AUSGABE IV / JUNI 2019

Österreichische Post AG, RM01A021148K, 6020 Innsbruck

LUST aufs LAND

Kein Sommer ohne Ribisel

Als Erfrischung direkt vom Strauch, verarbeitet zu sommerlichen Desserts oder in der Vorratsküche: Die Ribisel begeistert als heimisches Superfood. SEITE 4

Ausgabe IV/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

GENAU GESCHAUT

Onlinehandel

Warum die Konsumenten (noch) kaum Lebensmittel im Internet bestellen. SEITE 2

LANDKARTE

Frischer Genuss

Gastronomiebetriebe bringen Speisen „Sommerfrisch auf den Tisch“. SEITE 12

GARTEN

Kostbares Nass

Trinkwasser durch das Sammeln von Regenwasser effektiv einsparen. SEITE 16

BESTELLEN

SchmankerlBox

Produkte oberösterreichischer Direktvermarkter nach Hause liefern lassen. SEITE 11

FOTO: ADOBE STOCK.COM - VIKTORIYA89

EDITORIAL

ANNI PICHLER, CHEFREDAKTEURIN LUST AUFS LAND
REDAKTION@LUSTAUFSLAND.AT

Sommerlaune und Zukunftsfragen

Auch wenn uns der Kalender den Sommerbeginn erst mit 21. Juni anzeigt, haben die vergangenen Tage die heißeste Jahreszeit bereits eingeläutet. Wir in der Redaktion von „Lust aufs Land“ sind schon länger in Sommerstimmung – nicht weil wir auf Urlaub waren, sondern weil wir für Sie die Sommerausgabe unserer Zeitung vorbereitet haben. Einen Gusto auf die kommende Zeit macht Ihnen sicher die Titelstory der Ribisel und die Landkarte unter dem Motto „Sommerfrisch auf den Tisch“. Wenn Sie im Juli die goldenen Weizenfelder bestaunen, möchten Sie wahrscheinlich wissen, wie daraus Mehl und Brot wird – wir zeigen es mit dem Bildstreifen. Wie kostbares Regenwasser gesammelt werden kann, erklärt die Story aus der Kategorie Garten. Außerdem stellen wir einen Zillenmacher vor, präsentieren das Schaf als Teil der oberösterreichischen Landwirtschaft und schreiben über vierbeinige Therapeuten. Wie „online“ der Lebensmitteleinkauf der Zukunft wird, lesen Sie auf dieser Doppelseite. Wir hoffen, dass wir Sie mit spannenden Hintergrundgeschichten, packenden Reportagen und ansteckenden Sommerlaune-Beiträgen begeistern können.

KOMMENTAR

MARIA SAUER, HERAUSGEBERIN LUST AUFS LAND
SAUER@OOE.BAUERNBUND.AT

Heißer Sommer, coole Köpfe

Liebe Landsleute, es steht uns ein heißer Sommer bevor. Dabei übe ich mich nicht in meteorologischem Kaffeesud lesen, sondern weiß aus Erfahrung, wie es im Wahlkampf zugeht. Nach den Ereignissen der vergangenen Wochen wünschen wir uns neben angenehmen Sommertemperaturen auch kühle Köpfe bei den Verantwortlichen. Eine Frau, die schon lange beweist, dass kühle Köpfe mehr erreichen, stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe vor: Oberösterreich bekommt mit Michaela Langer-Weninger erstmals eine Landwirtschaftskammer-Präsidentin! Zum ersten Mal in der Geschichte wird eine Frau der bäuerlichen Interessensvertretung vorstehen. Lernen Sie Michaela Langer-Weninger, ihren Bauernhof und was sie antreibt kennen. Gerade in Zeiten, wo selbsternannte Experten, die noch nie einen Stall von innen gesehen haben oder Pflanzen bis zur Reife der Früchte gebracht haben, darüber entscheiden wollen wie unsere Bäuerinnen und Bauern ihre Höfe bewirtschaften sollen, braucht es engagierte Menschen mit Sach- und Hausverstand. Sie schauen darauf, dass die Bauernfamilien Rahmenbedingungen haben, um uns alle auch in Zukunft mit den saubersten, sichersten und besten Lebensmitteln der Welt zu versorgen. Die neue Kammerpräsidentin ist ein Garant, dass die Vielfalt forciert wird. Es ist auch ein starkes Bekenntnis, wie angesehen die Bäuerinnen sind. Schön finde ich, wenn auch Sie beim Einkauf dieses Bekenntnis zur heimischen Landwirtschaft haben und beim Genießen ab und zu daran denken, dass Menschen hart gearbeitet haben, damit der Tisch so reich und vielfältig gedeckt ist. Ich wünsche Ihnen einen „coolen“ Sommer!

IMPRESSUM: Lust aufs Land: Haushaltsausgabe IV/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), Brigitte Aistleitner, Gabi Cacha, Elisabeth Hasl; *Grafik:* Lydia Fleischanderl (DW 826), Kerstin Jank, MA (DW 831), Susanne Lechthaler (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: 18. Juni 2019. Verteilt durch Post AG.

