

REZEPT DER WOCHE

Rezept aus: regionale-rezepte.at

Heidelbeer-Marzipan-Kuchen

Zutaten:
40 dag Marzipan, 8 Eier, 3 Eidotter, 16 dag Kristallzucker, 16 dag Mehl, glatt, abgeriebene Zitronenschale, Vanillezucker, Prise Salz, 25 dag Heidelbeeren.

Zubereitung:
Die Backform mit Backtrennpapier auslegen. Eier, Dotter, Kristallzucker, klein geschnit-

tes Rohmarzipan, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz sehr schaumig rühren.

Das fein versiebte Mehl vorsichtig unter die Masse heben.

Die Heidelbeeren auf dem Kuchen verteilen und diesen im vorgeheiztem Backrohr bei ca. 150 Grad 30 bis 40 Minuten goldgelb backen.

weitere Rezepte auf ► WWW.BAUERNZEITUNG.AT



Heidelbeeren sind wahrliche Vitaminbomben. Sie enthalten neben den Vitaminen A, C und E auch wertvolle Mineralstoffe.

Leserbriefe

Zum Kommentar von **Anni Pichler** „Da ist der Wurm drin“ in BZ, KW 27, Seite 1

JOHANN FELGITSCHER, PER MAIL

Ich hab Ihren Kommentar gelesen und muss sagen, dass ich etwas enttäuscht bin. Als Sohn eines Landwirts und als Jäger sage ich seit Jahren zu meinen Jagdkollegen: Geht doch einmal über einen Acker und schaut, wie viele Ameisen oder Käfer ihr findet. Wovon soll sich z. B. ein Fasan ernähren?

In der Werbung wird ein Wurm recht plakativ dargestellt. Leider entspricht das Ganze aber der Wahrheit. Die Böden für die industrielle Lebensmittelproduktion sind kaputt! Auch wenn es viele nicht wahr haben wollen, am meisten Profit aus dieser traurigen Tatsache schlägt die Industrie mit Spritzmitteln und Kunstdüngern.

Anstatt die Biosparte zu verunglimpfen und dem Rest zu suggerieren, ihr macht schon alles richtig und eure Vertreter setzen sich für euch ein, sollte genauer informiert werden.

Vertrösten hilft niemandem und schon gar nicht der jungen Generation, zu der auch Sie gehören. Die indirekte Unterstützung weniger Großkonzerne, denen es nur um Profit und nicht um die Menschen geht, muss aufhören. Das erwarte ich mir von einer ehrlichen Berichterstattung und kein Gutreden nach dem Motto „macht nur so weiter, die anderen werden es schon richten“. Ich würde mich sehr über eine faire Berichterstattung und ein neidloses Anerkennen freuen, dass man Lebensmittel auch nach althergebrachter Methode produzieren kann, wofür viele Kunden auch bereit sind, mehr dafür zu bezahlen.

Zum Artikel „Bodenverbrauch eindämmen“ in BZ, KW 24, S. 3

ANNA KARL, NÖ, PER POST

Ich möchte danken, dass Sie dieses Thema in der Bau-

ernZeitung so deutlich ansprechen, aber ich kann nicht verstehen, wenn sich so Prominente, wie heuer in der BauernZeitung Nr. 24 abgebildet, für einen sparsamen Bodenverbrauch einsetzen, dass trotzdem nichts geschieht! Obwohl es ja schon fünf Minuten nach zwölf ist!

Einen ähnlichen Artikel gab es schon in der BZ Nr. 10 vom 16. April 2015: „Bodenloses Österreich – Experten fordern sorgsameren Umgang mit Agrarflächen“. Auch mit einem schönen Foto von Experten. Bitte, was ist bisher geschehen? Das ist drei Jahre her!

Beste Schwarzerdeböden – zum Beispiel in Inning im Bezirk Melk (NÖ) – werden zubetoniert, ebenfalls im Raum Melk will sich eine große Firma aus der Schweiz ansiedeln.

Unnötige Großmärkte werden aus dem Boden gestampft. Bahntrassen gibt man auf – Straßen werden gebaut. Von einer dritten Piste spricht man am Flughafen Schwechat, es sollen dort über 600 Hektar Grund zubetoniert werden. So eine Verantwortungslosigkeit kann ich nicht nachvollziehen. Das ist unnötiger Bodenverbrauch und der Flugverkehr ist grenzenlose Umweltverschmutzung. Alles nur wegen des Wohlstands?!

Das heutige Konsumdenken ist bodenlos! Also, warum gibt es bis heute keine vernünftige Raumordnung? Wo sind unsere Verantwortlichen – Experten, Politiker? „Wir verlieren den Boden unter unseren Füßen!“, „Österreich ein Land ohne Äcker – zukunftslos?“ Wo bleibt das Thema Klimaschutz?

Ich würde mir für unser Land wünschen, dass endlich gehandelt wird.

Zusendungen an: redaktion.wien@bauernzeitung.at, anonyme Briefe werden nicht veröffentlicht. Die BauernZeitung behält sich die Kürzung von Leserbriefen vor.

Heidelbeeren: ein einheimisches Superfood

Die Heidelbeere weckt so manche Kindheitserinnerung. Es hieß nicht nur einmal, „gemma mit der Oma Schwarzbeerbrocken?“. Schwarzbeeren heißen sie im Westen von Österreich, Blaubeeren, Wildbeeren, Waldbeeren und Moosbeeren werden sie auch genannt.

