



Milch gibt es in Flaschen,
doch noch nicht für die Hosentaschen,
aus Milch kann man Käse machen,
und auch noch viele andre Sachen....

Milch - die ku(h)le Power

Seminarbäuerin Romana Mairinger aus Ottnang

Apfelbäumchen-Flip (Buttermilchshake)

Zutaten (für 4 Personen): ½ l Apfelsaft, ½ l Buttermilch, 3-4 EL Fruchtsirup (Himbeere, Kirsche, etc.), 1 Apfel zum Dekorieren, Apfelblüten oder Gänseblümchen

So wird's gemacht: In einem Krug den Apfelsaft mit der Buttermilch gut verrühren – mixen. Anschließend etwas Fruchtsirup zum Süßen, aber auch für die schönere Farbe dazugeben. Den Apfel in dünnen Spalten schneiden und den Buttermilchshake mit diesen und auch den Blümchen nett garnieren!!

Tipp: Dekoration ist lustig für Kinder und gilt als Blickfang.

Dieser leckere Apfelbäumchen-Flip ist nicht nur für Kleine, sondern auch für Große ein besonderer Aperitif!!

Schnelle Dinkel-Topfenweckerl

Zutaten (für 8 Weckerl): 250 g Dinkelvollmehl (sehr fein gemahlen), 250 g Topfen, 1 Ei, 1 Pkg. Backpulver, 1 TL Salz, 1 TL Brotgewürz, ca. 100 ml Buttermilch, Garnierung: Haferflocken, Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne

So wird's gemacht: Backrohr auf 200 °C vorheizen. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend den Teig in 8 gleich große Stücke (zu je 70 – 80 g) teilen. Aus den einzelnen Stücken verschiedene Weckerl formen (Mohnflesserl, Sonnenlaibchen, Stangerl) Und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Nicht zu eng zusammenlegen, denn beim Backen geht der Teig noch stark auf. Zuletzt die Weckerl mit etwas lauwarmen Wasser bestreichen und mit verschiedenen Flocken bestreuen. Nach einer Backzeit von ca. 20 Minuten sind die Weckerl fertig.

Tipp: Da der Teig mit Hilfe von Backpulver aufgeht, muss der Teig nicht rasten.

Diese superschnellen Weckerl sind ruck-zuck gemacht und schmecken am besten frisch.

Diese Weckerl werden aus Vollkornmehl gemacht – Vollkornmehl enthält viel mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe – dadurch ist es eine ideale Denkerjause!!

Butter einfach selbst gemacht

Zutaten und Zubereitung: In ein kleines Glas ca. 1 cm hoch (30 ml) flüssiges Schlagobers geben. Mit dem Deckel gut verschließen und kräftig schütteln. Nach ca. 3-5 min. – je nach Kraftaufwand – bildet sich ein kleiner Butterklumpen in der abgesonderten Buttermilch. Diese Buttermilch kann man trinken und anschließend mit dem fertigen Butterkuglerl feine Butterbrote aufstreichen und nett mit Karottenblumen, Gurken, Paprika, Schnittlauch,... verfeinern!!

Tipp: Eine ideale gesunde und lustige Jause ist in kurzer Zeit selbst gemacht!!

Gutes Gelingen wünschen:

Topfennudeln mit Butter-Nuß-Bröseln

Zutaten: 250 g Magertopfen, 3 dag Butter, Schale von ½ Zitrone, 1 Pkg. Vanillezucker, 1 Ei, 10 dag griffiges Mehl (geht auch glattes Mehl), Prise Salz, Mehl zum Ausarbeiten

Butterbrösel: 7 dag Butter, 15 dag Semmelbrösel, etwas Kristallzucker, ½ Pkg. Vanillezucker, geriebene Nüsse

So wird's gemacht:

Butter in einem Topf zerlassen und anschließend mit dem Topfen, Vanillezucker, Ei, Salz und der abgeriebenen Zitronenschale glattrühren, danach das Mehl einrühren. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 20 min im Kühlschrank rasten lassen. Inzwischen reichlich Salzwasser in einem großen Topf zustellen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu daumendicken Stangen rollen und ca. 1 ½ cm dicke Scheiben

abschneiden. Zwischen den Händen zu kurzen, dicken Nudeln „wuzeln“. Nudeln ins kochende Wasser geben und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garziehen lassen (das Wasser darf nicht kochen).

