Landkalender 2024

Eiszeit

Eis kunterbunt
gelb, grün, rosarot
warten nur auf Kindermund.

Die Eiskugel so rund,
passt hoffentlich in meinen Mund …

Marianne Fischer, Kärntner Schreiberlinge

August

Foto: shutterstock.com/Andrey_Kuzmin

5. Montag

°C

6. Dienstag

°C

7. Mittwoch

°C

8. Donnerstag

°C

9. Freitag

°C

10. Samstag

°C

11. Sonntag

°C

Hafer – das regionale Superfood

Ob als Flocken, Müsli, Granola oder als Sprossen: Hafer ist in kleines Multitalent in Sachen Gesundheit.

Von Roswitha WURM

Hafer enthält verschiedene gesundheitsfördernde und nährende Bestandteile. Für einen gesunden Stoffwechsel sollten wir öfters zu diesem heimischen Getreide greifen. Denn Hafer hat die Eigenschaft, dass es bei dessen Aufnahme zu einem langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels kommt. So fühlen wir uns länger mit Energie versorgt und länger satt. Zudem hat Hafer einen hohen Ballaststoffgehalt. Ein weiterer besonderer Inhaltsstoff ist Hafer-Beta-Glucan, das etwa eine positive Wirkung auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel hat. Hafereiweiß ist nur in geringem Maße glutenhaltig. Hafer und Haferprodukte enthalten eine große Menge an Mineralstoffen wie Magnesium sowie Phosphor, Vitaminen (B1, H, Folsäure) und Spurenelementen (Eisen, Kupfer, Zink, Mangan). Beispielsweise decken 100 g Haferflocken mehr als die Hälfte des täglichen Bedarfs an Vitamin B1, Magnesium, Phosphor und Zink. Damit Sie Hafer öfters in Ihren Speiseplan einbauen, haben wir einige Rezeptvorschläge für Sie.

Foto: M.Bergmann/Thieme

ZUTATEN für 2 Personen

aus: Anne Iburg, Haferkur – Gesund abnehmen, Thieme Verlag

220 ml Gemüsebrühe
80 g großblättrige Haferflocken
4 EL fein gehackte Petersilie
¼ TL Pfeffer
½ Zwiebel
60 g Stangensellerie
80 g roter Spitzpaprika
1 Karotte
4 EL Rapsöl
2 EL Dinkelvollkornmehl
4 EL Vollkornsemmelbrösel
2 Möhren
1 Kohlrabi
Salz, weißer Pfeffer
½ Zitrone, Saft
2 EL Walnussöl

Haferbratlinge mit Kohlrabi-Rohkost

SO GEHT'S:

Die Haferflocken mit kochender Gemüsebrühe übergießen, Petersilie und Pfeffer hinzufügen und 15 Minuten quellen lassen. Zwiebel, Sellerie und Paprika waschen bzw. putzen und klein würfeln. Die Karotte schälen und fein raspeln. Das Gemüse in 1 EL Öl andünsten, zusammen mit Dinkelvollkornmehl und Semmelbröseln zu den Haferflocken geben. Aus der Masse ovale Bratlinge formen und in einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl auf jeder Seite 5 Minuten knusprig braten.

Karotten und Kohlrabi schälen und grob raspeln. Salzen und pfeffern. Zitronensaft und Walnussöl unterrühren.

Foto: A. Rogge & J. Jankovic/Thieme

Gebackene Paprika mit Haferfüllung

ZUTATEN für 2 Portionen á 640 g

aus: Dr. Keuthage, Die Haferkur für einen gesunden Stoffwechsel

Gefüllte Paprika:
2 Paprika
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
150 ml Gemüsebrühe
150 g Haferflocken
frische Petersilie
1 Ei
80 g geriebener Mozzarella

Tomatensauce:
400 ml passierte Tomaten
frischer Oregano
frisches Basilikum
Pfeffer
1 TL Salz
1 EL Tomatenmark
1 EL Ahornsirup
1 TL Zitronensaft

SO GEHT'S:
Den Ofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen. Das obere Ende der Paprika entfernen. Die Paprika entkernen und in eine Auflaufform stellen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Die Haferflocken hinzufügen. Die Petersilie hacken und unterrühren. Die Temperatur reduzieren und alles 10–15 Minuten köcheln lassen.
Für die Sauce die Tomaten in einem separaten Topf erhitzen. Oregano und Basilikum fein hacken und mit Pfeffer, Salz, Tomatenmark, Ahornsirup und Zitronensaft unterrühren. Alles zusammen kurz aufkochen und zur Seite stellen.
Das Ei zur Haferflockenmischung geben und alles gut durchrühren. Die Paprikaschoten mit der Masse füllen, mit Mozzarella bestreuen und mit der Sauce übergießen. Auf mittlerer Schiene 20–25 Minuten backen. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.
Die gefüllten Paprika sind eine leckere Hauptmahlzeit. Die Haferflocken halten lange satt und die frischen Kräuter runden das Gericht geschmacklich ab.

TIPP

ISBN 978-3-432-11760-7
Dipl. oec. troph. Anne Iburg
„Die Haferkur – Gesund abnehmen"
TRIAS, Thieme Verlag

136 Seiten
18,50 Euro

ISBN 978-3-432-11429-3
Dipl. oec. troph. Anne Iburg
„Die Haferkur – Gesund abnehmen"
TRIAS, Thieme Verlag

144 Seiten
18,50 Euro

Zu beziehen:
Bücherquelle, Buchhandlungsgesellschaft m.b.H.,
Tel.: +43/316/821636-112 und 111, E-Mail: office@buecherquelle.at, www.buecherquelle.at

Mango-Topfen-(Quark)-Speise

ZUTATEN für 2 Personen

aus: Anne Iburg, Haferkur – Gesund abnehmen, Thieme Verlag

30 g Butter
20 g (Kokosblüten) Zucker oder Birkenzucker
2 EL Wasser
50 g großblättrige Haferflocken
10 g Kokosraspel
250 g Magertopfen (Quark)
50 ml Hafercreme
1 TL Honig
1 Mango (250 g Mangofruchtfleisch)

SO GEHT'S:
Für das Granola Butter, Süßungsmittel und Wasser in einer Pfanne erhitzen. Haferflocken und Kokosraspel unterrühren.
Etwas rösten und abkühlen lassen. Topfen mit Hafercreme und Honig zu einer glatten Creme verrühren. Die Mango waschen, schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und 250 g Mangofleisch fein würfeln. In 2 Weckgläser (½ l) zuerst eine Schicht Topfencreme geben, dann von dem Granola, darauf die Mangowürfel, mit Topfencreme und Granola abschließen. Die Speise hält sich bis zu 3 Tage im Kühlschrank.

