

WIENER  
ZUCKER®

EINE MARKE VON AGRANA

FRÜHLING/SOMMER  
€ 2,50

# *Kostbar*

*ALOHA:  
EXOTIK FÜR IHRE  
GARTENPARTY*

*SOMMER IM GLAS:  
HEUTE ERNTEN,  
SPÄTER GENIESSEN*

*IDYLLE:  
ZAUBERHAFTE  
PICKNICK-PLÄTZE*



*Sonnenzeit*  
IM GARTEN  
UND AM GAUMEN

# Die Wurzel IST UNSER SCHATZ

„TRADITION IST DIE WURZEL, AUS DER FORTSCHRITT ENTSPRINGT.“ (J. GRIMM)  
IN DIESEM BEWUSSTSEIN DARF IMMER WIEDER NEUES, SPANNENDES UND KOSTBARES ENTSTEHEN.



Wie schön doch dieser Ausspruch von Jacob Grimm zu uns passt: Wir lassen aus einer Wurzel – der Zuckerrübe, die tief in der Erde steckt und deren Kraft mit ans Licht bringt – Kostbares entstehen. Und mit Freude schreiten wir voran und ziehen eine Vielfalt an wertvollen Produkten aus dieser einen Wurzel (siehe S. 30).

**MEHR RAFFINIERTER REZEPTE**  
Dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, uns schon seit vielen Jahren

auf diesem Weg begleiten, schätzen wir ganz besonders. Nach zehn Jahren Wiener Zucker Club und dem Magazin „Zuckerseiten“ schnüren wir nun ein aktuelles Geschenkpaket für Sie:

Mit unseren neuen Magazinen *kostbar* und *kostbar spezial* kommen wir Ihrem Wunsch nach noch mehr raffinierten – aber trotzdem unkomplizierten – Rezepten und praktischen Tipps rund um kulinarische Genüsse nach und laden Sie zu unserem Gratis-Abo ein. Gerne schicken wir Ihnen die vier Ausgaben bequem nach Hause.

Daneben erhalten Sie weiterhin per E-Mail unseren monatlichen Newsletter mit genussvollen Neuigkeiten und köstlichen Rezepten. Falls Sie diesen noch nicht bekommen, freuen wir uns auf Ihre Anmeldung auf [www.wiener-zucker.at/newsletter](http://www.wiener-zucker.at/newsletter). Und selbstverständlich ist auch Ihr Feedback zum neuen Magazin herzlich willkommen! Damit immer wieder frische, fortschrittliche Ideen aus der kostbaren Wurzel entspringen können!

Ihre  
*Selma Illitz*

Selma Illitz, Wiener Zucker Marketing

2  
*kostbar*



4

Gratis-Abo sichern!

HOLEN SIE SICH DAS MAGAZIN *kostbar* IM GRATIS-ABO EINFACH UND BEQUEM NACH HAUSE!



UND SO GEHT'S:



QR-Code scannen und online bestellen auf [www.wiener-zucker.at/abo](http://www.wiener-zucker.at/abo)



14



38

Foto: Archiv MTG/Franz Gerold



42



18



32

Foto: Lieegagne/Stockphoto

## Inhalt

**Aloha-Gartenparty** 04

Rezepte mit einem Hauch von Exotik, Party-Checklist und Hawaii-Deko – willkommen, ihr sonnigen Gäste!

**Unverschwendet** 14

Das Gebot der Stunde: Lebensmittel verwenden statt verschwenden.

**Einkochen: Sommer im Glas** 18

Köstliche Ideen, wie Sie den Sommer ganz einfach ins Glas packen.

**Einkochen mit Thermomix®** 28

**Wiener Zucker. Eine Marke von AGRANA** 30

Wussten Sie, dass fast 100 Prozent der Zuckerrübe genutzt werden?

**Heimisches Superfood** 32

Beeren, Samen und Kräuter aus unseren Gärten und Wiesen.

**Picknick-Idylle** 38

Feine Tipps und schöne Plätzchen für die lässigste aller Mahlzeiten.

**Elli on Tour** 42

Gewinnen Sie ein Wochenende mit unserem fruchtigen BMW i3.

## Scan mich!



**QR-CODES MIT SMARTPHONE ÖFFNEN**

Laden Sie sich mit dem Smartphone einen Gratis-QR-Code-Scanner (App-Store) herunter. App öffnen, Handy über den QR-Code halten – und die Internetseite öffnet sich!

**IMPRESSUM**

Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich:  
AGRANA Sales & Marketing GmbH, F.-W.-Raiffeisenplatz 1, 1020 Wien  
T: +43 (0) 2272 602-12033, [www.wiener-zucker.at](http://www.wiener-zucker.at)  
Gesamtkonzeption und Redaktion: Corporate Media Service GmbH, 8010 Graz, T: +43 (0)316 907515, [www.fresh-content.at](http://www.fresh-content.at)  
Layout, Repro: Werbeagentur Rypka GmbH, Dobl/Graz, [www.rypka.at](http://www.rypka.at)  
Fotos: AGRANA Zucker GmbH (wenn nicht anders angegeben).  
Hinweis: Im Sinne einer besseren Lesbarkeit der Texte wird in diesem Magazin auf gegenderte Formen verzichtet.

