

Aktuelles für Freunde des regionalen Genusses

Kostbare Ware

Über Vorratshaltung
und Haltbarkeiten

Von Andrea Knura,
zu lesen auf Seite 3



www.bauernladen.at

Jetzt regional einkaufen!

Einkaufen online bei 880 regionalen Produzenten auf bauernladen.at.



@bauernladen.at

Folgen Sie uns auf Facebook und
Instagram unter @bauernladen.at



Dieses mistige Virus legt uns ziemlich lahm und setzt uns zu Hause fest. Zugeben, es ist ärgerlich und ja, es ist lästig, aber wir wissen auch, dass es sein *muss*: „Ausgangsbeschränkung“. Das heißt vor allem, dass wir gerade gezwungen sind, unsere Einkaufsgewohnheiten zu verändern. 880 Produzenten bieten auf Bauernladen rund 6.600 Produkte quer durch alle Warengruppen an. Und das nur aus *heimischer* Produktion. Das heißt, dass ich bei jedem Lebensmittel genau weiß, wo es herkommt. Zudem stellen die Produzenten auf bauernladen.at nicht nur ihre Produkte vor, sie

erzählen auch Geschichten. Geschichten vom achtsamen und wertschätzenden Umgang mit der Natur, den Tieren und unseren Ressourcen. Es geht um Traditionen, die über Generationen weitergegeben wurden, und das Wissen, dass es gut ist. Hinter vielen Lebensmitteln steckt nicht nur eine Produktionsstrecke, sondern eine Philosophie.

Wissen, wo es herkommt

Das ist zu unserem zentralen Qualitätsmerkmal herangewachsen und mitverantwortlich für das Genusserebnis. Viele Lebensmittel werden heutzutage

um die ganze Welt transportiert – oft wissen wir gar nicht, woher sie genau kommen. Uns ist es wichtig, Bewusstsein für die Herkunft sowie die Qualität von Lebensmitteln zu schaffen.

Vorschlag zur Krisenbewältigung

Nutzen wir doch die Zeit, die das Coronavirus uns gerade schenkt, um heimische Produzenten und ihre Produkte kennenzulernen. Damit stärken wir die Landwirtschaft und stellen sicher, dass es die echten und ehrlichen Lebensmittel auch in Zukunft, in guten wie in schlechten Zeiten, noch geben wird.



PRODUKTE DER WOCHE



Freilandeier
Eier aus Freilandhaltung und mobilem Hühnerstall

Schitkowitz vulgo Brunnhof
1 Stk. 0,25 €

Fahnenschwinger Blaufränkisch 2017
Die einzigartige Fruchtigkeit mit etwas Vanille und Schokolade



Weingut & Jubiläumsschenke Weinhäusel
0,75 l 9,50 €



Bio-Puten Keule
Frisches Putenfleisch, artgerecht gehalten in der Buckligen Welt

Biohof Puchegger
1 kg 18,40 €

Alle Produkte unserer Gut-Schein-Partner auf www.bauernladen.at

880 PRODUZENTEN & 6.603 PRODUKTE
auf www.bauernladen.at

Mit Efeu gewaschen

Wussten Sie, dass in Ihrem Garten wahrscheinlich ein Naturwaschmittel wächst?



... Von Rita Davidson

Hätten Sie das dem Efeu zugetraut? Wir kennen ihn als schlichte, immergrüne Pflanze mit gezackten, ledrigen Blättern sowie rankenden Trieben. Efeu klettert an Bäumen rauf, überwuchert den Boden, versperrt uns manchmal die Sicht und begrünt triste Hausmauern. Aber dass er richtig Waschkraft in sich hat? Wobei er diesbezüglich im Sommer zur Höchstform aufläuft. Tatsächlich stehen uns die Efeublätter das ganze Jahr über zur Verfügung, denn die Pflanze ist ja winterhart.

Je älter, desto waschkräftiger
Hauptwirkstoffe im Efeu sind Seifenstoffe mit pilzhemmender, antibakterieller, schleimlösender und entkrampfender Wirkung. Vor allem die älteren Blätter des Efeus weisen besonders viel Saponin (pflanzlicher Seifenstoff) auf. Sie eignen sich ideal zum Waschen von feinen sowie bunten Textilien. Und das ohne Chemikalien. Efeu ist ein wunderbares natürliches Waschmittel auch für die Wäsche von Babys, Kleinkindern sowie Menschen mit sensibler Haut.

Efeu-Flüssigwaschmittel
Und so geht's: Zwei Handvoll Efeublätter klein schneiden, mit einem halben Liter Wasser in ein hohes Gefäß füllen und zwei Minuten lang mit dem Pürierstab mixen, sodass ein fester, schöner weißer Schaum entsteht; um das Wasser zu enthärten, kann man noch ca. 3 EL Apfelessig hinzufügen.