Tipp: Lässt sich auch mit anderen Obstsorten zubereiten

Foto: M.Bergmann/Thieme

Möhren-Hafer-Aufstrich

ZUTATEN für ca. 7 Portionen

aus: Dr. Keuthage, Die Haferkur für einen gesunden Stoffwechsel

1 Zwiebel
110 g Butter
100 ml Gemüsebrühe
100 g Haferflocken
2 Karotten
frischer Dill
1 TL Salz
Pfeffer (optional)

SO GEHT'S:
Die Zwiebel fein hacken und in 10 g Butter glasig dünsten. Mit Brühe ablöschen, einmal aufkochen. Vom Herd nehmen.
Die Haferflocken im Mixer oder mit dem Pürierstab grob zerkleinern und hinzugeben. Die übrige Butter hinzugeben und alles kalt rühren.
Die Möhren fein raspeln, den Dill hacken und unter die Hafermasse geben. Mit Salz und ggf. Pfeffer abschmecken.

Foto: A. Rogge & J. Jankovic/Thieme

Roswitha Wurm ist freie Autorin.

Susanne Insam:
„Es ist wie Zauberei, wenn meine Kreationen vor meinen Augen entstehen."

Fotos: privat

Selbst genäht!

Nähen war für mich früher eine lästige Pflicht. Doch das änderte sich mit der Geburt meines Sohnes. Ich bekam eine selbst gemachte Haube und Hose geschenkt. Da beschloss ich, selbst nähen zu lernen. Und Sie können das auch!

Von Susanne INSAM

Lassen Sie mich erzählen, wie das Nähen zu meiner Leidenschaft wurde. Als ich noch zur Schule ging, hatte ich mit dem Nähen nicht viel am Hut. Es war eine Pflicht, eine lästige Aufgabe, die zu erledigen war. Kreativität lag mir jedoch schon immer im Blut und so machte ich, nach meiner Matura und einer Ausbildung als Fotografin, Karriere im Marketing.

Als ich mein erstes Kind bekam, änderte sich alles. Ich erhielt eine selbst gemachte Haube und eine Hose als Geschenk für mein Baby. Diese beiden Stücke gefielen mir so gut, dass ich beschloss, sie selbst nachzunähen. Und ich dachte: „Das kann doch nicht so schwer sein! Ich bin kreativ und halbwegs handwerklich begabt." Also sah ich mir die Teile genau an und überlegte, wie ich das schaffen könnte. Ich bat meine Mutter um ihre alte Nähmaschine und kaufte einen Jerseystoff, der mir gefiel. Mit einigen Youtube-Anleitungen und ein wenig Geduld schnitt ich die Hose und die Haube nach und heftete die Teile zunächst mit Stecknadeln zusammen. Dann fädelte ich die Nadel ein, drückte mit dem Fuß auf das Pedal – und es war wie Zauberei! Meine Kreationen wurden direkt vor meinen Augen geboren.

Auftrennen und improvisieren

Natürlich hat nicht immer alles so geklappt, wie es sollte. Mein erster Name wurde „Auftrenner", mein zweiter „Improvisateur". Vieles konnte ich retten, einiges musste ich recyceln und zu anderen Kleidungsstücken vernähen. Meistens, wenn ich für Freunde etwas nähen sollte, gelang es mir am wenigsten – da streikte die Nähmaschine, der Unterfaden riss ab oder ich legte Stoffe falsch zusammen und musste nochmal auftrennen, zuschneiden, die Maschine reparieren. Aber eines ist gewiss: Man lernt aus seinen Fehlern!

Übung macht Freude

Seit diesen Anfängen bin ich so oft es geht am Nähen. Ich habe eigene Schnitte kreiert, individuelle Kinderkleidung genäht – von Hosen und Kleidern bis hin zu Spucktüchern. Aber nicht nur das, ich habe auch für mich selbst Kleider, Shirts, Hauben und mehr genäht. Ich habe sogar für Freunde und Bekannte meine Künste zum Besten gegeben. Die größte Freude für mich ist es, wenn sie sich über meine handgefertigten Stücke freuen. Jedes Teil ist ein Unikat, mit Liebe zum Detail genäht.

Das schönste Gefühl am Nähen ist, dass man etwas erschafft und es in den Händen halten kann. Man muss sich nur trauen, der Rest erledigt sich von selbst. Das Nähen ist zu meinem Hobby und meiner Leidenschaft geworden, und ich kann es mir nicht mehr wegdenken.

Zunächst lege ich mir immer die benötigten Utensilien bereit.

NÄHANLEITUNG STIRNBAND ohne Schnittmuster

Haben Sie schon einmal etwas mit Ihren eigenen Händen geschaffen? Etwas, das nicht nur schön anzusehen, sondern auch noch praktisch ist? – Nein? Dann wird es höchste Zeit! Ich zeige Ihnen, wie Sie ein super-süßes und bequemes Stirnband für Ihre kleinen Lieblinge ohne Schnittmuster nähen können. Schnappen Sie sich eine Nähmaschine und los geht's!

Je nach Jahreszeit können Sie verschiedene Stoffe verwenden, um das perfekte Stirnband zu kreieren. Ein leichter Jerseystoff eignet sich für den Sommer, während ein Sweat- oder Fleecestoff das perfekte Material für den Winter ist. Wichtig ist, dass Sie einen dehnbaren Stoff wie z. B. Jersey, Sweat oder Alpenfleece wählen, damit das Stirnband angenehm zu tragen ist. Alpenfleece ist außen glatt, innen weich und mit verschiedenen Mustern erhältlich.

Folgende Materialien werden benötigt:

- eine Nähmaschine
- eine Schere
- ein Maßband
- Nadeln oder Clips zum Feststecken
- passendes Garn
- ein Stück dehnbarer Stoff ca. 16 cm breit; Länge: Kopfumfang des Kindes + 2 cm

Beginnen wir mit einem besonderen Detail – einer schönen Drehung oder Masche auf der Vorderseite. Dafür müssen Sie nur ein paar einfache Schritte befolgen:

1.

Zunächst schneiden Sie den Stoff auf die richtige Länge zu. Dazu messen Sie mit einem Maßband die gewünschte Länge (2 cm Zugabe nicht vergessen!) und schneiden das Stück aus. Dann falten Sie den Stoff der Länge nach, legen ihn rechts auf rechts aufeinander und befestigen die Kanten mit Nadeln oder Clips.

