



## LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

Der Hochsommer ist bekanntlich die einzige Zeit im Jahr, in der Faulheit gesellschaftliche akzeptiert – wenn nicht sogar erwartet – wird. Erst wenn die ersten Frühherbsttage ins Land ziehen (und der Schulstart zur Freude vieler Eltern naht), regt sich landauf, landab emsiges Treiben – und übersetzt sich mitunter im Haltbarmachen der reichen Gartenernte, um den Vitamin-Vorrat für kalte Tage sicherzustellen. Wir haben für euch die wichtigsten Infos zum Thema Fermentieren gesammelt – und wünschen Gutes Gelingen!

### Tipps & Tricks fürs Fermentieren

## ÖFFNET DIE KÜCHENTÜREN!

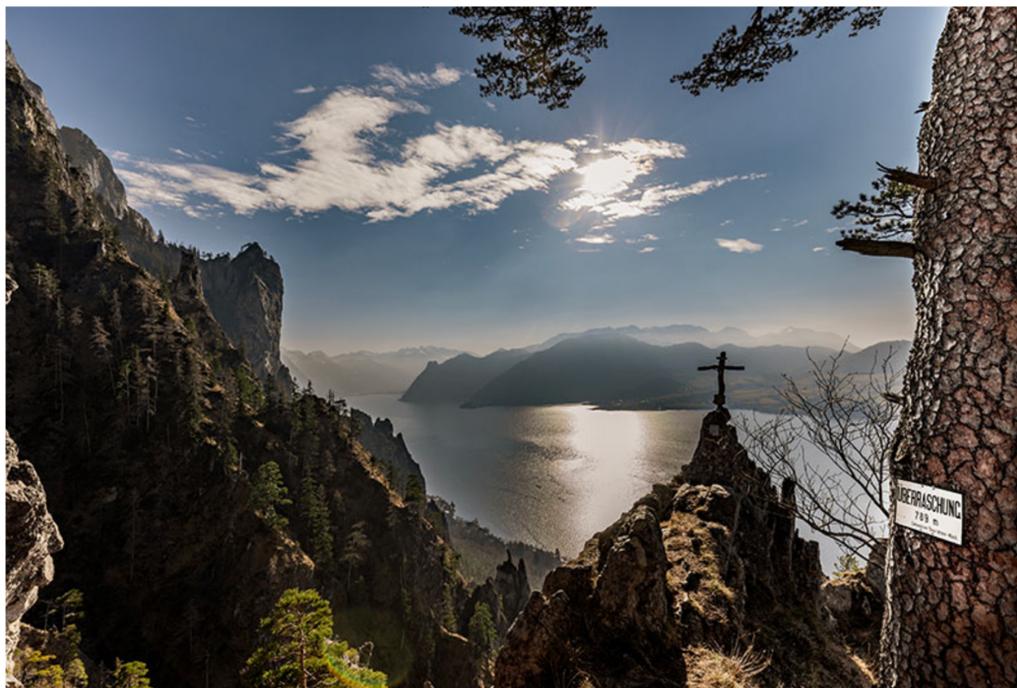
### Über die Politik der korrekten Küche.

Christoph „Krauli“ Held belebt und bewirbt seit 2008 den Siriuskogel. Bekannt wurde der widerständige Goiserer mit seiner YouTube Kochsendung „Held & Herd“. Er ist ein Verfechter regionaler, saisonaler Küche und revolutioniert am Siriuskogel – mitten in Bad Ischl – die Wirtshausküche. Wir haben Christoph Held vor den Herd gebeten – und mit uns an den Tisch. Wir starten mit der Frage aller Fragen...



Unzensuriert

## EINE ÜBERRASCHUNG MIT ZAUBERHAFTEN AUSSICHTEN!



Wir wissen nicht, wie dieser geheimnisvolle Vorgipfel des Traunsteins zu seinem Namen kam, aber der Aufstieg von Gmunden aus über die Kaltenbachwildnis lohnt sich allemal!

Wir haben hier grob die Tourdaten für euch gesammelt – für nähere Infos empfehlen wir einen Blick auf einschlägig bekannte Touren-Websites.

### TOURDATEN

↔ <b>3,98</b> km	↑ <b>435</b> hm	🕒 <b>1:48</b> h
↕ <b>424 - 773</b> m	↓ <b>424</b> m	
DISTANZ	AUFSTIEG	DAUER

### SCHWIERIGKEIT MITTEL

Bewertung	Technik	Kondition	Landschaft	Erlebnis
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Wegverlauf	📍 <b>Gh Hoiss</b> Anlegestelle			<b>0,1km</b>
	🍷 <b>Wirt</b> Restaurant			<b>0,1km</b>
	🏔️ <b>Adlerhorst</b> Gipfel			<b>2,1km</b>
	🕒 <b>Überraschung (789m)</b> Gipfel			<b>2,4km</b>