GENAU GESCHAUT

Lebensmittel per Klick

Obwohl der Onlinehandel boomt, läuft derzeit nur ein verschwindend geringer Prozentteil des Umsatzes im österreichischen Lebensmittelhandel über das Internet.

THOMAS MURSCH-EDLMAYR

FOTO: STOCK.ADOBE.COM/NPIS

Beim Einkaufen sind die Österreicher grundsätzlich recht online-affin. 2018 nutzten 60 Prozent (%) der 16- bis 74-Jährigen das Internet zum Online-Einkauf. Vor allem Bekleidung und Textilien (37 % der Online-Einkäufer), Bücher und Zeitschriften (25 %) sowie Elektro- und Elektronikgeräte (23 %) werden am häufigsten im Internet erworben. Bei Lebensmitteln sieht die Lage etwas anders aus: Nur jeder Zehnte nutzt hierzulande das Internet, um Nahrungsmittel zu bestellen. Laut Johannes Mayr, Geschäftsführer der KeyQuest Marktforschung, handelt es sich dabei vor allem um die jüngere Generation, Personen mit höherer Bildung sowie Singlehaushalte. Aktuell werden circa ein bis zwei Prozent des Umsatzes im heimischen Lebensmittelhandel über Onlineshops erzielt. „Der Anteil steigt zwar, jedoch auf niedrigem Niveau“, erklärt Manfred Zöchbauer, Geschäftsführer der Sparte Handel an der oberösterreichischen Wirtschaftskammer. Die Gründe dafür seien vielfältig, würden jedoch vor allem an der Besonderheit der Produkte liegen.

Konsumenten kaufen frische Lebensmittel lieber vor Ort ein

Zöchbauer ortet bei den Kunden besonders im Frischebereich eine gewisse Hemmschwelle: „Die Konsumenten wollen gerade bei frischen Lebensmitteln die Produkte sehen, riechen und eventuell auch schmecken“, so der Handelsexperte. Das liegt auch daran, dass Lebensmittel zu den Grundbedürfnissen der Menschen gehören und meist mit Genuss verbunden sind. Ein weiterer Aspekt, warum der Onlinehandel mit Lebensmitteln nur schwer in die Gänge kommt, ist das Einkaufserlebnis. „Die Menschen kaufen gerne vor Ort ein. Das gehört zum wochenendlichen Ritual“, betont Theresa Schleicher, die als Trendforscherin für das Zukunftsinstitut in Wien und Frankfurt tätig ist. Für Zöchbauer spielt auch die soziale Komponente eine wesentliche Rolle: „Der Einkauf von Lebensmitteln ist auch ein gesellschaftliches Ereignis. Da trifft man Menschen, kommt ins Gespräch und erfährt Neues. Dieser soziale Kontakt ist extrem erwünscht und fällt beim Einkauf im Internet weg.“

Onlinehandel bringt (noch) keine Gewinne

Trotzdem sehen sowohl Experten als auch die Handelskonzerne großes Potential im Onlineverkauf. Unimarkt hat 2015 als erster Lebensmittelhändler die österreichweite Hauszustellung angeboten. Mittlerweile werden im Online-Shop mehr als 8000 Produkte zu gleichen Preisen wie im Supermarkt angeboten. Auch Billa hat im selben Jahr das Online-Angebot flächendeckend in allen Bundesländern eingeführt. Spar bietet die Hauszustellung des gesamten Lebensmittel-Sortiments aktuell nur in Wien und Salzburg an. Bei Weinen und Spirituosen wird seit 20 Jahren über die Weinwelt eine österreichweite Hauszustellung angeboten.

Als größte Herausforderung wird von allen Lebensmittelkonzernen die Lieferung kühlbedürftiger Produkte gesehen. Um die optimale Frische der Lebensmittel auch bei Versendung zu garantieren, ist die Einhaltung von drei verschiedenen Kühlzonen (Zimmertemperatur, Kühlung, Tiefkühlung) zu beachten – diese müssen während des gesamten Logistik-Prozesses aufrechterhalten werden. Zudem seien auch alle relevanten Qualitäts- und Hygienevorschriften genauso wie im stationären Handel einzuhalten. Dass solche logistischen Prozesse nicht nur aufwändig, sondern vor allem auch kostspielig sind, liegt auf der Hand. Deshalb werden von allen Mitbewerbern auch sogenannte „Click & Collect“-Systeme forciert. Dabei erfolgt die Bestellung online, abgeholt werden die Produkte vom Kunden in einem stationären Einzelhandelsgeschäft. Damit will man die (trotz Servicegebühren) unrentable Zustellung umgehen. „Derzeit machen die Konzerne nachweislich noch keine Gewinne mit ihrer Online-Schiene“, so Zöchbauer, der in diesem Zusammenhang auch auf die Retourkosten verweist.

