

GESUNDHEIT KÜCHE IN ÖSTERREICH



Österreichs regionale Küche ist und war von unterschiedlichen externen und internen Einflüssen geprägt. Jedoch erst die tolerante Aufnahme und Integration von „zugewanderten“ Schmankerl(köchlInnen) ließ die typisch österreichische Schlemmerküche von Salzburger Nockerl bis zum Wiener Tafelspitz entstehen.

Das Geschlecht der Habsburger schuf die „Einreisebewilligung“ für die „Zuwanderer“, zum Beispiel aus Ungarn kam Pörkölt und Gulyas. Von Gulasch gibt es übrigens mindestens so viele Rezepte wie Schreibweisen. Die „Zugereisten“ der jüngeren Ernährungsgeschichte heißen Sushi, Pasta und Gyros. Es wird interessant zu beobachten sein, wie lang es dauert bis typisch österreichische Zutaten oder Beilagen integriert werden oder umgekehrt heimische Essgewohnheiten eine relevante Veränderung erfahren.



Grundsätzlich ist jedoch eines zu sehen, das „Kulinarische Gefälle“ zwischen den Herrschenden, dem Klerus, den Städtern und zum Beispiel den „Hosenriemen“-Bauern aus dem Burgenland. „Hosenriemen“-Bauern wurden so genannt, weil die kleinen burgenländischen Landwirtschaften durch Erb(längs)teilung immer schmaler wurden. So klein, dass sie ihre Familien nicht mehr ernähren konnten und viele BurgenländerInnen sich ausgerechnet als KöchlInnen verdienten. Nach Hause brachten sie jedoch kaum neue Rezepte mit. Es fehlte an den unerschwinglichen Zutaten und an den nötigen Küchengeräten.

Auch heute gibt es Ernährungsunterschiede zwischen den einzelnen Sozialschichten Österreichs. Nahrung ist im Verhältnis über die Jahrzehnte zwar „billig“ geblieben, steht heute jedoch in Konkurrenz mit vielen anderen sozialen „Notwendigkeiten“ wie Markenkleidung und Freizeitgestaltung. Dass besondere Qualität auch seinen Preis haben darf, ist im Bewusstsein des durchschnittlichen Österreicher noch nicht verankert. Im Gegenteil, die Versorgung der BürgerInnen mit leistbarem Essen nach den Notzeiten des 2. Weltkrieges prägt auch heute noch das Einkaufsverhalten – zu Lasten der Umwelt, vieler Schlachttiere und der eigenen Gesundheit durch den Konsum von zu viel an Nahrung.



„Brathendl“ gehören zu vielen Festen genauso dazu wie ein Glas Wein oder ein Krügel Bier.



Huhn, fein garniert ist eine beliebte Speise. Mit frischem Salat kombiniert, gibt es Energie und ist leicht bekömmlich.



Tafelspitz, etwas moderner mit Gemüse und „Rösti“ oder traditionell mit Semmelkren, Schnittlauchsauce und gerösteten Erdäpfeln, hat seine Fangemeinde bis heute nicht verloren.

ALTERSGRUPPE

6 - 10



Palatschinken gefüllt mit Topfen, Marmelade oder mit Eis sind ein leckeres Dessert. Pikant gefüllt mit Faschiertem, Käse oder Gemüse ergeben sie ein nahrhaftes und wohlschmeckendes Gericht. Palatschinken kennen übrigens fast alle Völker – nur unter anderem Namen: Crêpes in Frankreich, Tortilla in Spanien, Mexiko und Südamerika.



SUPPEN

Suppen hatten und haben noch immer einen großen Stellenwert. „Ainprennti

ZUSAMMENFASSUNG: Österreichs kulinarische Geschichte ist so spannend wie seine gesamte Historie. Zuwanderer, Kriege, Handelsrouten, Gebietsansprüche durch Heirat und die Kirche haben Küche, Keller und Vorratshaltung maßgeblich beeinflusst. Heute verändern Reiselust, weltumspannende Konzerne und die industrialisierte Nahrungsmittelproduktion unsere Essgewohnheiten – in den Städten stärker als auf dem Land. Das gestiegene Gesundheitsbewusstsein führte zwar zum vermehrten Genuss von frischem Obst und Gemüse, aber keine Sorge, Wiener Schnitzel ob echt vom Kalb oder vom Schwein und „Backhendl“ werden aus Österreichs Küche niemals wegzudenken sein.



