

Linz, am 11.10. 2021

„Eingemacht“ in die kalte Jahreszeit: Schätze aus der Bäuerinnen-Speis

Die Bäuerinnen im OÖ Bauernbund sind die Expertinnen beim Thema Lebensmittel. Auch wenn es ums Haltbarmachen dieser geht. Aus Früchten des Sommers und Herbstes entstehen wunderbare Marmeladen, Chutneys und vieles mehr. Fünf Bäuerinnen verraten ihre liebsten Einmachrezepte, geben Tipps rund ums Einmachen und erzählen, warum für sie das Einmachen und Einkochen so wertvoll ist.

Haben Sie schon einmal einen Blick in eine Bäuerinnenspeis gemacht? Da strahlt die herrlich rote Erdbeermarmelade mit der dunklen edlen Brombeermarmelade um die Wette, gleich daneben haben sich unzählige Kirschen, Pflaumen und Ringlotten in enge Gläser gequetscht, darunter locken pikante Gurken, feinst geschnittenes Paprikagemüse, feurige Chutneys und im Eck steht das gärende Sauerkrautfass. Es ist, als hätte man die unbändige Lust des heißen Sommers und den Geschmack des goldenen Herbstes hier in den Regalen der Speisekammer eingefangen, um sich an grauen Novembertagen und kalten Dezemberabenden daran zurückerinnern.

Aber zurück aus den Träumereien und hinein in die Küche: Dort wartet nämlich die Arbeit, die diese genussvollen Kostbarkeiten erst möglich machen. Und ja, man muss schon ein bisschen Liebe zum Selbstmachen haben (oder entdecken), denn ganz „im Handumdrehen“ geht das Ganze nicht. „Die Freude kommt aber bestimmt spätestens dann, wenn man seine selbstgemachte Marmelade oder sein Chutney zum ersten Mal genießt“, sagt Landesbäuerin Johanna Haider.

Verwenden (und haltbar machen) statt verschwenden: Tag der Lebensmittelverschwendung, Welternährungstag und Tag des Brotes

Neben dem „Selbst gemacht schmeckt es halt doch am besten“-Motto gibt es aber noch viele andere Gründe, warum Einkochen Sinn macht. „Was vor der Haustüre wächst, brauche ich nicht im Supermarkt besorgen. Mit dem Haltbarmachen von heimischem Obst und Gemüse brauche ich im Winter keine teuren Vitamine von weit her kaufen“, sagt Haider. Den Bäuerinnen ist natürlich auch wichtig, dass nichts verdirbt oder weggeworfen wird. „Das sollte eigentlich generell ein Selbstverständnis sein. Unsere Lebensmittel sollen die Wertschätzung bekommen, die sie verdienen. Es steckt viel Arbeit, Hingabe und Zeit in jedem Lebensmittel, das wir Bäuerinnen und Bauern produzieren.“ Haider erinnert an den Welttag der Lebensmittelverschwendung, der erst kürzlich (am 29. September 2021) begangen wurde: „133 Kilogramm Lebensmittel mit einem Wert zwischen 250 und 800 Euro werden jedes Jahr in privaten Haushalten weggeschmissen. Brot und Gebäck sowie Obst und Gemüse werden am häufigsten entsorgt.“

Auch der Welternährungstag und der Tag des Brotes stehen am 16. Oktober im Kalender. „Auch diese Tage sind ein guter Zeitpunkt, um das Thema der bewussten Ernährung in den Mittelpunkt zu rücken. „Werden Speisen selbst zubereitet oder zB eben Gemüse und Früchte selber eingekocht, dann steigt auch das Bewusstsein für den Wert der Lebensmittel insgesamt“, ist Haider überzeugt.

➤ **Download-Tipp:** Die Bäuerinnen haben heuer im Sommer eine Brotfibel herausgegeben, die umfangreiche Brotrezepte, viel Wissen rund ums Brot sowie Beispiele für die Verwertung von alt gewordenem Brot liefert. Link zur Presseaussendung und zum Downloadlink der Brotfibel: <https://ooe.bauernbund.at/2021/07/13/faszination-brot-backen-die-brotfibel-der-ooe-baeuerinnen/>



Einmachrezepte und Einmachtipps von Landesbäuerin Johanna Haider und den Bezirksbäuerinnen aus dem Traunviertel (Fotos anbei, Fotoquellen: alle privat)

Fünf Bäuerinnen verraten ihre liebsten Einmachrezepte, geben Tipps rund ums Einmachen und erzählen, warum für sie das Einmachen und Einkochen so wertvoll ist.