2.
Jetzt wird es Zeit, die längere Kante mit einem elastischen Stich zu nähen, um sicherzustellen, dass das Stirnband auch bei Dehnung nicht reißt. Der Zickzackstich oder die Overlock sind hierfür perfekt geeignet.

3.
Nun wird das Band auf die rechte Stoffseite (innen nach außen drehen) gewendet und in der Mitte gefaltet. Der nächste Schritt erfordert etwas Geschicklichkeit und Präzision: Drehen Sie den oberen Teil der Schlaufe so, dass die Kanten des Bandes jeweils zueinander bzw. nach innen zeigen.

4.
Die beiden halben Bandseiten werden nun ineinandergeschoben und alles wird sorgfältig befestigt. Auch hier verwenden Sie am besten den Zickzackstich oder die Overlock, um eine robuste Naht zu erzielen.

5.
Jetzt kommt ein besonderer Moment – das Stirnband mit Knoten kann entfaltet werden und ist bereit für seinen ersten Einsatz!

Stellen Sie sich vor, wie stolz Ihre Kleinen sein werden, wenn sie ihr neues Stirnband tragen. Und Sie werden wissen, dass Sie etwas Besonderes für sie geschaffen haben, voller Liebe und Sorgfalt. ■

Mag. Susanne Insam lebt mit ihren beiden Söhnen und ihrem Ehemann in Kalsdorf bei Graz.

Christina Löther-Mourujärvi kam als Urlauberin nach Finnland, heute züchtet sie Rentiere.

Fotos: Jacob

„Wir lieben diese Tiere“

Vor 20 Jahren zieht es die Deutsche Christina Löther-Mourujärvi nach Finnland, sie trifft auf Manne und Rentiere – und bleibt für immer. Sie wird eine von Finnlands ersten ausländischen Rentierzüchterinnen und betreibt mit ihrem Mann einen Ferienhof in Lappland.

Von Petra JACOB

Von Rovaniemi am Polarkreis – wo offiziell der Nikolaus wohnt – fährt ein kleiner gelber Minibus nach Posio. Es ist zugleich der Schulbus und hält unterwegs an einsam gelegenen Bauernhöfen, wo ein wohlgenährtes, von der Kälte rotbäckiges Kind nach dem anderen in den Schnee und in diese einsamen nordischen Wälder hinaussteigt.

Blaues Auge vom Rentier

Nach dreieinhalb Stunden Fahrtzeit ist der Busbahnhof des 3.000-Einwohner-Ortes Posio nur ein einfaches Gebäude. Christina Löther-Mourujärvi steht schon da. „Willkommen in Finnland“, grüßt sie und trägt ein blaues Auge. „Entschuldige, nicht dass du denkst, mein Mann schlägt mich – das war ein Rentiergeweih“, lacht sie und ist auf Anhieb sympathisch. „Die Tiere wissen manchmal nicht, was sie tun. Es sind eigentlich sehr sanftmütige Tiere, wir lieben sie.“ Die gebürtige Norddeutsche aus Hohenlockstedt züchtet mit ihrem finnischen Ehemann Manne Mourujärvi Rentiere. Der Hof liegt noch einmal 30 Kilometer entfernt, nur 20 Kilometer unter dem Polarkreis und mitten im Wald. Er besteht aus drei für Finnland so typischen roten Holzgebäuden.

Es war Mannes Großvater, der vom Staat Land zugewiesen bekam, und Mannes Vater, der 1957 in den Wald zog, um einen kleinen landwirtschaftlichen Betrieb aufzubauen. „Wir hatten immer so um die sechs Milchkühe. Ein Teil der Milch war für die Selbstversorgung, wie es damals eben so war“, erinnert sich Manne. Die alten Milchflaschen hängen heute an einer Haus

Christina Löther-Mourujärvi beim Füttern der Rentiere mit ihrem finnischen Ehemann Manne.

In der freien Wildbahn fressen Rentiere Flechten und Moose, viele Rentierzüchter füttern inzwischen Grassilage.

Im Winter transportiert Christina Löther-Mourujärvi Grassilage mit dem Schlitten zu den Rentieren.

wand und werden für den Wassertransport zur Sauna genutzt. „Das waren harte Zeiten, wir waren sechs Kinder, Haferbrei gab es nur am Sonntag, 1978 kam erst Strom." Keines der Geschwister wollte den Betrieb weiterführen, als der Vater sich 1987 zur Ruhe setzte. „Man hätte zu viel investieren müssen", kommentiert Manne. Doch ihn ließ der Hof nicht mehr los. Er zog fort, verdiente sein Geld als Fährmann und am Skilift, zahlte seine Geschwister aus.

„Das ist mein Platz"

Am Skilift in Suomu war es auch, wo Manne und Christina sich 2005 kennen lernen. Die damals als Redaktionsassistentin arbeitende Norddeutsche hatte da bereits ihr Herz an Finnland verloren und verbrachte ihre Urlaube im Land. „Das ist mein Platz!", waren ihre Gedanken, als sie vor 20 Jahren zum ersten Mal finnischen Boden betrat, das weiß die 47-Jährige noch wie heute, wie sie sagt. Sie war begeistert von der ursprünglichen Natur, dieser Ruhe, den intensiven Jahreszeiten, aber auch diesem besonderen Menschenschlag.

