

LUST *auf's* LAND

Unruhe auf den Almen

Wie es nach dem „Kuh-Urteil“ gegen einen Almbauern jetzt weitergeht und was Wanderer bei Begegnungen mit Weidetieren unbedingt beachten sollen. SEITE 14



Ausgabe 1/2019 | Redaktion: Tel. 0 732/77 66 41-827, redaktion@lustaufsland.at
Anzeigen: Tel. 0 732/77 66 41, post@lustaufsland.at | Vertrieb: Tel. 0 732/77 66 41-816 | www.lustaufsland.at

KOSTEREI

Schinken im Test

Worin sich die Sorten unterscheiden und was der Jury am besten geschmeckt hat. SEITE 2

KOCHEN

Kinder am Herd

Das Mithelfen in der Küche ist wichtig für ein gesundes Ernährungsverhalten. SEITE 4

BESTELLEN

Schmankerlbox

Produkte oberösterreichischer Direktvermarkter nach Hause liefern lassen. SEITE 10

GARTEN

Gewächshaus

Wie erfolgreiches Gärtnern unter Dach das ganze Jahr über gelingen kann. SEITE 18

EDITORIAL

ANNI PICHLER, CHEFREDAKTEURIN LUST AUF'S LAND
REDAKTION@LUSTAUFSLAND.AT



Frühlingsbunt in die Neuaufgabe

Voller Freude haben wir vor ein paar Tagen unsere neue „Lust aufs Land“ in Druck geschickt. Sie halten sie jetzt erstmalig in den Händen. Es ist die erste Ausgabe im neuen Design, mit neuen Ideen und neuen Inhalten. Unser Ziel ist dasselbe geblieben: unseren Leserinnen und Lesern Lust aufs Land zu machen – auf die regionalen Lebensmittel und die eindrucksvolle Landschaft, auf wertvolles Brauchtum und auf das Wohnen im Grünen. Wir blicken hinter die Kulissen und zeigen mit unserer *Macherei* und der *Reportage*, wie Lebensmittel von den oberösterreichischen Bäuerinnen und Bauern produziert werden. Neu ist die *Kosterei*, bei der wir ganz genau hinschauen. Beste Produkte von oberösterreichischen Direktvermarktern können Sie sich jetzt mit unserer *Schmankerlbox* nach Hause liefern lassen. In jeder Ausgabe widmen wir uns auch einem Familienthema, Tipps für Haus und Garten sowie Spannendes zum Thema Brauchtum komplettieren unser Blatt. Weil die Wandersaison beginnt, widmet sich unsere Titelstory den Almen. Wir hoffen, dass unsere Zeitung Sie anspricht. Wenn Sie uns etwas sagen möchten, freuen wir uns: redaktion@lustaufsland.at

KOMMENTAR

MARIA SAUER, HERAUSGEBERIN LUST AUF'S LAND
SAUER@OOE.BAUERNBUND.AT



Ist Eigenverantwortung eigentlich out?

Der Frühling – eine schöne Zeit, um die Natur zu genießen. Getrübt wird dieser Genuss leider häufig durch achtlos weggeworfenes Müll, der zuhauft in den Wiesen und Feldern liegt. Macht ja alles nichts – irgendwer wird das schon wegräumen. Entlang der Straßen und Wege fallen jährlich knapp 1000 Tonnen Müll an! Welchen Stellenwert haben da die Begriffe Eigenverantwortung oder Eigentum? An deren Stelle sind Egoismus und Ignoranz getreten. Die Menschen zieht es in die Natur. Dass sie die Freizeit in intakter, gepflegter Natur verbringen können, ist zu einem Großteil den Bäuerinnen und Bauern zu verdanken, die für diese Freizeitnutzung ihre Flächen zur Verfügung stellen. Lange Zeit ging das gut. Solange gegenseitiger Respekt und Achtung vor dem Eigentum des Anderen vorherrschte, war es ein gutes Miteinander. Dass Eigenverantwortung und Hausverstand bei manchen Zeitgenossen Mangelware sind, beweisen auch die Vorkommnisse rund um das viel zitierte „Kuh-Urteil“. Dass keine Hemmungen bestehen, sich über Eigentumsrechte und gute Sitten hinwegzusetzen, wenn es um persönliche Bedürfnisse und Vorlieben geht, ist traurige Tatsache geworden. Man darf das scheinbar alles konsumieren, das steht einem zu. Man ist Natur- und Tierschützer, weil man bei einer der Organisationen großzügig gespendet hat, läuft oder fährt dann aber gedankenlos durch die Ruhezone der Wildtiere oder verunreinigt durch den Kot der begleitenden Hunde das Futter anderer Tiere. Ich versuche nach folgendem Motto zu leben: Wenn jeder vor der eigenen Türe kehrt, gibt es keine schmutzigen Straßen. Leben Sie auch danach?