MAG. SUSANNE LINDENTHAL, TCM-EXPERTIN, WWW.ESSENBELEBT.AT



Mag. Susanne Lindenthal
info@essenbelebt.at

Die kleinen, bis maximal einen Zentimeter großen, fast schwarzblauen Früchte kann man zwischen Juli und September ernten. Früher hatte man dabei dann nicht nur schwarze Finger vom Pflücken, sondern auch gleich schwarze Lippen, Zähne und Zunge, vom Kosten versteht sich. Die heutigen Kulturheidelbeeren, die man in den Geschäften bekommt, stammen von der Amerikanischen Heidelbeere ab, und diese sind nur halb so „lustig“, denn sie haben die färbenden Anthocyane nur in der Fruchtschale, nicht im Fruchtfleisch und sind daher innen weiß. Das färbt dann auch die Lippen nicht mehr, und da macht das Heidelbeer-Stibitzen auch nur mehr halb so viel Spaß. Beide Arten, sowohl die Kulturheidelbeere als auch die bei uns

heimische Sorte, zählen zur Familie der Heidekrautgewächse und sind Zwergsträucher, wobei die Kulturheidelbeere wesentlich größer werden kann als die heimischen Arten. Diese werden nur zehn bis 60 cm hoch. Die Früchte der echten Heidelbeere sind wesentlich kleiner und schmecken aromatischer als die der gezüchteten Kulturform.

Heidelbeeren sind richtige kleine Vitaminbomben. Sie enthalten neben den Vitaminen A, C und E auch noch die Mineralstoffe Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium, Eisen und kleine Mengen Zink, was sie aus westlicher Sicht zu einem wertvollen Lieferanten für die Stärkung der Immunabwehr macht. Die Farbstoffe, die die Früchte so schön schwarzblau färben, bei den

heimischen Sorten eben auch das Fruchtfleisch, heißen Anthocyane. Diese zählen chemisch zur Gruppe der Flavonoide und damit zu den sekundären Pflanzenstoffen, denen man besondere gesundheitliche Wirkungen nachgewiesen hat. Unter anderem wirken

Anthocyane antikanzerogen, antibakteriell, antioxidativ und immunmodulierend.

Daneben enthalten Heidelbeeren Gerbstoffe, die eine adstringierende, also eine zusammenziehende, bewahrende Wirkung haben. Im Volksmund ist bekannt, dass getrocknete Heidelbeeren ein gutes Mittel gegen Durchfall sind. Dies erklärt sich durch den hohen Gehalt an Gerbstoffen und Pektinen, die im menschlichen Darm als Ballaststoffe wirken.

Sie haben einen besonderen Organbezug zu Leber und Niere und sind thermisch kühl. Sie werden insbesondere zum Tonisieren von Blut und damit bei Blutmangel, Gewichtsverlust und bei Blasen- und Nierenentzündungen eingesetzt.

BÄUERINNENKOMMENTAR

SILVIA RATH, BÄUERIN IN NEUSTIFT BEI SEBERSDORF, STEIERMARK

Chancen

Mit 1. Juli übernahm Österreich den EU-Ratsvorsitz, der mit Bundeskanzler Sebastian Kurz eine wesentliche Bedeutung für die Weiterentwicklung der EU und die Positionierung Österreichs innerhalb der EU und der Welt hat. Eines ist für mich klar: Wir müssen uns innerhalb Europas vereinen, um für die Herausforderungen der Zukunft gewappnet zu sein. Und zwar so viel wie nötig und gleichzeitig so wenig wie möglich, um auch eigenstaatlich handlungsfähig zu bleiben. Um uns herum schließen sich riesige Volkswirtschaften zusammen, um besser agieren und reagieren zu können – z. B. BRICS-Staaten, Mercosur, Visegrád-Gruppe – oder sind selbst riesige Handelsräume wie die USA oder Kanada. Denn der globale Handel ist eine Tatsache, der wir uns stellen müssen. Er bringt viel Gutes – Österreichs Exportquote liegt



rath.silvia@htb.at

laut einer Erhebung der Wirtschaftsunion Wien bei ca. 53 Prozent, gemessen am BIP, und ist natürlich ebenso herausfordernd. Aber eines ist der globale Handel sicher nicht: zu umgehen. Daher ist es das Gebot der Stunde, handlungsfähig zu werden, zu sein und zu bleiben. Ex-Bundeskanzler Schüssel zitierte in seiner Antrittsrede aus seinem selbst geschriebenen Kinderbuch „Die Abenteuer des Käpt'n Knurps“ (Quelle: Buch „Offen gelegt“, Wolfgang Schüssel): „Merke Dir: Es gibt eine Zeit zum Lachen und eine Zeit zum Weinen. Es gibt eine Zeit zum Kämpfen und zum Friedensschließen. Es gibt eine Zeit zum Drängen und eine zum Warten.“ Wunderschöne ehrliche und realistische Worte, die unser Bundeskanzler Sebastian Kurz beherzigen wird, davon bin ich überzeugt, und ich wünsche ihm alles Gute und viel Erfolg dafür.