ZAHLEN & FAKTEN

Laut der Agrarmarkt-Analyse (RollAMA) wurden 2018 bei Frischelebensmitteln 1,5 Prozent der Umsätze im Internet bestellt.

Betrachtet man alle Warengruppen der Supermärkte (FMCG Total) so liegt der Anteil der Onlinekäufe am Gesamtumsatz mit 2,4 Prozent etwas höher.

QUELLE: ROLLAMA/GFK

Bäuerliche Direktvermarkter zeigen: Regional geht auch digital

Ein etwaiger Einstieg des Online-Versandhändlers Amazon in den österreichischen Lebensmittelmarkt wird von den hiesigen etablierten Konzernen gelassen beobachtet. Nicht zuletzt deswegen, weil das amerikanische Unternehmen mit seinem „Fresh“-Konzept im benachbarten Deutschland nur mäßig erfolgreich ist. „Hier ergeben sich bei der Zustellung noch weitere Wege. Zudem wissen die Konsumenten dann nicht mehr woher die Produkte kommen“, vermutet Zöchbauer fehlendes Vertrauen von Seiten der Kunden. Während die Themen Regionalität und Nachhaltigkeit bei Amazon nicht mehr gewährleistet werden können, ergeben sich für bäuerliche Direktvermarkter zusätzliche Absatzkanäle durch das Internet. Gerade in den vergangenen Jahren sind hier in Oberösterreich viele Plattformen entstanden, die gemeinschaftliche Bestellungen bei bäuerlichen Betrieben organisieren. Im Land ob der Enns gibt es geschätzt mehr als 30 sogenannte „Foodcoops“. Dabei werden wöchentliche Bestellungen bei direktvermarktenden Bäuerinnen und Bauern gemacht. Die Lebensmittel werden an einen zentralen Ort angeliefert und können dort von den Kunden abgeholt werden. Eine ähnliche Initiative entstand vor kurzem auch im Bezirk Urfahr mit dem GUUTE- Bauernladen. Mit dem Biohof Achleitner aus Eferding gibt es auch einen Pionier in Oberösterreich, der seine „Biokiste“ mittlerweile über das Bundesland hinaus zustellt. Eines haben all diese Beispiel gemeinsam: Sie zeigen, dass regional auch digital geht. „Diese Bäuerinnen und Bauern bedienen mit ihren Produkten einen regionalen Markt und stehen großen Konzernen um nichts nach“, betont Maria Dachs von der Abteilung Ernährung und Direktvermarktung an der Landwirtschaftskammer Oberösterreich.

Zukunft: Großes Potential und „spannende“ Zustellkonzepte

Das Potential des Lebensmittel-Onlinehandels ist in Österreich, trotz aller Schwierigkeiten, sehr groß. Zöchbauer rechnet damit, dass bis 2030 der Prozentanteil am Gesamtumsatz auf fünf und in weiterer Zukunft auf (maximal) 10 % ansteigen wird: „Der Frischebereich wird aber nie diese Dimensionen wie der Mode-, Buch-, oder Elektrohandel erreichen“, so der Experte der Wirtschaftskammer.

Zukunftsforscherin Schleicher schätzt das Potential mit 15 % sogar noch etwas höher ein. „Dieser Wert kann allerdings nur erreicht werden, wenn die Infrastruktur, die Lieferkosten und die Qualität passen. Und das liegt nicht nur in den Händen einzelner, sondern in der Zusammenarbeit von Handel, Politik, Stadtentwickler und Mobilitätsanbieter.“

Aus der Sicht von Marktforscher Mayr wird der Online-Verkauf von Lebensmitteln dort funktionieren, wo die Bestellung im Internet für den Konsumenten überwiegend Vorteile bringt. Das seien einerseits Einkäufe, bei denen der Faktor „Bequemlichkeit“ im Vordergrund steht. Hier gehe es oft um Vorratskäufe mit langer Haltbarkeit. Meist seien das auch Produkte, bei denen der Konsument kaum Wert darauf legt, sich das Produkt selbst auszusuchen: „Ob der Konsument die erste oder zweite Kiste Mineralwasser aus dem Stapel erhält ist ihm in der Regel egal“, so Mayr. Aus seiner Sicht könne es sich dabei aber auch um Spezialitäten oder Nischenprodukte handeln, die in nahegelegenen Supermärkten kaum erhältlich seien. „Hier liegt der Vorteil darin, dass der Konsument sonst auf diese Produkte ganz verzichten oder längere Anfahrtswege in Kauf nehmen müsste“, so Mayr.

Der zukünftige demografische Wandel würde jedenfalls neue Liefermöglichkeiten für eine ältere, weniger mobile Generation begünstigen. Wie diese aussehen können steht jedoch noch in den Sternen: „Klassische Drohnen sind eher weniger für die Lieferung von Lebensmitteln geeignet. Aber wir sehen viele spannende Konzepte – von schwimmenden Supermärkten bis hin zu kleinen autonom fahrenden Supermarktautos, ohne Fahrer oder Verkäufer. Welches ‚Fahrzeug‘ es auch wird – klar ist, der Lebensmittelhandel wird in Zukunft mobil und auf Abruf vorhanden sein“, so Zukunftsforscherin Schleicher.