IMPRESSUM: Lust aufs Land: Haushaltsausgabe 1/2019 der Bauernzeitung OÖ | Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: AGRO Werbung GmbH, Harrachstraße 12, 4010 Linz. In Kooperation mit Prologo-Werbeagentur, 6021 Innsbruck | Redaktion: Harrachstraße 12, 4010 Linz, Tel. 0 732/77 66 41 (DW 827), Fax 0 732/78 40 67, E-Mail: redaktion@lustaufsland.at; Internet: www.lustaufsland.at; Redaktionsleitung: DI Anni Pichler (DW 828), Redaktion: Thomas Mursch-Edlmayr (DW 829), Gabi Cacha, Brigitte Aistleitner; Grafik: Lydia Fleischanderl (DW 826), Kerstin Jank, MA (DW 831), Susanne Lechtaler (DW 827), Ivana Zivkovic (DW 823) | Vertrieb: Tel. 0 732/77 66 41-816, E-Mail: vertrieb@lustaufsland.at | Verwaltung und Inserate: AGRO Werbung GmbH, Harrachstraße 12, 4010 Linz, Tel. 0 732/77 66 41, Fax 0 732/78 40 67, E-Mail: post@lustaufsland.at; Geschäftsführung/Agenturleitung: Franz König. Entgeltliche Einschaltungen sind gemäß Mediengesetz mit „Anzeige“ gekennzeichnet. Unentgeltliche PR-Artikel mit „Werbung.“ | Druck (Herstellungsort): Druck Styria GmbH & Co KG, Styriastraße 20, 8042 Graz | Verlagsort: 4020 Linz. „Lust aufs Land“ ist eine Gratiszeitung an 490.000 Haushalte in OÖ. Erscheinungsdatum: 2. April 2019. Verteilt durch Post AG.

GENAU GESCHAUT

Was Schinken besonders macht

Nach einer langen Fastenzeit ist die Freude auf den Osterschinken groß. Aber was ist Schinken eigentlich, wie wird er hergestellt und wo gibt es Unterschiede? Eine Spurensuche samt Verkostung gängiger Schinkenarten.

ANNI PICHLER

Die beste Seite des Schweins ist wohl sein Hinterteil. Denn der sogenannte Schlägel umfasst die fleischreichen, mageren und feinfasrigen Fleischpartien. Daraus wird der Schinken geschnitten. Und zwar – das gibt das österreichische Lebensmittelbuch vor – nur aus dem Schlägel. Österreichischer Schinken ist deshalb „immer ein gutes Produkt“, schickt Marija Zunabovic-Pichler voraus. Sie ist Lebensmitteltechnologin an der Universität für Bodenkultur in Wien und sagt: „Wenn Schinken draufsteht, ist Schinken drin.“ Schummeleien hätten wenig Chance, aber dazu später.

Unterschiede zwischen Schinken und Schinken gibt es jedenfalls viele. Wer an den klassischen Schinken denkt, wird den Kochschinken (siehe Info-

kasten) meinen, also etwa Beinschinken, Pressschinken oder Toastschinken. Auch Artikel und Kosterei beschränken sich auf diese Art des Schinkens.

Eine ziemlich technische Sache

Ihnen gemein ist, dass sie aufgrund ihrer Herstellungsweise zu den Kochpökelfleischen gehören. „Das Prinzip ist immer dasselbe“, sagt Willibald Mandl, Bundesinnungsmeister für das Lebensmittelgewerbe und selbst Fleischhauer. „Zwei bis drei Tage nach der Schlachtung wird das Fleisch mit einer Salz-Wasserlake eingespritzt. Dann kommen die Fleischteile zum Poltern in eine Trommel, in der sie für mehrere Stunden herumgewälzt werden. Anschließend wird das Fleisch gekocht“, fasst Mandl zusammen. Das Injektionspökeln, bei dem die

Kosterei: Schinken im Test

Lust aufs Land hat eine Jury von sieben Personen aus dem Lebensmittelbereich zur anonymen Verkostung gebeten. Dabei wurden Unterschiede verschiedener Kochschinken nach Optik, Geruch, Geschmack sowie Konsistenz und Mundgefühl subjektiv beurteilt. Die Auswahl wurde zufällig aus dem Angebot gängiger Schinkenprodukte getroffen. Es wurde keine Aktionsware gekauft. Bewertet wurde nach einem Punkteschema (1–5, wobei 5 die Bestnote ist). Das durchschnittliche Ergebnis für jede Schinkensorte ist unten bildlich wiedergegeben. Ebenso werden Preis und Zutaten angegeben.

