



PRODUKTE DER WOCHE



Rote Rüben Salat
 eingelegt in
 Marinade, im Glas
 durch Erhitzen
 haltbar gemacht.
 Ackerbau &
 Weingut Seidl
 720 ml 2,20 €



Vielfalt der Kartoffel
 Festkochend, vorwiegend fest-
 kochend oder mehlig und sogar
 Lila Kartoffeln.
 Dandlhof
 500 g 0,65 €



Apfelmost Brünnerling
 Halbtrocken ausgebaut,
 feingliedrig, frische, ele-
 gante, angenehme Frucht.
 Harmonisch, ausgewogen
 geschmeidiger Trinkfluss.
 Höllhuber's Mostkellerei
 0,75 l 5,50 €



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

687
 &
 4.073
 auf www.bauernladen.at

Du bist, was du isst

Wer bin ich also? Wer die Antwort in der Küche sucht, kommt ins Grübeln.



•• Von Andrea Knura

Ludwig Feuerbach (1804–1872), ein deutscher Philosoph, hatte zwar nicht als erster die Erkenntnis, dass unsere Gesundheit mit der Ernährung zusammenhängen könnte. Er hat es aber sehr treffend auf den Punkt gebracht: „Der Mensch ist, was er isst.“ Lassen Sie uns diesen Gedanken doch jetzt mal weiterspinnen. Wer bin ich also? Ein argentinisches Rind, oder vielmehr ein Schnitzel davon, aus irgendeiner Masentierhaltung? Oder bin ich eine Stelze von einem Schwein, das eine Tendenz zum Kannibalismus zeigt? Weil ich ein Leben lang, und das war tatsächlich nur sehr kurz, nie im Freien war, mich in der Erde suhlen durfte, oder gar die Sonne gesehen habe. Oder bin ich das klassische blinde Huhn, nur halt obendrein noch bewegungsunfähig und vollgepumpt mit Antibiotika?

Oder doch lieber Gemüse?

Eine wunderschöne, pralle Tomate? Zugegeben, ich komme aus Holland. Aber ich bin perfekt gezüchtet. Die Technologie dahinter wird als Precision Farming bezeichnet – sie ist die fortschrittlichste Technologie der Welt, sagt die niederländische Agrarindustrie. Na ja, dann doch lieber eine Erdapfel. Dann könnte es allerdings sein, dass ich

ein „Flüchtling“ aus Ägypten bin. Wie wir wissen, dürfen bei Kartoffeln aus Ägypten und Israel Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden, die in Österreich seit Jahrzehnten verboten sind.

Ich kann sein, wer ich will

Also bin ich die Stelze von einem richtig glücklichen Schwein. Ich hatte eine wunderbares Leben am Hof von Familie Bayer, im Herzen des Mostviertels. Wenn ich doch ein Steak bin, dann bittesehr von heimischen Produzenten wie Biohof Galloway-Ranch Gaisbuchen. Hier leben Rinder vorwiegend im Freien. Die Fütterung mit Gras und Heu lässt die Tiere zwar langsam wachsen, die Qualität des feinfasrigen und zart marmorierten Fleisches ist dafür aber unschlagbar. Als pralle Tomate bin ich ein Paradeiser. Im Fokus der Forschung in Österreich stehen Themen wie Eignung der Sorten und niedriger Ressourceneinsatz. Und als Erdapfel könnte ich aus Salzburg kommen, vom Dandlhof; die leichten Schottererden um Wals eignen sich nämlich besonders für den Gemüseanbau.

Fazit: Feuerbach hat vollkommen recht mit seiner These. Ich bin also geschmackvoll, nachhaltig, gesund und zufrieden und kein dummes Schaf. Ich muss aber auf meine Herkunft achten.

Diese Woche auf
www.bauernladen.at



Weidehuhn und Zucchinocchi
 Dazu noch gebratene Apfelspal-
 ten; Tipp: Die Zutaten gibt es auf
www.bauernladen.at



So schön
 Bloß nichts wegwerfen! Das gilt für
 Rote Rüben- und Karottenreste. Rita
 Davidson verrät, wie Karottenschalen
 und Rote Rübensaft auf unsere Haut
 wirken.



Grenzgenial
 Am Arltscherhof nahe Bad Eisenkap-
 pel werden Nudel, und vor allem auch
 richtig knackige Chips hergestellt. Ba-
 sis sind Mais, Dinkel oder Buchweizen.
 Aber das ist nur eines der Küchenge-
 heimnisse.



Der Bauernladen-Ausflugstipp

IM REICH DER ELSBEERE

In der kleinen Region am Übergang vom Wienerwald zum Mostviertel hat die Elsbeere eine lange Tradition. Der Frucht des gleichnamigen Elsbeerbaums (lat. sorbus torminalis) wurde in Michelbach, am Biobauernhof „Auf der Prinz“ in Mayerhöfen 1, im Mai dieses Jahres ein eigenes Haus gewidmet. Jetzt laden die goldenen Spätsommertage zu einer kleinen Wanderung und zu einem Besuch im „Haus der Elsbeere“ ein.
www.elsbeere.at
 Weitere Tipps und Events auf www.bauernladen.at