„Online-Einkäufe bedürfen einer besseren Planung und die Zeitspanne bis zum Erhalt der Ware ist größer.“
JOHANNES MAYR, MARKTFORSCHER

„Das meiste Potential steckt in den ländlichen Regionen. Es wird das Konzept gewinnen, was de facto vorhanden und einfach zu bedienen ist.“
THERESA SCHLEICHER, ZUKUNFTSFORSCHERIN

CultBeef-Flanksteak, Kohlrabi, Erbsenpüree

Zutaten:
1 kg Flanksteak (CultBeef = von der Kalbin) mit AMA-Gütesiegel, 150 ml Jus (kräftige Fleischsauce), 4 Stk. kleine Kohlrabi, 200 g Erbsenschoten, 200 g Erbsen gekocht, 130 g Crème fraîche, 2 Stk. Limetten, 2 EL Olivenöl; Beilage: Blattsalate, Rapsöl, Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:
Flanksteak im Ganzen salzen, rundum in Öl kräftig anbraten und auf dem Rost im vorgeheizten Backrohr ca. 15 Min. bei 110 °C auf die Garstufe „medium-rare“ (Kerntemperatur ca. 53 °C) ziehen lassen (nicht in Alufolie wickeln!). Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden, in Salzwasser bissfest kochen und kalt abschrecken. Kräftig salzen und in Öl anbraten. Erbsen mit Salz, Limettensaft, Olivenöl und Crème fraîche pürieren. Rohe Erbsenschoten in feine Streifen schneiden, mit Olivenöl und Limettensaft marinieren. Fleisch quer zur Faser in fingerdicke Tranchen schneiden, mit Erbsenpüree, Kohlrabischeiben, Erbsenschoten anrichten und Jus vollenden.

QUELLE: ARGE RIND

WERBUNG

FOTO: FARBKOMBINAT - STOCK.ADOBE.COM

ERNÄHRUNG

Ein Genuss in süß-sauer

Die Ribisel wird auch als kleine „Multivitamin-Pille“ bezeichnet. Demnächst bereichert sie wieder die sommerliche Dessertküche.

GABI CACHA

Eine Beere mit einem eigenen Namenstag – das ist die Ribisel. Sie wird nämlich auch als Johannisbeere bezeichnet, da sie gewöhnlich um den Johannistag (24. Juni) reif wird. Die Liste an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen, die in der beliebten Beere stecken, ist lang, weshalb auch der moderne Begriff „Superfood“ im Zusammenhang mit den kleinen Früchtchen gerne verwendet wird.

Ein echtes heimisches „Superfood“

Die Geschichte der Ribisel ist im Vergleich zu anderen Beerenobstarten, die schon im Altertum erwähnt und in Medizin und Küche verwendet worden sind, nicht allzu lang. Der erste Hinweis auf die Johannisbeere stammt aus dem 15. Jahrhundert, wobei zu dieser Zeit ihre therapeutischen Wirkungen im Zentrum der Aufmerksamkeit standen. Kultiviert wurde sie vermutlich erstmals im Baltikum, von wo aus sie sich in die Klöster Englands, Russlands und Mitteleuropas verbreitete.

Das allgemein steigende Gesundheitsbewusstsein kommt verstärkt auch den Beeren zugute, deren Potential zum heimischen „Superfood“ erst in der jüngsten Vergangenheit (wieder)entdeckt worden ist. Johannisbeeren sind wahre Vitaminbomben und auch reich an Mineralstoffen und Ballaststoffen. Am wertvollsten sind sie roh und direkt vom Strauch gepflückt. Der Vitamin-C-Star unter den Ribiseln, die es in roter, weißer oder schwarzer Form gibt, ist die Schwarze Johannisbeere, von der eine Hand voll bereits den täglichen Bedarf an Vitamin C deckt. Im Vergleich zu ihren roten und weißen Schwestern verfügt sie auch über die größten Mengen an Mineralstoffen. Schwarze Ribiseln sind besonders reich an Anthocyanen (dunklen Pflanzenfarbstoffen), denen eine besonders positive Wirkung im menschlichen Körper nachgesagt wird. Sie werden im Volksmund auch „Gichtbeere“ genannt, da sich ihre wassertreibende Wirkung positiv auf Gichtbeschwerden auswirken kann. Auch die Blätter finden Verwendung – als Tee, der schweißtreibend wirkt und die Nierentätigkeit anregt.