	Hackl Naturschinken	Dorfgold Beinschinken	Zellinger Beinschinken	Zurück zum Ursprung Beinschinken	Berger Beinschinken	Clever Toastschinken	Tann Toastschinken
Inhaltsstoffe laut Herstellerangaben	Schweinefleisch, Wasser, Natriumpökelsalz (Speisesalz, Konservierungsstoff: Natriumnitrit), Stabilisatoren: Di-, Triphosphate; Maltodextrin, Gewürzextrakt, Mononatriumglutamat, Antioxidationsmittel: Natriumascorbat, gekürzte Brühe, Buchenrauch	Schweinefleisch, Wasser, Speisesalz, Stabilisatoren: Di-, Tri-, Polyphosphate; Maltodextrin, Zucker, Gewürze, Knoblauch, Antioxidationsmittel: Natriumascorbat, Konservierungsstoff: Natriumnitrit, Buchenrauch	Schweinefleisch, Wasser, Speisesalz, Zucker, Stabilisatoren: Di-, Triphosphate, Geschmacksverstärker: Mononatriumglutamat, Antioxidationsmittel: Natriumascorbat, Buchenrauch	Bio-Schweinefleisch, Speisesalz, Dextrose, Vollmilchpulver, Maltodextrin, Stabilisatoren: Natriumcitrate, Gewürze, Acerolsäftpulver, Konservierungsstoff: Natriumnitrit, Buchenrauch	Schweinefleisch, Wasser, Speisesalz, Maltodextrin, Dextrose, Vollmilchpulver, Maltodextrin, Gewürze, Gewürzextrakte, Antioxidationsmittel: Natriumascorbat, Konservierungsstoff: Natriumnitrit	91 % Schweinefleisch, Wasser, Speisesalz, Maltodextrin, Dextrose, Gewürzextrakte, Gewürze, Knoblauch, Antioxidationsmittel: Natriumascorbat, Konservierungsstoff: Natriumnitrit	89 % Schweinefleisch, Wasser, Speisesalz, Gewürze, Gewürzextrakte, Stabilisatoren: Di-, Triphosphate, Dextrose, Antioxidationsmittel: Natriumascorbat, Konservierungsstoff: Natriumnitrit
Optik	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Geruch	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Geschmack	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Konsistenz/Mundgefühl	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Preis pro 100 Gramm	EUR 2,49	EUR 1,25	EUR 2,83	EUR 2,66	EUR 1,99	EUR 0,99	EUR 1,59

„Wo Schinken draufsteht, ist Schinken drin. Zumindest in Österreich.“ MARIJA ZUNABOVIC-PICHLER



Wo stammt der Schinken her?

Der Schinken wird von den Edelteilen des Schlägels herausgeschnitten

Am liebsten Schwein

Mengenmäßiger Marktanteil in Österreich, n=2.800 Haushalte



QUELLE: ROLLAMA/AMA-MARKETING, GRAFIK: LUSTAUFSLAND

Salz-Wasserlake ins Fleisch gespritzt wird, sei heute Standard und werde sowohl in der industriellen als auch in der handwerklichen Herstellung angewandt, sagt Zunabovic-Pichler: „Die Lake gelangt damit schneller ins Fleisch, was den Herstellungsprozess verkürzt.“ Das Poltern wiederum bewirkt den Austritt von Muskel-eiweiß, was das spätere natürliche Verkleben der Fleischstücke beim Kochen begünstigt. Verkleben? Richtig! Die meisten Schinken müssen erst in Form gebracht werden. „Zu wissen, dass ein Schinken von Natur aus nicht viereckig ist, kann man vom Konsumenten erwarten“, meint Zunabovic-Pichler dazu. Nur der Beinschinken (wenn er mit Bein zubereitet wird) und einzelne Teile des Schlägels kommen aus einem Stück. Ansonsten werden die größeren und kleineren Teilstücke nach dem Poltern in Formen gelegt und gepresst. Für Press- und Toastschinken werden kleinere Teilstücke verwendet.

Was die Qualität ausmacht

Was ist es nun, das den qualitativen Unterschied ausmacht? „Hochwertig ist auch ein Toastschinken“, sagt Zunabovic-Pichler – denn die Fleischteile kommen immer vom Schlägel. Diese Regelung gilt übrigens nur für Österreich. In Deutschland können auch andere billigere Fleischteile verwendet werden. Für Zunabovic-Pichler ist der Geschmack eher eine

Assoziationsfrage, was also der Konsument damit verbindet. Die Fleischbeschaffenheit spiele aber schon eine Rolle. „Die Qualität hängt davon ab, ob das Ausgangsmaterial einwandfrei ist“, sagt auch Ingrid Kiefer, Leiterin des Fachbereichs Risikokommunikation der Agentur für Ernährungssicherheit (AGES). Sie fügt aber hinzu: „Wenn noch Stärke, Verdickungsmittel und Farbstoffe oder Pflanzeneiweiße zugesetzt werden, ist weniger Fleischanteil vorhanden – was als Qualitätsbeeinträchtigung zu sehen ist.“ Diese weiteren Zutaten – wie auch der Anteil an Fleisch – müssen auf der Verpackung angegeben werden. Kiefer empfiehlt daher, auf die Zutatenliste zu achten. Beim Schnittbild können Konsumenten zudem auf große gewachsene Fleischstücke, wenig Fett (ausgenommen Schwarte) und wenig Bindegewebe achten.