Butter in einer Pfanne erhitzen, Semmelbrösel, Kristallzucker und Vanillezucker dazugeben und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Geriebene Nüsse dazugeben.

Schwimmen die Topfennudeln an der Oberfläche so sind sie fertig und werden mit einem Siebschöpfer aus dem Wasser gehoben und vorsichtig zu den Butterbröseln gegeben. Topfennudeln in den Bröseln vorsichtig wenden und mit Staubzucker bestreut auf Tellern anrichten.

Tipp: Herrlich harmoniert dazu: Glühmost-Apfelmus

Glühmost- Apfelkompott/-mus

Zutaten: 4 säuerliche Äpfel, 30 g Butter, 4 TL Kristallzucker (oder Vollzucker), ¼ l Most, 3 Gewürznelken, ½ Zimtstange, (evtl. 150 ml Schlagobers – geschlagen zum unterheben),

So wird's gemacht:

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in kleine Spalten schneiden. In einer geräumigen Pfanne Butter aufschäumen, Zucker zugeben und leicht karamellisieren. Die Apfelstücke einlegen und kurz durchschwenken.

Anschließend mit Most ablöschen und die Gewürze wie Nelken, Zimt dazugeben. Alles gut durchrühren und auf kleiner Stufe zugedeckt langsam ca. 15 min weichdünsten.

Zur Apfelmusbereitung: Zimtstange und Nelken nach dem Dünsten entfernen, Kompott pürieren und mit geschlagenem Obers verfeinern!!

Gutes Gelingen wünschen:



Einkaufsadressen:

Hier gibt's Schulmilch:

Familie Mayr	Reichholz 20	4852 Weyregg	07664/3122
Familie Preuner	Halt 2	4873 Frankenburg	07683/8663
Familie Strobl	Achenstraße 5	5310 Mondsee	06232/42 23
Familie Wiener	Hötzing 2	4870 Vöcklamarkt	07682/6596

Weitere Adressen:

Homepage der **Direktvermarkter**: www.gutesvombauernhof.at

Homepage **Genussland Oberösterreich**: www.genussland.at

Kostenlose Rezeptheft und Lebensmittelinfo: www.ama-marketing.at



Unsere Bauernmärkte im Bezirk:

Bauernmarkt MONDSEE	Marktplatz, Ende Mai bis Ende Oktober, jeden Samstag, 8:30 -12:00 Uhr
Bauernmarkt REGAU	Markthalle Regau, jeden Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr
Bauernmarkt SCHWANENSTADT	Gmundner Straße, Sparkassenplatz, jeden Samstag, 8:30 - 12:00 Uhr

Kochkurse mit Seminarbäuerinnen beim LFI: www.lfi.at – Ernährung und Gesundheit
Info unter 050-6902-4776 (für Vöcklabruck) oder direkt beim LFI unter 050-6902-1500

Die Forscherreise für Kinder rund um Milch unter:
www.rund-um-schulmilch.at

Schulfilme, Rezeptheft und Unterlagen kostenlos zu verschiedenen Themen bestellen:
www.ama-marketing.at/

Hier gibt's Adressen für einen Schulausflug - Schule am Bauernhof:
www.schuleambauernhof.at

Der Milchlehrpfad – kostenlos für Schulen!
www.rund-um-schulmilch.at/milchlehrpfad/neu-milchlehrpfad/

Erkundigen Sie sich über weitere landwirtschaftliche Angebote für Ihre Schulen unter 050-6902-1268

Gutes Gelingen wünschen:

