

# INHALT

## Jänner 2023



84



114



96



30



10



70



48



58

### NATUR & GARTEN

#### NATURWISSEN

- 24 **Die Macht des Mondes**  
Wie der magisch schöne Himmelskörper sanft die Natur lenkt und damit auch unser Leben.

#### KRÄUTERWISSEN

- 30 **Glückspilz im Schnee**  
Im Zunderschwamm stecken ungeahnte Heilkräfte, die nicht nur die Abwehr stärken, wie der Steirer Bernd Glieder verrät.

#### NATURAPOTHEKE

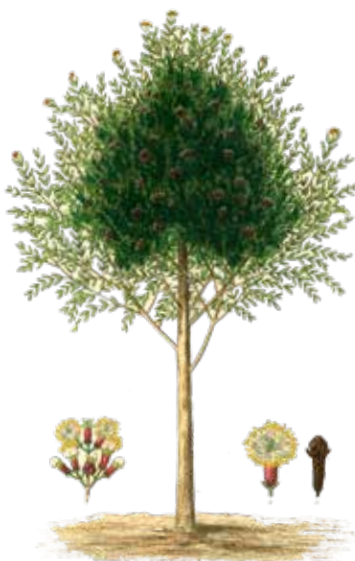
- 34 **In der Süße liegt die Kraft**  
Die mittelalterliche Arznei Latwerge ist fast vergessen, hilft aber hervorragend gegen Halsentzündung.

#### NATÜRLICH SCHÖN

- 36 **Wie zarter Nebeltau**  
Pfllegendes Lavendelwasser durchfeuchtet die Haut und ist leichter gemacht als gedacht.

#### GARTENWISSEN

- 40 **Die Jäger der blühenden Schätze**  
Ihre Reisen in ferne Länder waren strapaziös und gefährlich: wie Forscher einst Dahlie, Zinnie und Pelargonie in unsere Heimat brachten.



### GUTE KÜCHE

#### REZEPTE

- 48 **Die Restl vom Festl**  
Fünf Ideen, wie man aus Keksen, Braten- und Gemüseresten Feines machen kann.

#### WIRTSCHAUSKLASSIKER AUS NÖ

- 56 **Wie die Wintersonne**  
In der Buckligen Welt servieren Karin und Andreas Ottner regionale Klassiker – uns tischen sie Lachsforellenmedaillons auf.

#### GUTES IM JÄNNER

- 58 **Frisch aus dem Sandkasten**  
Umsichtig eingelagert, bleiben Karotten über die kalte Jahreszeit knackig. In der Gemüseküche sorgen sie für Abwechslung und Vitamine.

#### AUS OMAS KOCHBUCH

- 64 **Süß ausgetrickst**  
Beatrix Hammerschmied ist hinter das Geheimnis des legendären Heidenkuchens ihrer Oma gekommen.

Cover: Illustration: Andreas Posselt; Fotos: Ingo Eisenhut, Sebastian Gabriel

Fotos Inhalt: Michaela Gabler, Yvonne Oswald, Ingo Eisenhut, Interfoto, Sebastian Gabriel, Florian Bachmeier, Monika Höfler, Mauritius Images

### MEIN DAHEIM

#### HAUSBESUCH IN TIROL

- 70 **Kunst über Kitzbühel**  
Maler und Architekt Alfons Walde baute sich am Hahnenkamm ein Berghaus, das seine Enkel in Ehren halten.

#### DEKORIEREN

- 84 **Gegerbte Schmuckstücke**  
Aus naturbelassenem Leder lassen sich die schönsten Accessoires für daheim machen.

#### BASTELN

- 90 **Kind und Kugel**  
Für ein Murmelbrett braucht es schon etwas Geschick – das Sägen und Bohren zahlt sich allerdings aus.

### LAND & LEUTE

#### HANDWERK IN VORARLBERG

- 96 **Michl und die starken Rösser**  
Seit bald fünfzig Jahren ist Michael Metzler mit seinen Noriker-Pferden beim Holzholen im Einsatz.

#### ALTE ZEITEN

- 104 **Alles Walzer!**  
Über die Geschichte eines Tanzes, der im „Donauwalzer“ seine Vollendung fand.

#### HANDWERK IN NIEDERÖSTERREICH

- 108 **Geformt mit Feuer und Flamme**  
Bei mehr als 1.000 Grad verschmelzen Ton und Handwerkskunst zu glanzvollen Kacheln. Ein Werkstattbesuch in Klein-Pöchlarn.

#### AUSFLUG NACH BAYERN

- 114 **Sinfonie in Weiß**  
Ein wildromantischer Wasserfall, ehrliches Essen, verzaubernde Klänge. Willkommen in den Hörnerdörfern.

### STANDARDS

- 4 **Vorwort**  
8 **Postkastl**  
10 **Servus im Jänner**  
Nach altem Muster  
16 **Übers Leben reden**  
Handwerker der Nächstenliebe  
44 **Mondkalender**  
45 **Der Gartenfreund:**  
Zauber des Anfangs  
66 **Dorli Muhr:**  
Auf der Suche nach der verlorenen Zeit  
68 **Fundstück**  
Untersetzer aus Wäscheklammern  
92 **Michael Köhlmeier:**  
Geschichten in Bildern  
124 **Bernhard Aichner:**  
Krawatte und Kreislauf  
128 **ServusTV**  
129 **Harald Nachförg:**  
In der Hitze der Nacht  
130 **Vorschau, Impressum**