



Nur das Beste für unsere Familien

die umwelt
beratung



Kochen erleben

DAS KOCHBUCH FÜR DIE MODERNE,
BURGENLÄNDISCHE FAMILIE

DIE REGION BELEBEN • DIE UMWELT SCHONEN

Eine Initiative von Landesrätin Verena Dunst

FAMILIENLAND
BURGENLAND

SAISONKALENDER FÜR OBST UND GEMÜSE

Quelle: gesundheit.gv.at (auf Basis von Fonds Gesundes Österreich und "die umweltberatung")

Der Saisonkalender bezieht sich auf reifes Obst und Gemüse aus Österreich und österreichische Lagerware. Wetterbedingt können sich die Zeitangaben in einzelnen Fällen einige Wochen verschieben.

| | JÄN | FEB | MÄRZ | APR | MAI | JUNI | JULI | AUG | SEPT | OKT | NOV | DEZ |
|-----------------|-----|-----|------|-----|-----|------|------|-----|------|-----|-----|-----|
| Apfel | | | | | | | | | | | | |
| Birne | | | | | | | | | | | | |
| Chinakohl | | | | | | | | | | | | |
| Kartoffel | | | | | | | | | | | | |
| Karotten | | | | | | | | | | | | |
| Knoblauch | | | | | | | | | | | | |
| Kohl | | | | | | | | | | | | |
| Kohlsprossen | | | | | | | | | | | | |
| Kraut | | | | | | | | | | | | |
| Kürbis | | | | | | | | | | | | |
| Porree | | | | | | | | | | | | |
| Pilze | | | | | | | | | | | | |
| Rote Rüben | | | | | | | | | | | | |
| Stangensellerie | | | | | | | | | | | | |
| Vogerlsalat | | | | | | | | | | | | |
| Zwiebel | | | | | | | | | | | | |
| Rucola | | | | | | | | | | | | |
| Spargel | | | | | | | | | | | | |
| Spinat | | | | | | | | | | | | |
| Radieschen | | | | | | | | | | | | |
| Rhabarber | | | | | | | | | | | | |
| Häuptelsalat | | | | | | | | | | | | |
| Erdbeeren | | | | | | | | | | | | |
| Karfiol | | | | | | | | | | | | |
| Kohlrabi | | | | | | | | | | | | |
| Tomaten | | | | | | | | | | | | |
| Broccoli | | | | | | | | | | | | |
| Bohnen | | | | | | | | | | | | |
| Eisbergsalat | | | | | | | | | | | | |
| Paprika | | | | | | | | | | | | |
| Erbsen | | | | | | | | | | | | |
| Kirschen | | | | | | | | | | | | |
| Gurken | | | | | | | | | | | | |
| Himbeeren | | | | | | | | | | | | |
| Fisolen | | | | | | | | | | | | |
| Stachelbeeren | | | | | | | | | | | | |
| Zucchini | | | | | | | | | | | | |
| Brombeeren | | | | | | | | | | | | |
| Marillen | | | | | | | | | | | | |
| Heidelbeeren | | | | | | | | | | | | |
| Pfirsich | | | | | | | | | | | | |
| Ribisel | | | | | | | | | | | | |
| Zuckermais | | | | | | | | | | | | |
| Melanzani | | | | | | | | | | | | |
| Endivien | | | | | | | | | | | | |
| Rettich | | | | | | | | | | | | |
| Petersilwurzel | | | | | | | | | | | | |
| Holunder | | | | | | | | | | | | |
| Preiselbeeren | | | | | | | | | | | | |
| Weintrauben | | | | | | | | | | | | |
| Zwetschken | | | | | | | | | | | | |

INHALT

| | |
|--|---|
| VORWORT: LANDESRÄTIN VERENA DUNST | 1 |
| VORWORT: "DIE UMWELTBERATUNG" | 2 |

| | |
|---|-----|
| GESUNDE ERNÄHRUNG: | |
| Stillen, Beikost, Familienkost | 4-5 |
| Wussten Sie, dass... | 6 |
| Praktische Tipps für gesunde Ernährung der Kinder | 7-9 |

| | |
|-------------------------------|-------|
| NACHHALTIG KOCHEN: | |
| Tipps für ökologisches Kochen | 10-13 |

| | |
|---|-------|
| SCHLAU SEIN - GELD SPAREN: | |
| Tipps für ökonomisches Einkaufen und Kochen | 14-19 |

| | |
|--|-------|
| FRÜHLINGSREZEPTE | 20-28 |
| Erdbeer-Topfenknödel, Wildkräuter-Omelette, Mangold-Schafskäse-Tarte, Kirschstrudel, Party-Pizzastangerl, Blüten-Eiswürfel | |

| | |
|---|-------|
| SOMMERREZEPTE | 29-35 |
| Pustzaspieß mit Wedges, Marillen-Smoothie, Tabouleh: Couscous Salat, Zucchini-auflauf, Obstspieße mit Topfencreme | |

| | |
|---|-------|
| HERBSTREZEPTE | 36-44 |
| Gefüllte Paprika, Pikante Topfenknödel, Erdäpfeltortilla, Gulasch vom Weiderind mit Dinkelspätzle, Kürbiscrèmesuppe | |

| | |
|---|-------|
| WINTERREZEPTE | 45-51 |
| Dinkelreislaibchen mit Kürbiskraut, Grenadiermarsch, Rahmbohnen-suppe, Dinkelschmarren, Lasagne vom Weiderind | |

Die Rezepte in diesem Kochbuch sind, wenn nicht anders angegeben, für 4 Personen berechnet! Für die Gerichte werden saisonale Bioprodukte aus der Region empfohlen.

IMPRESSUM

Texte: Mag. Gabriele Homolka und Mag. Michaela Knieli ("die umweltberatung" Wien); Markus Halper, MSc • Fotos: Monika Kupka "die umweltberatung" (Rezeptfotos), Magdalena Uedl-Kerschbaumer "die umweltberatung" (Rezeptfoto S. 28), ©iStockphoto.com/monkeybusinessimages (Titelseite), ©iStockphoto.com/RyanLane (Umschlag-Innenseite), iStockphoto.com, Pixabay.com • Herausgeber: Amt der Burgenländischen Landesregierung, Abt. 6 – Familienreferat, Europaplatz 1, 7000 Eisenstadt • Verleger: Eigenverlag • Gestaltung: Peter Michael Schaffer, pmschaffer.com • Druck: Typographic Druck GmbH, 8055 Graz, Triesterstraße 391, www.typographic.at • Erste Auflage, April 2015



Liebe Familien, liebe Köche und Köchinnen!

Unser Burgenland ist eines der schönsten Plätzchen dieser Erde. Wir haben wirklich viel zu bieten. Viele Sehenswürdigkeiten, aber auch die Menschen die hier leben, machen unsere Region einzigartig. Etwas Besonderes ist auch unsere Küche mit den verschiedensten Köstlichkeiten, die hier im Burgenland angebaut, verarbeitet und schließlich konsumiert werden. Unsere qualitativ hochwertigen Produkte aus burgenländischer Landwirtschaft sind ein Markenzeichen für unsere Region.

Als Familienlandesrätin freue ich mich nun, das Kochbuch für unsere moderne, burgenländische Familie vorzustellen.

Kochen ist ein Erlebnis bei dem die ganze Familie zusammenarbeiten und zusammenwachsen kann. Ein Erlebnis, das Generationen die Möglichkeit gibt, sich auszutauschen und somit verbindet. Kinder lieben gemeinsames Kochen, werden auf diesem Weg mit Lebensmitteln vertraut und lernen spielerisch regionale Produkte kennen und schätzen.

Kochen muss aber nicht zwingend kostenintensiv sein. Durch die richtige Auswahl an Zutaten und Bevorzugung regionaler Produkte, kann man viel Geld sparen.

Gleichzeit lassen sich durch die gezielte Nutzung regionaler Produkte, wichtige Vorteile für den Umweltschutz erzielen. Lange Transportwege werden vermieden und so wird letztendlich der CO₂ Ausstoß verringert.

Abschließend darf ich Ihnen, liebe Familien, viel Spaß beim Durchstöbern unseres Kochbuchs und natürlich ein erlebnisreiches „Nachkochen“ mit Ihren Liebsten wünschen!

Herzlichst,

Landesrätin Verena Dunst

VORWORT: "DIE UMWELT- BERATUNG"

Kochen für ein gutes Klima!

Wer selbst kocht, kann mit kleinem Budget beste Qualität auf den Tisch bringen. Achten Sie beim Einkaufen auf regionale, biologische Zutaten. Sie tun dabei nicht nur Gutes für Ihre Gesundheit: Die Entscheidung gegen die Packerlsuppe und für frisches Gemüse aus dem Burgenland ist nicht nur eine Entscheidung für den guten Geschmack – sie ist auch eine Entscheidung für ein besseres Klima und die Sicherung von Arbeitsplätzen in der Region! Wer Zutaten aus der Region kauft, vermeidet tausende Transportkilometer, Staus auf der Autobahn und unterstützt die regionale Landwirtschaft. Diese bietet uns eine reiche, saisonale Palette und bringt so Abwechslung in den Speiseplan. Gibt man dann auch noch Bio den Vorzug is(s)t man auf dem besten Weg!

Eine gut ausgewogene Ernährung mit reichlich Gemüse, viel Getreide und wenig Fleisch ist der beste Weg zum Klimaschutz. Wir haben für Sie dieses Kochbuch mit typisch burgenländischen Zutaten aus der Region zusammengestellt und bekannte Rezepte neu interpretiert. Die Gerichte sind einfach und schnell zubereitet und können sowohl mit, als auch für Kinder, gekocht werden.

Wir wünschen allen großen und kleinen KöchInnen gutes Gelingen!



Das Team von "die umweltberatung"





Gesunde Ernährung ein Leben lang



© iStockphoto.com/floaba5/stock

GUT UND SELBSTGEKOCHT VON ANFANG AN

Eltern wollen ihrem Nachwuchs den optimalen Start ermöglichen. Der stressige Alltag lässt einen zwischen Arbeitsplatz, Schule und Kindergarten pendeln und dabei oft die Mikrowelle klingeln. Die richtige Ernährung ist aber oft einfacher, als man denkt! Täglich drei Mahlzeiten in guter Qualität auf den Tisch zu bringen, erfordert Organisation. **Am besten überlegt man sich einmal pro Woche einen Speiseplan, bei dem auch die Kinder ihre Wünsche einbringen können.**

STILLEN

Muttermilch ist für den Säugling das einzige Nahrungsmittel, das optimal an seine Bedürfnisse angepasst ist.

Die Empfehlung lautet: bis zur Einführung der Beikost zwischen dem 5.-7. Lebensmonat sollte ausschließlich gestillt werden. Und auch im Anschluss, während der Einführung der Beikost, kommt dem Stillen eine große Bedeutung zu. Stillen ist aus finanzieller Sicht ebenfalls konkurrenzlos - laut aid-infodienst kann man etwa 120 € pro Monat für Säuglingsmilchnahrung, Fläschchen und Sauger sparen.



Pixelbay



WENN NICHT GESTILLT WERDEN KANN

Falls Stillen nicht möglich ist, kann auf Säuglingsanfangsnahrung zurückgegriffen werden - die sogenannte Pre Nahrung.

Diese wird aus Kuhmilch hergestellt und ist in ihrer Zusammensetzung soweit wie möglich der Muttermilch angepasst. Damit kann sie im gesamten ersten Lebensjahr verwendet und jederzeit nach Verlangen des Säuglings gefüttert werden.

BEIKOST SELBST GEMACHT

Frühestens im 5., spätestens im 7. Lebensmonat ist das Baby bereit für die Einführung von Beikost. Dann stehen Eltern vor der Entscheidung, den Brei selbst zuzubereiten oder im Gläschen zu kaufen. Das Vertrauen in Gläschenkost ist manchmal größer als in naturbelassene Nahrungsmittel und die eigenen Kochkenntnisse. In diesen jungen Jahren formt die Lebensmittelindustrie schon den zukünftigen Geschmack und gewöhnt die Kleinsten an Fertiggerichte. Will man das vermeiden, kocht man am besten von Beginn an selbst. Babybreie sind im Handumdrehen selbst gemacht, man weiß was drin ist und hat die Chance die zukünftigen Gourmets mit gutem, selbstgekochtem Essen vertraut zu machen.