Zusatzstoffe und Irreführung

Die „Zutaten“ hat auch Johann Schleder, Geschäftsführer der Schweinebörse, im Sinn, wenn er

WAS SCHINKEN IST

Schinken muss laut österreichischem Lebensmittelbuch aus Fleischteilen vom Schlägel kommen. Grob unterteilt man ihn in Roh- und Kochschinken.

■ Rohschinken wird nach dem Salzen oder Pökeln durch lufttrocknen oder räuchern haltbar gemacht. Dazu gehört etwa der Serranoschinken aus Spanien oder der Parmaschinken aus Italien (Parma), der umgangssprachlich meist „Prosciutto“ genannt wird.

■ Kochschinken hingegen wird durch Pökeln und Kochen haltbar gemacht. Zu ihm zählt man zum Beispiel den Beinschinken, den Pressschinken oder auch den Toastschinken.

Am liebsten Schwein

Der Schinken ist jedenfalls beliebt, wie auch das Schweinefleisch generell. Mit 29 Prozent Anteil landet Schweinefleisch am häufigsten auf dem Teller der Österreicher – 37,2 Kilo pro Kopf und Jahr. Eingekauft wird Schinken zum Großteil (93 Prozent) im Lebensmitteleinzelhandel und dort wird laut den Daten der Agrarmarkt Austria (AMA)-Marketing zunehmend die Selbstbedienung gegenüber der Feinkosttheke beliebter. Beim Fleischhauer holen sich nur vier Prozent der

Einkäufer ihren Schinken, drei Prozent nutzen andere Einkaufsquellen, wie Direktvermarkter. Geschmacklich wird sich ein Schinken zwischen Supermarkt und Fleischer kaum unterscheiden. „Das Handwerk, mit dem überall Werbung gemacht wird, beherrschen aber wir“, sagt Willibald Mandl. Damit es die regionalen Fleischhauer auch künftig noch gibt, empfiehlt er für den Ostereinkauf dort hinzugehen.

Auf in das Grillvergnügen

Grillen ist nicht nur ein Genuss für die Sinne, sondern auch ein gesellschaftliches Vergnügen der besonderen Art, das von Jahr

zu Jahr immer mehr Freunde findet. Gustino Schweinefleisch aus dem Genussland Oberösterreich mit Ursprungs Garantie und bester „Fleischbeschaffenheit“ sollte möglichst frisch und nicht zu mager sein. Man sollte sich deshalb für durchwachsene Edelstücke entscheiden, die ein leichtes Speckrandel aufweisen. Wenn man nach dem Grillen bei reduzierter Hitze die Gustino-Edelstücke etwas rasten lässt, ist ein saftiger und herzhafter Geschmack garantiert.



Eine echte Gaumenfreude

Zum Glück gibt's hier **GUSTINO**

Stammt von **AMA GÖTTESSEGEL** Bauernhöfen

1 BESTES Fleisch im ALPEN

JETZT AUCH ONLINE!
www.Gustino.kaufen

Das beste **Schweinefleisch** Österreichs! www.gustino.at

Wo gibt's **GUSTINO** Schweinefleisch?

OÖ: Fleischer-Fachgeschäfte: **Amstler** - Windhaag, **Bitter** - Aigen/Mk., **Fechter** - Reichraming, **Fechtinger** - Schärding, St. Florian, **Freinberg**, **Ried** im Innkreis und **Münzkirchen**, **Hackl** - Linz, **Hörlsberger** - Urfahr, **Kitzmüller** - Hellmonsödt, **Leibetseder** - Rohrbach, **Pachinger** - Arbing, **Pöppel** - Andorf, **Strasser** - Bad Schallerbach, **Strasser** - Sattledt, **Strasser Markt** Perg und Naarn, **Wegschaidler** - Linz, **Steyregg**, **Mauthausen** und Traun, **Wührer** - Maria Schmolz;

Lebensmittelhandel Selbstbedienungstheke: Pro Kaufland Urfahr

Eurospar, Interspar, Maximarkt: **TANN SCHAUT** drauf - Für mehr Tierwohl

Lidl: Gemeinsam Verantwortung tragen **Voralpenlandschwein** - Für mehr Tierwohl

„Das Wissen ist da, aber es scheitert an der Umsetzung in die Praxis.“

MARTINA EDINGER

KOCHEN

Kinder, bitte an den Herd

Wer seine Kinder in der Küche miteinbezieht, ebnet ihnen den Weg in Richtung Ernährungskompetenz – unverzichtbar im überbordenden Angebot von heute.

