

Linz, am 05.09.2023

Lebensmittel wertschätzen – ein Menü der „Restverwertung“

Die österreichischen Bäuerinnen und Bauern produzieren täglich hochqualitative Lebensmittel für die Bevölkerung und nicht für die Mülltonne. Es ist nicht nur ein ethisches Problem, sondern auch eine enorme Ressourcenverschwendung. Diese wertvollen Nahrungsmittel werden verschwendet und verlieren an Wert. Die Bäuerinnen und Bauern gehen immer schon sorgsam mit ihrem Boden um und bewirtschaften diesen im Sinne der Kreislaufwirtschaft. Besonders die Bäuerinnen im OÖ Bauernbund haben sich zum Ziel gesetzt der Lebensmittelverschwendung Einhalt zu gebieten und vier Bezirksbäuerinnen verraten mit tollen Rezepten ihr Menü zur Resteverwertung.

Landesbäuerin Johanna Haider: „Fruchtiges Geschenk aus dem Garten.“

Mit ihrem Beerensaft mit Äpfeln sorgt Landesbäuerin Johanna Haider dafür, dass der Überschuss an Obst aus dem eigenen Garten für längere Zeit genossen werden kann. Am liebsten ist Haider die Kombination aus Brombeeren, Heidelbeeren und Äpfeln. Die Saftmenge kann variabel an die geerntete Obstmenge angepasst werden. Ihr Tipp: „Der Fruchtsaft eignet sich als gern gesehenes Geschenk bei Freunden und Bekannten.“

Zutaten: verschiedene, saisonale Beeren, gleiche Menge Äpfel, Saft einer Zitrone (1 Zitrone auf 1 L Saft), Zucker (700 g auf 1 L Fruchtsaft)

Zubereitung: Zuerst die Äpfel in Spalten schneiden. Dann die Äpfel und Beeren in einen Entsafter geben. Der gewonnene Fruchtsaft mit dem Zitronensaft und dem Zucker vermischen. Den Saft auf knapp 100°C erhitzen und 2-3 Minuten leicht wallend kochen lassen. Die noch heiße Flüssigkeit in Flaschen füllen.

Bezirksbäuerin Perg – Katrin Schober: „Den Sommer für die kalte Jahreszeit einpacken.“

Mit ihrem Rezept für Suppenwürze verarbeitet Bezirksbäuerin Katrin Schober Gemüse aus dem Garten. Die praktische Suppenwürze ist lange haltbar und wird sehr gerne für die Zubereitung von klaren, wie auch gebundenen Suppen, sowie zum Würzen von Saucen genutzt. Der naturbelassene Geschmacksgeber ist ein selbstgemachter Allrounder in Katrin Schobers Küche. Ihr Tipp: „Die Gemüseabschnitte eignen sich sehr gut für einen selbstgemachten Gemüsefond.“

Zutaten: ½ Stk. Sellerie, 2-3 Stk. Karotten oder gelbe Rüben, 2 Stk. Petersilienwurzeln, 2 Stk. Pastinaken, 1 Stk. große Zwiebel, ½ Stk. Lauch, ½ Bund Petersilie, etwas Liebstöckel, 300 g Salz für 1 kg Gemüse

Zubereitung: Das Gemüse waschen und schälen. Die Kräuter klein schneiden und das Gemüse mit einem Multizerkleinerer fein häckseln. Die Gemüsemasse mit 300 g Salz gut vermischen und die fertige Suppenwürze in saubere Gläser füllen. Das Gemüse mit Öl bedecken und die Gläser gut verschließen. Die fertigen Gläser werden im Kühlschrank gelagert.

Bezirksbäuerin Linz – Michaela Sommer: „Das liebste Restl-Essen meiner Kinder.“

Mit ihrem Grenadiermarsch macht Bezirksbäuerin Michaela Sommer ihren Kindern seit mittlerweile mehr als 20 Jahren immer wieder eine große Freude. Das Rezept vereint Leichtigkeit, Resteverwertung und guten Geschmack. Die Menge kann von zwei Personen bis zur Großfamilie variabel angepasst werden. Ihr Tipp: „Besonders gut schmeckt der Grenadiermarsch, wenn noch ein bis zwei Hascheeknödel dazu gemischt werden.“

Zutaten: Zwiebel, gekochte Erdäpfel, Teigwaren, Bratenreste, Speck, Wurstreste, Petersilie, Bratenfett oder Öl, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die gehackten Zwiebeln in Fett anrösten und die gekochten, blättrig geschnittenen Erdäpfel dazugeben und mitrösten. Die feingeschnittenen Fleisch- und Wurstreste untermischen und ebenfalls mitrösten. Zum Schluss die gekochten Teigwaren hinzufügen. Den Grenadiermarsch mit Salz und Pfeffer abschmecken und kräftig mit Petersilie bestreuen. Mit Kraut- oder Tomatensalat servieren.

Bezirksbäuerin Wels – Margit Ziegelbäck: „Saftig, schokoladig und einfach im Rezept.“

Mit ihrem Schoko-Eiweiß-Kuchen verwertet Bezirksbäuerin Margit Ziegelbäck übriggebliebenes Eiklar und Schokolade. Denn so mancher Schokoladeosterhase fristet noch sein Dasein in der Süßigkeiten-Lade. Ob als Guglhupf oder als Basis für einen Kuchen „nach Sacher Art“, mit diesem Rezept garantiert Ziegelbäck, dass auch der letzte Osterhase verbraucht wird. Ihr Tipp: „Das Eiklar kann auch eingefroren und zu einem späteren Zeitpunkt zu dem herrlichen Kuchen gebacken werden.“

Zutaten Grundmenge: 1 Eiklar (ca. 35 g), 20 g Zucker, 20 g Butter, 20 g Schokolade (z.B. Osterhasen, Nikoläuse, Reste von Schokoglasur, ...), 20 g Mehl (Tipp: Die Hälfte durch Vollkorn-Mehl ersetzen.) Für einen Guglhupf die 5-6fache Grundmenge nehmen.

Zubereitung: Das Eiklar mit Zucker sehr steif schlagen. Butter und Schokolade über dem Wasserbad schmelzen. Mehl unter den Eischnee heben, dann das geschmolzene, zimmerwarme Schokoladen-Butter- Gemisch vorsichtig einrühren. Den Gugelhupf bei 170°C Ober-Unterhitze ca. 50 Minuten backen. Auskühlen lassen und mit Schokoladeglasur überziehen oder einfach nur mit Staubzucker bestreuen.

+++

Rückfragenhinweis:

Ines Schöfecker, BSc

+43 732 773866 - 813

+43 699 11066522

ines.schoecker@ooe.bauernbund.at