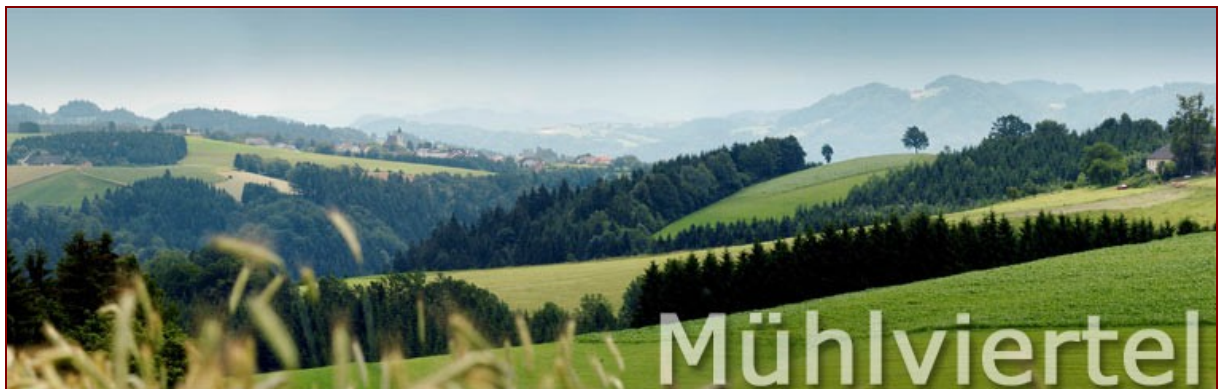


Fűszernövények és fűszerek az osztrák konyhában Kräuter und Gewürze in der österreichischen Küche

Csoportos beszámoló

Leonardo Program: BBS-Schule, Rohrbach, Felső-Ausztria / Mühlviertel
2011. március 10. – 2011. április 6.

Készítette: Gubancsik Attila, Nagy Roland, Sisa Gergő
Mentor: Sisáné Murai Judit



Mi a 13.V osztály tanulói - jövő vendéglősök - kíváncsian indultunk el a Felső-Ausztriában fekvő MÜHLVIERTEL tájegység szakmai és kulináris felfedezésére. Mühlviertel egy dimbes-dombos táj megnevezése, mely - fekvése és viszonyai miatt - Ausztriában kiemelkedő szerepet tölt be a különböző gyógy- és fűszernövények termelésében.

A **Kräuter** szó elsősorban gyógynövényt jelent, de ezek egy részét fűszernövényként is használják főzéskor, sütéskor. A választék Kräuter-ből és Gewürze-ből (azaz fűszerből) igen nagy, erről mi magunk is meggyőződhattünk a helyi boltokban is.



Nem csak az ízlelőbimbók kényeztetésére használják a fűszereket, hanem az egészség megőrzésére is. Partneriskolánk épp jövetelünk másnapján szervezett egy tanulmányi kirándulást Linzbe, egy „Maradj egészséges” c. szakmai kiállításra és vásárra – ahová minket is elvittek, és – ahol a test és a lélek egészsége megőrzéséhez a különböző standokon pontosan azt bizonyították, hogy mennyire fontosak a gyógy- és fűszernövények. Friss, szárított, porított, feldolgozott formákat vagy éppen olajhoz, ecethez adott esszenciákat egyaránt láthattunk és kóstolhattunk.



Az egy hónapos szakmai gyakorlatunk alatt a partneriskola konyháján dolgoztunk. Ez a konyha elnyerte a tartomány, Oberösterreich legjobb iskolai konyhája címet.



A „BBS-Schule” Rohrbach legnagyobb iskolája, majdnem ezer diák jár oda (bár nem mindenki tanulja a vendéglátást). A tanárok és szakoktatók nem csak a hagyományos osztrák ételeket, hanem a nemzetközi ételeket is tanítják, ill. a 2 tankonyhán és az 1 üzemi konyhán el is készítik. Igen nagy hangsúlyt fektetnek az egészséges és modern táplálkozásra – elméletben és gyakorlatban egyaránt.

