

Linz, am 28. Juni 2023

Sommerzeit ist Jausenzeit

Die heißen Sommermonate bedeuten nicht nur Sonnenschein und hohe Temperaturen, sondern sie bringen auch eine knackige Sommerjause auf den Tisch. Passend zur Jahreszeit gibt es dazu von den OÖ Bäuerinnen die neue Broschüre „Jausenzeit“.

Die Vielfalt am Jausentisch ist groß. Jede Region, jedes Dorf, und man könnte fast sagen jede Familie, hat so ihre typischen „Jausenrituale“. „Gemütlich mit der Familie und mit Freunden jausnen, das ist oberösterreichisch. Genauso echt für unser Bundesland sind auch die Rezepte und Tipps in der neuen Bäuerinnenbroschüre“, findet Landesbäuerin Johanna Haider. In ihr verraten die Bäuerinnen, was bei ihnen zu Hause auf den Jausentisch kommt. Die Rezeptesammlung mit Aufstrichen, Salaten, Gebratenem und Eingelegtem aber auch schnellen Broten, macht neugierig aufs Ausprobieren und Verkosten. Dabei sind zahlreiche traditionelle und moderne Schmankerl zu finden. Neben einem Hinweis auf den achtsamen Umgang und die Wertschätzung der Lebensmittel wird unter dem Titel „So bleibt die Jause länger frisch“ auch auf umweltfreundliche Verpackungen, wie Gläser, Dosen und Bienenwachstücher, Bezug genommen.

Vor allem auch im Sommer bietet die regionale Jause ein wahres Geschmackserlebnis. Mit saisonalen Zutaten aus der Umgebung können köstliche Speisen zubereitet werden. Saftige Tomaten und knackiges Gemüse mit frischem Gebäck verfeinern die kalte Mahlzeit.

„Ein weiterer Vorteil der regionalen Jause im Sommer ist ihre Nachhaltigkeit. Indem man auf lokale Produkte setzt, unterstützt man die heimische Landwirtschaft und reduziert den CO₂-Fußabdruck. Gleichzeitig kann man die Vielfalt der regionalen Spezialitäten entdecken und genießen, die von der Natur und den traditionellen Herstellungsverfahren geprägt sind“, ist die Landesbäuerin von der heimischen „Schmankerlvielfalt“ überzeugt.

Somit lautet das Motto dieses Sommers: „Jetzt wird aufgetischt“. Ob in der Schüssel, am Teller, im Glas oder am Jausenbrett, der Phantasie sind bei der kalten Mahlzeit keine Grenzen gesetzt. „In diesem Sinne, viel Freude beim Ausprobieren unserer Rezepte und Mahlzeit“, freut sich Landesbäuerin Johanna Haider über die gelungene Broschüre.

Die Broschüre ist bei Veranstaltungen der Bäuerinnen erhältlich und steht zudem auf der Website des OÖ Bauernbundes unter www.ooe.bauernbund.at zum Download bereit.

Rezept: Dinkelreissalat

Zutaten:

Tortilla-Fladen
250 g Dinkelreis
Rucola-Salat
Frischkäseläibchen
Gurke, Tomate, Radieschen, gekochte Eier
Salz, Pfeffer, Essig, Öl

Zubereitung:

Für die Knusperschüssel die Tortilla-Fladen in eine hitzebeständige Form geben (z. B. Salatschüssel) und bei 200 Grad Ober- und Unterhitze für 8 Minuten in das Backrohr geben. Danach die Knusperschüssel zum Auskühlen aus der Form geben. Dabei härten sie auch noch nach. Den Dinkelreis kochen und danach kräftig mit kaltem Wasser abspülen. Den Reis in eine Schüssel geben und mit Rucola, Frischkäseleibchen (man kann auch Mozzarella nehmen) Gurke, Radieschen und Tomaten vermengen. Mit Öl und Essig marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren in das Knusperschüssel geben, anrichten und genießen.

Rückfragenhinweis:

Ing. Stefanie Schauer, BEd.
+43 732 773866 - 813
stefanie.schauer@ooe.bauernbund.at