Die Verwendung von Bio-Lebensmitteln garantiert beste Qualität - sie sind frei von Pestiziden und werden streng kontrolliert. Vitaminsparende Zubereitungsmethoden, wie das Dünsten in



wenig Wasser, tragen zusätzlich zu einem hohen Nährstoffgehalt bei. Kaltgepresstes Pflanzenöl, nach dem Dünsten beigefügt, erleichtert die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen.

Auch aus finanziellen Gründen und aus ökologischer Sicht macht selber kochen Sinn. Es ist nur etwa halb so teuer wie Gläschenkost und spart etwa 1.000 Einweg-Gläschen und den damit verbundenen Energieverbrauch und Transport ein.

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR FAMILIENKOST

Zu Beginn reichen wenige Zutaten völlig aus, um die Kleinen an neue Lebensmittel zu gewöhnen. Ein einfacher Karottenbrei ist ideal als erste Speise. Salz, Zucker und Honig sollten generell vermieden werden. Sie sind nicht nur unnötig, sondern können auch gesundheitliche Schäden verursachen. Salz belastet die Nieren, Zucker begünstigt Karies, und Honig kann Sporen eines Bakteriums enthalten, die bei Säuglingen zu schweren Vergiftungen führen können.



Wussten Sie, dass...

... GETREIDE DER SPEICHER FÜR MEHR ENERGIE IST?

Die Energiespeicher füllt man am besten mit Vollkornprodukten. Der Körper zerlegt die Kohlenhydrate in einzelne Bausteine, die so über einen längeren Zeitraum kontinuierlich ins Gehirn gelangen. Das beginnt morgens beim Müsli und für zwischendurch streicht man Vollkornbrot für die Jause. **Ersetzen Sie beim Kochen und Backen einfach Schritt-für-Schritt 20 – 50 % der Mehlmenge durch Vollkornmehl.** So reichert man den Speiseplan mit wertvollen Ballaststoffen und Mineralien an – diese Vielfalt kann keine Pille ersetzen.



... FETTE GEHIRN- UND NERVENZELLEN AUFBAUEN?

Wir essen zu viel, zu süß und zu fett. Wer selbst kocht, kann hier gut gegensteuern. Die Wahl des richtigen Fettes und die gute Dosierung helfen. Gekocht und gebraten wird am besten mit Raps- und Olivenöl. Für Salate sind kaltgepresste Öle wie Lein-, Sonnenblumen- oder Walnussöl eine gute Wahl, tierische Fette kann man in Rezepten gut durch Öle ersetzen. **Mit Nüssen zum Knabbern oder in Salaten reichert man Gerichte mit wertvollen Fettsäuren an.**



... DER BESTE DURSTLÖSCHER IMMER NOCH WASSER IST?

Das wichtigste Lebensmittel ist Wasser, es transportiert Nährstoffe durch unseren Körper und Giftstoffe aus unserem Körper. Limonaden und Energydrinks sind mit ihren hohen Zuckermengen weder für Groß und schon gar nicht für Klein geeignet. Auch einfaches Leitungswasser kann abwechslungsreich schmecken: **Im Sommer peppt man Leitungswasser mit frischer Minze und frischen Melonen auf. Im Winter machen Früchtetees gemischt mit Apfelsaft gute Laune.**



... MILCH DIE MUSKELN WACHSEN LÄSST?

Milchprodukte sind wichtige Eiweißlieferanten und stärken die Knochen. Fertige Fruchtjoghurts enthalten jedoch bis zu sechs Stück Würfelzucker pro Portion. Kinderjoghurts sind oft sogar noch süßer und sollten eher nur ganz selten genascht werden. **Am besten mischt man frische Früchte mit Naturjoghurt.** Auch Fleisch und Fisch liefern wertvolles Eiweiß, sollten jedoch nur ein bis drei Mal pro Woche gegessen werden. Wenn Kinder kein Fleisch oder Fisch mögen – kein Problem. **Auch Bohnen, Linsen, Vollkorngetreide und Nüsse liefern reichlich Eiweiß.**



... DURCH GEWÜRZE VIEL SALZ EINGESPART WERDEN KANN?

Mit Gewürzen macht man Speisen bekömmlicher und kann Salz einsparen. Die Gerichte wirken je nach Würze und Jahreszeit wärmend oder kühlend. Mit Gewürzen haben die kleinen KüchenchefInnen die Möglichkeit Gerichte nach ihrem Geschmack zu machen. **Experimentieren erwünscht!**

... KINDER AUCH ZWISCHEN-DURCH ETWAS ZUM KNABBERN BRAUCHEN?

Kinder brauchen zwischen den Mahlzeiten was zum Knabbern: **5 x am Tag Obst oder Gemüse ist optimal.** Das Gehirn hat keinen Speicher, daher sind regelmäßige Mahlzeiten gut für die Energieversorgung.

... DIE JAUSENBOX FÜR UNTERWEGS SEHR PRAKTISCH IST?



Schnell zubereitet sind zum Beispiel Obstspieße oder Gemüwesticks. Verschiedene Aufstriche, bunte Salate oder knackige Radieschen machen die Box zum appetitlichen Augenschmaus. Wenn Sie die Box gemeinsam mit Kindern befüllen, macht das doppelt Spaß. **Der Vorteil dabei: wo mitbestimmt werden kann was in die Jausenbox kommt, wird auch lieber gegessen!**

Praktische Tipps, um Kindern gesunde Ernährung schmackhaft zu machen

Phasen, in denen Kinder bestimmte Lebensmittel meiden, gibt es in jeder Familie. Da ist Kreativität gefragt, um Kindern die richtige Ernährung näherzubringen und gesunde Produkte schmackhaft zu machen! Aber auch das eigene Essverhalten ist von enormer Bedeutung und zu hinterfragen!

1. ERWACHSENE SIND VORBILDER

Je jünger die Kinder, desto stärker orientieren sie sich am Essverhalten der Eltern. Wenn Sie selbst häufig Gemüse und Obst essen, wird das auch ihr Kind tun.



2. GEMEINSAM KOCHEN MACHT SPASS

Auch wenn die Küche am Anfang einem Schlachtfeld gleicht – es lohnt sich Geduld zu haben und mit Kindern zu kochen. Um die Wette raspeln, rollen, streichen – gemeinsam kochen macht Spaß!

Kinder sehen und tun vieles zum ersten Mal, was für uns schon ganz normal geworden ist. Für sie stehen Erleben, Lernen und Ausprobieren an erster Stelle. Ungewöhnliches zieht sie magisch an. Wenn Karotten geraspelt werden und Äpfel geschnitten werden, wird meist schon mitgenascht. Da ist Probieren absolut erwünscht. Die Kinder lernen den typischen Geschmack der Lebensmittel kennen und bekommen Lust auf Gesundes. Sie können so auch besser sagen, was schmeckt und was nicht schmeckt. Was selbst gehackt, geknetet und gewürzt wird, wird umso lieber gegessen. Pauschalurteile wie „Gemüse schmeckt nicht“ werden dann nicht mehr gefällt. Einzelne No go´s können vermieden werden, dafür werden andere Liebessorten gefunden. **Kocht man mit mehreren Kindern sollte für alle etwas zu tun sein. Rühren und Kneten sind bei Kindern besonders beliebt.** Kinder kochen mit allen Sinnen und versinken gerne im Teig. Die Hits in der Kinderküche sind Pizza und Kekse backen. Mit Vollkornmehl macht man diese Gerichte zum gesunden Genuss. Auch Gemüsestrudel oder Eintöpfe schmecken umso besser, wenn man selbst Hand angelegt hat.



© iStockphoto.com/010_Images



PhotoBy

3. HERAUSFINDEN, WAS IHR KIND MAG

Wenn ihr Kind Brokkoli hasst, zwingen sie es nicht, ihn zu essen. Sie wollen sicher nicht, dass ihr Kind unglücklich am Tisch sitzt oder hungrig wieder aufsteht. Ersetzen sie den Brokkoli einfach durch anderes Gemüse. Fragen sie ihr Kind welches Gemüse es am liebsten mag. Auch ein gemeinsamer Wochenmarktbesuch, wo ihr Kind sich Gemüse aussuchen darf, lohnt sich oft. Ihr Kind muss nicht von Beginn an jedes Gemüse essen. Jeder Nährstoff und jedes Vitamin findet sich in verschiedenen Zutaten. Kein Gemüse ist unerlässlich. **Auf keinen Fall Druck machen!**



PhotoBy

4. RICHTIGE GEMÜSEAUSSWAHL

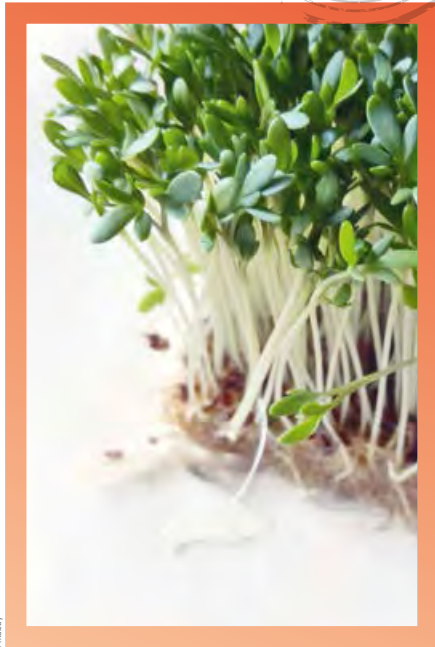
Kinder mögen lieber milde und farblich ansprechende Gemüsesorten, wie z. B. Karotten, Erdäpfel, Kohlrabi, Paprika, Zucchini oder den köstlichsten aller Kürbisse, den Hokkaido-Kürbis. Neben der allseits beliebten Paradeissauce lassen sich auch aus Kürbis, Karotten, Zucchini, Brokkoli oder Mais schmackhafte Saucen für Nudeln und Suppen zubereiten. Oft mögen Kinder Gemüse nicht gemischt, sondern lieber als eigenes Häufchen auf dem Teller. **Gern gegessen werden meist süßliche Gemüsesorten wie Karotten, Maiskörner oder Erbsen.**

5. IMMER WIEDER PROBIEREN

Die Liebe zu Süßem ist uns in die Wiege gelegt, alle anderen Geschmacksvorlieben werden später geformt. Je öfter wir etwas essen, umso eher wird es uns schmecken. Wenn der süße Apfel heute nicht schmeckt, schmeckt er vielleicht morgen mit einer anderen, säuerlichen Sorte als Apfelsmus oder als getrocknete Apfelspalte. **Eltern sollten nie aufgeben und immer wieder Obst und Gemüse in verschiedenen Sorten oder Gerichten anbieten.**



Kresse anbauen ist ganz leicht. Einfach Watte in eine flache Schale legen, den Samen aufstreuen und die Watte ständig feucht halten. Schon in ein paar Tagen kann Kresse geerntet werden.



Prabby

6. SELBST GEZOGEN SCHMECKT 'S BESSER

Obst und Gemüse sind gleich viel interessanter, wenn sie im eigenen Garten oder auf dem Balkon wachsen und Ihr Kind beim Anbauen und Gießen geholfen hat. Kindern macht es große Freude, direkt aus dem Garten leckere Cocktailtomaten, knackige Paprika, süße Himbeeren oder saftige Äpfel zu naschen.

Frisch geerntet schmeckt 's am besten. Zum Gärtnern braucht man keinen eignen Garten. Denn eine Keimbox hat auch in der kleinsten Küche Platz. Nach kurzer Zeit kann man auch ohne grünen Daumen gut ernten. Kinder können Sprossen und Keimlingen beim Wachsen zusehen und bereits die Verantwortung für den eigenen Miniaturgarten übernehmen. Frischer Schnittlauch, Zitronenmelisse, Kresse oder Weizenkeimlinge machen Jausenbrote zum Vitaminkick.