Was sie an den Finnen mag, ist dieses Zurückhaltende, wie sie sagt. „Sie fallen nicht gleich mit der Tür ins Haus, sie sind eigentlich so wie ich."
Vor 17 Jahren zieht Christina von Deutschland fort und mit Manne auf seinen Hof. Sie richten den Hof her und beginnen mit der Rentierzucht. Während seiner Abwesenheit hatte Manne einige Rentiere bei einem Bekannten untergestellt. Manne war zehn gewesen, als er im Wald eine Rentierkuh mit Kalb fand und er sich in die Tiere vernarrte, wie er sagt. Sein Vater kaufte dem Besitzer die Tiere ab und holte die ersten Rentiere auf den Hof. „Der Opa besaß zudem noch eine dieser Ohrmarken, die jeder Züchter in Finnland haben muss, der Rentiere in den Wald entlässt", so Manne. In Finnland gibt es 54 Rentierzuchtbezirke und rund 12.000 verschiedene Ohrmarken. Die Ohrmarke steht für das Muster, das den Tieren in die Ohren geschnitten wird. Daran erkennt man, zu wem das Rentier gehört, wenn es in freier Wildbahn unterwegs ist. „Um eine Ohrmarke zu bekommen, muss man einem Zuchtverband angeschlossen sein, das ist ein richtiger Prozess. Normalerweise werden sie in der Familie weitergegeben", erklärt Christina. Inzwischen ist auch sie Besitzerin einer Ohrmarke, wie sie erzählt. Darauf ist sie sehr stolz, das weist sie als legitimierte Rentierzüchterin aus und sie wurde eine der ersten ausländischen Rentierzüchterinnen Finnlands.
Wie das Faible für Finnland und Manne, war die Zuneigung zu den sanftmütigen Rentieren „einfach da, ein Bauchgefühl", wie Christina gesteht. „Das ist gar nicht so typisch für mich, normalerweise bin ich ein sehr durchdachter Mensch." Aus der Landwirtschaft stammt sie nicht, die Mutter war gelernte Bauzeichnerin, der Vater ar-

Zu einigen Rentieren gibt es eine besondere Beziehung, sie wurden mit der Flasche aufgezogen.

Die Milchkannen erinnern daran, dass der Rentierhof einmal ein Milchviehbetrieb war.

beitete in der Keramikindustrie. Doch sie war immer ein „Naturmensch“, wie sie erzählt. „Wir haben auf einem Bauernhof in Hohenlockstedt viele Jahre Milch geholt und ich wollte immer Bäuerin werden.”

Hausrentiere für Schlitten

Auf ihrem Hof haben die Mourujärvis den Rentieren eine Umzäunung mit Futterstand gebaut. Jene Tiere, die am Hof stehen, nennen sich Hausrentiere, erzählt Christina beim Hofrundgang. Da hat jedes Tier einen Namen. „Doch frag nie einen Rentierzüchter nach der Anzahl seiner Tiere, das ist so, als wolltest du den Kontostand erfahren“, lacht sie. Doch wie viele Tiere zum Haus gehören, das kann sie schon verraten – es sind 30. Diese Hausrentiere sind an Menschen gewöhnt, spazieren regelmäßig über den Hof, und einige werden trainiert, um Schlitten zu ziehen. Das Ehepaar hat ihr Anwesen vor einigen Jahren auch kleinen Besuchergruppen zugänglich gemacht. Auf einer separaten Wiese stehen rustikale Hütten und eine sechs Meter hohe Kota, ein Zelt aus Holzbrettern, das im Stil des finnischen Urvolkes der Samen gebaut wurde und in dem bis zu sechs Menschen schlafen können. „Ein einmaliges Erlebnis“, verspricht Christina.

Zum Hof gehören auch Waldrentiere. Sie verbringen die meiste Zeit in den Wäldern. Wie viele, das ist ein Geheimnis. Ab Herbst, wenn das Futter knapper wird, kommen sie näher an den Hof. „Doch eigentlich gehen sie gar nicht mehr so weit weg wie früher, denn sie haben es ihren Jungen beigebracht“, so Christina. „Es kommt vor, dass sich in den Wäldern um den Hof viel mehr Tiere aufhalten, als zu uns gehören. Die kommen, weil sie wissen, hier sind sie sicher und werden nicht verscheucht.“ Immer wieder kommt es zu Konflikten mit Landwirten, weil Rentiere auf deren Feldern oder Grünland unterwegs sind. Manch einer greift da aus Frust sogar zur Flinte. In Lappland leben an die 200.000 Rentiere – mehr als Einwohner, von denen es rund 180.000 gibt. Mourujärvis entrichten an den Rentierzuchtverband jährlich eine Abgabe von rund 35 Euro pro Tier, damit wird unter anderem das Einzäunen von landwirtschaftlicher Flächen der betroffenen Landwirte finanziert.

Waldrentiere für Fleisch

Die Waldrentiere dienen vor allem zur Fleischgewinnung. Im Herbst wird ausgewählt, welche Tiere geschlachtet werden sollen. „Da schaut man nach den Zähnen, denn wenn die zu abgenutzt sind, können die Tiere nicht mehr gut fressen“, so Christina. Früher sind die Tierhalter zu Fuß oder auf Skiern in die Wälder, um die Tiere einzuholen, heute sind sie mit Quadbikes unterwegs. Bei dieser Arbeit unterstützen sich mehrere Rentierhalter und die Tiere kommen an einem Ort zusammen. Kleine Tiertransporter stehen bereit – in jeden passen sechs Rentiere – und fahren direkt zum Schlachthaus. Das dem Hof am

Aus Rentierfleisch lassen sich leckere Gerichte zubereiten, unter anderem Burger.

Die Hausrentiere sind an Menschen gewöhnt und manche ziehen im Winter Schlitten.

nächsten gelegene befindet sich in Posio, rund 30 Kilometer entfernt.

Mourujärvis verkaufen schlachtreife Rentiere auch an Heino, einen befreundeten Landwirt. Der macht daraus Rentierfleisch in Dosen und Trockenfleisch, das viele Wochen bei ihm auf dem Hof im kalten Wind lufttrocknet. Von ihm bekommen sie auch die Grassilage, die sie im Winter an die Hausrentiere verfüttern. Zum Rentierhof gehören zwar 70 Hektar Land, das ist jedoch Wald. Früher, als Mannes Vater hier noch einen Milchviehbetrieb hatte, gab es noch mehr Wiesen und es wurde Heu gemacht. Doch der Wald hat sich die Flächen mit den Jahren wieder zurückerobert. Im Sommer dürfen die Mourujärvis die Wiese eines Bekannten für die Futtergewinnung nutzen.

