

Die Raritäten einkochen

WORKSHOP / Eine Gesunde Gemeinde-Veranstaltung klärte über „Vitaminbomben“ und deren Haltbarmachung auf.

VON TINA SCHMORANZ

HÖFLEIN / Das Angebot an Obst und Gemüse im Supermarkt bleibt das ganze Jahr über fast gleich – Importe machen es möglich. Am Bauernmarkt hingegen warten je nach Saison besonders geschmackvolle, gut gereifte und an Inhaltsstoffen reiche heimische Raritäten, „die auch dem größten Gemüsemuffel Lust auf Vitamine machen“, wie es in einer Broschüre der „Umweltberatung“ heißt. Bei einer Veranstaltung der Gesunden Gemeinde Höflein und der Brucker Landwirtschaftskammer gingen knapp einhundert Interessierte gemeinsam mit der Vortragenden Mag. Andrea Ficala der Frage nach, wie denn das regionale, saisonale Obst und Gemüse doch etwas länger haltbar

gemacht werden kann. Einkochen, Einlegen in Essig oder Öl, Erhitzen, Einfrieren oder Trocknen sind einige der Möglichkeiten, um das Bio-Obst von nebenan beispielsweise auch im Winter noch genießen zu können oder dem Gemüse auch eine intensivere Geschmacksrichtung zu geben. Ficala klärte die interessierten Zuhörer zuerst über die Vielfalt an Vitaminen von Obst und Gemüse auf, ging dann auf Eigenheiten der Konservierungs-Techniken ein wenig ein, bevor ein paar Gäste selbst hinter die Kochplatte gebeten wurden. Zwei verschiedene Chutneys sowie ein Relish wurden – vor laufender Kamera, um den Besucherinnen bis in die letzte Reihe die einzelnen Koch-Schritte zu verdeutlichen – mit heimischen Zutaten und auf schmackhafte

Weise zubereitet und stehen nun voller Aroma das ganze Jahr über zum Verzehr bereit.

ZUM THEMA

■ Gesundheitsförderung in der eigenen Gemeinde aktiv durchzuführen, ist seit 1995 in Niederösterreich in mittlerweile mehr als 300 Gemeinden zur Gewohnheit geworden. Mit der Unterstützung der Initiative „Gesundes NÖ“ stehen Beratung, Hilfe bei der Organisation und finanzielle Mittel bereit.



Vortragende Mag. Andrea Ficala, die Vorzeige-Köchinnen Evi Pöllmann, Maria Zwickelstorfer und Bezirksbäuerin Annemarie Raser sowie Gesunde Gemeinde-Beauftragte Silvia Schäfer.

FOTO: SCHMORANZ

TERMINE

HÖFLEIN

Drachenfest. Am 31. Oktober findet ab 14 Uhr das Drachenfest auf der beachpolt statt.