Supp´m“ Einbrennsuppe (mit Mehl gebunden) ist nicht nur typisch burgenländisch. Klare Fleischsuppe aus frischem Fleisch, in Kärnten „Grüne Suppe“ genannt, wurde mit „Nuß´n“ (Backerbsen) angereichert. Getrocknete Pilze, Lustock (Liebstöckel), Gundelrebe und Salbei waren die Geschmacksgeber. Niederösterreichische Stosuppe – aus saurer Milch und Rahm gemeinsam mit geschälten Erdäpfeln genossen – lässt in der Großelterngeneration Erinnerungen auferstehen. Für süße Suppen aus Weinbeerl (Holler) oder Most hatte die oberösterreichische Küche was über. „Gerstl“- Brennessel- und Erdäpfelsuppe mit Paradeisern schätzte man in Salzburg. „Klachsuppe“ aus Schweinshaxen gehört zur steirischen Suppenküche. „Kienzl“, Fisolen-Apfel-Suppe ist eine Tiroler Spezialität. Walser, Montafoner Käsesuppe – unschwer zu erraten – gehört zu Vorarlberg. Brot- und Bröselnuppen wurden zur Fastenspeise, indem statt Fleischsuppe heißes Wasser verwendet wurde. Kaiser-, Milz-, Leberschöberl, Mark-, Leberknödel, Grießnockerl und Frittaten isst man auch heute nicht nur in Wien gern. Heute bietet die Lebensmittelindustrie eine Vielzahl an Fertigsuppen im Paket, aus der Dose oder einfach zum Aufgießen in der Tasse an. Rein pflanzliche Suppen im Schlepptau des steigenden Gesundheitsbewusstseins entwachsen langsam der Exotikecke und etablieren sich bei den marktführenden Herstellern. Sterze, Schmarren und das vielfältigste Brotkörbchen der Welt sind Bestandteil der österreichischen Küche. Einzig der Sterz gerät langsam aber sicher in Vergessenheit.



GESUNDHEIT KÜCHE IN ÖSTERREICH



Österreich ist ein Land mit unendlicher Vielfalt. Nicht nur landschaftlich, auch kulinarisch hat unser Heimatland viel zu bieten.

Und da bekanntlich Liebe durch den Magen geht, wollen wir Kindern diese Vielfalt mit saisonalen, regionalen Produkten näher bringen.

LERNZIELE:

- Die Kinder recherchieren kulinarische Köstlichkeiten, die aus Österreich stammen.
- Durch das Interview im Verwandten- und Bekanntenkreis wird eine Vielfalt an unterschiedlichen Zubereitungsmöglichkeiten und Zutaten gesammelt.
- Viele Personen werden in das Projekt miteingebunden.
- Die Sammlung ergibt ein umfassendes Werk, das den Kindern die Vielseitigkeit unserer Lebensmittel aufzeigt.
- Die entstandenen Kochbücher können gegen einen kleinen Unkostenbeitrag verkauft und so die Klassenkassa aufgebessert werden.

INFORMATIONSTEIL: Einige „Schmankerln“ vom Bauernhof oder vom Markt dienen als Einstieg für dieses Projekt. Was wird gerade angeboten, was davon stammt aus Österreich, was aus der unmittelbaren Region? Gemeinsam wird erarbeitet, welche Gerichte heute besonders gern und oft konsumiert werden (Fast Food) bzw. von welchen Lebensmitteln sich die Eltern oder Großeltern bevorzugt ernährten. Die Recherche kann sowohl im Familienkreis, als auch in Interviewform während der Schulzeit durchgeführt werden.

ORT: Schule, in der Gemeinde bzw. in der Freizeit daheim.

ZEITAUFWAND: mehrere Tage bis Wochen; für die Auswertung, die Gestaltung und die Ausfertigung einen Schultag; wenn Befragungen in der Gemeinde stattfinden, ein bis zwei weitere Schultage.

MATERIALIEN: Kopien der Arbeitsblätter, Kordeln zum Binden, Zeichenblätter für Deck- und Zwischenblätter, Malfarben oder Stifte.

KOSTEN: Kopierkosten, ev. Farbkopien nötig, wenn die Kochbücher verkauft werden sollen.



Auf einem Markt findet man ein farbenfrohes Angebot an frischem Gemüse und Obst.



Eine Befragung macht nicht nur Spaß, die SchülerInnen erhalten dadurch auch Auskunft über die Essgewohnheiten der Bevölkerung.

INFO SERVICE:

Mehr Informationen darüber erhalten sie im Ordner Konsum, Kapitel Produktion regional.



Gemeinsam werden die gesammelten Rezepte ausgewertet. So entsteht ein interessantes Kochbuch, das auch ein Stück Volkskultur repräsentiert.

ALTERSGRUPPE

6 - 10



Das motiviert zum Nachkochen: die gesammelten Rezepte der SchülerInnen.