Ribiseln enthalten Eisen, Kalium, Kalzium, Phosphor und Magnesium. Kalzium ist wichtig für die menschlichen Knochen, Magnesium unterstützt den Kreislauf. Rote Ribiseln enthalten mehr Salicylsäure, die entzündungshemmend wirkt. Das ebenfalls enthaltene Mangan ist gut für das Bindegewebe, der Ballaststoff Pektin regt die Verdauung an und kann cholesterinsenkend wirken. Sämtliche positive Eigenschaften sind bei niedrigen Energiewerten verfügbar: Ribiseln enthalten lediglich etwa 33 (rote) beziehungsweise 40 (schwarze) Kilokalorien je 100 Gramm. Damit sie ihre wertvollen Inhaltsstoffe nicht verlieren oder Qualitätseinbußen erleiden, müssen sie richtig behandelt werden (siehe Infokasten).

Am besten in der Früh ernten

Der sorgfältige Umgang mit Beerenfrüchten beginnt schon bei der Ernte. Bester Zeitpunkt für diese ist bereits in den frühen Morgenstunden, wenn der Tau abgetrocknet ist. „Dann sind die Früchte kühl und besitzen ihre volle Aromafülle“, sagt Romana Schneider vom Referat für Ernährung an der Landwirtschaftskammer Oberösterreich. „An heißen Tagen und in den Mittagsstunden gepflückte Beeren fangen auch leicht zu gären an“, so die Expertin. Besonders wichtig ist es, die Früchte rasch weiterzuverarbeiten. Überschüsse eignen sich zum Einfrieren. „Tiefgefrorene Beeren sollten aber maximal bis zur nächsten Ernte verwendet werden“, empfiehlt Schneider.

Der lateinische Name der Johannisbeere lautet „Ribes“, sie gehört zur Familie der Stachelbeergewächse. Einige Arten werden als Beerenobst, andere als Zierpflanzen genutzt. Heute gibt es kaum einen Bauerngarten, in dem sich nicht auch ein paar Ribiselstauden finden. „Johannis- und Stachelbeeren stellen von allen Beerenobstarten die geringsten Standortansprüche an Boden und Klima“, heißt es im Buch „Beerenobst“, das im Verlag Leopold Stocker erschienen ist. Beste Erträge seien auf tiefgründigen, kalkarmen Böden mit hohen Gehalten an organischer Substanz und einem pH-Wert zwischen sechs und sieben zu erwarten. Das Holz der Johannisbeere ist außerordentlich frostfest, wodurch ein Anbau bis in Höhenlagen von mehr als 1400 Metern möglich sei. Für die Blüte ist jedoch das Auftreten von Spätfrösten sehr kritisch.

Christine Lauß aus Öpping hat auf ihrem Hof etwa 250 Ribiselstauden. Sie empfiehlt Mehltauresistente Sorten, vor allem bei schwarzen Ribiseln, die etwas empfindlicher sind als ihre roten Schwestern. Sie rät auch dazu, viel Kompost zu verwenden. „Natürlicher Dünger ist das Um und Auf. Da die Stauden an der Oberfläche wurzeln, mulche ich sehr viel“, sagt Lauß. Die Mühlviertlerin bietet ihre roten und schwarzen Ribiseln zum Selberpflücken, aber auch in gepflückter Version zum Kauf an. Die Pflückarbeit selbst betrachtet sie nicht als Arbeit, sondern als Entspannung. „Andere machen Yoga, ich gehe in der Früh zu meinen Ribiselstauden“, sagt die 51-Jährige. Diese gelassene Einstellung hatte sie nicht von Beginn an. „Anfangs habe ich die Arbeitszeit gerechnet und bin verzweifelt“, sagt Lauß. Dass Selbstgemachtes wieder vermehrt geschätzt wird, habe sich in den vergangenen Jahren beobachten lassen, meint die Bäuerin. Auch wenn ihre Kundschaften aus den Ribiseln selber Marmelade oder Saft bereiten – die Früchte dafür würden doch lieber in der gepflückten Variante mitgenommen.

Tipps: Beeren richtig einfrieren

Beeren können mit oder ohne Zucker eingefroren werden. Ein paar Tipps dazu von Romana Schneider:

- Es empfiehlt sich, Beeren einzeln auf einem Blech vorzufrosten und dann in die Gefrierpackungen einzufüllen. So eignen sie sich gut zum Garnieren von Desserts oder Torten, da sie die Form halten und einzeln entnommen werden können.
- Bei Beeren, die mit Zucker eingefroren werden, bleiben Farbe und Fruchtaroma besser erhalten, da Zucker den Luftsauerstoff direkt von der Obstoberfläche abschließt.
- Als Fausregel für das Frucht-Zucker-Verhältnis gilt für saure Früchte wie Ribiseln das Verhältnis 1:5.
- Früchte mit der entsprechenden Zuckermenge vorsichtig vermischen und auf einem mit Folie ausgelegten Blech vorfrosten. Dann lose abfüllen und luftdicht verschließen.
- Beim Weiterverarbeiten muss der bereits zugesetzte Zucker berücksichtigt werden.