Prabby

7. ROHER KNABBERSPASS

Wenn Gemüse verweigert wird, gilt das vielleicht nur für gekochtes - rohes Gemüse knabbern die meisten Kinder sehr gerne. Versuchen Sie es einmal mit rohem Gemüse als Fingerfood. Zu den begehrtesten Sorten zählen süße Karotten, frische Kohlrabi, knackige Paprika und saftige Gurken. Besonders beliebt sind diese mit einem Topfen- oder Joghurdip, denn auf 's Eintauchen sind die meisten Kinder ganz wild. Gemüsesticks sind nicht nur ein witziger Partygag, sondern eignen sich auch für die Jausenbox oder als Knabbereien am Abend.

8. DAS AUGE ISST MIT - AUCH UND GERADE BEI KINDERN

Ein Gericht, das sie einmal empört von sich weisen, essen sie das andere Mal vielleicht voller Appetit, weil es aussieht wie eine Biene oder wie ein Autobus. Kreativität beim Anrichten ist also gefragt. Kinder lieben alles, was auf Spieße gesteckt oder mit Keksausstechern in Form gebracht werden kann. Das klassische Butterbrot wird mit etwas Schnittlauch und Paprika zum lachenden Gesicht. Bei Gemüseverweigerern darf auch in die Trickkiste gegriffen werden: So können geriebene Karotten in beliebten Gerichten wie Fleischlaibchen oder Lasagne untergebracht werden.



© iStockphoto.com/Nik Weymann

9. SPANNENDE GESCHICHTEN ERFINDEN

Machen Sie aus gesunden Mahlzeiten spannende Abenteuer. Die Comichelden ihrer Kinder mögen ab sofort nur noch gesundes Essen. Auch wenn diese Vorgehensweise Phantasie und Zeit erfordert, lohnt sie sich. Ihr Kind wird so Spaß an gesunder Ernährung haben, sich wohlfühlen, seltener krank sein und deutlich weniger zu Übergewicht neigen.

Nachhaltig kochen

Was wir essen beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit, sondern auch Luft, Wasser, Boden und das Klima. Rund ein Fünftel der durch Menschen verursachten Treibhausgase werden durch die Ernährung verursacht.

Das bedeutet aber auch, dass wir mit der Wahl unserer Lebensmittel eine unglaubliche und vor allem sehr einfache Möglichkeit haben, unser Klima und unsere Gesundheit zu schützen!

CHECKLISTE FÜR EIN NACH- HALTIGES MENÜ:

- ✓ REGIONALE PRODUKTE
- ✓ SAISONALE PRODUKTE
- ✓ BIO BEI ALLEN ZUTATEN
- ✓ WENIGER FLEISCH
- ✓ KOCHEN MIT PLAN

1. REGIONALE PRODUKTE VERWENDEN – AUF IMPOR- TIERTES PFEIFEN!

Gerade bei besonderen Anlässen wird gern zu weitgereister Importware gegriffen. Doch leicht Verderbliches, wie zum Beispiel Mangos, kommt per Flugzeug und belastet das Klima dadurch extrem. Je näher die Lebensmittel an unserem Wohnort angebaut werden, desto günstiger ist die CO₂-Bilanz für den Transport. Bei der Anlieferung aus Spanien wird im Vergleich zum Transport aus der Region eine bis zu 35-fache Menge an CO₂ ausgestoßen. Optimal sind regionale Lebensmittel, wenn Sie im Freiland, und am besten biologisch produziert werden.

Österreichisches Obst und Gemüse wird nur über kurze Strecken transportiert und kann reif geerntet werden. Es überzeugt durch den vollen Geschmack und einen hohen Vitamingehalt.



Greifen Sie bevorzugt zu regional produzierten Lebensmitteln. Das spart nicht nur unnötigen LKW Verkehr, sondern reduziert auch die Luftverschmutzung und Verkehrslärm.







Genießen Sie die Highlights der verschiedenen Jahreszeiten und mit ihnen die Vielfalt an Aromen, Düften und Inhaltsstoffen.



2. SAISONALER GENUSS AUS DER REGION!

Gerade im Burgenland gibt es eine große Vielfalt an regionalen Schmankerln, wie Paradeiser, Paprika, Kraut, Getreide, Walnüsse und noch vieles mehr! Sogar im Winter gibt es eine breite Palette an heimischen Obst- & Gemüsesorten. Knackige Wintersalate, violette Karotten oder alte Erdäpfelsorten lassen nicht nur Kinder staunen.

Unser regionaler Speiseplan ist von Natur aus vielfältig: im Frühling sprießen die ersten Wildkräuter, wie Bärlauch, Brennnessel oder Gänseblümchen. Die heimische Obstsaison startet mit süßen Erdbeeren und knackigem Rhabarber, dicht gefolgt von Kirschen. Sommer und Herbst sind die Jahreszeiten für die großen Früchte: Paprika, Paradeiser, Zucchini oder Gurken sind nun auch ohne beheizte Glashäuser in Österreich reif. Auch der Winter hat in Österreich einiges zu bieten: Viele Obst- und Gemüsesorten werden zwar im Herbst geerntet, bleiben aber in kühlen Lagerräumen bis in den Frühling schmackhaft und nährstoffreich. So bietet der Winter eine Vielfalt an Knollengemüse, wie Karotten, Pastinaken oder Roten Rüben. Auch Kohl, Kraut und Kohlsprossen sind typische heimische Vitaminbringer.

3. BIO BEI ALLEN ZUTATEN!

Eine Studie der Universität für Bodenkultur Wien zeigt: Biobauern sind Klimaschützer. 180.000 Tonnen CO₂ werden durch die biologische Bewirtschaftung in Österreich jährlich eingespart. Egal ob Fisch, Fleisch, Gemüse, Obst oder Gewürze, mittlerweile sind alle Zutaten in bester Bio-Qualität erhältlich. Nutzen Sie die Möglichkeiten des Burgenlandes und kaufen Sie direkt bei den Bio-ProduzentInnen oder Bauernmärkten in Ihrer Region ein. Gerade der Biolandbau fördert die Vielfalt. Viele LandwirtInnen haben sich auf alte Sorten spezialisiert und bieten diese auch auf Märkten zum Verkauf an.

BIO IST GUT FÜR UNS UND FÜR DIE UMWELT!

Der größte Vorteil: Die biologische Landwirtschaft verzichtet konsequent auf chemisch-synthetische Pestizide und Düngemittel- sowohl bei Obst, Gemüse und Getreide, aber auch bei Futtermitteln. Der Verzicht auf chemisch-synthetische Pestizide schützt Nützlinge wie Bienen, fördert die Artenvielfalt und sichert unsere Ernährung auch für nächste Generationen.

MEHR ARBEIT - WENIGER ZUSATZSTOFFE

In der ökologischen Lebensmittelverarbeitung sind nur etwa 50 der über 300 üblichen Zusatzstoffe erlaubt. Bioprodukte werden absolut gentechnikfrei hergestellt. Weder Saatgut, noch Futtermittel oder Zutaten, die mit Hilfe von Gentechnik erzeugt wurden, dürfen bei der Produktion von Biolebensmitteln eingesetzt werden.

BIO - DA IST MEHR DRIN

Bio-Pflanzen müssen ohne Kunstdünger auskommen, dadurch wachsen sie auch langsamer als konventionelle - ein Vorteil für die KonsumentInnen! Denn biologisches Obst und Gemüse enthält bis zu



PhotoBy

20 % weniger Wasser und schmeckt dadurch meist intensiver. **Vergleicht man die Inhaltsstoffe, so enthalten, laut der Universität Newcastle, biologisch kultivierte Pflanzen und deren Produkte rund 60 Prozent mehr gesundheitsfördernde Antioxidantien als konventionelle Produkte.** Neueste Untersuchungen zeigten, dass der Wechsel zu einer Ernährung mit biologischem Obst, Gemüse und Getreide so viele zusätzliche wichtige Antioxidantien zur Verfügung stellt, wie ein bis zwei zusätzliche Portionen Obst und Gemüse täglich. Gleichzeitig werden deutlich weniger unerwünschte Substanzen wie Pestizide und Schwermetalle aufgenommen.

Untersuchungen zeigen auch Unterschiede bei den einzelnen Inhaltsstoffen: Biologisches Weißkraut enthält bis zu 30 % mehr Vitamin C als konventionelles. Bio-Butter ist streichfähiger, weil sie aufgrund des Grünfutters mehr gesunde, ungesättigte Fettsäuren enthält.

BIO BRINGT'S

- Je mehr Bio-Lebensmittel Sie genießen, umso größer ist Ihr Beitrag zum Klimaschutz.
- Bio-Landbau ist effizienter und spart Energie. Auf Bio-Höfen ist der Energieverbrauch um 30 - 50 % niedriger als in konventionellen Betrieben.
- In biologisch bewirtschafteten Böden leben doppelt so viele Regenwürmer. Je mehr Regenwürmer, desto krümeliger und lockerer ist der Boden. Dadurch kann er mehr Wasser speichern.

BIO ERKENNT MAN AM BIO-LOGO

Alle Biolebensmittel, die innerhalb der EU produziert werden, müssen mit dem europäischen Bio-Logo gekennzeichnet sein. Biolebensmittel, die außerhalb der EU produziert wurden, können freiwillig mit dem Logo gekennzeichnet werden, sofern sie den europäischen Bio-Verordnungen entsprechen.



© Europäische Union

4. WENIGER FLEISCH – MEHR DRUM HERUM!

Der österreichische Fleischkonsum liegt weit über den ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen. Maximal drei Portionen Fleisch oder Wurst pro Woche werden empfohlen – neun Portionen sind jedoch Realität. Die Tierhaltung braucht 80 % der landwirtschaftlichen Nutzfläche. Die Herstellung von 1 Kilo Rindfleisch erzeugt 13.300 g CO₂, die Herstellung von 1 Kilo Gemüse nur 150 g. Je kleiner die Fleisch-Portionen und je mehr Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide am Teller sind, desto besser ist es für die Gesundheit und das Klima! Wer sich selbst Gutes tun will, greift am besten selten, dann aber zu richtig gutem Fleisch aus biologischer Landwirtschaft.

ALTERNATIVE ZU FLEISCH

Eine gesunde und klimaschonende Alternative zur Wurst kommt aus der Bohne. Die Eiweißzusammensetzung von Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen oder Sojabohnen ist so ausgewogen, dass es in der Qualität dem tierischen Eiweiß fast gleichzusetzen ist. Dafür punkten Bohnen mit weniger Kalorien, weniger Fett und ohne Cholesterin. Durch die Gerinnung der Eiweißbestandteile entsteht, ähnlich wie bei der Käseherstellung, der Tofu. Dieser wird in verschiedenen Geschmacksrichtungen und sogar geräuchert angeboten. **Tofu schneidet im Ökoranking, egal welcher Herkunft, immer besser ab als Fleisch.**

BESSER ALS DAS ORIGINAL

Wirklich nah an den echten Fleischgeschmack kommt man am besten mit Sojaschnetzen oder Sojagranulat. Sie sind fein im Geschmack und benötigen reichlich Gewürze, wie Knoblauch, Paprika oder Rosmarin. Die Zubereitung ist ein-



© foodphoto.com/Alex Hagmann



Verkleinern Sie die Fleischmengen beim Kochen! Hundert Gramm Fleisch pro Person reichen völlig! Besonders bei Ragouts, Gulasch oder Rouladen kann der Fleischanteil zugunsten des Gemüseanteils ohne viel Aufwand reduziert werden.



fach: nur kurz einweichen und wie Fleisch weiter verarbeiten. Bei vegetarisch gefülltem Paprika oder Soja-Bolognese muss man schon zweimal hinschmecken, um den Unterschied zu erkennen.

MADE IN AUSTRIA

Heimischer Tofu ist im Vergleich zu Fleisch ein 100 % regionales Produkt, denn in den letzten Jahren ist der Soja-Anbau in Österreich massiv gestiegen. Im Supermarkt oder Reformladen ist Tofu meist aus heimischem Anbau in Bioqualität erhältlich. Das Nord- und Mittelburgenland sind zwei der bedeutendsten Anbauggebiete für Sojabohnen in Österreich. In Europa ist derzeit kein gentechnisch verändertes Soja zugelassen, europäische Sojaprodukte sind daher garantiert frei von Gentechnik.