GABI CACHA

E ltern stellen viele Weichen für die Zukunft ihrer Kinder. Beim Thema Ernährung wird das Fundament für ein gesundes Verhalten in den ersten Lebensjahren gelegt. Damit Esskultur und Ernährungskompetenz entstehen können, braucht es Regeln und gemeinsame Familienmahlzeiten. Aber auch Wissen und die Fähigkeit, dieses umzusetzen. Los geht es schon in der Küche. Kinder, die beim Kochen mit-helfen dürfen, lernen spielerisch, wie man mit Lebensmitteln umgeht und sie verwendet. Sie wachsen an den Aufgaben, die man ihnen zutraut, und das Ergebnis des gemeinsamen Tuns erfüllt sie mit Stolz und wird gerne gegessen – oder zumindest gekostet.

Kochen gegen Übergewicht

In Zeiten, in denen in Schulklassen zwischen einem Drittel und der Hälfte aller Kinder übergewichtig sind, bekommt das Kochen einen weiteren Aspekt: Damit Kinder ein natürliches, gesundes Ernährungsverhalten entwickeln können, ist gemeinsames Kochen und Essen unumgänglich. Das bestätigt auch die auf Kinder und Jugendliche spezialisierte Ernährungsmedizinerin Martina Edinger aus Linz: „Das Wissen über gesunde Ernährung ist vielfach vorhanden. Das Problem ist aber die Um-

setzbarkeit in die Praxis. Entweder es mangelt an Zeit, sodass viel zu Fertigprodukten gegriffen wird, oder an praktischen Tipps für das Umsetzen in der Küche.“ Gewichtsprobleme bei Kindern seien ein großes Thema, ein frühes Entgegenwirken daher wichtig. „Es beginnt bei Kleinigkeiten. Zum Beispiel, nicht ein fertiges Fruchtjogurt zu kaufen, sondern stattdessen frisches Obst ins Jogurt schneiden.“

„Kochen und den Umgang mit Lebensmitteln zu lernen ist so wichtig wie lesen, schreiben und rechnen zu können“, sagt Romana Schneider-Lenz, Ernährungsexpertin der Landwirtschaftskammer Oberösterreich. „Wir essen dreimal täglich, da soll es uns auch wichtig sein, was wir unserem Körper gönnen und wie wir das verarbeiten“, so Schneider-Lenz. Sie empfiehlt, Kinder schon beim Einkufen miteinzubeziehen. Woher ein Lebensmittel kommt, kann ihnen schon vermittelt werden. Noch anschaulicher wird es, wenn man gemeinsam direkt am Bauernhof einkauft.

Das gemeinsame Kochen hat auch eine soziale Kompo-



Die Küche sollte für Kinder nicht tabu sein – hier lernen sie spielend für das Leben.

nente. „Kinder lieben es, im Kreis der Familie solche scheinbar einfache, alltägliche Tätigkeiten zu machen. Das Kochen bietet sich dafür an. Man kann aus wenigen Zutaten etwas Hervorragendes schaffen, das stärkt das Selbstbewusstsein der Kinder. Außerdem wird das Nützliche mit viel Spaß und Lernen fürs Leben verbunden“, sagt Schneider-Lenz. Ganz nebenbei lernen Kinder einen wertschätzenden, achtsamen Umgang mit Lebensmitteln. Dass die Küche nach dem Kochen mit Kindern nicht vor Sauberkeit strahlt, versteht sich von selbst.

TIPPS FÜR KOCHEN MIT KINDERN

- Rezepte mit kurzer Zubereitungszeit auswählen
- Heißes Wasser gehört nicht in Kinderhände
- Kleine Kinder von heißen Herdplatten fernhalten
- Genügend Zeit einplanen: Unter Zeitdruck mit Kindern kochen funktioniert nicht
- Pfannenstiele nach hinten drehen
- Elektrogeräte nicht in die Nähe von Wasser legen
- Nach getaner Arbeit gemeinsam aufräumen



Osterlamm

Zutaten:
100 g Backfein Weizenmehl Universal, 2 Eier, 80 g Wasser, 80 g Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker, 100 g neutrales Öl

Zubereitung:
Eier trennen. Eiklar und Wasser mit dem Mixer zu einem festen Schnee schlagen. Zucker, Vanillezucker und die Dotter ebenfalls einrühren. Abwechselnd das Öl und das Mehl vorsichtig unter die Masse ziehen. Die Lammform fetten und bemehlen und zu 2/3 mit Teig füllen. Bei 160 °C (Heißluft) je nach Größe ca. 30 bis 35 Minuten backen (Stäbchenprobe). Nach dem Backen vorsichtig aus der Form nehmen und mit Staubzucker bestreuen oder mit Glasur überziehen und nach Wunsch verzieren.

QUELLE: HABERFELLNER WERBUNG



Osterzopf

Zutaten:
Für den Teig: 400 g Backfein Weizenmehl Glatt, 225 ml Milch, 75 g Zucker, 16 g Hefe, 30 g Ei, 60 g Butter, Prise Salz, Schale 1/2 Orange; zum Bestreichen: 1 verquirltes Ei, 1 EL Milch, Mandelstifte und Hagelzucker

Zubereitung:
Mehl, Milch, Zucker, Hefe, Ei, eine Prise Salz und abgeriebene Orangenschale ca. 5 bis 10 Minuten kneten. Dann kalte Butterwürfel beigegeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Abdecken und eine Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. 3 gleich große Stücke zu 3 jeweils 35 cm langen Strängen formen. Stränge zu einem Zopf flechten, die Enden darunter schlagen. Zopf auf ein gefettetes Backblech legen, mit dem verquirlten Ei-Milch-Mix bestreichen und mit Mandeln und Zucker bestreuen. Den Teig noch einmal aufgehen lassen und bei 180 °C (O/U) ca. 40 Minuten backen.

QUELLE: HABERFELLNER WERBUNG

Das ist aber ein geringes Übel im Vergleich zu dem Gewinn, den Kinder daraus ziehen.

Oberösterreichs Bäuerinnen bemühen sich seit mehr als 20 Jahren darum, mehr Lebensmittelwissen an Schulen zu bringen, eigene Seminarbäuerinnen bieten als Botschafterinnen regionaler Lebensmittel verschiedene Aktivitäten an.

KINDERKOCKKURSE

Das Ländliche Fortbildungsinstitut (LFI) bietet Kochkurse nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder an. Informationen unter www.oee.lfi.at oder Tel. 0 732/69 02-15 00.

Spielerei: Gummihüpfen

Es war das Bewegungsspiel der 1980er-Jahre und auf jedem Schulhof zu finden: Gummihüpfen. Alles, was man dazu braucht, ist ein etwa vier Meter langes Gummiband und zumindest drei Mitspieler.

Zwei Kinder stehen einander gegenüber und spannen das zusammengeknotete Gummiband etwa knöchelhoch um ihre Beine. Das dritte Kind beginnt: Es stellt sich zur Bandmitte und absolviert eine vorgegebene oder eigene Choreografie – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Es gibt verschiedene Sprüche, die sich im Rhythmus der Sprünge aufsagen lassen. Zum Starten etwa „Seite, Seite, Mitte, Breite, Seite, Seite, Mitte raus“ für die Grundsprünge. Bei „Seite“ springt man so, dass man erst das eine, dann das andere Gummiband zwischen den Beinen hat. Bei „Mitte“ zwischen die Bänder, bei „Breite“ außerhalb der Bänder in die Grätsche springen. Variationen ergeben sich auch dadurch, in welcher Höhe und Breite das Gummiband gespannt wird.



REGIONAL GENIEßEN!
WEIL UNS UNSERE ZUKUNFT
AM HERZEN LIEGT.

MÜRBEITG-OSTERHASEN

Folge uns!

DIE ZUBEREITUNG:

- Mehl mit Backpulver vermengen und mit der Butter verbröseln. Eier, Zucker und Vanillezucker rasch mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Mürbteig verkneten und zugedeckt eine Stunde kühl rasten lassen.
- Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und Hasenformen ausstechen.
- Die Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C (O/U) ca. 12 Minuten goldgelb backen und nach dem Auskühlen nach Wunsch verzieren.

**WERTVOLL!
WIR ERZEUGEN NUR
REINSTES MEHL
FÜR FEINSTE
BACKWAREN.**

Haberfellner
Die Mühle

Reinstes Mehl für feinste Backwaren. Haberfellner. Das Mehl.

MEHR KÖSTLICHE REZEPTE FINDEN SIE UNTER WWW.MUEHLE.AT

PIKANTE KÜKEN



Von gekochten Eiern den oberen Teil mit einem Messer gezackt abschneiden. Unten die Eier so abschneiden, dass sie stehen können. Dotter herauslösen und mit etwas Senf, Mayonnaise, Crème fraîche, Salz und Pfeffer vermischen. Die Masse mit einem Spritzsack in die Eier füllen. Füße und Schnäbel aus Karotten ausschneiden, als Augen dienen Pfefferkörner.

Schäringer

ZU ZWEIT...

... samma schnittig!



JETZT NEU!

ZU ZWEIT...

... samma scharf!



Scharf oder schnittig – das sind unsere neuen natürlichen Topfen-Aufstriche im praktischen Portionsbecher 2 x 125 g. Ab sofort im Kühlregal!

Mit Schäringer schmeckt das Leben.

MACHEREI

Die richtige Würze mit Senf

Süß, scharf oder würzig, die gelbe Paste gibt es auch aus oberösterreichischen Zutaten, und das mit noch mehr drin: Ganzes Senfkorn, beste Qualität, voller Geschmack.

BRIGITTE AISTLEITNER

VOM SENFKORN ZUR GELBEN PASTE



Die frühesten Felder reifen Mitte Juli ab. Meist ist ein Nach-trocknen der Samen notwendig. Das ganze Senfkorn (hier brauner und gelber Senf) wird vermahlen.

Senf besteht aus bis zu einem Drittel Essig. Milder Essig aus vergorenem Fruchtsaft (z. B. gut gereifter Apfelessig) mit mindestens fünf Prozent Essigsäure ist dafür optimal.



Die gelbe Paste wird schließlich in Gläser abgefüllt und etikettiert. Essigsäure und Senföl sorgen für eine lange Haltbarkeit von bis zu zwei Jahren.



Senf gedeiht gut auf kalkhaltigen oder humosen Lehmböden. Herausfordernd ist der Schädlingsbefall (Erdflöhe, Rapsglanzkäfer). Samenertrag: 1000 bis 2000 kg/ha



Senf gehört in die botanische Familie der Kreuzblütler. Die einjährige Pflanze wird etwa 1,20 Meter hoch und hat eine Vegetationszeit von etwa 100 bis 140 Tagen.



Die Maische aus Senfkörnern, Essig, Salz, Zucker und Wasser wird zwischen zwei Granitsteinen vermahlen, bis die gewünschte Feinheit erreicht ist.



Für Tuben-Senf wird meist Senfmehl, Pressrückstand von der Senfölgewinnung, verwendet. Bei Senf im Glas ist das ganze Senfkorn inklusive wertvollem Senföl drin.



Senf gibt vielen Speisen die richtige Würze. Beim Kochen erst zum Schluss dazugeben, damit die Hitze die ätherischen Öle nicht zerstört. Übrigens: Senf gilt als verdauungsfördernd.

Senf aus OÖ bringt mit der Nutzung heimischer Zutaten wie Apfelessig aus Streuobstbeständen, Senfkörnern, Honig, Kren oder Rübenzucker Wertschöpfung zurück in die Region.

Senfanbau und -herstellung ist in Oberösterreich eine wahre Rarität, so Helmut Feitzlmayr, Ackerbaureferent der Landwirtschaftskammer OÖ. Als eine „Diva“ bezeichnet Norbert Eder, Bio-Bauer und Senfproduzent aus dem Mühlviertel, die Senfpflanze: witterungsempfindlich, schädlingsanfällig und daher risikoreich. Und dennoch ist Senf es wert, auch hierzulande kultiviert zu werden. Samen und Paste sind vielseitig in der Küche einsetzbar. Ob zum Einlegen (Senfgurken), für kalte Gerichte (Eiaufstrich, Erdäpfelsalat) oder zum Würzen von Fleisch und Fisch und nicht zu vergessen als Senfpaste zu Würstchen, Jausen und kalten Platten – Senf ist nicht mehr wegzudenken. Senf ist eine Kohlgattung und umfasst gut 30 verschiedene Arten. Für die Senfherstellung sind nur drei Senfsorten wichtig: Weißer Senf, auch Gelber Senf genannt, Brauner Senf und Schwarzer Senf. Das Senfkorn besteht zu einem

Viertel aus Senföl, einem leichten, fein nussig schmeckenden Öl. Das Eiweiß ist die zweite große Gruppe der Inhaltsstoffe. Enthaltene Schleimstoffe geben insbesondere dem Industriensenf die cremige, pastenartige Konsistenz. Scharfmacher im Senf ist schließlich das Enzym Myrosinase. Essigsäure dient als Haltbarmacher.

Globale Senfkultur

Die Geschichte des Senfs ist auch die Geschichte der Globalisierung eines Lebensmittels. Historische Spuren führen nach Ägypten, Griechenland und Mesopotamien. Älteste Funde stammen aus China und dürften 3000 Jahre alt sein. Sprachwissenschaftlich hat Senf seinen Ursprung in Indien, wo er heute noch in Curry-

BUCHTIPP

Grundrezepte für die Senfherstellung, Rezepte mit Senf sowie eine Warenkunde mit Wissenswerten zur Botanik und Geschichte. „Senf selbermachen & genießen“ HÄDECKE Verlag, ISBN 978-3-7750-0765-8, 13,40 Euro.



mischungen aller Art Verwendung findet. Zwischen dem 9. und 12. Jahrhundert wurde vor allem in Klöstern und Weinbauregionen die Senfkultur weiterentwickelt. Ein Beispiel ist die daraus entwickelte Senfkultur in Dijon aufgrund eines königlichen Monopols. Im Gegensatz zum handwerklich hergestellten Senf, der nach dem Mischen der Zutaten mindestens zwei Wochen gelagert wird, macht der Industriensenf keinen Reifeprozess durch. Er wird mit Konservierungsmitteln und Antioxidantien so stabilisiert, dass er sich nicht mehr verändern kann. Doch gerade während des Reifeprozesses können die einzelnen Geschmacks-komponenten verschmelzen, der Senf verliert seine spitze Schärfe, der Essig kann sein Aroma entfalten. Dann entsteht wirklich guter Senf.