Mourujärvis füttern auch Pellets aus Getreide und Mineralien, die auf Rentiere abgestimmt sind. Im Winter brauchen sie einen Silageballen pro Woche. Die Silage kommt in Plastikfolie eingeschweißt, lagert im Freien und ist in der kalten Jahreszeit schnell gefroren. Wird ein frischer Ballen gebraucht, kommt er vor dem Verfüttern in einen beheizbaren Holzkasten, den Manne selbst gebaut hat. Zu zweit hieven sie den schweren Kasten hoch, um an den aufgetauten Ballen zu kommen. Mit Plastikschlitten wird das Futter zum Gehege gezogen, wo die Tiere schon sehnsüchtig warten. Auch auf Streicheleinheiten. „Sie lieben es, an der Stirn berührt zu werden“, krault Christina liebevoll eines der flauschigen Tiere. Zu einigen der Rentiere hat sie eine besondere Beziehung; sie kamen als Waisen auf den Hof und wurden von ihr mit der Flasche aufgezogen. „Rentiere geben einem so viel zurück“, schwärmt sie. Ihr Mann sage immer: „Wer Rentieren dreimal was Gutes tut, bekommt es siebenfach zurück.“

Gesunder Wald

In der freien Wildbahn fressen Rentiere am liebsten Flechten und Moose. „Dafür braucht es einen gesunden Wald“, merkt Manne an. Ein ausgewachsenes Tier kann im Winter bis zu zwei Kilo Flechten am Tag fressen. Um den Hof von Christina und Manne ist der Wald in gutem Zustand. „Die Bäume sind mindestens 200 Jahre alt, die gab es schon, als Opa geboren wurde“, berichtet Manne. Die Bäume tragen hier Bartflechten, Indikatoren von sehr reiner Luft, wie er sagt. So eine intakte Natur erfreut die Rentiere und natürlich auch Christina und Manne, die sehr gerne hier leben, wie sie sagen. Die beiden sind ein gutes Team geworden. Christina schmeißt den Laden allein, wenn Manne an einigen Tagen in der Woche am Kemijärvi-See arbeitet. Im Sommer ist er dort Fährmann. Im Winter ist der See zugefroren und Manne kontrolliert die Eisstraße; er entscheidet mit wie viel Maximalgewicht Fahrzeuge über den See fahren dürfen. Manne lacht verschmitzt: „Mit ein paar Rentieren im Anhänger kommst du schnell auf ein hohes Gewicht.“ ■

Auf einen Besuch

Ganzjährig offen. Von Oktober bis April Winterprogramm. Übernachtung in der Blockhütte mit Sauna oder einer Kota mit offener Feuerstelle. Essen im Privathaus, Rentierschlittenfahrten und Skiwanderungen.

Ylitalon Poromatkailu Ky
www.poromatkailu.fi
poromatkailu@gmail.com

Petra Jacob ist freie Journalistin und bereist bei ihren Reportagen die ganze Welt.

Biologische Produkte nehmen inzwischen einen fixen Platz in den Supermarktregalen ein. *Foto: Joe Lechner/shutterstock.com*

Bio-Landbau zwischen Grenzen und Nutzen

Die Covid-Pandemie und der russische Angriffskrieg gegen die Ukraine, dessen politische, soziale und wirtschaftliche Auswirkungen Europa verändern werden, machen deutlich, wie verletzlich die globale Versorgung mit Nahrungsmitteln ist.

Von Prof. Dr. Gerhard POSCHACHER

Die Ukraine und Russland sind die größten Getreideexporteure der Welt und haben mit ihrer Produktionskapazität auch einen wichtigen Beitrag zur Bekämpfung des Welthungers geleistet. Der Krieg hat zu steigenden Lebensmittel- und Energiepreisen mit negativen Folgen für die Wertschöpfungskette geführt. Der Ökolandbau als Modell für eine nachhaltige Landwirtschaft mit weniger Abhängigkeit von Betriebsmitteln, Energie und ohne Gentechnik, hat sich in den aktuellen Krisenzeiten als durchaus stabil erwiesen. Der fortschreitende Klimawandel und die bedenkliche Bodenversiegelung (2023: täglich 12 Hektar) gefährden die Versorgungssicherheit auch in Österreich.

Das Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Wasserwirtschaft und Regionen möchte mit einem zukunftsorientierten „Versorgungs- und Sicherheitsplan“ die Agrar- und Ernährungswirtschaft entlang der Wertschöpfungskette stärken und auch unter Berücksichtigung der immer deutlicher zu spürenden Wasser-

Der Hafen von Odessa, Ukraine, im August 2021: Ukrainisches Getreide sichert die Versorgung mit Lebensmitteln in vielen Ländern der Welt. Der Krieg ließ die Preise explodieren. *Foto: Elena Larina/shutterstock.com*

knappheit in verschiedenen Produktionsgebieten nachhaltig gestalten. Insgesamt werden deshalb im Strategieplan für die Periode der Europäischen Agrarpolitik (GAP) bis 2027 rund 125 Millionen Euro für die Verarbeitung landwirtschaftlicher Produkte bereitgestellt. Der ökologische Landbau ist der Schlüssel für die Agrarwende und die Ernährungssicherung in den nächsten Jahrzehnten. Europas Bioflächen sollen bis 2030 (Green Deal) auf 25 % ausgeweitet werden – ein Ziel, das in Österreich schon erreicht wurde. Im Rahmen der neuen Europäischen Agrarpolitik (GAP) werden in Österreich von 2023 bis 2027 jährlich 530 Millionen Euro für Biomaßnahmen im Rahmen des Umweltprogramms eingesetzt.

Die Klimakrise bedroht langfristig die Lebensgrundlagen und gefährdet den Arten- und Wasserschutz. Mit der biologischen Landwirtschaft, vielfältigen Fruchtfolgen und vorbeugendem Pflanzenschutz wird dieser Entwicklung gegengesteuert. Die Langzeitstudie der Technischen Universität München über „Ökolandbau und Umweltkosten“, die 2023 veröffentlicht wurde, kommt unter anderem zum Schluss, dass der Biolandbau die Umwelt- und Klimafolgekosten bis zu 800 Euro je Hektar entlastet. Die Bio-Wertschöpfungskette leistet auch einen wichtigen Beitrag zur krisenfesten Lebensmittelversorgung, weil sie deutlich kürzer und direkter organisiert und daher weniger anfällig für Störungen im Handelsverkehr ist. Biolandwirtschaft befeuert auch die artgerechte Tierhaltung und steigert das Tierwohl. Jahrzehntelang wurde in Österreich heftig und agrarpolitisch kontroversiell über Grenzen und Nutzen des Ökolandbaus diskutiert und gestritten.

Der ökologische Landbau blickt auf eine wechselvolle Geschichte zurück. Im Jahre 1962 einigte sich die damalige EWG auf die Grundsätze der Gemeinsamen Agrarpolitik (GAP). Ernährungssicherung zu günstigen Preisen hatte im Nachkriegseuropa als Folge des Zweiten Weltkriegs größte Priorität. Der Familienbetrieb wurde als agrarpolitisches Leitbild definiert. Von ländlicher Entwicklung, Artenschutz, Biodiversität, Bodenstrategie oder ökologischem Landbau war zu dieser Zeit noch keine Rede. Die Kosten für die Agrarpolitik werden seither von Wirtschaftswis-

In Österreich gibt es 24.000 Bio-Betriebe. Sie bewirtschaften mehr als ein Viertel der gesamten landwirtschaftlichen Fläche nach den Bio-Vorgaben.