Befragt doch auch die Leute am Marktstand, besucht einen Bauern, der seine Produkte vom Hof weg verkauft. Sicher erhaltet ihr dort ganz tolle Rezepte.

INFO SERVICE:

Mehr über Befragungen, Interviews und deren Auswertung in Ordner Klima, Kapitel Wetter – Wetter und Mensch.



UMSETZUNG: Das folgende Arbeitsblatt wird in ausreichender Stückzahl kopiert und in mehrfacher Ausführung an die Kinder verteilt. Nun sammeln alle Rezepte aus Österreich. Besonders interessant ist es mehrere Generationen zu interviewen bzw. auch verschiedene Berufsgruppen mit in das Projekt einzubinden. Das kann in Interviewform passieren, wegen der Länge der Befragung ist es günstig vorher einen Termin zu vereinbaren. Als Alternative können die SchülerInnen die Arbeitsblätter auch bei den InterviewpartnerInnen lassen und nach ein paar Tagen wieder abholen. Interessant ist auch die Recherche im Familien- und Bekanntenkreis. Je nach Zeit und Ausweitung des Projektes sollten die Kinder mindestens zwei Gespräche selbstständig durchführen. Wenn alle Blätter wieder in der Schule sind, findet die gemeinsame Auswertung statt. Die Gerichte werden in Vorspeisen, Hauptspeisen und Nachspeisen eingeteilt, gemeinsam Zwischenblätter und ein Deckblatt gestaltet und das Werk gelocht und gebunden. Vervielfältigt können die Kochbücher bei einem Elternabend verkauft werden. Vielleicht lässt sich sogar eine Kooperation mit einem Lebensmittelgeschäft eingehen, wo die Exemplare aufliegen. Oder eine Buchhandlung interessiert sich für die gesammelten Rezepte? Der Reinerlös kann zum Aufbessern der Klassenkasse für gemeinsame Unternehmungen verwendet werden.

ALTERNATIVES PROJEKT: Marktspaziergang

Welche Produkte stammen aus der Region und werden wann zu welchen Preisen angeboten? Welche Rezepte eignen sich für die jeweilige Jahreszeit, was kann kostengünstig verkocht werden? Welche Lebensmittel schmecken wann am besten? Welche Lebensmittel bevorzugten unsere Großeltern, welche waren für sie unerschwinglich oder gar nicht zu kaufen? Was hat der Welt-Laden zu bieten? Welche Produkte sind dort erhältlich?



GESUNDHEIT KÜCHE IN ÖSTERREICH

ALTERSGRUPPE

6 - 10

Ihr wollt gemeinsam mit eurer Klasse ein Kochbuch machen. Dafür braucht man viele Rezepte. Sammelt daheim in eurem Verwandten- und Bekanntenkreis so viele Kochtipps wie möglich. Bittet die Leute euch ihre Lieblingsrezepte zu verraten. Weist aber die Personen, die ihr befragt darauf hin, dass das Rezept aus Österreich stammen und das die Zutaten ebenfalls aus unserem Land kommen sollen.

Wenn euch die Leute nicht sofort ein Rezept verraten können, habt dafür Verständnis. Fragt, ob ihr euer Blatt dort lassen könnt und ihr es in ein paar Tagen wieder abholen könnt.

Viel Glück bei eurer Suche!

FRAGEBOGEN

Wir sind die SchülerInnen der Volksschule _____.

Mein Name ist _____.

Gemeinsam mit _____ wollen wir ein Kochbuch mit Gerichten aus Österreich machen.

Dafür sammeln wir Rezepte.

Alle Speisen sollen aus Österreich stammen und es sollen Zutaten verwendet werden, die aus unserer Umgebung stammen.

Können Sie uns dabei bitte helfen?

ALTERSGRUPPE

6 - 10

Bitte nennen Sie uns ihr Lieblingsessen aus Österreich und verraten Sie uns, wie es zubereitet wird.

IHR REZEPT: _____

Damit wir unsere Fragebögen besser auswerten können, dürfen wir Sie auch um Angaben über Ihre Person bitten?

männlich oder weiblich

Alter bis 25 bis 35 bis 45 ab 55

Beruf _____

Koche Sie gerne? Ja nein

Bevorzugen Sie Speisen aus Österreich? Ja, immer

manchmal ich esse oft Spezialitäten aus anderen Ländern.

Was ist Ihre Lieblingspeise? _____

Bevorzugen Sie Zutaten aus Österreich?

Ja nicht immer ist mir egal

Kaufen Sie auch Produkte vom Biobauern?

Ja manchmal nein