

Linz, am 30.09.2026

Gemeinsam essen, gemeinsam reden und gemeinsam auf Lebensmittel achten

Mit dem Schulstart beginnt für viele Familien wieder ein neuer Alltag. Besonders für Schulanfänger ist diese Zeit spannend, ereignisreich und voller neuer Eindrücke. Neue Klassenkameraden, Lehrerinnen und Lehrer, der Schulweg und viele Erlebnisse beschäftigen die Kinder. „Gerade in den ersten Tagen haben unsere Kinder unglaublich viel zu erzählen. Im bäuerlichen Alltag ist die Zeit oft knapp – umso wichtiger ist es, bewusst zuzuhören“, betont Landesbäuerin Johanna Haider. Die gemeinsame Jause könne dafür ein guter Moment sein: Handy und Alltag kurz beiseitelegen, gemeinsam essen und hören, was die Kinder aus ihrem Schultag mitbringen.

Heimische Lebensmittel für eine gute Jause

Auch bei der Jause lohnt sich der Blick auf heimische und saisonale Lebensmittel. In der Haupterntezeit sind viele Obst- und Gemüsesorten besonders aromatisch. Ein Saisonkalender hilft dabei, den Überblick zu behalten. „Wer saisonal einkauft, bekommt Lebensmittel, die gerade in Österreich verfügbar sind. Bei Obst und Gemüse ist das oft mit einem besonders guten Geschmack verbunden. Und wer direkt bei Bäuerinnen und Bauern, ab Hof oder auf regionalen Märkten einkauft, bekommt zusätzlich einen Einblick, woher die Lebensmittel kommen und wie sie produziert werden“, erklärt Haider.

Frisch einkaufen, selbst zubereiten und möglichst innovativ verwerten – das sei eine einfache Grundregel für den Familienalltag. Gerade bei der Schuljause muss es dabei nicht kompliziert sein: Ein selbst gebackenes Vollkornweckerl, dazu Topfenaufstrich, Käse oder ein Ei und saisonales Obst oder Gemüse sind schnell vorbereitet. Ausreichend zu trinken gehört ebenfalls dazu.

Aus Resten wird eine neue Jause

Lebensmittelverschwendung lässt sich oft schon mit kleinen Veränderungen vermeiden. Am besten ist es nur jene Mengen einzukaufen, die tatsächlich gebraucht werden, Lebensmittel richtig zu lagern und Reste kreativ zu verwerten. In Österreich fallen jährlich mehr als eine Million Tonnen vermeidbare Lebensmittelabfälle an; mehr als die Hälfte davon entsteht laut *Land schafft Leben* in Privathaushalten. „Auch Obst und Gemüse, das nicht mehr ganz so schön aussieht, muss nicht im Müll landen“, so Haider. Überreifes Obst kann beispielsweise zu Kuchen, Mus oder Smoothies verarbeitet werden. Gemüse eignet sich für Suppen, Aufstriche oder Ofengemüse. **Apfel-, Birnen- oder Gemüsescheiben können dünn geschnitten und im Backrohr getrocknet werden** – ein natürlicher Snack für die Jausenbox. Die Restwärme des Backofens kann dafür gleich genutzt werden. Auch übrig gebliebenes Brot findet noch Verwendung: als Brösel, Croutons, Knödel oder für eine neue Jause.

Bewegung, Schlaf und eine gute Jause gehören zusammen

Lernen fordert das Gehirn – deshalb braucht es neben einer ausgewogenen Ernährung auch Bewegung und Erholung. „Nach längerem Sitzen ist Bewegung an der frischen Luft ein wichtiger Ausgleich. Ebenso brauchen Kinder ausreichend Schlaf und Ruhezeiten, damit sie die vielen neuen Eindrücke verarbeiten können“, sagt die Landesbäuerin.

Ihr Tipp für Familien: gemeinsam essen, gemeinsam reden und gemeinsam auf Lebensmittel achten. So wird die Jause nicht nur zur Mahlzeit, sondern zu einem kleinen Stück Familienzeit.

Dinkel-Weizen-Mischbrot Laibchen – am Vortag backen

Zutaten: 150 g Weizenvollkornmehl, 80 g Dinkelmehl, 70 g Weizenmehl, 200 g Roggenmehl, 20 g Hefe, ca. 1/2 l lauwarmes Wasser, 1 EL Zucker, 2 TL Salz, 1 EL Kümmel, 1 EL Fenchel, 2 EL neutrales Öl

Zubereitung: Zucker, Hefe und Öl mit dem Wasser verrühren und mit den trockenen Zutaten mischen. So lange rühren, bis sich alles gut verbunden hat und der Teig Blasen wirft. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20–30 min gehen lassen. In kleine Portionen aufteilen, im Mehl ausarbeiten und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Brote gehen lassen, bis sich kleine Risse bilden. In der Zwischenzeit den Backofen mit Ober- Unterhitze auf 220 °C vorheizen. Die Brote ca. 30 min backen. Auskühlen lassen und am nächsten Morgen direkt in die Jausenbox geben. Wer am Vorabend bäckt, spart am Morgen Zeit – und selbst gebackenes Gebäck schmeckt auch am nächsten Tag noch wunderbar.

+++

Rückfragenhinweis:

Ines Gusenleitner, BSc

+43 732 773866 - 813

ines.schoeffer@ooe.bauernbund.at