SENSIBLE BEERE

Ribiseln sollten am besten frisch verarbeitet werden, da sie nur bedingt lagerfähig sind. Sie halten sich im Kühlschrank maximal drei Tage, wofür sie nur locker und vorsichtig aufgelegt werden sollten.
Die Stiele sollten so lange wie möglich an den Beeren bleiben, auch gewaschen sollten sie mitsamt den Rispen werden. Zum Verarbeiten werden die Beeren mit einer Gabel von den Rispen gestreift. Ribiseln, die zu Saft oder Gelee verarbeitet werden, können mitsamt den Rispen gekocht und dann ausgedrückt werden.

FOTO: MNSTUDIO - STOCK.ADOBE.COM

Das Ribiselpflücken gehört zum Sommer dazu.

Ribiselessig

Zutaten:
200 g Rote Ribiseln, 1 l Apfelessig, 4 Nelken, 3 Neugewürzkörner, 1 TL Koriandernkörner, 1 kleine Muskatblüte, 2 Lorbeerblätter, 1 kleines Stück Ingwer

Zubereitung:
Die Ribiseln etwas zerdrücken und mit den Gewürzen in ein Gefäß geben. Mit Essig übergießen, ungefähr vier Wochen reifen lassen und dann filtern.

REZEPT: BUCH „OBST HALTBAR MACHEN“, LEOPOLD STOCKER VERLAG

FOTO: OBST HALTBAR MACHEN

FOTO: MONA LORENZ

Ribiselsenf

Zutaten:
500 g Rote Ribiseln, 400 g Rohzucker, 1 EL Senfkörner, 3 EL Senfpulver, einige Zweige Zitronenthymian, 300 ml Apfelsaft, 2 EL Balsamicoessig, Saft und geriebene Schale einer Zitrone, 1 TL Salz, 2 EL mittelscharfer Senf

Zubereitung:
Ribiseln mit Apfelsaft kurz aufkochen und durch ein Sieb passieren. Die Fruchtmasse mit Zucker, Balsamicoessig, Senfkörnern sowie Zitronensaft und -schale in einem Topf 10 bis 15 Min. marmeladeartig einkochen. Vom Herd ziehen und Senfpulver, Salz und Senf unterrühren.
In die vorbereiteten Gläser je einen kleinen Thymianzweig legen und mit der heißen Masse auffüllen.
Die Gläser verschließen und für etwa 5 Min. auf den Kopf stellen.

QUELLE: BUCH „OBST HALTBAR MACHEN“, LEOPOLD STOCKER VERLAG

FOTO: WWW.REGIONALE-REZEPTE.AT

Ribiselschnitten

Zutaten:
Boden: 18 dag Butter, 20 dag Zucker, 4 Eier, 5 EL lauwarme Milch, 1 Pkg. Backpulver, 35 dag Mehl
Belag: 6 Eiklar, 40 dag Kristallzucker, 2 Pkg. Vanillezucker, 60 dag Ribisel

Zubereitung:
Mehl mit Backpulver versieben, Eiklar und Dotter trennen. Eiklar zu Schnee schlagen. Weiche Butter schaumig rühren und mit Zucker und Dotter cremig aufschlagen. Milch langsam dazugeben. Mehl und Schnee unterheben. Masse auf einem Blech verteilen. Bei 180 Grad ca. 20 Min. backen. Für den Belag Eiklar, Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Ribiseln vorsichtig unterheben, Masse auf dem halbfertigen Kuchenboden verteilen und noch ca. 10 Min. fertigbacken. Der Belag sollte eine helle Farbe aufweisen.

QUELLE: LK BURGENLAND, WWW.REGIONALE-REZEPTE.AT

OBERS-TES GEBOT:

100 % natürlich.
0 % Palmöl.

Die beste natürliche Alternative zu Rahm- und Kochcremen: Schärdinger Obers zum Kochen ist frei von Palmöl, Farb-, Konservierungs- oder sonstigen Zusatzstoffen! Mit nur 15 % Fett perfekt zum Verfeinern von Saucen, Suppen und anderen Gerichten.

Rezeptideen finden Sie auf schaerdinger-kochbuch.at!

Mit Schärdinger schmeckt das Leben.

MACHEREI

Das Korn fürs Leben

Weizen stellt das wichtigste Brotgetreide dar. Bis zum Genuss des verführerisch duftenden Gebäcks braucht es aber das Können der Landwirte, Müller und Bäcker.

VOM WEIZENKORN ZUM TÄGLICH‘ BROT

1 Bereits im Herbst des Vorjahres bringen die Landwirte das Weizen-Saatgut mit der Sämaschine aus.

2 Dieser sogenannte Winterweizen keimt nach zwei bis drei Wochen und bildet kurze Sprosse.

3 Nach der Winterruhe lassen Sonne und Regen im Frühling den Weizen wachsen. Das Korn ist noch grün.

4 Im Sommer werden die Ähren leuchtend gold. Die Bauern wissen, wann ihr Korn erntereif ist.

5 Je nach Witterung fahren etwa im Juli die Bauern mit den Mähdreschern aus, um die Ernte einzufahren.

6 Das Korn wird mit Anhängern zu den Lagern und dann zur Mühle gebracht. Das Stroh bleibt am Feld.

7 In der Mühle durchläuft das Korn mehrere Mahlmaschinen. Der Müller kontrolliert laufend die Qualität.

8 Vom Bäcker wird das Mehl mit Sauerteig, Wasser und Salz vermischt. Dann wird der Teig gekneten, rasten gelassen, zu Laiben geformt und gebacken.