Foto: Konstatin Zibert/shutterstock.com

senschaftlern kritischen Analysen unterzogen und die Auswirkungen auf die Einkommen der bäuerlichen Familien sowie die Preise für die Verbraucher überprüft. Fehlentwicklungen in der europäischen Agrarpolitik mit immer deutlicheren ökologischen Schäden und Problemen mit der Überproduktion führten zur Erkenntnis, dass die „subventionierte Unvernunft" eine Kurskorrektur erfordert. Nach wegweisenden Reformen der EU-Agrarpolitik in den 1990er-Jahren und vor allem mit der Agenda 2000/2003 in der Ära von Agrarkommissar Franz Fischler wurden entscheidende Weichenstellungen vorgenommen und die Integration der Agrarpolitik in die ländliche Entwicklungsstrategie vorangetrieben. Im Jahre 1991 mussten noch 91 % vom EU-Haushalt für marktentlastende Maßnahmen und teuren Überschussverwertungen ausgegeben werden, 2023 waren es nur mehr 5 % des 56,6 Milliarden Euro umfassenden EU-Budgets. Zunehmende Probleme mit der Massentierhaltung, steigende Nitratbelastungen der Böden und der Trend zu industriellen Produktionsmethoden stärkten das Ökologiebewusstsein in der Gesellschaft.

Die schwierige Trendumkehr

Die Erfahrungen mit den Ernährungskrisen nach dem Ersten und Zweiten Weltkrieg führten dazu, dass in den 1950er- bis 1980er-Jahren die Steigerung der tierischen und pflanzlichen Produktion, die Sicherung der Selbstversorgung mit Grundnahrungsmitteln und als Folge die Spezialisierung und Rationalisierung die bestimmenden Faktoren für die Agrarpolitik waren. Im Jahre 1952 wurde die Düngerberatungsstelle (ÖDB) gegründet, 1958 das Marktordnungsgesetz für Getreide, Fleisch und Milch beschlossen und mit dem Landwirtschaftsgesetz 1960 die Förderungspolitik für die Land- und Forstwirtschaft neu ausgerichtet. In der Publikation „25 Jahre ÖDB" ist nachzulesen, dass sich die Erträge bei Weizen von 1951 bis 1976 auf 42,6 dt mehr als verdoppelten, ebenso bei Gerste auf 39,6 dt und bei Mais auf 58,6 dt. Der Stickstoffabsatz nahm in diesem Zeitraum um 132 % auf 328.150 Tonnen zu. Zunehmende Nitratbelastungen auf den Ackerflächen, einseitige Fruchtfolgen und nicht mehr zu übersehende Bodenschäden erforderten eine Neuorientierung der Agrarpolitik, die Josef Riegler als Landwirtschaftsminister 1988 mit dem „Ökosozialen Manifest" einleitete, die ÖDB wurde aufgelöst. Schwerpunkte waren der verstärkte Anbau von Alternativkulturen (Öl- und Eiweißpflanzen), vielfältigere Fruchtfolgen sowie die Ausarbeitung von Bodenschutzkonzepten mit der Verminderung des Düngereinsatzes durch die Einführung einer Stickstoffabgabe.

Vor 50 Jahren haben Natur-und Umweltschutzorganisationen, Wissenschaftler und mutige Beratungskräfte in den Landwirtschaftskammern Bauern motiviert, auf den ökologischen Landbau umzustellen. In den 1970er-Jahren waren österreichweit nur 40 Biobauern bereit, sich dafür zu

Bio-Produkte unterliegen EU-weit einheitlichen Vorgaben. Das EU-Biosiegel ist ein eindeutiges Erkennungszeichen von Bio-Produkten, die in der Europäischen Union hergestellt wurden. *Foto: Ralf Liebhold/shutterstock.com*

entschließen und sich mit dem Spott der Berufskollegen, die sie als Sektierer und Außenseiter bezeichneten, abzufinden. In den Landwirtschaftskammern, den Schulen und an der damaligen Hochschule für Bodenkultur wurden die Beratungsarbeit und die Lehrpläne nur zögerlich auf die neue Entwicklung umgestellt und die wissenschaftliche Arbeit mit der Gründung eines Instituts 1986 an der BOKU intensiviert. Im Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft wurde 1989 die Abteilung Biologischer Landbau eingerichtet. Es blieb ökologischen Pionieren vorbehalten, die Entwicklung in Richtung nachhaltigere Produktionsmethoden, insbesondere auf den Ackerflächen, zu unterstützen. Stellvertretend für viele und aufbauend auf den Lehren von Rudolf Steiner (1861 bis 1925) sowie Hans Müller (1891 bis 1989) als geistige Väter der Öko-Bewegung, sind vor allem Josef Willi, Berater in der Landwirtschaftskammer Tirol, und Gerhard Plakolm, Lehrbeauftragter für den Biolandbau an der Universität für Bodenkultur, sowie Prof. Alfred Haiger (Tierzucht) an der BOKU zu erwähnen. Mit dem Buch „Ökologischer Landbau" publizierte er ein bis heute gültiges Standardwerk und erschloss der Landwirtschaft neue Forschungsfelder. Der Demeter-Bund, der Verband „Ernte für das Leben," der Fachverband AG Landbau, 1984 gegründet, trugen wesentlich zur Aufwärtsentwicklung des Ökolandbaus in Österreich mit damals nur 400 Betrieben bei. In der Bio-Austria sind heute 13.500 Mitglieder und mehr als 430 Partnerunternehmen organisiert. Sie vertritt die Interessen der Mitglieder bei der Umsetzung der neuen GAP mit dem „Green Deal". Fast ein Viertel der Direktzahlungen sind für Bio-Regelungen vorgesehen. Von den 98 Milliarden Euro für den EU-Strategieplan werden ein Drittel für Maßnahmen zum Schutz von Klima, Wasser und biologischer Vielfalt aufgewendet. Die 1992 gegründete Agrarmarkt Austria (AMA) forciert mit dem neuen Marketingkonzept „Haltung" ab 2023 die Positionierung von Bio-Produkten im Ernährungsverhalten und stärkt das Bewusstsein der Konsumenten für die Herkunft der Lebensmittel und mit dem AMA-Gütesiegel die Qualitätskriterien. Rund 41.000 bäuerliche Betriebe, etwa ein Drittel der Landwirte, nehmen am AMA-Gütesiegel-Programm teil und verpflichten sich zur Einhaltung von Richtlinien mit Kontrollen. Neben den landwirtschaftlichen Betrieben sind auch 5.000 Lizenznehmer (Lebensmittelhandel, Verarbeitungsbetriebe, Molkereien, Bäckereien und Fleischereien, Gastronomie) am AMA-Qualitätsprogramm beteiligt. Die großen Lebensmittelketten REWE, SPAR und HOFER mit einem Marktanteil von mehr als 80 % und rund 100 Millionen Euro Werbeausgaben tragen auch dazu bei, dass sich Österreich von einem Öko-Zwerg zum Bio-Europameister entwickeln konnte. Entscheidend für das Erfolgsmodell Biolandbau in Österreich war aber der EU-Beitritt Österreichs 1995 mit der konsequenten Umsetzung der Bio-Verordnung 2092/91 und das ländliche Entwicklungsprogramm als Herzstück der österreichischen Agrarpolitik. Die Bilanz: In Österreich wirtschaften mittlerweile 24.000 Betriebe biologisch und bearbeiten mit fast 680.000 Hektar mehr als ein Viertel der gesamten Fläche. Trotz Teuerungswelle können sie mit stabilen Absatzverhältnissen rechnen. Die Österreichische Hagelversicherung hat beim Zukunftsinstitut die Studie über die „Landwirtschaft 2050" in Auftrag gegeben. Matthias Horx entwickelte Megatrends, die entscheidend vom Biolandbau geprägt werden: Nachhaltigkeit, Wohlbefinden in der Umwelt und intakte Landwirtschaft in Krisenzeiten. ■