UNVERFÄLSCHTER GESCHMACK

Würziger Apfel-Kren-Senf: Kräftige Verbindung, macht pikante Speisen noch geschmackiger, schmeckt hervorragend zu Geräuchertem und Gebratenem.

Scharfer Dijon-Senf: Enthält nach dem Reinheitsgebot nur gelbe und braune Senfsaat, Apfelessig und Natursalz. Perfekt zur Wurst und zum Fleisch oder für Dressings.

Süßer Honig-Senf: Mildsüß nach klassischer bayrischer Art, perfekt zu Weißwürsten, Leberkäse und im Kartoffelsalat.



Steaksandwich von der Hüfte

Zutaten (4 Portionen): 800 g Hüftsteak (à 200g) vom AMA-GS Rindfleisch (Premium-Rind), 500 g Spargel grün, 4 Eier, 4 Scheiben Toastbrot, 2 EL Öl, 125 g Butter, Salz, Pfeffer, frische Kräuter

Zubereitung: Die Steaks mit Salz würzen, bei starker Hitze anbraten und im Rohr auf dem Grillrost bei 120° C fertig garen (je nach Dicke ca. 10 Minuten für Garstufe „medium“). Toastbrotstücken dünn mit Butter bestreichen und auf beiden Seiten knusprig-braun rösten. 100 g Butter in einer Pfanne aufschäumen und den Spargel bissfest sautieren. Eier in Essigwasser kernweich blanchieren und dann mit Sauce Hollandaise rasch anrichten und sofort servieren.

QUELLE: ARGE RIND WERBUNG



Lamm-Medaillons mit Senfhaube

Zutaten: 1 EL Butterschmalz, 4 Lammrückenfilets, 2 EL gelbe/weiße Senfkörner, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Crème fraîche, 1 TL Tomatenmark, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Blätter von 3 Thymianzweiglein

Zubereitung: Senfkörner im Mörser zerstoßen. Mindestens 60 Minuten in lauwarmem Wasser quellen lassen, Wasser abgießen. Senfkörner, Knoblauch, Crème fraîche, Tomatenmark verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Lammfilets mit der Unterseite nach innen aufeinanderlegen, Thymianblätter einstreuen, im Abstand von 2 cm mit einer Küchenschnur binden. 2 cm dicke Medaillons schneiden. Mit Senfpaste beidseitig bestreichen, kurz ziehen lassen. Bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 90 Sekunden braten, aus der Pfanne nehmen, zugedeckt warm stellen. Aus Bratenrückstand Sauce bereiten.

QUELLE: SENF SELBERMACHEN & GENIEßEN, HÄDECKE VERLAG



Kräutersalat mit Honig-Senf-Dressing

Zutaten: Frische Kräuter, Apfelessig, Distelöl, Honig, Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer, Senf

Zubereitung: Frische Kräuter oder Wildkräuter gut waschen und trocken tupfen. Die Kräuter in kleine Stücke zupfen oder Streifen schneiden. Apfelessig, Distelöl, Salz, Pfeffer, Honig und Senf mischen und über den Salat geben.

QUELLE: KATRIN FISCHER, WWW.REGIONALE-REZEPTE.AT

Jetzt neu: Kräftiger Grillsenf vom Bio-Hof Pankrazhofer

Bei allen Senfsorten vom Pankrazhofer wird das gesamte Senfkorn inklusive wertvollem Senföl verarbeitet. Passend zur kommenden Grillsaison gibt es nun auch einen kräftigen Grillsenf. Der goldprämierte Essigmacherinnen-Essig eichenfassgereift sorgt für die gesunde Schärfe.



Prämierter Bio-Apfelessig der Essigmacherinnen

Erlesener Senf aus dem Glas

Das Wesentliche für den qualitativ hochwertigen Senf sind die Zutaten aus dem eigenen Anbau, die Rezeptur und die Vermahlung. Dafür konnten Eva und Norbert Eder einen erfahrenen Senfmüller für sich gewinnen.

Passend zum Mühlviertel, betreibt dieser eine der wenigen existierenden Granitsteinmøhlen und erreicht so die gewünschte Feinheit. Mühlviertler Bio-Senf und Bio-Essig vom Pankrazhofer ist oberösterreichweit bei circa 60 Einzelhändlern und online erhältlich. Mehr Infos unter: www.pankrazhofer.at

MACHEREI ONLINE
www.lustaufisland.at/macherei