Dann diese Mixtur durch ein feines Sieb gießen und die Lauge in eine Glasflasche mit Verschluss füllen. Diese klare Waschflüssigkeit kann dann direkt in die Waschtrommel gegossen werden.

Mehrfach-Verwendung
Die Efeurückstände aus dem Sieb klopfen und einfach lufttrocknen lassen. Damit haben Sie bereits das Waschpulver für den nächsten Waschgang. Das getrocknete Pulver fülle ich einfach in eine alte Socke oder in ein Stoffsäckchen und gebe es beim nächsten Waschgang in die Waschtrommel.

Aber Achtung! Alle Teile des Efeus beinhalten Saponine, die in größerer Menge giftig sind. Hochkonzentriert sind sie in den Efeu-Beeren enthalten. Dieses Waschmittel also nur zum Waschen verwenden und nicht trinken!

Diese Woche auf www.bauernladen.at



Weidehuhn mit Spargel
Durch das natürliche und langsame Wachstum erhält das Weidehuhn sein kräftiges Aroma und braucht beim Kochen wenig Salz und Gewürze. Und es passt wunderbar zum ersten Spargel.



Tag des Geflügels
Wir lieben Huhn & Co, besonders wenn es geschmackvoll zubereitet ist. Der jährliche Pro Kopf-Verbrauch liegt laut RollAMA bei 12,9 kg.



Nach dem Waschen ...
... kommt „Abfall“ zum Einsatz. Es gibt in der Küche nämlich viele Zutaten, die dafür sorgen, dass die Hände durch das viele Waschen nicht austrocknen. Welche? Das verrät Rita Davidson.



Der Bauernladen-Krisentipp

GRATIS HAUSZUSTELLUNG
Der Biohof Edibichl erhöht seine Lieferintervalle und bietet ab sofort Gratis-Hauszustellung drei Mal die Woche in Baden, Wien und Wien Umgebung an. Montag, Mittwoch und wie gewohnt am Freitag werden die Produkte bis zur Haustür geliefert. Onlinebestellungen vom Rest Österreichs werden mit der Post zugestellt. Tipp: Der Hofladen ist am Freitag von 15–18 Uhr und Samstags wie gewohnt von 9–15 Uhr geöffnet. **Biohof Edibichl** – Lukas Kocher, Thenneberg, Wallgraben 23, 2571 Altenmarkt, Tel.: 0664/40 41 20 1, E-Mail: info@meinfleisch.at, Internet: www.meinfleisch.at

Für Hausfrauen und Quartiermeister

Die Vorratsschränke sind gut gefüllt. Jetzt gilt es, die Übersicht zu bewahren, damit wir die wertvollen Lebensmittel nicht irgendwann wegwerfen müssen.

... Von Andrea Knura

Eine Sorge weniger – die Versorgungslage mit Lebensmitteln ist gesichert. Zudem kann man auf bauernladen.at einfach online beste Zutaten direkt bei heimischen Produzenten bestellen und sich diese nach Hause liefern lassen. Wir haben uns also mit Grundlebensmitteln eingedeckt. Von Hamsterkäufen und dem Horten großer Mengen an verderblichen Lebensmitteln wird aus Gründen der Haltbarkeit – und auch der Solidarität – abgeraten. Es ist genügend für alle da, und das auch morgen noch. Experten empfehlen zudem, nur das zu lagern, was auch normalerweise im Alltag genutzt und verbraucht wird, um nicht Lebensmittel und wichtige Ressourcen zu verschwenden. Denn unnötige Hamsterkäufe führen leider häufig dazu, dass Lebensmittel letztlich im Müll landen. Der sorgsame Umgang mit Nahrung und die Vermeidung von Abfällen ist ja schon im „normalen“ Alltag nicht leicht. Dazu kommt, dass es für viele schon als mutig gilt, nicht alles, was gerade das „Mindesthaltbarkeitsdatum“ (MHD) überschritten hat, sofort wegzuerwerfen.

„Mindestens haltbar bis ...“

Rund um das Mindesthaltbarkeitsdatum bestehen viele Missverständnisse: Anders als beim Verbrauchsdatum ist das Mindesthaltbarkeitsdatum kein „empfohlenes Wegwerfdatum“. Es ist vergleichbar mit einer Garantie bei einem Elektrogerät – kaum jemand würde nach Ablauf der Garantie seinen Kühlschrank wegwerfen... Tatsächlich



garantiert der Hersteller damit nur, dass sich Eigenschaften wie Geschmack, Geruch, Farbe, Konsistenz und Nährwert des Produkts bis zu diesem Datum bei richtiger Lagerung und solange es ungeöffnet bleibt nicht verändern. Mit Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums ist die Ware in der Regel noch lange nicht verdorben. Hier gilt es, seine eigenen Sinne einzusetzen: sehen, riechen, schmecken. Sieht das Produkt noch gut aus, riecht es so, wie es riechen soll und schmeckt es gut, ist es auch nicht verdorben und kann ohne weiteres noch verzehrt werden.

