



INHALT

März 2023

36

116

62

76

10

50

112

84

NATUR & GARTEN

NATURWISSEN
24 Geschichten, die uns verbinden
 Es sind oft dieselben Charaktere, die in Erzählungen aller Kulturen und Epochen zu finden sind. Ein Blick in unser unbewusstes Wissen.

UNSERE KRÄUTERFRAUEN
28 Die himmlisch Heilsame
 Kräuterfrau Silja Parke liebt Schlüsselblumen. Uns verrät die Salzburgerin, wie die Frühlingboten der Gesundheit helfen.

NATURAPOTHEKE
34 Das saure Genie
 Essig löst Heilstoffe aus Pflanzen. So wird aus Apfelessig heilsamer Medizinalessig oder ein Gesichtstonikum.



GARTENBESUCH IN DER STEIERMARK
36 Narzissenduft liegt in der Luft
 Es wird Frühling in Roman Mallis grünem Reich im steirischen Schilcherland.

GUTE KÜCHE

REZEPTE
50 Eine kleine Schweinerei
 Alte Schweinerassen sorgen auf dem Teller für die Rückkehr des guten Geschmacks.

GUTES IM MÄRZ
62 Der feine Kohl
 Chinakohl ist die vielleicht eleganteste Erscheinung der Kohlgewächse. Wir servieren ihn überbacken, als Salat und als Eintopf.

AUS OMAS KOCHBUCH
68 Heimatgruß aus Griefß
 Es gibt viele Rezepte für Riebel. Für den Vorarlberger Raffael Fritz ist er perfekt, wenn er nach zuhause schmeckt.

WIRTSCHAUSKLASSIKER AUS WIEN
70 Lieblingessen
 Ein Fischrestaurant mitten in Wien, wo heimischer Saibling besonders zart auf den Teller kommt.

Fotos Cover: Michaela Gabler, Nadine Knobel, Imago Images

MEIN DAHEIM

HAUSBESUCH IN BAYERN
76 Liebe auf den ersten Blick
 An ein Schloss hatte Familie Abraham nicht gedacht, als sie eine neue Bleibe suchte. Doch dann wurde es ein alter Herrnsitz im Fünfseenland.

DEKORIEREN
84 Bezaubernde Stiefmütterchen
 Mit den bunten Blüten der robusten Beetpflanze lässt sich Hübsches aller Art für Haus und Garten zaubern.

PFLANZENPORTRÄT
90 So herrlich altmodisch
 Warum das Gartenstiefmütterchen stiefmütterlich behandelt wurde? Die Geschichte der beliebten Zierpflanze.

TIERLEBEN
96 Wahre Liebe
 Sie sind Spielkamerad, Lebensgefährte, Seelentröster und Fitnesstrainer. Wie uns Hund und Katze froh und gesund machen.

Fotos Inhalt: Helmut Mitter, Philipp Horak, Ingo Eisenhut, Ingolf Hatz, Raphael Gabauer, Michaela Gabler, Illustration: Julia Zott

LAND & LEUTE

HANDWERK IN TIROL
104 Land der Glocken
 Ein Besuch in der Innsbrucker Glockengießerei Grassmayr und im Glockenturm des Klosters Wilten.

HANDWERK IN OBERÖSTERREICH
112 Stich um Stich
 In Bad Ischl fertigt Hannah Appesbacher bunte Zaumzeuge für Islandpferde in der ganzen Welt.

AUSFLUG NACH VORARLBERG
116 Frühlingserwachen
 Bregenz – leicht, beschwingt und weltoffen. Im März erwacht die Stadt aus dem Winterschlaf.

STANDARDS

- 3 Vorwort
- 8 Postkastl
- 10 Servus im März
Fasten im Kloster
- 18 Übers Leben reden
Ungeschminkte Töne
- 44 Der Gartenfreund
Die Zeit
- 46 Mondkalender
- 60 Dorli Muhr
Geliebtes Fasten
- 74 Fundstücke
Ein Vogelkäfig als Ablage
- 126 Andreas Wollinger
Die Himmelsstiege auf der Koralpe
- 128 ServusTV
- 129 Harald Nachförg
Hier kommt die Sonne
- 130 Vorschau, Impressum