Prof. Dr. Gerhard Poschacher ist Publizist und Politikberater.

Buchtipp GARTEN UND NATUR

ISBN 978-3-7020-1953-2 | Wolf-Dietmar und Philipp Unterweger

BAUERNGÄRTEN
Glücksorte – biodivers und ertragreich

200 Seiten, durchgehend farbig bebildert, Hardcover

€ 39,90

ISBN 978-3-7020-1929-7 | Sofie Meys

NÜTZLINGE IM GARTEN FÖRDERN
Schmetterlinge, Wildbienen, Singvögel & Co.

2. Auflage, 176 Seiten, durchgehend farbig bebildert, Hardcover

€ 19,90

ISBN 978-3-7020-1922-8 | Adele & Helmut Pirc

BESONDERE OBSTARTEN
Anbau und Rezepte von Indianerbanane, Jujube, Apfelbeere & Co.

175 Seiten, durchgehend farbig bebildert, Hardcover

€ 19,90

ISBN 978-3-7020-1935-8 | Helmut Pirc

ENZYKLOPÄDIE DER WILDOBST- UND SELTENEN OBSTARTEN

2. Auflage, 416 Seiten, durchgehend farbig bebildert, Hardcover

€ 39,90

stv

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder direkt im Versand über:
Bücherquelle Buchhandlungsgesellschaft m.b.H., Hofgasse 5, 8011 Graz,
Tel.: +43/316/821636-111, office@buecherquelle.at

Buchtipp SELBERMACHEN

ISBN 978-3-7020-1933-4 | Andreas Fischerauerr

ESSIG & SENF SELBST GEMACHT

überarb. Neuausgabe, 148 Seiten,
ca. 100 Farbabbildungen, Hardcover

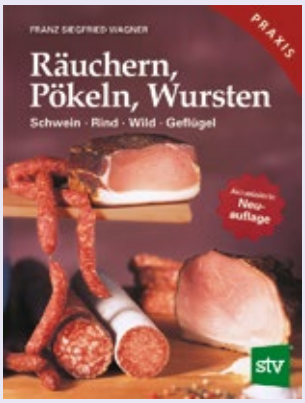
€ 17,90

ISBN 978-3-7020-1927-3
Marianne Obermair / Romana Schneider-Lenz

HALTBAR MACHEN
Gemüse, Kräuter, Pilze ...

