesig, es gibt sie in allen Farben und Formen, sie schmecken nach Kartoffel, Nuss oder Muskat. Die wichtigste Frage ist aber: Wann sind Kürbisse reif zur Ernte?

### GUTE KÜCHE

- REZEPTE MIT BERGKÄSE**
- 48 **Von der Alp auf den Tisch**  
Bergkäse ist mehr als guter Geschmack, er ist kulinarisches Kulturgut. Wir servieren ein Menü in fünf Gängen.
- AUS OMAS KOCHBUCH**
- 58 **Ein Leben lang Köchin**  
Essen ist Liebe, und wenn's Brandteigkrapferl gab, verteilte Nana Sieberts Oma ihre Liebe auch auf Cousin und Cousine.
- FRISCH AUS DER BACKSTUBE**
- 62 **Am liebsten selbst gemacht**  
Nichts schmeckt besser als Gebäck aus dem eigenen Ofen. Für Salzstangerl, Semmeln und Mohnweckerl braucht es nur Mehl, Wasser, Salz und Liebe.
- WIRTSCHAUSKLASSIKER AUS OÖ**
- 68 **Mühlviertler Mahlzeit**  
Im Wirtshaus Pammer werden die Hascheeknödel nach bester Tradition gekocht: deftig und unverfälscht.

Fotos Cover: Mayer mit Hut, Sebastian Gabriel, Flora Press

### MEIN DAHEIM

- HAUSBESUCH IN NIEDERBAYERN**
- 74 **Poesie im Maisfeld**  
Wie Andrea und Reinhard Engelbrecht einen 170 Jahre alten Einödhof modernisierten.
- DEKORIEREN**
- 84 **Ein Bild von einer Blume**  
Die Einzigartigkeit von Blumen und Blättern zeigt sich in ihrem Relief, das sich in Ton gepresst und mit Gips abgegossen besonders schön darstellt.

Fotos Inhalt: Julia Rottler, Christof Wagner, Angelika Jakob, Ingo Eisenhut, Bernhard Huber, Sebastian Gabriel

### LAND & LEUTE

- BRAUCHTUM IN SALZBURG**
- 94 **Wenn die Kühe Krone tragen**  
Ist der Sommer auf der Alm vorüber, kehren Mensch und Tier prächtig geschmückt ins Tal zurück.
- HANDWERK AUS TIROL**
- 104 **Hut in Form**  
Lorenz Held steht von Kindesbeinen an in seiner Innsbrucker Werkstatt und versorgt Schützen, Trachtenvereine und Musiker mit dem passenden Hut.
- AUSFLUG NACH VORARLBERG**
- 110 **Durchs raue Tal**  
Wie die Eisenbahn Land und Leute veränderte und warum für manche das Rattern der Züge wie Musik ist. Eine sentimentale Reise ins Klostertal.

### STANDARDS

- 3 **Vorwort**
- 6 **Postkastl**
- 8 **Servus im September:**  
Es wird ein Wein sein
- 14 **Übers Leben reden**  
Die Liebe zu den Bergen
- 38 **Der Gartenfreund:**  
Graben und beißen
- 44 **Mondkalender**
- 60 **Dorli Muhr:**  
Der Geschmack der Herkunft
- 82 **Michael Köhlmeier:**  
Tragisch komisch
- 124 **Bernhard Aichner:**  
Schnitten und ein Schatz
- 126 **ServusTV**
- 128 **Harald Nachförg:**  
Bunte Rakete
- 130 **Vorschau, Impressum**