Landesbäuerin Johanna Haider: „Selbst Einkochtes macht auch als Geschenk viel Freude“

Neues ausprobieren liegt Johanna Haider. Die Landesbäuerin zieht sich ihre Gemüsepflanzen im Garten gerne selbst. Chilis zum Beispiel oder heuer wuchs auch die mexikanische Minigurke bei ihr. Was nicht sofort gegessen wird, wird - oft kombiniert mit Obst - haltbar gemacht, zB die „feurige Birne“, die eingelegte Gurke oder die Brombeermarmelade mit Lavendel.

„So kann ich auch später noch genießen, was ich im Sommer oder Herbst frisch esse“, sagt die Landesbäuerin.“ Ihr Tipp beim Einmachen: „Keine fertigen Gewürzmischungen oder etwa Essigaufguss kaufen. Das schmeckt alles gleich und ich weiß wieder nicht, was drinnen ist. Ich mache mir lieber selber Gedanken, welche Kräuter und Gewürze mit welchem Obst und Gemüse gut harmonieren.“ Gerne füllt sie ihre Kreationen auch in kleine Gläser und verpackt sie als Geschenk. „Mit so einem selbstgemachten Mitbringsel macht man jedem eine Freude“, ist Haider überzeugt.

Das Rezept: Feurige Birne



Zutaten: 1 kg feste Speisebirnen, 250g Zwiebel, 2 mittelgroße rote Paprika, 2 EL Öl, 400 ml weißer Balsamicoessig, 3 KL Zucker, 1 gehäufte TL Salz, 1 TL bunte Pfefferkörner, 1 TL Senfkörner, 2 Lorbeerblätter, 2-3 Chilischoten

Zubereitung: Birnen schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in Öl anschwitzen und den Zucker darin karamellisieren lassen, mit Essig ablöschen und die gewürfelten Birnen und Paprika begeben. Nun die restlichen Zutaten einrühren und bei schwacher Hitze etwa 20 min einkochen lassen. Vor dem Abfüllen die geschnittenen Chiliringe untermengen. Das Chutney kochend heiß in saubere Gläser füllen und sofort verschließen. Passt zu gegrillten Schweinskoteletts oder gebratenem Hühnerbrustfilet.

Bezirksbäuerin Gmunden Bettina Zopf: „Wenn man selbst einkocht, weiß man, was drinnen ist.“

Was war das Sauerkraut einstampfen früher doch für eine Zeremonie! Die ganze Familie kam zusammen, es wurde gehobelt, gelacht und das Kraut oft barfuß (oder mit sauberen Gummistiefeln) in ein riesiges Holzfass gestampft. Sicher erinnern sich noch einige an dieses Erlebnis.

Bei Bettina Zopf, Nationalratsabgeordneter und Bezirksbäuerin aus Gmunden, ist das heute noch ähnlich - außer, dass statt der Füße nun ein „Stampfer“ aus Plastik beim Einstampfen zum Einsatz kommt. „Drei Familien kommen bei unserem Onkel Erich zusammen. Gemeinsam hobeln wir 60 Kilogramm Kraut ein“, erzählt Zopf. In einem eigenen Tontopf, der eine Beschwerung mit Steinen vorsieht, wird das Kraut haltbar gemacht. „Wichtig ist“, hat Zopf einen Tipp parat, „dass der Saft aus



dem Kraut vom Stampfen über den Steinen steht, also ein luftdichter Abschluss garantiert ist. Sonst wird das Kraut schlecht. Ist zuwenig Flüssigkeit vorhanden, kann man sich mit abgekochtem Salzwasser helfen. Wichtig ist außerdem, dass der Topfrand immer sauber bleibt.“

Und dann, am ersten Sonntag im Dezember, ist es endlich soweit: Das erste Kraut darf verkostet werden. „Beim sogenannten Bratwüstelsonntag gibt es das erste Mal das eigene Sauerkraut zu den Würsteln dazu“, erzählt die Bezirksbäuerin. Dass das dann ganz besonders genossen wird, ist sicher. Und zusätzlich zum besonderen Genuss, sagt die Bezirksbäuerin, kommt die Gewissheit, „dass man weiß, was drinnen ist. So kann ich die Lebensmittel das ganze Jahr hindurch genießen.“