9 Landwirt, Müller und Bäcker sorgen somit für das täglich‘ Brot. Seit Jahrtausenden ist es für die Menschen ein Grundnahrungsmittel.

Brot besteht im Wesentlichen aus Wasser, Mehl oder Schrot, Salz und einem Triebmittel in Form von Sauerteig oder Hefe. Als wichtigstes Brotgetreide hat der Weizen hierzulande große Bedeutung. Bis der Mensch allerdings sein täglich Brot genießen konnte, war es nicht nur kulturgeschichtlich ein langer Weg, der mit der Auswahl und Vermehrung von Samen wildwachsender Gräser vor rund 10.000 Jahren seinen Ausgang nahm. Auch heute noch hat jede Station entlang der Wertschöpfungskette großen Einfluss auf die Qualität des Brotes. Vom Anbau, der meist im Herbst erfolgt, bis zur Ernte im darauffolgenden Sommer bedarf es vieler Arbeitsschritte und eines umfangreichen Wissens.

Glatt, griffig und universal

Auf dem Weg vom Acker in die Backstube werden in der Mühle aus dem reifen Korn Weizenmehle hergestellt. Die Einteilung in glatt, griffig und universal spiegelt den Körnungsgrad des Mehles wieder. Zudem werden Mehle nach Mineralstoffgehalt und Helligkeit typisiert. Je höher die Typenzahl, desto höher ist der Anteil an Mineral- und Ballaststoffen und desto dunkler ist auch das Mehl.

Bevor das Korn zu Mehl wird, durchläuft das Erntegut strenge Qualitätskontrollen. Reinigungsanlagen sortieren Fremdteilchen, wie Erde, Stroh, Steinchen und Unkrautsamen sorgfältig aus und entfernen schonend die äußeren Häutchen des Getreidekorns. Mit Wasser benetzt wird die spröde Schale der Körner elastisch gemacht, um sie während des Mahlvorganges vom weißen Mehl trennen zu können. Dadurch entsteht Weißmehl. Bleiben Keimling und Randschichten des Korns dabei, spricht man von Vollmehl.

AUS DER GESCHICHTE

Vor vermutlich 10.000 Jahren begann der Anbau von Weizen. Er gehört zu den Getreiden, die der Mensch als erstes kultivierte. Nach Europa soll er vor 7000 Jahren gekommen sein. Er gilt nach der Gerste als zweitälteste Getreideart. Durchsetzen konnte sich der Weizen erst im elften Jahrhundert mit dem Aufschwung des Weißbrotes. Die Kunst des Brotbackens hat ihre Anfänge vermutlich einige tausend Jahre vor der Entwicklung der Landwirtschaft und des Getreideanbaus.

Das täglich‘ Brot

Weizenbrot besteht aus mindestens 90 Prozent Weizenmehl. Die Hefe bildet das Triebmittel, das den Teig mit feinen Bläschen durchsetzt und ihn aufgehen lässt. Nach mehrmaliger Gare, also den Ruhephasen, werden die Teiglinge zu Brot und Gebäck gebacken. Durch die hohen Temperaturen gerinnt im Teig das Eiweiß, Stärke „verkleistert“ und quillt auf. Es bildet sich eine luftige Krume und eine knusprige Kruste. Das täglich‘ Brot ist fertig.

Quelle: Saatbau

WEIZEN: BESSER ALS SEIN RUF

Der Weizen ist in den vergangenen Jahren öfters in Verruf geraten. Er sei schwer verdaulich, Schuld an Übergewicht oder vielen Folgeerkrankungen. Haltbare wissenschaftliche Belege dazu fehlen. Fakt ist aber, dass Weizen im Vergleich zu anderen Getreidearten verhältnismäßig viel Gluten (Klebereiweiß) enthält – allerdings ist dieses nur für rund ein Prozent der Bevölkerung unverträglich. Die allermeisten Menschen vertragen es problemlos. Thesen, dass ältere Sorten bei glutensensitiven Personen weniger Beschwerden verursachen, sind ebenso nicht haltbar.