A konyhák és a folyosók falain szemléltető fotókat és plakátokat is láttunk. „Véletlenül” még a mi központi témánkkal kapcsolatban is, így a plakát előtt is készíthettünk egy csoportfotót – az egyik osztrák tanárnőnk társaságában.



Az iskolai konyhán nagyon sok fűszer található, de nem sokat használtunk belőlük. A legtöbb közülük olyan, amit otthon is megtalálunk bármelyik háztartás konyhájában, pl.: bors, paprika, köménymag, majoránna. Ezeket mérsékelten használják, nem fűszerezik túl az ételeket.



A zöldfűszerek közül sokat inkább díszítéshez használnak, levesekhez, főételekhez, de akár a desszertekhez is.

A háziak kertjében - ahol mi laktunk - több gyógy- és fűszernövényrel találkoztunk, melyeket egészen friss, zsege állapotban szednek le és használják fel, vagy lefagyasztják.





A partneriskola egyik projektmunkája során Mühlviertel vidék kedvenc ételeit gyűjtötte össze. A hagyományos mühlviertler-i recepteket az iskola egy könyvben is megjelentette, melyből mi is kaptunk egy-egy példányt.

A több mint 150 oldalon összegyűjtött receptek között találtuk például azt a **levest**, mely **gyógynövények** felhasználásával készül és tavaszra ajánlják. (A javasolt növényeket lásd lentebb, a recept alatt.)

6 adaghoz 10 dkg gyógynövényt, 10 dkg spenótot, 1 kis vöröshagymát vegyünk, aprítsuk össze. 5 dkg margarinból (vagy vajból) és 3 dkg finomlisztből rántást készünk, 1 lit. vízzel vagy marhahúslével felengedjük. Hozzáadjuk a már felaprított növények 2/3-át, a spenótot és a vöröshagymát, sóval fűszerezzük és gyorsan felfőzzük.

Tálalás előtt a leveshez 1/8 l tejszín keverünk és a maradék gyógynövényt rászórjuk.



Kräutersuppe	
Zutaten 10 dag Kräuter, 10 dag Spinat und 1 kleine Zwiebel fein gehackt, 5 dag Margarine (oder Butter), 3 dag glattes Mehl, Salz, 1/8 l Rahm, 1 l Wasser oder Rindsuppe	Zubereitung Aus Margarine und Mehl eine Einmach beiten, mit Suppe oder Wasser aufgießen, zwei Drittel der Kräuter, Spinat und Zwie beln beigegeben, würzen und kurz verkochen lassen. Kurz vor dem Servieren die Suppe mit Rahm und den restlichen Kräutern ver bessern. Anmerkung: Als Kräuter verwendet man: Kerblkraut, Kresse, Sauerampfer, Brennessel, Petersilie, Gundelrebe, Lungenkraut, Schafgarbe, Löwenzahn, Spitzwegerich, Veilchenblätter, Gänseblümchen und Erdbeerblätter.
	Dieses Gericht wird im Frühling gegessen.
	Bei schonender Zubereitung und Ver wendung von frisch gemahlenem Vollmehl ergibt dies eine sehr wertvolle Suppe.

Kerblkraut = **turbolya**, Kresse = **zsázsa**, Sauerampfer = **sóska**, Brennessel = **csalán**,
Petersilie = **petrezselyem**, Gundelrebe = **repkény**, Lungenkraut = **árnika**,
Schafgarbe = **cickafark**, Löwenzahl = **gyermekláncfű**, Spitzwegerich = **lándzsás útifű**,
Veilchenblätter = **ibolya levele**, Gänseblümchen = **szákszorszép**, Erdbeerblätter = **eperlevél**

Guten Appetit! = Jó étvágyat!