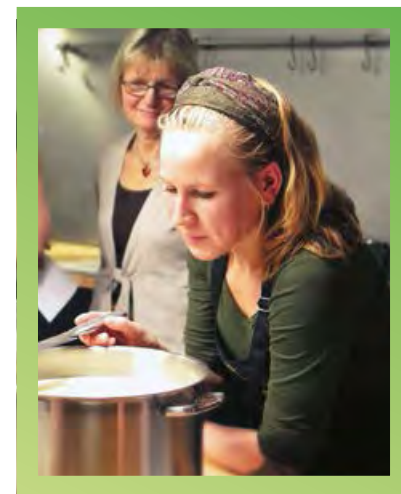


Photo by

5. KOCHEN MIT PLAN

Mit einem ungefähren Menüplan und der passenden Einkaufsliste spart man Zeit, Geld und Energie. **Checken Sie vor dem Einkauf Ihre Vorräte und kaufen Sie nur so viel ein wie notwendig.**

Schlau sein – Geld sparen

Lebensmittel sind ein wertvolles Gut und viel zu schade zum Wegwerfen. Dies ist nicht nur eine Verschwendung hochwertiger Nahrungsmittel, sondern auch eine Vernichtung von Geld. Ein Drittel der weltweit produzierten Lebensmittel landet im Müll statt auf dem Teller. In einem durchschnittlichen österreichischen Haushalt werden jährlich rund 40 kg Lebensmittel entsorgt. Das sind etwa 300 Euro, die im Mistkübel landen! Aus ökologischer Sicht ist diese Entwicklung äußerst bedenklich, da die Bereitstellung von Lebensmitteln sehr energie- und ressourcenintensiv ist. Mit den folgenden Tipps verlieren sie keine Lebensmittel an den Müll.

CHECKLISTE ZUM GELD SPAREN:

- ✓ BEWUSST EINKAUFEN
- ✓ NACHHALTIG KOCHEN
- ✓ HALTBARKEITSANGABEN HINTERFRAGEN
- ✓ RICHTIG LAGERN
- ✓ FRÜCHTE EINKOCHEN
- ✓ WASSER TRINKEN



Nutzen Sie den Einkaufsweg als Fitnessstrecke – zu Fuß oder mit dem Rad verbraucht der Einkauf Kalorien und schont das Klima! Ein praktischer Einkaufstrolley oder Fahrrad-Anhänger schont den Rücken.

1. BEWUSST EINKAUFEN

Wer bewusst einkauft, macht weniger Mist und spart gleichzeitig Geld!

INVENTUR IM VORRATSSCHRANK

Überprüfen Sie vor dem Einkauf, welche wertvollen Schätze sich noch in ihrem Vorrats- und Kühlschrank befinden. Notieren Sie Fehlendes auf der Einkaufsliste. So kaufen Sie nur das, was Sie wirklich brauchen. Das spart Zeit und Geld. Oder geht's gar ohne Einkauf? Mit etwas Kreativität reichen oft schon die Restln im Kühlschrank für ein schmackhaftes Menü – ganz ohne Extrakosten.

EINKAUFSZETTEL SCHREIBEN

Multipack-Aktionen oder Rabattaktionen und andere Sonderangebote verleiten uns oft dazu, Sachen zu kaufen, die wir gar nicht benötigen.

Wenn die Lebensmittel dann schlecht werden, ist das scheinbar gesparte Geld beim Fenster rausgeworfen. Es zahlt sich aus, vor dem Einkauf genau zu überlegen was man braucht und in welchen Mengen. Ein gut durchdachter Einkaufszettel spart meist mehr Geld, als die günstigsten Sonderangebote.

GROSSPACKUNGEN SIND NICHT IMMER SINNVOLL

Kennen Sie das auch: Eigentlich wollten Sie ja nur einen Paprika kaufen. Aber dann liegt da die Aktionspackung im Regal, sechs Stück, supergünstig und dann auch noch Tricolore! Wow! Da muss man einfach zugreifen, oder? Blöderweise haben Sie dann in den nächsten Tagen doch keine Lust

auf Paprika. Und bis zur nächsten Ratatouille sind diese dann schon mit einer hauchzarten Schicht Schimmel „veredelt“. Naja, macht nichts, dann muss man eben noch ein oder zwei kaufen. Und dann liegt da diese Aktionspackung im Regal ... Achten Sie daher besonders bei verbilligten Großpackungen darauf, dass Sie die gesamte Menge auch tatsächlich verbrauchen können. Denn sonst kann es passieren, dass Sie etwas ungebraucht wegschmeißen und im Endeffekt war dieses Aktionspaket dann doch nicht so billig.

NICHT HUNGRIG EINKAUFEN GEHEN

Gehen Sie nicht hungrig einkaufen: Hungrig lässt man sich eher zu spontanen, ungeplanten und zu großen Einkäufen animieren.

SAISONALES OBST UND GEMÜSE KAUFEN

Bevorzugen Sie saisonales Obst und Gemüse: Dieses ist nicht nur umweltfreundlicher hergestellt, sondern meist auch wesentlich billiger. Greifen Sie zu unverpacktem Obst und Gemüse - so können Sie genau die Menge kaufen, die Sie auch tatsächlich benötigen.

SHOPPEN MIT DEM RADL

Nicht nur was gekauft wird, auch wie eingekauft wird spielt eine Rolle für das Klima. Fährt man mit dem Auto, ist die CO₂ Bilanz für den Kauf von einem Kilo Lebensmittel, laut VCÖ, sieben Mal höher, als bei einer Einkaufsfahrt mit dem Rad. Für Kinder wird so das Einkaufen zum Erlebnis.



2. KOCHEN MIT KÖPFCHEN

SELBER KOCHEN

Selber kochen spart Geld, vermeidet Abfall und ist gesund, weil keine Konservierungsstoffe oder andere Zusatzstoffe in den Speisen enthalten sind.

KOCHEN MIT MASS

Die Mengenplanung vor dem Kochen hilft, dass zwar ausreichend, aber nicht zu viel zubereitet wird.

EINMAL KOCHEN, MEHRMALS GENIESSEN

Gekühlt und verschlossen aufbewahrt sind Speisereste meist einige Tage lang haltbar und lassen sich auch kreativ in neue Speisen umwandeln.

RESTLKÜCHE

In Ihrer Küche finden sich bestimmt Zutaten für ein tolles Restgericht. Wer kreativ kocht, wirft weniger weg und spart Geld. So werden z.B. aus Käse und Schinken überbackene Brote und aus den trockenen Semmeln von gestern wird knuspriges Kräuterbrot. Beim kreativen Kochen mit Resten wird aus alten Semmeln und angeschlagenen Äpfeln ein wunderbar flaumiger Scheiterhaufen, aus trockenem Brot knusprige Croutons und aus übriggebliebenen Nudeln ein pikanter Grenadiermarsch.

KÜHLSCHRANKSUCHE FÜR REZEPTE - AUS WENIG VIEL ZAUBERN

Was gibt 's heute zu essen? Oft steht man vor einem vollen Kühlschrank und weiß trotzdem nicht, was man essen, geschweige denn kochen soll. Die Kühlschranksuche auf www.umweltberatung.at/rezepte bietet über 1.000 verschiedene Rezepte, die die Planung erleichtern. Wer vorhandene Zutaten in die Suche eingibt, erfährt, was sich daraus machen lässt.

So funktioniert's: Entweder in den Kühlschrank schauen, gesichtete Zutaten eingeben und sofort leckere Rezepte erhalten oder ganz einfach anhand der vorhandenen Lebensmittel eigene Gerichte zusammenstellen.

3. HALTBARKEITS- ANGABEN HINTER- FRAGEN

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist ein Richtwert, der angibt, bis wann ein Lebensmittel ungeöffnet und bei richtiger Lagerung mindestens haltbar ist. Vieles ist auch lange danach noch genießbar. Ein kurzer Check mit allen Sinnen hilft bei der Entscheidung für Kochtopf oder Tonne.

Es ist kaum nachvollziehbar, warum originalverpackte, nicht abgelaufene Lebensmittel weggeworfen werden. Aber auch Produkte, die das Ablaufdatum schon knapp überschritten haben, sind in den meisten Fällen noch einwandfrei genießbar. Bei heiklen Produkten wie Fisch oder Fleisch ist Vorsicht angebracht. Bei anderen Lebensmitteln macht es Sinn, sich auch auf seine eigenen Sinne – Sehen, Riechen, Schmecken – zu verlassen. Auf diese ist oft mehr Verlass, als auf den Aufdruck des Herstellers.

Auch die Sinnhaftigkeit mancher Haltbarkeitsangaben wird von kritischen KonsumentInnen zu recht hinterfragt. Soll ich wirklich glauben, dass das Salz in drei Jahren verdorben ist, obwohl es die letzten 250 Millionen Jahre unbeschadet überstanden hat? Bei richtiger Lagerung ist beim Salz sicher nur eines nicht haltbar: das Haltbarkeitsdatum.



Bei heiklen Produkten wie Fisch oder Fleisch ist Vorsicht angebracht. Bei anderen Lebensmitteln macht es Sinn, sich auch auf seine eigenen Sinne – Sehen, Riechen, Schmecken – zu verlassen. Auf diese ist oft mehr Verlass, als auf den Aufdruck des Herstellers.



© iStockphoto.com/ViktorGap



4. RICHTIG LAGERN

Mit der richtigen Lagerung sind Lebensmittel länger haltbar, vermeidet man Abfälle und spart dabei Geld.

NICHT ALLES MUSS IN DEN KÜHLSCHRANK

Lebensmittel sollen idealerweise in einem kühlen, trockenen, sauberen und lichtgeschützten Raum oder Schrank untergebracht werden. Aber nicht alle Produkte mit geringer Haltbarkeit müssen dafür in den Kühlschrank.

- Brot und Gebäck werden am besten in einem Papiersack, in der Brotdose oder in einem sauberen Baumwolltuch aufbewahrt. Im Kühlschrank würden sie nur unnötig schnell austrocknen. Backwaren mit einem hohen Roggen- oder Vollkornanteil sind länger haltbar.
- Gemüse, wie Zwiebel, Lauch, Erdäpfel, Rüben, Kraut, Zucchini, Paradeiser, Gurken, Wurzel- und Knollengemüse, sollte am besten im Keller oder einem anderen kühlen, abgedunkelten Raum gelagert werden. Eine Alternative im Winter ist eine isolierte Box am Balkon.
- Obst, wie Bananen, Avocado oder Marillen, sollte ebenfalls nicht in den Kühlschrank, da sie Geschmack verlieren und Flecken bekommen.
- Paradeiser und Äpfel beschleunigen den Reifungsprozess anderer Obst- und Gemüsesorten (v.a. Bananen, Kiwis, Kohlgemüse, Pfirsiche) und sollten getrennt von den anderen aufbewahrt werden.



© iStockphoto.com/Alpa

GEKÜHLTE LEBENSMITTEL

Leicht verderbliche Lebensmittel, wie Milch oder Joghurt, gehören durchgehend gekühlt. Je früher das Haltbarkeitsdatum überschritten wird, desto weiter nach vorne sollten sie griffbereit gereicht werden. Im Kühlschrank ist es nicht überall gleich kalt oder warm, weshalb beim Einräumen auf die Art des Produktes geachtet werden sollte.

- obere Fächer (ca. 5-8°C): ideal für Milchprodukte und Käse - in geschlossenen Behältern lagern, Schimmelkäse separat einpacken
- unteres Fach über der Gemüselade (ca. 2°C): Die kälteste Zone ist am besten für leicht Verderbliches, wie Fleisch- und Fischprodukte geeignet.