FOTO: KATINKEUDERT - STOCK.ADOBE.COM

MACHEREI ONLINE
www.lustaufsland.at/macherei

FOTOS: SAATBAU/FRANZ FORSTNER (5), BÄCKEREISCHIEFER (1), AGRARFOTO.COM (1), STOCK.ADOBE.COM - PETERSCHREIBER.MEDIA

FOTO: TOBIAS SCHNEIDER-LENZ

Ruck-Zuck-Körndlbrot

Zutaten:
500 g Mehl, 150 g Saaten bzw. Samen (z. B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen etc.), 1/2 l Wasser (lauwarm), 20 g Frischgerm, 2 TL Salz, 1 TL Honig, 2 EL Apfelessig, 1 EL Brotgewürz

Zubereitung:
Backrohr auf 220 °C vorheizen. Germ in Wasser auflösen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken des Mixers gut durchkneten. Die Masse in eine gefettete bzw. mit Backpapier ausgelegte Form füllen. Nicht mehr gehen lassen. Im Rohr ca. 1 Stunde backen.
Tipp I: Dieses Rezept kann je nach Gusto und Verfügbarkeit der Zutaten beliebig abgewandelt werden.
Tipp II: Die oö. Seminarbäuerinnen bieten Brotbackkurse mit einer Fülle an Brotideen an. Infos: www.ooe.lfi.at

QUELLE: ROMANA SCHNEIDER-LENZ, LK OÖ

FOTO: WEILS DAHOAM AM BESTN SCHMECKT

Faltenbrot

Zutaten:
300 g Wasser, 1 Würfel Germ, 1 TL Zucker, 12 g Salz, 50 g Öl, 600 g Mehl; 125 g Butter, weich, Kräuter, gehackt, Salz, 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:
Germteig zubereiten und zugedeckt ca. 30 Min. bei Zimmertemperatur gehen lassen. Zutaten für die Kräuterbutter schaumig rühren. Germteig zu einem großen Rechteck ausrollen und mit der Kräuterbutter bestreichen. In Streifen schneiden, wie eine Ziehharmonika falten und in eine beliebige Backform stellen. Zugedeckt noch einmal kurz rasten lassen und in vorgeheiztem Rohr bei 180 °C ca. 30 Min. backen.

QUELLE: BUCH „WEILS DAHOAM AM BESTN SCHMECKT“

REZEPTE ONLINE
www.lustaufsland.at/online-kochbuch

Party-Sonne

FOTO: LK OÖ

Zutaten
(für 2 Sonnen zu jeweils 20 Brötchen):
1/2 kg Weizenmehl Type 700, 1/2 kg Weizenvollkornmehl, 1 Würfel Germ (42 g), 1 TL Zucker, 1/2 l Wasser, 2 TL Salz; Bestreuen: Milch, Kürbiskerne, Mohn, Sesam und Grobsalz

Zubereitung:
Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, Germ hineinbröckeln, mit dem Zucker, 8 EL lauwarmen Wasser und etwas Mehl verrühren. Diesen Vorteig mit etwas Mehl bestäuben und mit einem Tuch zugedeckt an einem warmen Platz so lange gehen lassen, bis das Mehl auf der Oberfläche feine Risse zeigt (ca. 20 Min.).
Den Vorteig danach mit dem gesamten Mehl, dem restlichen lauwarmen Wasser und dem Salz zu einem Teig verkneten, der sich gut vom Schüsselrand löst. Mit etwas Wasser bestreichen und zugedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.
Der Teig soll während dieser Zeit sein Volumen verdoppeln. Danach noch einmal kräftig durchneten und 15 Min. gehen lassen.
Aus dem Teig zwei Rollen formen und jede Rolle in 20 gleich große Stücke schneiden. Daraus Kugeln formen und je 20 Kugeln kreisförmig, dicht nebeneinander, auf das Backblech setzen.
Brötchen mit Milch bestreichen und abwechselnd mit Kürbiskernen, Mohn, Sesam und Salz bestreuen. Die beiden Sonnen mit einem Tuch gedeckt 30 Min. an einem warmen Platz gehen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die beiden Sonnen nacheinander im Backofen auf der mittleren Schiene in 20 Min. goldbraun backen.

QUELLE: DUFTENDES BROT UND GEBÄCK, BROSCHÜRE LK OÖ

Ohne Züchtung kein Brot: Die Saatbau und ihre Bauern

Die Grundlage für die Herstellung von Brot schafft die Pflanzenzüchtung. Durch Selektion oder Kombination gewünschter Merkmale entstehen in Handarbeit jene Sorten, die den Ansprüchen der Landwirte, Müller und Bäcker entsprechen. Von den 82 Weizensorten, die den Landwirten in Österreich zum Anbau zur Verfügung stehen, wurden 48 von der Saatzucht Donau in Probstdorf (NÖ) und Reichersberg (OÖ) entwickelt.

Die Vermehrung des Saatgutes legt die „Saatbau Linz“ – Österreichs größte genossenschaftliche Organisation für Pflanzenzüchtung und Saatgutvermehrung – in die Hände geschulter Landwirte, ehe das neu gewonnene Saatgut in der nächsten Anbausaison allen Landwirten zur Verfügung steht. Insgesamt wurde in Österreich im Vorjahr auf rund 260.000 Hektar Weizen angebaut.

FOTO: SAATBAU

Zehn bis 15 Jahre dauert die Züchtung einer neuen Sorte.

ANZEIGE
SAATBAU
Saat gut, Ernte gut.