Neben dem Sauerkraut versucht sich Zopf auch gerne im Marmelade-Einkochen. Nur heuer nicht, denn der Hagel hat das Obst in ihrem Garten vernichtet. Einen Tipp hat sie dafür aber trotzdem parat: „Die fertige Marmelade einfrieren, dann hält sie ihre Farbe und den vollen Geschmack.“

Das Rezept (für 15 kg): Sauerkraut



Zutaten: 15 kg Kraut, ¼ kg Salz, 5 Lorbeerblätter, 5-10 Wacholderbeeren

Die Zubereitung: Kraut hobeln und schichtweise ganz fest mit dem Stampfer und der Faust in den Tontopf drücken. Schichtweise immer einsalzen und die Lorbeerblätter und die Wacholderbeeren ab der Mitte in die Schichten nach oben einmischen. Ganz zum Schluss die Steine draufgeben und fest andrücken. Der Saft aus dem Kraut muss über den Steinen stehen. Nach ca. 6-8 Wochen ist je nach Temperatur das Kraut fertig. Das Sauerkraut lässt sich auch mit Zwiebeln, Essig und Öl zu einem Sauerkrautsalat weiter verfeinern.

Bezirksbäuerin von Steyr Regina Aspalter: „Wir können dankbar sein für die Vielfalt an Kulturen, die bei uns gedeihen.“

Wenn die Landtagsabgeordnete und Bezirksbäuerin Zeit findet, dann kocht sie gerne auch mal ihr Obst aus dem Garten ein. „Jetzt im Herbst ist Erntezeit. Soviel Obst und Gemüse reift gleichzeitig und es wäre schade, das nicht zu nutzen“, sagt Aspalter. Mit dem Einkochen und Einmachen könne man auch im Winter „von den Schätzen aus Natur und Garten profitieren. Wir können dankbar sein für die Vielfalt an Kulturen, die bei uns gedeihen!“

Einen Einkochtipps hat die Bezirksbäuerin noch parat: „Die Früchte müssen zum Einkochen wirklich gut reif sein, dann können sie ihr ganzes Aroma entfalten. Da muss man einfach Geduld haben und warten, bis die Zeit reif ist.“ Apropos Zeit: Die hat man als Landtagsabgeordnete naturgemäß wenig. Und deshalb hat Aspalter auch ein ganz spezielles Powidl-Rezept parat, nämlich eines, bei dem man nicht stundenlang am Herd stehen und umrühren muss. „Das schreckt manche vielleicht ein bisschen ab, auch selbst den Einkochlöffel zu schwingen“, so Aspalter und verrät ihr Rezept:



Das Rezept: Powidl



Zutaten: 3 kg Zwetschken, 0,5 kg Kristallzucker, 1/8 l Weißweinessig, Zimt

Zubereitung: Zwetschken entsteinen, mit den anderen Zutaten in einen Edelstahltopf geben. Am nächsten Tag am Herd zum Köcheln bringen und 4 - 5 Stunden ohne Umrühren bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Eventuell pürieren und dann heiß in Gläser füllen.

Bezirksbäuerin von Linz Michaela Sommer: „So kann ich den Sommer in den Winter mitnehmen“

Ein großer vielfältiger Obstgarten schmückt das Bauernhaus von Michaela Sommer. Frisch gegessen kann davon nur ein kleiner Teil werden. Der Rest wird haltbar gemacht. Aber nicht nur, um die vielen Früchte zu verwerten. Das Haltbarmachen hat für Michaela Sommer auch etwas Philosophisches: „Man holt sich ein Stück vom Sommer in den Winter“, sagt die Bezirksbäuerin, die dabei ihrer Kreativität freien Lauf lässt.

Ihre im Garten gedeihende Frühbirne „Williams Christ“ schmeckt frisch gepflückt wunderbar, lässt sich aber leider nicht lagern. Also wird die Birne geschält, in Stücke geschnitten und eingefroren - bis auch die Hollerbeeren reif sind. Dann werden der entsaftete Holler und die gestückelte Birne zu einem Gelee kombiniert. „Die zwei ergänzen sich ganz wunderbar“, sagt Sommer: „Die Hollerbeere enthält viel Vitamin C, ist aber geschmacklich vielleicht nicht jedermanns Sache. Die Birne, die als Marmelade alleine etwas fad schmeckt, neutralisiert.“ Gemeinsam ergeben sie ein wunderbares Gelee, das auch für Weihnachtskekse eine tolle Performance in Geschmack und Aussehen abgibt.