- Gemüselade (ca. 10°C): Gemüse und Obst in ein feuchtes Tuch eingeschlagen, verhindert deren Austrocknung; z.B. Spargel, Frühlingszwiebel, Brokkoli, Salate

- Kühlschranktür (am wärmsten): Marmeladen, Saucen, Getränke, Eier, Butter

RESTE EINFRIEREN

Wenn es trotzdem vorkommt, dass Reste überbleiben, können diese eingefroren werden. Beim Einfrieren sollen die Lebensmittel portionsgerecht und luftdicht eingepackt, sowie mit Inhalts- und Haltbarkeitsangabe beschriftet werden. Eine Übersichtsliste hilft dabei, jederzeit auf schon vorhandenes Essen zurückzugreifen, ohne Geld für neu Eingekauftes auszugeben.



© iStockphoto.com/Goetter Cui

5. EINKOCHEN - DIE SÜSSE RESTLKÜCHE

Frühjahr, Sommer und Herbst bringen reichlich frisches Obst und Gemüse. Verlängern Sie die Haltbarkeit der Früchte durch schmackhafte Konservierung!

Einkochen ist süße Restlküche, die uns das ganze Jahr mit Früchten verwöhnt. Um das vitamin- und mineralstoffreiche Obst und Gemüse genießen zu können, ist es ratsam, einwandfreie und reife Früchte zu verwenden. Sauberkeit ist bei der Zubereitung oberstes Gebot damit die Früchte auch tatsächlich lange haltbar sind.

EINKOCHEN - ALTE METHODE - GUT BEWÄHRT

Ideal geeignet zum Einkochen sind Steinobst und Beeren. Aber auch Gemüse, wie Karotten und Bohnen, eignet sich gut zum Konservieren. Dabei werden die Lebensmittel mit aromatischen Gewürzen gekocht und luftdicht abgeschlossen. Einkochte Früchte sind sogar ohne

Kühlung haltbar. Der Vorgang ist im Backrohr oder in einem großen Topf möglich.

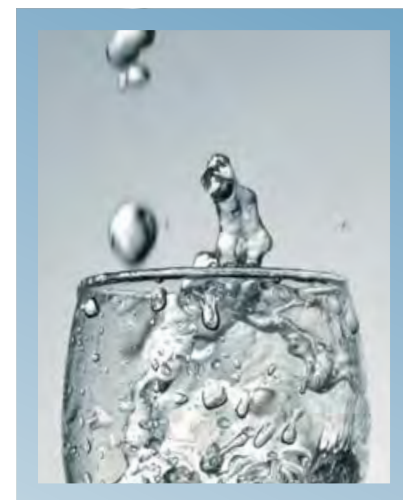
ZU VIELE MARILLEN AM BAUM?

Was gibt es besseres, als selbst gemachte Marillenmarmelade. Die Konservierung geschieht durch Hitzeeinwirkung, Zuckerzugabe und Wasserbindung durch Geliemittel. Alle Früchte, auch unreife, sind zur Marmeladenzubereitung geeignet. Als Geliemittel kann auch Agar-Agar Pulver, das aus Meeresalgen gewonnen wird, verwendet werden.

Schimmelpilze treten auf, wenn das Glas nicht gut gereinigt bzw. luftdicht verschlossen wurde. Vorsicht, befallene Marmeladen sollten nicht mehr verzehrt werden! Damit die süßen Früchte erst gar nicht schimmelig werden, können Sie die Innenseiten der Einmach-Deckel mit hochprozentigem Alkohol besprühen. Dieser desinfiziert und macht die Marmeladen länger haltbar.



Damit beim Kompott die prallen Früchte wie Stachelbeeren oder Zwetschken nicht aufplatzen, vorher mit einem Zahnstocher anstechen.



Photo

6. WASSER TRINKEN

Leitungswasser ist sehr günstig und kommt in Österreich immer frisch in bester Qualität aus der Wasserleitung. Mit dem Griff zum Wasserglas sparen Sie Geld, müssen keine Getränke schleppen und schonen sogar die Umwelt.

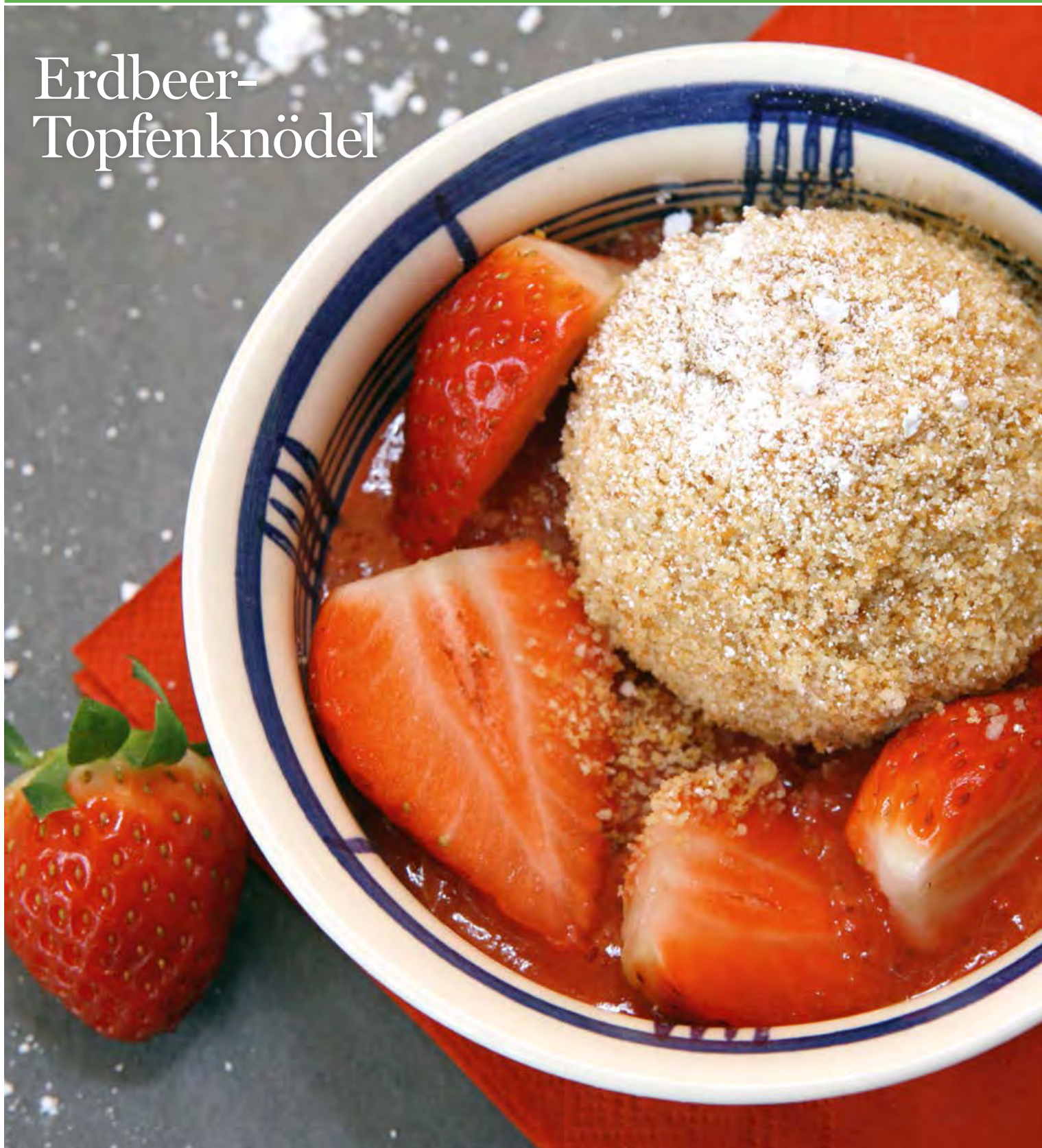
KOCHEN ERLEBEN • DIE REGION BELEBEN • DIE UMWELT SCHONEN

FRÜHLINGS REZEPTE





Erdbeer- Topfenknödel



- > Menge für ca. 20 gefüllte Knödel
- > Zubereitungszeit: 1 Stunde (inkl. 30 Minuten Rastzeit für den Teig)

ZUTATEN:

KNÖDEL

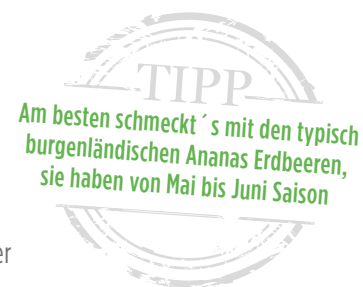
- 150 g Butter
- 300 g Dinkelgrieß
- 750 g Topfen
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 20 kleine Erdbeeren

BRÖSEL

- 300 g Brösel
- 4 EL Butter
- 3 EL Kristallzucker

ERDBEERSAUCE

- 1 kg Erdbeeren
- Zucker oder Honig nach Bedarf
- Zitronenmelisse oder Minze zum Garnieren



ZUBEREITUNG:

Die weiche Butter mit den Eiern in einer Schüssel schaumig rühren. Anschließend Salz, Topfen und Grieß unterrühren. 🍪 Den Teig mit einem Tuch bedecken und für 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen. 🍪 Aus der Masse kleine Knödel formen, flach drücken, jeweils eine Erdbeere darauf legen und den Knödel wieder verschließen. In etwas Grieß rollen, damit die Knödel beim Kochen die Form behalten. 🍪 Wasser mit dem Wasserkocher erhitzen, in einen großen Topf gießen und salzen. Die Knödel im leicht köchelnden Wasser ca. 10 Minuten garen lassen bis sie an der Oberfläche schwimmen. 🍪 Die Brösel mit Butter auf kleiner Flamme anrösten und mit etwas Zucker süßen. 🍪 Für den Fruchtspiegel die restlichen Erdbeeren pürieren und je nach Geschmack süßen. Die Knödel auf dem Fruchtspiegel anrichten und mit Zitronenmelisse oder Minze garnieren.





Wildkräuter-Omelette

› Zubereitungszeit: 30 Minuten

TIPP

Brennnesseln, Vogelmiere, Schafgarbenblätter oder Gänseblümchen sprießen im Frühling an jeder wilden Ecke, an Weg- und Waldrändern, auf Wiesen und sogar im Gemüsebeet. Gehen Sie mit Ihren Kindern auf Wildkräuter-Schatzsuche und pepen Sie so Ihre Küche mit frischen Vitaminen auf!

ZUTATEN:

- 250 g Mischung aus frischem Spinat, Mangold und Wildkräutern (junge, feine Blätter von Bärlauch, Giersch, Brennnesseln, Wegerich oder Schafgarbe)
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 50 g Weizenmehl
- 1 EL Backpulver
- 2 Eier
- 40 g zerlassene Butter
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Paprika, edelsüß
- 150 ml Milch
- 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- Rapsöl zum Braten
- Sauerrahm zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

Den frischen Spinat und die Wildkräuter waschen, tropfnass in eine heiße Pfanne geben und kurz garen bis sie zusammenfallen. Abkühlen lassen, anschließend mit den Händen das überschüssige Wasser gut ausdrücken und hacken. Die Eier trennen und das Eiweiß zu Schnee schlagen. 🧑‍🍳 Mehl, Backpulver, Dotter, zerlassene Butter, Salz und Milch in einer Schüssel glatt rühren. Den Eischnee, die fein geschnittenen Frühlingszwiebeln und die Kräutermischung in den Teig unterheben.

🧑‍🍳 Rapsöl in der Pfanne erhitzen und 1 Schöpflöffel Teig hineingeben, mit dem Löffel flach drücken und auf beiden Seiten anbraten. Die fertigen Omeletts auf einem Küchenpapier abtropfen, im Backrohr warmstellen oder sofort heiß mit einem Tupfen Sauerrahm servieren.





Mangold-Schafskäse-Tarte

› Zubereitungszeit: 2 Stunden (inkl. 1 Stunde Rastzeit für den Teig)



ZUTATEN:

TEIG

- 150 g Vollkornmehl
- 100 g Butter, zimmerwarm
- 120 g Topfen, 20 % Fett
- 1 TL Salz

FÜLLUNG

- 500 g Mangold
- 1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 g Schafskäse
- 80 g geriebener Emmentaler
- 100 g Topfen, 20 % Fett
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Mehl und Salz vermischen, die Butter in kleine Stücke schneiden. Butter, Topfen und Mehl zu einem Teig kneten, zugedeckt im Kühlschrank mind. eine Stunde rasten lassen.

Mangold waschen und fein nudelig schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Mangoldstiele anrösten, dann den restlichen Mangold und den gehackten Knoblauch mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Backrohr auf 180°C vorheizen. Den Teig in einer gefetteten Form mit einem Pizzateigroller auswalken oder mit den Händen in die Form drücken. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und bei 180°C 10 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit in einer großen Schüssel die Eier aufrühren, mit Topfen, zerdrücktem Schafskäse, dem geriebenen Emmentaler und dem Mangold vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf den vorgebackenen Teig geben und circa 25 - 30 Minuten weiterbacken.



Kirschstrudel



› Zubereitungszeit: 1,5 Stunden (inkl. 1 Stunde Rastzeit für den Teig)

› Menge für 2-3 Strudel

ZUTATEN:

STRUDELTEIG:

- 700 g Mehl, glatt
- 1 TL Salz
- mind. 1/4 L lauwarmes Wasser
- 2 EL Rapsöl
- 2 Spritzer Essig
- Für Eilige kann als Alternative auch fertiger Blätterteig verwendet werden.

FÜLLUNG:

- 1,5 kg Kirschen
- 150 g Semmelbrösel
- 4 EL Olivenöl
- 40 g Butter
- 150 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 50 g flüssige Butter zum Bestreichen

ZUBEREITUNG:

STRUDELTEIG: Das Mehl auf die Arbeitsfläche geben, in die Vertiefung, Salz, lauwarmes Wasser, Öl, Essig dazugeben und rasch zu einem weichen Teig verarbeiten. Der Teig braucht einen seidigen Glanz und sollte sich von der Arbeitsfläche gut lösen, aber weich durch Finger gleiten. 🧤 Den Teig bis zu einer Stunde in einer bemehlten Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken und rasten lassen. 🧤 Ein trockenes Leintuch über den Tisch spannen, gut bemehlen (vor allem in der Mitte). Den Teig in der Mitte ausrollen, dann über die Handrücken dünn ziehen. Über die linke Tischkante hängen und vorsichtig nach rechts ziehen. Dann nach unten weiterziehen.

FÜLLUNG: Die Kirschen waschen, entkernen und abtropfen lassen. Butter zerlassen, mit Olivenöl und den Bröseln in einer Pfanne goldbraun rösten und kalt stellen. Anschließend Zucker, Zimt und die Kirschen darunter mischen. 🧤 2/3 des Teiges mit Öl, bestreichen, mit der Fülle bestreuen. Einrollen, an den Enden den Teig einklappen. 🧤 Auf ein gefettetes Backblech legen, mit flüssiger Butter bestreichen und bei 180°C Heißluft ca. 30 Minuten goldbraun backen.





Party-Pizzastangerl mit Blüten-Kräutertopfen

© iStockphoto.com/3sbworld

- › Menge für ca. 12 Pizzastangerl
- › Zubereitungszeit: 1 Stunde (inkl. 20 Minuten Rastzeit)



Restl-Tipp: Oft bleiben bei Nudelgerichten mit Pesto kleine Pestomengen übrig. Verarbeiten Sie diese als würzige Füllung für die Pizzastangerl!

ZUTATEN:

TEIG

- 300 g Dinkelmehl, glatt
- 200 g Vollkornmehl
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 100 ml Olivenöl
- 1/2 Packung Germ
- 1 TL Salz
- Öl zum Bestreichen
- geriebenen Käse, Sesam, Leinsamen oder Schwarzkümmel zum Bestreuen

BLÜTEN-KRÄUTERTOPFEN

- 250 g Magertopfen
- 100 g Sauerrahm
- 1 EL Milch
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL feingehackte Kräuter, z.B. Basilikum, Oregano, Borretsch
- 2 EL Blüten verschiedener Kräuter, z.B. Schnittlauch, Thymian, Rotklee

FÜLLUNG

- Verschiedene Pesto-Sorten, wie z.B. Pesto Rosso, Pesto Verde, Walnusspesto etc..

ZUBEREITUNG:

TEIG/FÜLLUNG: Für den Teig das Mehl mit dem Salz und der Germ mischen, das lauwarme Wasser und das Öl dazu geben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. 🍪 Den Pizzateig in 12 Stücke teilen, jedes zu einer kleinen Kugel formen und anschließend zu einem flachen Oval ausziehen, mit verschiedene Pestos bestreichen und schräg einrollen. 🍪 Zugedeckt circa 20 Minuten gehen lassen, dann mit Olivenöl bepinseln. Die Stangerl mit Käse oder Sesam, Leinsamen oder Schwarzkümmel beliebig bestreuen und bei 200°C etwa 10-15 Minuten goldbraun backen.

BLÜTEN-KRÄUTERTOPFEN: Magertopfen mit Rahm und Milch glatt rühren. 🍪 Knoblauch und Kräuter fein hacken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 🍪 Den Kräutertopfen mit den bunten Blüten dekorieren und als Dip für die Party-Pizzastangerl servieren.

Blüten- Eiswürfel



© Magdalena Löffler-Kerschbaumers "die umweltberatung"

› Zubereitungszeit: 3 Stunden (inkl. 2,5 Stunden Gefrierzeit)



Leitungswasser ist das Lebensmittel Nummer 1!
Pflücken Sie gemeinsam mit ihren Kindern frische Blüten
und machen Sie Eiswürfel daraus. Mit bunten Blüten
schmeckt der gesunde Durstlöcher gleich viel besser!



ZUTATEN:

- Frisch gepflückte, essbare Blüten aus dem Garten, der Wiese oder vom Wegrand (darauf achten, dass sie ungespritzt sind!)

Zum Beispiel:

- Lavendel
- Thymian
- Gänseblümchen
- Holunderblüten
- Veilchen
- Rosen
- Kornblumen
- Ringelblumen
- Kapuzinerkresse
- Malven oder Borretsch
- Rotklee

ZUBEREITUNG:

Blüten ernten und die grünen Stiele entfernen. 🍷 Die Blüten in die Eiswürfelformen als Ganzes oder zerkleinert einlegen und mit Wasser aufgießen. 🍷 Mehrere Stunden gefrieren lassen und anschließend in Getränken servieren.

VORSICHT, GIFTIG: Keinesfalls darf man die Blüten von Oleander, Rhododendron, Akelei, Goldregen, Schneerose, Herbstzeitlose, Eisenhut, Fingerhut, Tomaten und Kartoffeln essen!



© Stockphoto.com/Kristiane

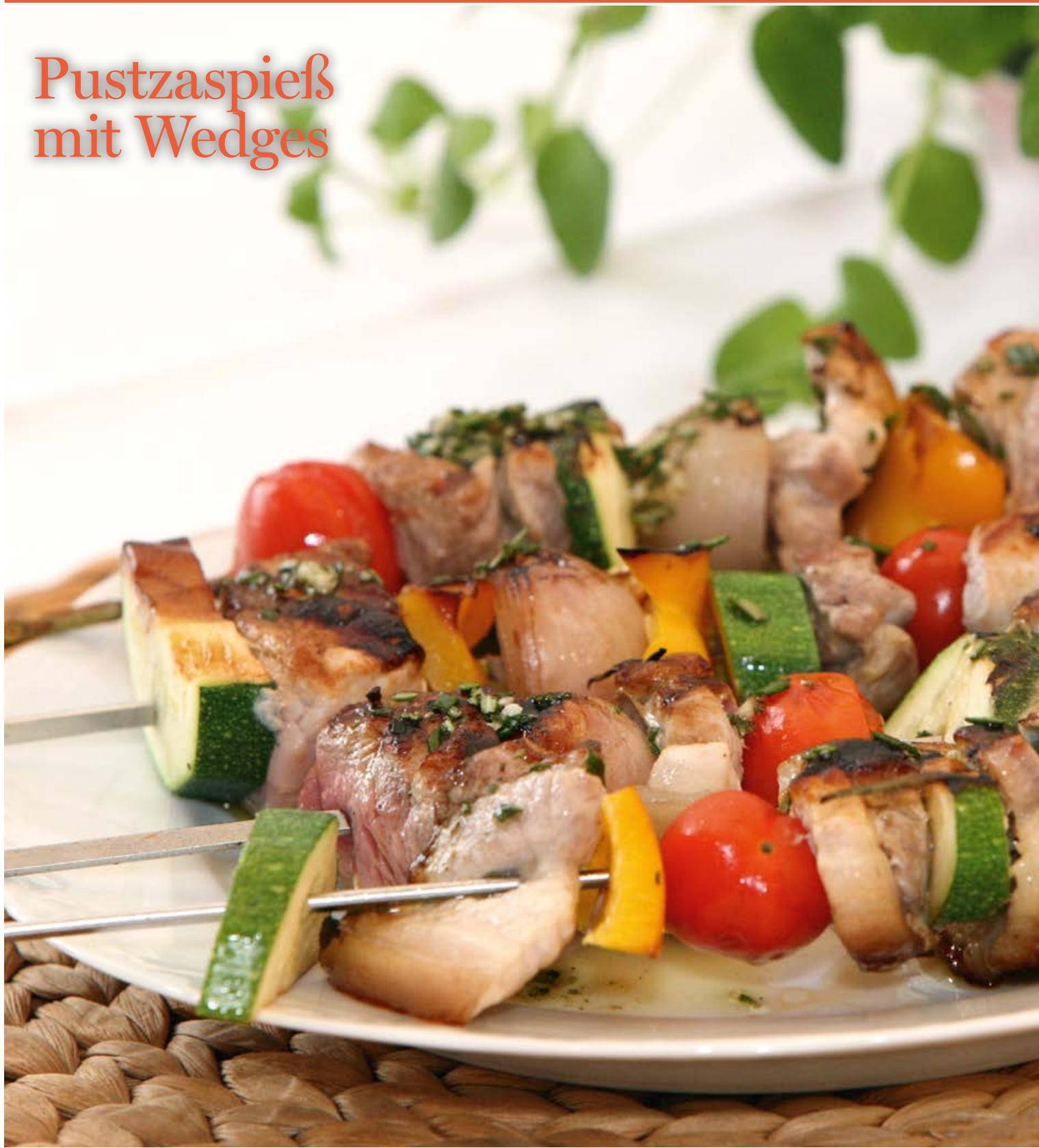
KOCHEN ERLEBEN • DIE REGION BELEBEN • DIE UMWELT SCHONEN

SOMMER REZEPTE

Typische Puszta-Landschaft mit einem
Holzziehbrunnen in der Nähe des Neusiedlersees.



Pustzaspieß mit Wedges





- > Zutaten für etwa 12 Spieße
- > Zubereitungszeit: 1 Stunde

ZUTATEN:

- 400 g Mischung aus Rinder- oder Schweinsfilet und Bauchfleisch
- 12 Spieße oder lange Rosmarinzwige
- 12 Cocktailtomaten
- 1 roter Paprika & 1 gelber Paprika
- 1 Zucchini
- 6 Schalotten

KRÄUTERMARINADE

- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Zweig Rosmarin, fein gehackt
- 2 Zweige Thymian, fein gehackt
- 80 ml Olivenöl + Salz, Pfeffer



ZUTATEN POTATOE WEDGES

- 1 kg festkochende Erdäpfel
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Paprika, edelsüß
- Reichlich frische Kräuter: Rosmarin, Oregano, Thymian oder Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

PUSTZASPIESSE: Das Filet von Haut und Sehnen befreien, Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und salzen. Das Gemüse waschen und ebenfalls in gleich große Stücke schneiden. Mit den Kräutern, Gewürzen, Knoblauch und Olivenöl eine Marinade zubereiten. 🍷 Das Fleisch abwechselnd mit den Cocktailtomaten, den Zucchini, Paprika und Schalotten auf Spieße stecken und salzen. Am heißen Grill oder Plattengrill auf beiden Seiten rösten oder in einer Pfanne Öl erhitzen und braten. Spießt man Fleisch und Gemüse direkt auf die entblätterten Rosmarinspieße auf, wird das Gericht noch aromatischer. 🍷 Anschließend mit der Kräutermarinade beträufeln und servieren.

POTATOE WEDGES: Erdäpfel waschen, in grobe Spalten schneiden und auf einem Blech verteilen. 🍷 Kräuter und Knoblauch fein hacken, mit Öl und Gewürzen vermengen und gut mit den Erdäpfelspalten vermischen. Bei 180°C circa 45 Minuten knusprig backen. 🍷 Die Wedges mit den Spießen servieren.



Je kleiner die Fleischportion auf unserem Teller, desto besser ist es für die Umwelt! 100 g pro Person reichen für eine Portion.

Gut mariniertes Gemüse wie Schwammerl, Tomaten, Paprika, Zucchini oder Kürbis schmeckt besonders gut gegrillt und liefert wichtige Vitamine für unseren Körper!



Marillen-Smoothie



- > Zutaten für ca. 1 Liter
- > Zubereitungszeit: 15 Minuten



Wer sich rein pflanzlich ernährt, kann statt den Milchprodukten auch Soja-Joghurt verwenden.



Dieser Smoothie lässt sich mit allen Obstsorten zubereiten und schmeckt zum Beispiel auch mit Erdbeeren, Himbeeren oder Pfirsichen hervorragend!



ZUTATEN:

- 300 g reife Marillen
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Staubzucker
- 1 Zweig Zitronenmelisse oder Minze
- 500 g Naturjoghurt oder Buttermilch
- 200 ml prickelndes Mineralwasser

ZUBEREITUNG:

Marillen waschen, halbieren und entkernen. 🍷 Die Früchte mit Zitronensaft und Zucker mit dem Mixstab fein pürieren. 🍷 Joghurt und Mineralwasser einrühren und nochmals mit dem Mixstab aufschäumen. 🍷 In Gläser verteilen und mit der Minze oder Zitronenmelisse garnieren.

Tabouleh: Couscous Salat



› Zubereitungszeit: 30 Minuten



Dieser Couscous Salat kann auch mit anderen Gemüsesorten der Saison variiert werden, zum Beispiel mit Paradeiser, Gurken oder Zucchini.

ZUTATEN:

- 250 g Couscous
- 500 ml Gemüsesuppe
- 150 g Schafskäse
- 2 Jungwiebeln
- 1 Paprika
- 100 g Rosinen
- 50 g Walnüsse
- Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 1 Bund frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Currypulver
- 2 Esslöffel Sesam

ZUBEREITUNG:

Couscous in einer großen Schüssel mit Salz, Pfeffer, Curry und 2 EL Olivenöl mischen, die kochende Gemüsesuppe darüber gießen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. 🍷 Währenddessen die Jungwiebeln und den Paprika waschen und klein würfeln. 🍷 Couscous und Gemüse mit den Rosinen, Nüssen, dem Sesam, Zitronensaft und -abrieb, der gewaschenen und geschnittenen Petersilie, gewürfelten Schafskäse und 2 EL Olivenöl vermengen, abschmecken und servieren.



Zucchiniauflauf



> Zubereitungszeit: 1 Stunde



Statt Zucchini passen
auch Kürbis, Erdäpfel
oder Karotten dazu!

ZUTATEN:

- 750 g Zucchini
- 250 g Magertopfen
- 50 ml Milch
- 3 Eier
- 2 EL Vollkornmehl
- 1/2 TL Backpulver
- 100 g Parmesan
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Thymian

ZUBEREITUNG:

Den Käse reiben, Zucchini waschen und grob raspeln. 🍷 Topfen, Milch, Eier, Mehl und Backpulver gut verrühren. 🍷 Geriebene Zucchini und Parmesan unterheben und mit Salz, Pfeffer und frischem Thymian abschmecken. 🍷 Die weiche Masse in eine große oder mehrere kleine, mit Olivenöl bestrichene, Auflaufformen geben und bei 180°C ca. 40 Minuten backen.



Obstspieße mit Topfencreme

› Zubereitungszeit: 20 Minuten



Gestalten Sie gemeinsam mit Ihren Kindern bunte Obstspieße der Saison – ein idealer Snack für die Jausenbox. Gesundes Naschen, das Spaß macht!

ZUTATEN:

- 500 g Obst der Saison, zum Beispiel: Marillen, Pfirsiche, Erdbeeren, Heidelbeeren, Äpfel oder Birnen
- Holzspieße
- Saft einer Zitrone

ZUTATEN JOGHURTCREME

- 250 g Topfen
- 200 g Naturjoghurt
- 2 EL Schlagobers
- 2 EL Honig
- 1 cm Vanilleschote
- Rosinen nach Belieben

ZUBEREITUNG:

Das Obst waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Äpfel und Birnen mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. 🍷 Die Obststücke abwechselnd auf die Spieße stecken.

JOGHURTCREME:

Für die Creme das Mark der Vanilleschote abkratzen und mit dem Topfen, Joghurt und den restlichen Zutaten fein verrühren.



KOCHEN ERLEBEN • DIE REGION BELEBEN • DIE UMWELT SCHONEN

HERBST REZEPTE





Gefüllte Paprika



> Zubereitungszeit: 1 Stunde

ZUTATEN:

GEFÜLLTE PAPRIKA

- 4 Paprika
- 100 g Bulgur
- 15 g feine Soja-Schnetzel
- 200 ml Wasser
- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 4 reife Paradeiser oder anderes Gemüse der Saison
- 150 g Schafkäse
- Salz

- 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Prise Chili
- frische oder getrocknete Kräuter (Basilikum, Rosmarin, Oregano, Thymian, Schnittlauch)

PARADEISSAUCE

- 1 kg Paradeiser (am besten fleischige)
- Salz, Pfeffer
- Oregano
- 1 TL Olivenöl
- ev. 1 TL Honig



Bulgur ist ein geschälter und bereits vorgekochter Weizen. Er kann bei den gefüllten Paprika durch andere Getreidesorten, wie zum Beispiel Hirse, Dinkelreis oder Couscous ersetzt werden!

ZUBEREITUNG:

FÜLLUNG: Gehackte Zwiebel in einem Topf mit etwas Rapsöl anbraten. Den Bulgur und die Soja-Schnetzel dazu geben, kurz anbraten und mit 200 ml Wasser aufgießen. 🍷 Die Mischung mit Salz, Chili, Paprikapulver würzen, 5 Minuten aufkochen und mit zugemachtem Deckel zirka 10 Minuten bei kleinster Flamme ziehen lassen. 🍷 Den Knoblauch schälen und gemeinsam mit den frischen Kräutern klein hacken. Die Paradeiser und den Schafkäse in kleine Würfel schneiden, unter die Bulgurmischung rühren und abschmecken.

SAUCE: Für die Paradeissauce die übrigen Paradeiser in grobe Würfel schneiden und sie in der eingefetteten Auflaufform verteilen. Eine Prise Salz, Pfeffer und Oregano darüber streuen und mit Olivenöl beträufeln. Für einen milden Geschmack einen Teelöffel Honig unterrühren.

🍷 Nun die Paprika waschen und den Deckel abschneiden, Paprika entkernen und beiseite stellen. Die Bulgurmasse in die vorbereiteten Paprika füllen, Deckel aufsetzen und in eine feuerfeste Form schichten. 🍷 Bei 180°C ca. 45 Minuten schmoren, bis die Paprika schön weich, aber nicht zu dunkel sind!

🍷 Die fertigen Paprika aus der Pfanne nehmen und die übrigen Paradeiser mit einem Mixstab grob pürieren. Abschmecken und servieren!

Pikante Topfenknödel mit Thymian auf Paradeissauce



> Zubereitungszeit: 1 Stunde
(inkl. 30 Minuten Rastzeit für den Teig)



In der Schale steckt der rote Farbstoff Lycopin, ein wertvolles Carotinoid. Es schützt vor Krebs, darum sollte man die Paradeiser am besten mit der Schale genießen!

ZUTATEN:

TOPFENKNÖDEL:

- 1 Pkg. Topfen 20 % Fett
- 1 Ei
- 50 weiche Butter
- 240 g Grieß
- 200 g Schafkäse
- 5 Zweige Thymian
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer

PARADEISSAUCE:

- 1 kg Paradeiser (am besten fleischige)
- 1 mittlere Zwiebel, fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer, Basilikum nach Belieben

ZUBEREITUNG:

Butter und Ei schaumig schlagen, Topfen unterrühren, Grieß einrieseln lassen. Schafkäse klein würfeln und unterheben. 🍊 Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Nun den Teig etwa 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen. 🍊 Salzwasser zum Kochen bringen, Knödel formen und im leicht köchelnden Wasser 10 - 15 Minuten garen lassen bis die Knödel an die Oberfläche schwimmen.

SAUCE: Paradeiser fein würfeln. Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten, den fein gehackten Knoblauch kurz mitdünsten. Mit den gewürfelten Paradeisern ca. 40 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.





› Zubereitungszeit: 1,5 Stunden



Die Joghurt-Schnittlauchsauce passt als Dip auch ausgezeichnet zu Potatoes Wedges oder Gemüsesticks.

ZUTATEN:

TORTILLA:

- 50 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier
- 60 ml Milch
- Kräutersalz, Pfeffer, Muskat
- 300 g Erdäpfel
- 2 EL Olivenöl

SALAT:

- Verschiedene Salate, z.B. Kopfsalat, einige Radicchio Blätter
- 6EL Olivenöl
- 4 EL Balsamico
- 1 TL geriebene Bio-Zitronenschale
- Salz, Honig, Pfeffer

JOGHURT-SCHNITTLAUCHSAUCE:

- 1 Becher Joghurt-natur 3,6 %
- 1 Becher Rahm
- 1/2 Bd. Schnittlauch, Salz

ZUBEREITUNG:

Das Mehl in einer Schüssel versieben und Backpulver untermischen. Die Eier mit einem Schneebesen verrühren und die Mehl-Backpulvermischung darunter untermischen. Milch unterrühren, mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zu einem sämigen Teig verrühren. Etwa 20 min. im Kühlschrank rasten lassen. 🍷 Erdäpfel waschen, schälen und grob raspeln, dann das überschüssige Wasser ausdrücken. Die geraspelten Erdäpfel unter den Teig rühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Löffel handtellergroße, etwa 1 cm dicke Laibchen in die Pfanne setzen und beidseitig bräunen. 🍷 Salat zuerst waschen, dann in mundgerechte Stücke reißen. Mit restlichen Zutaten Marinade zubereiten, gut durchrühren, abschmecken und mit dem Salat vermischen.

SAUCE: Schnittlauch waschen und fein schneiden, mit Joghurt, Rahm und Salz mischen und abschmecken.



Gulasch vom Weiderind mit Dinkelspätzle



> Zubereitungszeit: 2,5 Stunden

ZUTATEN:

GULASCH:

- ☑ 2 Zwiebeln
- ☑ 1 roter & 1 gelber Paprika
- ☑ 250 g Champignons
- ☑ 500 g Gulaschfleisch vom Weiderind
- ☑ 3 EL Bratöl
- ☑ 3 EL Tomatenmark
- ☑ 750 ml Gemüse- od. Rindssuppe
- ☑ 2 Knoblauchzehen
- ☑ Salz
- ☑ Pfeffer

- ☑ 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- ☑ 1 EL scharfes Paprikapulver
- ☑ 1 EL getrockneter Majoran
- ☑ 1 Msp. gemahlener Kümmel
- ☑ 1 kleiner Schuss Essig
- ☑ 1 TL Mehl

SPÄTZLE:

- ☑ 300 g helles Dinkelmehl
- ☑ 3 Eier
- ☑ 1 TL Salz
- ☑ 1/8 L Wasser
- ☑ 1 EL Butter



Verzichten Sie auf raffinierte Pflanzenöle. Verwenden Sie stattdessen kaltgepresste Bratöle, zum Beispiel aus Sonnenblumenöl. Diese haben eine spezielle Fettsäurezusammensetzung und eignen sich daher zum starken Erhitzen!