Eier sind ein besonders gutes Beispiel. Wie lange Eier haltbar sind, hängt von der Lagerung ab. Sie können ohne Bedenken die ersten 18–20 Tage auch ungekühlt gelagert werden, da sie durch die Schale einen natürlichen Schutz haben. Wer Eier länger als 20 Tage nach Legedatum lagern möchte, sollte diese im Kühlschrank aufbewahren, da die

Kälte Keime und Krankheitserreger ebenfalls davon abhält, das Ei zu befallen. Im Kühlschrank können sie sogar bis vier Wochen über das Mindesthaltbarkeitsdatum gelagert werden. Für Frischeispeisen wie Tiramisu oder Mayonnaise empfehlen sich Eier, die maximal 18 Tage alt sind. Aber wenn ein Ei schlecht ist, dann riecht man es garantiert.

Achtung, geöffnet

Ist die Lebensmittelverpackung einmal geöffnet, wird das Mindesthaltbarkeitsdatum allerdings ungültig. In diesem Fall können Sauerstoff, Feuchtigkeit und Mikroorganismen hineingelangen und das Lebensmittel verderben. Bei besonders leicht verderblichen Waren wie Fleisch und Fisch gilt es hingegen, das aufgedruckte Verbrauchsdatum jedenfalls einzuhalten, da sonst die Gefahr einer Lebensmittelvergiftung droht. Daher ist es bei Fleisch und Fisch be-

sonders wichtig, sie wie empfohlen zu lagern, um sie nicht wegwerfen zu müssen.

Übrigens: Die wenigsten Lebensmittel, die im Müll landen, gehören dorthin. Laut Abfallwirtschaftsverband sind 14,5% (!) des Restmülls in Österreich vermeidbare Lebensmittelabfälle. Das sind jährlich ca. 157.000 t bzw. rund 19 kg pro Kopf. Gemeinsam mit anderen Entsorgungswegen (z.B. Biotonne oder Komposthaufen) entspricht das ca. 300 bis 400 € pro Haushalt und Jahr. Der größte Anteil fällt auf Gemüse und Brot, gefolgt von Molkereiprodukten und Käse, Süßwaren, Backwaren sowie Fleisch. Die EU-Kommission schätzt, dass auf EU-Ebene 53% aller weggeworfenen Lebensmittel auf das Konto der privaten Haushalte gehen. In einem durchschnittlichen Haushalt wird ein Viertel der eingekauften Lebensmittel weggeworfen, vieles davon ungeöffnet.

Kreativ kochen als Lösung

Küchenchef und Haubenkoch Tom Riederer vom Pfarrhof in St. Andrä im Sausal hat sich vor vielen Jahren mit „Abfall“ einen ganz besonderen Ruf erkocht: Er rettete Wurstreste, Gemüseschalen und Kerngehäuse vor dem Abfall und machte damit die Sparschkunst modern. Riederer zaubert aus Resten, die wir meist gedankenlos im Abfalleimer verschwinden lassen, schmackhafte Kreationen: Brotschmarren, Zwiebelpolenta, Obstler-Semifredo mit Roten Rüben oder schlicht und einfach Salat mit Herz. Überbleibsel als kreative Herausforderung? Jetzt haben wir Zeit, diese anzunehmen...

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber:

medianet Verlag GmbH

Anschrift: Brehmstraße 10/4, 1110 Wien

Telefon: +43 1 91920

E-Mail: office@medianet.at

Homepage: www.medianet.at

Geschäftsführer: Markus Bauer

Redaktion: Andrea Knura,

office@bauernladen.at,

Brehmstraße 10/4, 1110 Wien

Druck:

Herold Druck und Verlag AG, 1030 Wien

Offenlegung gem. §25 Mediengesetz:

www.medianet.at/news/page/offenlegung



Dein Einsatz für den Klimaschutz!

Das Klimavolksbegehren.at sucht Freiwillige!



KLIMA
VOLKSBEGEHREN

Egal wie viel Zeit du mitbringen kannst, engagiere dich beim Klimavolksbegehren.

Melde dich einfach über unser Mitmachformular an:

[www.klimavolksbegehren.at/
mitmachformular](http://www.klimavolksbegehren.at/mitmachformular)