

Linz, am 24.04.2024

Frische Kräuter aus dem Bauerngarten bringen Kraft und Genuss

Im April erwacht die Natur zum Leben, und mit ihr beginnt die Saison für frische Kräuter. Ob aus der Natur, vom Fensterbrett, dem eigenen Garten oder der örtlichen Gärtnerei – Kräuter veredeln nicht nur jedes Gericht optisch, sondern bereichern es auch mit frischen Aromen und Geschmack, wenn sie gemeinsam mit Gewürzen verwendet werden. Darüber hinaus haben ihre Inhaltsstoffe positive Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. „Kräuter und Gewürze, insbesondere Wildkräuter sind Superfoods direkt vor unserer Haustür. Es lohnt sich, sie zu entdecken und das ganze Jahr über in der Küche zu nutzen“, so Landesbäuerin Johanna Haider.

Die Heilkraft von Kräutern und Gewürzen

Kräuter und Gewürze wurden schon im Altertum wegen ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften geschätzt – wie Dill und Fenchel zur Magenstärkung, Petersilie zum Entwässern und Kerbel zur Blutreinigung. In erster Linie haben Kräuter und Gewürze eine appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung. Einige Kräuter können Verdauungsstörungen vorbeugen oder lindern, und einige hemmen das Bakterienwachstum aufgrund ihres Gehalts an ätherischen Ölen, wie Basilikum, Dill, Koriander und Petersilie. Zudem enthalten Kräuter antioxidative Substanzen, die freie Radikale abfangen können. Einige Kräuter wie Petersilie und Liebstöckel haben auch eine harntreibende Wirkung aufgrund ihres Flavonoidgehalts.

Bezirksbäuerin Michaela Sommer aus Linz

Die Kräuter in meinem Garten

Die Philosophie von Bezirksbäuerin Michaela Sommer ist einfach: „Jede Jahreszeit bietet uns die Kräuter, das Gemüse und das Obst, das wir zu dieser Zeit brauchen.“ Im Frühling sind es besonders die Wildkräuter und Wildgemüse, die stärken, reinigen, den Stoffwechsel anregen und das Immunsystem stärken. Ihre reichen Vitamin- und Eisengehalte sollten wir nutzen. Ein Spaziergang durch den Obstgarten endet für sie oft mit einem Korb voller "Grünzeug".

Ihr Rezepttipp: Petersilie, Schnittlauch, Bärlauch und ein paar Löwenzahnblätter fein schneiden und in den Topfen mischen, dann mit Gänseblümchen, Löwenzahnblüten oder Gundelrebe dekorieren. Das nicht nur lecker schmeckende, sondern auch besonders aussehende Ergebnis verwandelt einen simplen Topfenaufstrich in etwas Besonderes.

Bezirksbäuerin Katrin Schober aus Perg

Gartenglück im Glashaus

Schon Anfang März widmet sich Bezirksbäuerin Katrin Schober mit voller Hingabe dem Bepflanzen ihres Gewächshauses mit Salaten, Radieschen und Karfiol. Jeder Handgriff ist sorgfältig, denn sie weiß, dass bald die ersten Früchte ihrer Arbeit erntereif sein werden. Ihre Freude ist groß, wenn sie schließlich das erste Gemüse und den frischen Salat aus ihrem eigenen Garten ernten und für die Familie zubereiten kann. Für Katrin Schober ein Moment, der ihre Verbundenheit mit der Natur und über den eigenen Anbau zum Ausdruck bringt.

Ihr Rezepttipp für einen Beilagensalat (4 Personen): 1 Batavia-Salatkopf, 125 g Joghurt, 2 EL Sauerrahm, ½ TL Senf, ½ TL Honig, Salz & Pfeffer, Kräuter & Saaten (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Leinsamen) nach Geschmack

Bezirksbäuerin Johanna Miesenberger aus Freistadt

Wildkräuter-Genuss

Die Freistädter Bezirksbäuerin Johanna Miesenberger, unterstützt von Kräuterpädagogin Renate Breinesberger sowie den Ortsbäuerinnen, Andrea Rauch und Karin Steigerstorfer, haben das Thema "Wildkräuter" in der Radiosendung Arcimboldo präsentiert. Zur Verkostung brachten sie Vogelmiereweckerl, Wildkräutertopfen und eine Wildkräuterbutter passend zur Grillsaison mit. Die Bäuerinnen informierten die Marktbesucher, dass eine vielfältige Kräuterwiese durch die sorgfältige Bewirtschaftung unserer Landwirte erhalten bleibt, die den Tieren als eine wertvolle Futtergrundlage dient und für uns Menschen eine gesunde Ergänzung in der Küche ist. Die Kräuter sollen rund um die Mittagszeit geerntet werden. Zuerst soll das Einverständnis der Grundeigentümer eingeholt werden und dann soll nur so viel gepflückt werden, wie auch verarbeitet werden kann.

Ihr Rezepttipp für eine bunte Kräuterbutter: 250g Butter, 1 Handvoll Wildkräuter (z.B.: Giersch, Spitzwegerich, Schafgarbenblätter, Gundermann, Taubnesselblüten, Brennessel, Rotklee- und Löwenzahnblüten), Salz, Pfeffer oder Chili nach Wahl

Zubereitung: Die Wildkräuter waschen, verlesen und trockentupfen. Die Kräuter fein hacken und mit einer Gabel unter die weiche Butter mischen. Mit Salz, Pfeffer oder Chili würzen.

+++

Rückfragenhinweis:

Ines Schöfecker, BSc

+43 732 773866 - 813

ines.schoecker@ooe.bauernbund.at