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Rindfleisch in etwa 3 cm große Stücke schneiden und in einem Topf mit etwas Bratöl scharf anbraten. Die Zwiebeln zugeben und mitbraten. 🍷 Tomatenmark einrühren, bei mittlerer Hitze kurz rösten bis eine dunklere Farbe entsteht. (Vorsicht, nicht anbrennen lassen!) 🍷 Mit etwas Gemüse- oder Rindssuppe ablöschen und während der gesamten Kochzeit mit der restlichen Brühe nach und nach aufgießen. Die Gewürze einrühren und bei schwacher Hitze etwa 1,5 Stunden schmoren lassen.

🍷 In der Zwischenzeit für die Spätzle das Dinkelmehl in einer Schüssel mit den anderen Spätzle-Zutaten solange verrühren, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst und ein zähflüssiger Teig entsteht. 🍷 Den Teig mit einem Küchentuch abdecken und für ca. 30-45 Minuten an einen warmen Ort ruhen lassen. 🍷 Paprikaschoten waschen, entkernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Champignons putzen und grob schneiden. Anschließend das Gemüse ins Gulasch geben und noch ca. eine halbe Stunde garen. 🍷 Um den Geschmack abzurunden, eine Löffelspitze Essig einrühren und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Teelöffel Mehl mit 3 Esslöffel Wasser in einem Glas fein verrühren und in das Gulasch einrühren, kurz aufkochen lassen. 🍷 Danach das Wasser für die Spätzle, energiesparend mit einem Wasserkocher, zum Kochen bringen, in einen großen Topf leeren und leicht salzen. Die Spätzle mit Hilfe einer Spätzle-Hobel oder eines Spätzle-Siebs in das kochende Wasser streichen. 🍷 Die Spätzle so lange kochen bis diese an der Oberfläche schwimmen, dann abseihen. Kurz in Butter schwenken und mit dem Gulasch servieren.

Kürbis- cremesuppe



› Zubereitungszeit: 30 Minuten



ZUTATEN:

- 1 Zwiebel,
fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe,
fein gehackt
- 1 kleiner
Hokkaidokürbis
- 1 L Gemüsesuppe
- 1/16 l Schlagobers
- 1 EL Rapsöl
- Kräutersalz, Pfeffer
- Zum Servieren:
Petersilie und
Kürbiskernöl

ZUBEREITUNG:

Kürbis waschen und mit der Schale in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch im Öl anschwitzen, Kürbiswürfel dazugeben und kurz andünsten.

👉 Mit Gemüsesuppe aufgießen, ca. 20 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren.

👉 Mit einer Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischer Petersilie und einem Schuss Kürbiskernöl garnieren.

KOCHEN ERLEBEN • DIE REGION BELEBEN • DIE UMWELT SCHONEN

WINTER REZEPTE



Dinkelreislaiabchen mit Kürbiskraut





> Zubereitungszeit: 1,5 Stunden
(inkl. 30 Minuten Rastzeit für das Kürbiskraut)

ZUTATEN:

DINKELREISLAIBCHEN

- 250 g Dinkelreis
- 600 ml Wasser
- 3 Handvoll frisches Gemüse der Saison z.B. Karotten, Kürbis, Kraut oder Schwammerl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- frische Petersilie, gehackt
- 2 EL Leinsamen, gehackt
- 2 Eier
- 1 TL Salz
- Kräutersalz und Pfeffer nach Bedarf

- Brösel nach Bedarf zum Binden
- Haferflocken zum Wälzen
- Öl zum Ausbacken

KÜRBISKRAUT

- 1 kg Kürbis
- 20 g Butter
- 2 EL Mehl
- 1 kleine Zwiebel, fein geschnitten
- 1/4 L Wasser
- Dille oder andere Kräuter
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 EL Sauerrahm
- Salz, Essig

TIPP
Statt Dinkelreis kann man als Basis für die Laibchen auch Einkornreis, Haferflocken oder Linsen verwenden!

TIPP
Hokkaido oder Muskatkürbis lassen sich sehr gut bis in den Frühling im kühlen, luftigen Keller lagern und können so auch im Winter den Speiseplan bereichern.

ZUBEREITUNG:

DINKELREISLAIBCHEN: Dinkelreis eine Stunde in 600 ml kaltem Wasser einweichen. Anschließend den Dinkelreis in gesalzenem Einweichwasser 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, vom Herd nehmen und 10 Minuten quellen lassen. 🍲 Währenddessen Zwiebel und Knoblauch hacken, das Gemüse waschen, fein raspeln und die Zutaten zum Dinkelreis geben. 🍲 Die gehackte Petersilie, den gehackten Leinsamen, die Eier und die Gewürze in die Masse einrühren. Bröseln je nach Bedarf für eine gute Bindung untermischen und nochmals 10 Minuten rasten lassen. 🍲 Aus der Masse Laibchen formen, in den Haferflocken wälzen und in einer Pfanne mit heißem Öl beidseitig anbraten.

KÜRBISKRAUT: Kürbis putzen und schälen (Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden), in Spalten schneiden und dann grob raspeln, salzen und 30 Minuten rasten lassen. 🍲 Butter in einem Topf zerlassen, 2 EL Mehl einrühren und mit der fein geschnittenen Zwiebel anrösten. Mit circa einem Viertelliter Wasser aufgießen und mit Paprika würzen. 🍲 Den Kürbis zugeben und circa 30 Minuten zugedeckt dünsten. Anschließend den Sauerrahm einrühren und mit einem Schuss Essig, Salz, Pfeffer und gehackter Dille oder anderen Kräutern abschmecken.

Grenadiermarsch



› Zubereitungszeit: 60 Minuten



Der Grenadiermarsch ist ein perfektes Restgericht. Die Kreativität kennt dabei keine Grenzen: Ergänzen Sie die Zutaten nach Lust und Laune mit Gemüse, gekochten Eiern, Geselchtem oder Schweinsbraten. Die Zutaten, die jedoch nicht fehlen sollten sind Erdäpfel, Nudeln und Zwiebel!

ZUBEREITUNG:

Erdäpfel in etwas Wasser in einem Topf mit zugedecktem Deckel weich kochen. Anschließend schälen und grob würfelig schneiden. Nudeln in einem Topf mit Salzwasser kochen und abseihen.

👨‍🍳 Zwiebel schälen, hacken und in Öl anrösten. Den geräucherten Tofu würfelig schneiden und mit Paprikapulver, Chili und Salz würzen.

👨‍🍳 Die Erdäpfel unter die gekochten Fleckerl mischen und den Grenadiermarsch durchziehen lassen.

👨‍🍳 Mit gehackter Petersilie und mit einem Wintersalat, wie Chinakohl- oder Karottensalat, servieren.

ZUTATEN:

- ☑️ 400 g Erdäpfel
- ☑️ 300 g Vollkornfleckerl
- ☑️ 150 g Tofu, geräuchert
- ☑️ 3 EL Rapsöl
- ☑️ 2 Zwiebeln
- ☑️ 1 EL Paprika, edelsüß
- ☑️ 1 TL Paprika, scharf
- ☑️ 1/2 TL Kümmel
- ☑️ Salz
- ☑️ frische Petersilie



Rahm- bohnnensuppe



› Zubereitungszeit: 2 Stunden
(inkl. 1 Stunde Rastzeit für den Teig)




Im Winter verleihen selbstgezoogene Keimlinge und Sprossen wie Kresse, Alfalfa oder Weizenkeimlinge den Speisen einen zusätzlichen Vitaminkick. Zum Selberziehen reicht ein Keimglas aus dem Reformhaus, ein helles Plätzchen und regelmäßige Spülungen mit frischem Wasser. Große Erfolge für kleine GärtnerInnen sind garantiert!

ZUTATEN:

- 150 g Wachtel- oder Butterbohnen, getrocknet
- 1,5 L Wasser
- 200 g Sauerrahm
- 40 g Mehl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Lorbeerblatt
- Kräutersalz, Pfeffer
- 2 EL Essig

ZUBEREITUNG:

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen und am nächsten Tag in 1,5 Liter frischem Wasser etwa 1 Stunde lang mit dem Lorbeerblatt weich kochen.

 Dann den Sauerrahm mit etwas Wasser, Kräutersalz, Pfeffer, dem gepressten Knoblauch und dem Mehl glatt rühren. In die Bohnen einrühren und noch einmal kurz aufkochen.

 Ein Schuss Essig macht die Bohnensuppe leichter verdaulich!



Dinkelschmarren mit Zwetschkenröster



› Zubereitungszeit: 30 Minuten



Den Zwetschkenröster kocht man am besten im Herbst und füllt ihn kochendheiß in sterile Einmachgläser. Gut verschlossen hält der Röster bis ins nächste Jahr.

ZUTATEN:

DINKELSCHMARREN:

- 6 Eiklar
- 6 Dotter
- 2 EL Schlagobers
- 4 EL Zucker
- 3 EL Dinkel-Vollkornmehl
- Vanillezucker
- Prise Salz
- Butter zum Ausbacken

ZWETSCHKENRÖSTER:

- 1 kg Zwetschken
- 150 g Kristallzucker
- 150 ml Wasser
- 1 Zimtstange
- 1/2 Bio-Zitrone
- Gewürznelken

ZUBEREITUNG:

DINKELSCHMARREN: Eiklar mit Zucker und Salz zu festem Schnee schlagen. Dotter mit Schlagobers, Vanillezucker unterrühren. Butter in der Pfanne erhitzen, das Mehl vorsichtig mit Schneebesen unter die Masse heben, beidseitig goldbraun backen und dann mit zwei Gabeln zerreißen.

ZWETSCHKENRÖSTER: Zwetschken waschen, halbieren und entkernen. Mit Zucker, Wasser, der Zitrone, einer Zimtstange und den Gewürznelken ca. eine halbe Stunde zugedeckt kochen.





- › Menge für 1 Auflaufform
- › Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

TIPP

Eine Lasagne schmeckt auch vegetarisch köstlich!
Einfach das Faschierte entweder mit Soja-Schnetzel,
mit würzigem Tofu oder mit reichlich Gemüse ersetzen.

ZUTATEN:

500 g Lasagne Teigblätter

BOLOGNESE:

- 5 EL Olivenöl
- 1 mittlere Zwiebel, fein geschnitten
- 1 große Karotte, fein geraspelt
- 1 kleine Sellerieknolle, fein geraspelt
- 300 g Rindfleisch, faschiert
- 1 L Tomaten, passiert
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 70 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz, Pfeffer, Oregano



BECHAMELSAUCE:

- 50 g Butter
- 3 EL Mehl
- 0,7 L Milch
- Muskatnuss
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

BECHAMELSAUCE: Butter zerlassen, Mehl unterrühren, Milch langsam und stetig unter ständigem Rühren zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und unter ständigem Rühren köcheln lassen bis die Sauce leicht andickt.

BOLOGNESE: 3 EL Öl in Topf erhitzen, Zwiebel, Karotte und Sellerie ca. 10 Minuten rösten, dann das Faschierte hinzufügen und anbraten. Mit den passierten Tomaten aufgießen, gehackten Knoblauch hinzufügen, salzen, pfeffern und 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen, abschließend mit Oregano abschmecken.

 Eine ofenfeste Form mit Olivenöl bestreichen und mit Lasagneblättern auslegen. Sauce Bolognese darüber gießen, mit etwas Bechamel bedecken und mit Käse bestreuen. So Schicht für Schicht (3-4 mal) vorgehen.  Die letzte Nudelschicht wird mit Bechamel Sauce übergossen, mit Käse bestreut und mit Olivenöl beträufelt. Dann bei 180 °C goldbraun backen.



”

Essen ist ein Bedürfnis,
Genießen ist eine Kunst.

La Rochefoucauld

WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!



**AMT DER BURGENLÄNDISCHEN
LANDESREGIERUNG FAMILIENREFERAT**

Europaplatz 1, A-7000 Eisenstadt



**"die umweltberatung" BURGENLAND
WIR BERATEN SIE GERNE!**

Tel.: 0676/ 836 88 586 oder 01/ 803 32 32

burgenland@umweltberatung.at, www.umweltberatung.at