

# Überreif, aber köstlich

**Restln** | Ob altes Brot, Braten von gestern oder braune Bananen – auch aus nicht ganz frischen Zutaten lassen sich herrliche Speisen zaubern.

Nur weil eine Zutat nicht mehr knackfrisch ist, heißt das nicht, dass sie nicht für jede Menge Genuss sorgt. Wie? Das erfahren Restl-Fans im „Kochbuch der Nachhaltigkeit“. Mit Rezepten von Haubenköchen, Team Österreich Tafel, SAM-NÖ-SOMA und deren Kunden, Lebensmittelhandel, Land NÖ und AMS NÖ. Dabei bedeutet Nachhaltigkeit laut Thomas Wallisch vom Roten Kreuz NÖ und Christine Krampfl von SAM NÖ keinesfalls, dass Geschmack oder Optik der Gerichte leiden müssen.

„Es geht vielmehr darum, wieder ein Gefühl für unsere Lebensmittel zu entwickeln und sich mit der Lagerung, Haltbarkeit und schmackhaften Verwendungsmöglichkeiten ausei-



Willi Sauer, Präsident Rotes Kreuz NÖ, Peter Kaiser, Landesgeschäftsführer Rotes Kreuz NÖ, Landesrätin Barbara Schwarz, SAM-NÖ-Geschäftsführerinnen Irmgard Pöll-Wimmer und Christine Krampfl und Haubenkoch Adi Bittermann mit Bananenbrot (l.) und Kochbuch. Foto: RK NÖ / M. Hechenberger

inanderzusetzen.“ Die Vorteile: „Die bewusste Verwendung von Produkten mit Schönheitsfehlern hilft Geld sparen, die Umwelt wird durch weniger Abfall

geschont, und man leistet einen wichtigen Beitrag zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Lebensmitteln“, so Landesrätin Barbara Schwarz.

## Rezept & Bestellung

**Bananenbrot von Christine Krampfl**

**Zutaten:** 250 g weiche Butter, 175 g Zucker, 2 Eier, 3 sehr reife Bananen, ev. braun, 1 Pkg. Vanillezucker, 1 Pkg. Hefe (Trockenhefe), 100 ml Milch, 400 g Mehl  
**Zubereitung:** Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und eine Kastenform sorgfältig buttern. Die Butter mit dem Zucker gut verrühren, die Eier zugeben und weiterverrühren. Die Bananen in große Stücke brechen (etwa Viertel) und ebenfalls einrühren. Den Vanillezucker, die Hefe und die Milch dazugeben und unterheben. Das Mehl sieben und schnell einkneten. Den Teig in die Kastenform geben und etwa 60 Min. backen.

**Das Kochbuch** mit noch mehr Rezepten gibt es ab einer Spende von 5 Euro postalisch zugestellt. Infos & Bankverbindung:  
[www.soma-noe.at](http://www.soma-noe.at)  
[www.roteskreuz.at/niederosterreich](http://www.roteskreuz.at/niederosterreich)

# Komm & koch mit den Bäuerinnen!

**Genuss-Tipp** | Die „UrGut!“-Kochseminare der Landwirtschaftskammer NÖ in Ihrer Nähe: „Erdäpfelkreationen“, „Strudelfreuden“ und „Gartenfrische Salate“ stehen am Programm.

Anmeldeschluss ist zwei Wochen vor Kurstermin. Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne über die „UrGut!“-Kochseminare.

**Dauer:** vier Stunden

**TeilnehmerInnen:** mindestens 12, maximal 18; Herren am Herd – herzlich willkommen!

**Seminarbeitrag:** 49 Euro pro Person und Thema inklusive Rezept-Broschüre zum Mitnehmen.

**Für Informationen und zur Anmeldung** steht Ihnen gerne Frau Klaudia Buchegger zur Verfügung: Telefonisch: 05 0259 26200

E-Mail: [urgutkochen@lk-noe.at](mailto:urgutkochen@lk-noe.at)  
Mehr Informationen finden Sie unter [www.urgutkochen.at](http://www.urgutkochen.at)  
Gerne nehmen wir auch Ihre Gruppenanfragen entgegen!



## „UrGut!“-Kochseminar-Termine

### Erdäpfelkreationen:

BBK Hollabrunn: 6. 3., 9-13 Uhr  
BBK Zwettl: 7. 3., 13-17 Uhr  
BBK Wr. Neustadt: 8. 3., 9-13 Uhr  
BBK Tulln: 13. 3., 17-21 Uhr  
BBK Gänserndorf: 13. 3., 18-22 Uhr  
BBK Melk: 14. 3., 18-22 Uhr  
LK NÖ St. Pölten: 17. 3., 18-22 Uhr  
BBK Korneuburg: 19. 3., 18-22 Uhr  
BBK Amstetten: 21. 3., 18-22 Uhr  
LK NÖ, St. Pölten: 24. 3., 18-22 Uhr

### Strudelfreuden:

BBK Krems: 7. 3., 17-21 Uhr  
BBK Baden: 18. 3., 17-21 Uhr  
LK NÖ St. Pölten: 26. 3., 17-21 Uhr  
BBK Hollabrunn: 28. 3., 18-22 Uhr  
BBK Tulln: 4. 4., 17-21 Uhr

### Gartenfrische Salate:

BBK Bruck/Leitha: 28. 4., 17-21 Uhr  
LK NÖ St. Pölten: 02. 5., 17-21 Uhr

Werbung



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums. Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.