192 Seiten, durchgehend bebildert, Hardcover

€ 19,90



ISBN 978-3-7020-1197-0 | Franz Siegfried Wagner

RÄUCHERN, PÖKELN, WURSTEN
Schwein – Rind – Wild – Geflügel

8., aktualisierte Auflage, 136 Seiten,
durchg. farbige Abb., Hardcover

€ 22,90

ISBN 978-3-7020-1781-1 | Gerd Wolfgang Sievers

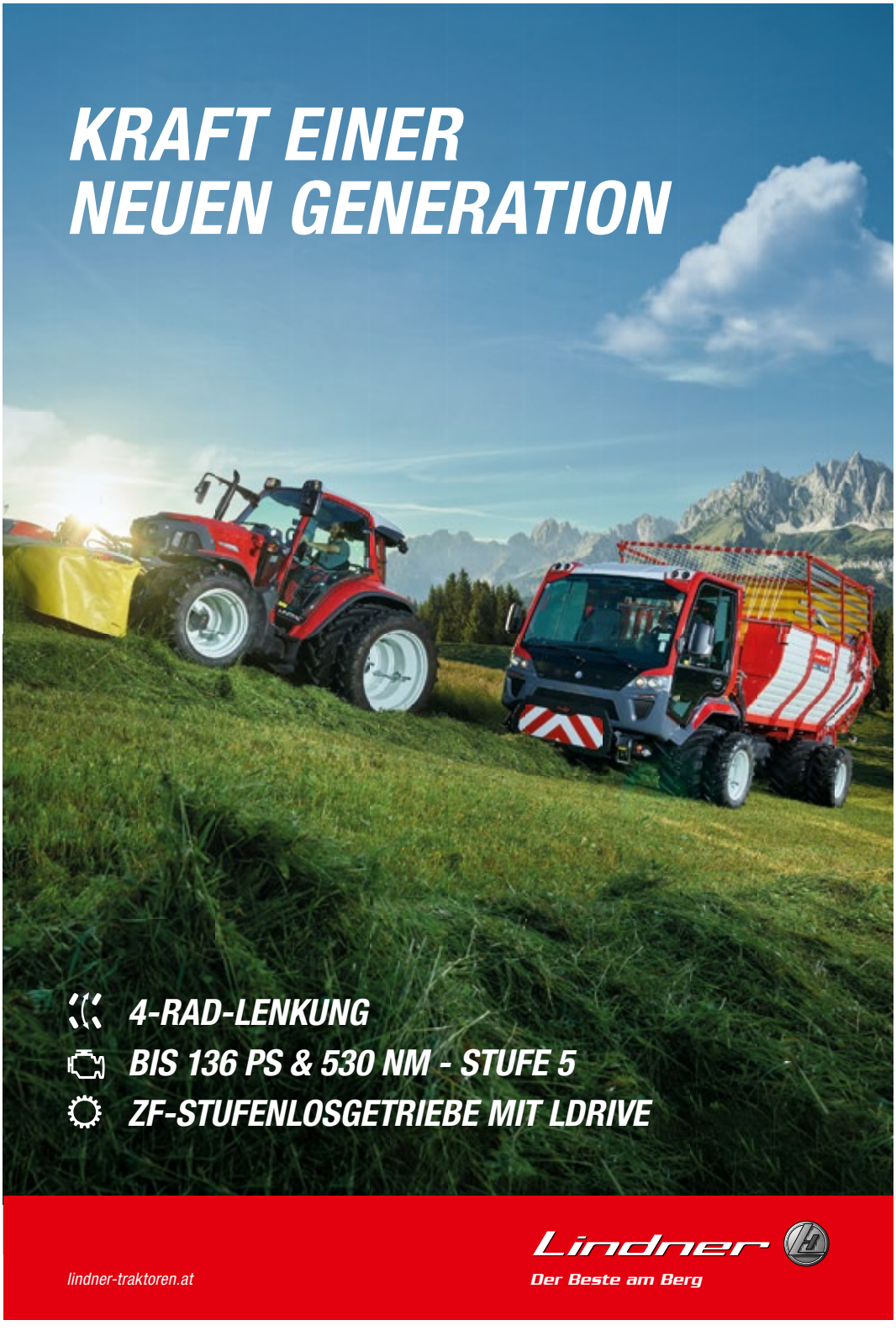
FLEISCH EINKOCHEN
leicht gemacht!

2. Auflage, 168 Seiten, durchgehend farbig
bebildert, Hardcover

€ 19,90

stv

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder direkt im Versand über:
Bücherquelle Buchhandlungsgesellschaft m.b.H., Hofgasse 5, 8011 Graz,
Tel.: +43/316/821636-111, office@buecherquelle.at


KRAFT EINER
NEUEN GENERATION
4-RAD-LENKUNG
BIS 136 PS & 530 NM - STUFE 5
ZF-STUFENLOSGETRIEBE MIT LDRIVE
lindner-traktoren.at
Lindner
Der Beste am Berg

Über 40 Home, Fashion & Lifestyle Marken. Immer unwiderstehlich günstig.

Ob Fashion von Betty Barclay, Trigema, Ara Shoes oder Triumph – wer sich neu einkleiden möchte, ist hier genau richtig. Wer auf der Suche nach etwas Neuem für sein Zuhause ist, freut sich über tolle Angebote bei Shops wie Nachtmann, Rosenthal, Estella oder Gardena. Die historisch bekannte WMF Fischhalle mit Bistro bietet auf rund 1.000 qm ein ganz besonderes Einkaufserlebnis.

Versüßt wird einem das Shopping Erlebnis bei Lindt und DeBeukelaer. Natürliche Wellness-Produkte kann man bei Kneipp entdecken. Und alles ganzjährig bis zu 70% günstiger als die unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers.

cityoutletgeislingen.com

ER-
SCHEINT IM
OKTOBER
2023

ISBN 978-3-7020-2080-4

BÄUERINNEN BACKEN TRADITIONELLES FESTGEBÄCK

ca. 128 Seiten, durchgehend farbig bebildert, 21 x 26,5 cm, Hardcover | **ca. € 21**

Zu vielerlei kirchlichen Festen und anderen Anlässen wurden und werden regional unterschiedliche Gebäckspezialitäten gebacken. Im Buch findet sich traditionelles Brauchtumsgebäck von Neujahr bis Silvester, von Ostern bis Weihnachten (z. B. Glöckler- und Faschingskrapfen, Weihbrot, Godenkipferln, Hochzeitskrapfen, Pfingststrudel, Pilger-Mohnzelten, Allerheiligenstriezel, Uromas Honigbusserln, Butterstöri usw.) bis hin zum moderneren Kindergeburtstagskuchen in Traktorform oder zur Muttertagstorte in Herzform.

LEOPOLD STOCKER VERLAG
Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder direkt im Versand über:
Bücherquelle Buchhandlungsgesellschaft m.b.H., Hofgasse 5, 8011 Graz,
Tel.: +43/316/821636-111, office@buecherquelle.at
Unser Programm finden Sie unter www.buecherquelle.at

stv

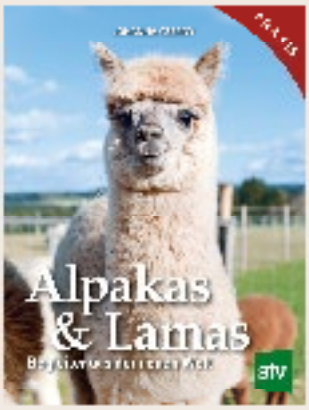
Buchtipp TIERHALTUNG

ISBN 978-3-7020-2008-8 | Heide Hasskerl

WACHTELN
Artgerechte Hobbyhaltung in Garten und Wohnung

160 Seiten, durchgehend bebildert, Hardcover

€ 19,90



ISBN 978-3-7020-1931-0
Johanna Czerny

ALPAKAS & LAMAS
Begleiter aus der neuen Welt

272 Seiten, durchgehend farbig bebildert, Hardcover

€ 34,90

ISBN 978-3-7020-1894-8 | Ferdinand Ringdorfer / Armin Deutz / Johann Gasteiner

SCHAFHALTUNG HEUTE
Rassen, Zucht, Vermarktung

Überarbeitete Neuausgabe, 256 Seiten, durchgehend farbig bebildert, Hardcover

€ 29,90

ISBN 978-3-7020-1790-3
Wolf-Dietmar und Philipp Unterweger

DAS HÜHNERBUCH
Handbuch zur Haltung glücklicher Hühner
Das Original

2. Auflage, 208 Seiten, zahlr. farbige Abb. und Skizzen, Hardcover

€ 19,90

stv

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder direkt im Versand über:
Bücherquelle Buchhandlungsgesellschaft m.b.H., Hofgasse 5, 8011 Graz,
Tel.: +43/316/821636-111, office@buecherquelle.at