Die Dirndl für das Chutney wachsen wiederum nicht in ihrem Obstgarten. Bekannte haben die ansehnliche Wildfrucht aufgrund ihres schönen Aussehens gepflanzt, wussten aber nicht, was sie mit den Früchten tun sollten. „Du weißt sicher etwas damit anzufangen“, hieß es also zu Michaela Sommer und die Bezirksbäuerin kreierte ein Dirndl-Chutney. So gut, dass ihr Rezept mittlerweile die Runde macht und auch die Bekannten mit dem Dirndl-Strauch ihre Liebe zum Verarbeiten entdeckt haben. „Einen Kübel voll Dirndl bekomme ich aber nach wie vor“, schmunzelt Sommer.

Das Rezept: Dirndl-Chutney



Zutaten: 1 kg Dirndl, 30 dag Zwiebel, 3 EL Öl, 40 dag Gelierzucker 2:1, 150 ml Apfelessig, 2 TL Salz, 2 Chilischoten, ev. 1 EL Maizena

Zubereitung: Zwiebel kleinschneiden und in Öl anschwitzen, die ausgelösten Dirndl, Gelierzucker, Apfelessig, Salz und die kleingeschnittenen Chilis hinzufügen. Langsam köcheln lassen bis eine dickliche Masse entsteht. Bei Bedarf mit 1 EL Maizena binden. Noch heiß in vorbereitete Gläser füllen und sofort verschließen. Passt hervorragend zu Käse, kaltem Braten oder zu Nudeln. Das Rezept kann auch gut mit Marillen oder Pflaumen anstatt Dirndl zubereitet werden.



Bezirksbäuerin von Kirchdorf Sabine Herndl: „Das selbst gemachte ist einfach das bessere.“

Dass Sabine Herndl alles einkocht und einmacht, was Natur und Garten so hergeben, würde sie von sich selbst ja nicht unbedingt behaupten. Aber eines darf in ihrer Speis in keinem Jahr fehlen: Die Waldbrombeermarmelade. „Das brocken der Waldbrombeeren steht bei uns jeden Herbst auf dem Programm“, sagt die Kirchdorfer Bezirksbäuerin. Auch wenn das eine ganz schön stachelige Sache ist. „Die kleinen Früchte zwischen den Dornen zu ernten, kann ganz schön mühselig sein“, so Herndl. Nicht umsonst wird der wuchernde Strauch auf Weiden oft als lästiges Unkraut gesehen. Herndl und ihre Familie locken aber jedes Jahr die süßen Früchte in den Wald. „Und die Mühe lohnt sich. Dann nämlich, wenn es die ersten Palatschinken mit frischer Waldbrombeermarmelade gibt“, schwärmt die Bäuerin: „Das selbst gemachte ist halt einfach das bessere. Und man weiß, was drinnen ist.“ Verwertet werden bei Herndl übrigens auch noch die Kerne, die nach dem Passieren übrigbleiben. Denn die schmecken ihren Hühnern und Pferden gut.

Übrigens noch ein Tipp: Die benötigten Behälter für die Marmelade müssen immer sehr sauber gewaschen werden. Bei den Deckeln ist besonders darauf zu achten, dass sie gut schließen. Beim Einmachen bildet sich durch das Erhitzen und anschließende Abkühlen im Glas ein Vakuum, das das Glas luftdicht verschließt und somit die Marmelade lange hält.

Das Rezept: Waldbrombeermarmelade



Zutaten: 1,5 kg Waldbrombeeren, 1P. Gelierzucker 3:1, etwas Zitronensaft

Zubereitung: Brombeeren mit Zitronensaft aufkochen und etwas ziehen lassen. Durch die Flotte Lotte oder ein Passiergerät passieren. Mus mit Gelierzucker vermischen, aufkochen und 4-5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Gelierprobe machen und in vorbereitete Gläser füllen.

+++

Rückfragenhinweis

DI Anni Pichler

pichler@ooe.bauernbund.at

+43 650 4112716