3  
*kostbar*

# Aloha!

## *KUNTERBUNTE GARTENPARTY*

HOLEN SIE SICH DIE SÜDSEE IN DEN GARTEN  
UND LADEN SIE ZUR ALOHA-PARTY! WIR  
LIEFERN REZEPTE, DEKO- UND SPIELETIPPS  
FÜRS PERFEKTE HAWAII-FEELING.



SÜDSEE-FEELING  
DURCH BUNTE  
TISCHDEKO.

„NICHTS IN DER WELT WIRKT  
SO ANSTECKEND WIE LACHEN  
UND GUTE LAUNE.“  
CHARLES DICKENS

Der Duft von Kokos und reifen Ananas liegt in der Luft, das fröhliche Lächeln von gegenüber fühlt sich wie eine federleichte Umarmung an und die Füße haben längst den Rhythmus der in der Luft schwebenden Südseeklänge übernommen ... Solche prickelnden Sommertage, an denen das Leben leichtfüßig in Flip-Flops daherkommt, kann man leider nicht festhalten - aber genau deshalb sollte man sie intensiv mit jeder Faser genießen!

Sie meinen jetzt, für dieses Aloha-Feeling sofort das Reisebüro stürmen zu müssen? Können Sie machen, ist aber nicht zwingend notwendig, denn das Gute liegt so nah - bei Ihnen zu Hause im Garten! Auch wenn keiner in der Familie Geburtstag, Verlobung oder sonst was feiert, ein Motto für eine spritzig-leichte Gartenparty drängt sich geradezu auf: Aloha! Lassen Sie uns das Leben und einen wunderschönen Sommertag gemeinsam feiern, indem wir uns die Südsee ganz einfach nach Hause holen. Wie das aussehen könnte, dafür haben wir auf den folgenden Seiten Ideen und Tipps gesammelt - vom Willkommensblumenkranz



EIN PROSIT AUF  
DAS SCHÖNE  
LEBEN!

Foto: Kzenon/Shutterstock

über fruchtige Rezepte und bunte Tischdeko bis hin zur Party-Checkliste, damit Ihr tropisches Hawaii-Fest im Garten garantiert für Spaß und gute Laune sorgt.

Die Unterhaltung ist angeregt, die Musik bringt die Gäste offensichtlich in Schwingung und doch ... Sie kennen auch diese Feste, die erst so richtig fröhlich und locker werden, wenn die erste alkoholisch prickelnde Bowleschüssel zur Neige geht? Nun, für eine ausgelassen-heitere Stimmung können auch gut ausgewählte Partyspiele sorgen. Selbst wenn Ihre Gäste das junge Erwachsenenalter überschritten haben, vergessen Sie nicht, dass in uns allen das ewige Kind schlummert, das immer wieder gerne aufgeweckt wird!

#### SPIELEND DAS LEBEN GENIEßEN

Mit dem Luftballonschießen beispielsweise kann man fast alle Partygäste ködern: Es ergibt sich fast von selbst, denn Luftballons sind eine schöne und kunterbunte Dekoration auf jeder Party. Wenn man sie vor einer Holz- oder Korkwand anbringt, kann man sie leicht mit Dartpfeilen abschießen und es knallen lassen. In den Luftballons können Sie Goodies (z. B. Schoko-Naps) verstecken, die man durch Abschuss ergattert. Die Luftballons können aber auch Zettelchen enthalten, auf denen zu absolvierende Aufgaben notiert sind oder die zu einer weiteren Spielestation oder auch zu einem Geschenkeversteck führen. So kann sogar eine kleine Schnitzeljagd daraus werden.

Für all jene, die bereits die grüne Wiese beschwingt in eine Tanzfläche verwandelt haben, passt vielleicht der sogenannte Orangentanz: Die Tanzpaare halten zwischen ihren Stirnen eine Orange - tanzend! Fällt die Orange runter, scheidet das Paar aus. Wenn sich die Teams als (zu) geschickt erweisen, dann drehen Sie das Tempo rauf und lassen rasantere Rhythmen erklingen, dann wird's erst so richtig lustig.

In diesem Sinne: Aloha! Wir wünschen Ihnen und Ihren Partygästen viel Spaß!

## Willkommen! Blumenkranz „Lei“ und Blatt-Serviette



Foto: Vladimir Borzenko/Shutterstock

#### „LEI“ - HAWAIIANISCHER BLUMENKRANZ

Der traditionelle Blumenkranz auf Hawaii kann aus vielerlei Blüten, aber auch aus Federn, Blättern oder Süßigkeiten gemacht werden und wird zu zahlreichen Anlässen verschenkt. Auf jeden Fall heißt er aber herzlich willkommen! Stimmen auch Sie Ihre Gäste mit einem Lei auf Ihre kunterbunt-fröhliche Aloha-Party ein. Wer gerne bastelt, fädelt für den gewissen Aloha-Partyspirit selbst Papierblumen, Federn oder bunte Süßigkeiten auf. Wer die Vorbereitungen in Grenzen halten will, kann die Blumenkränze aber auch relativ günstig käuflich erwerben.

#### BLATT-SERVLETTE FALTEN

Die Auswahl an bunten Servietten - auch mit tropischen Prints - ist vorhanden, aber besonders schön ist es dennoch, sie passend zu falten. Versuchen Sie sich an dieser einfachen Blatt-Falttechnik.

#### VIDEO-ANLEITUNG

Schritt für Schritt zur Blatt-Serviette



#### NOCH MEHR DEKO-IDEEN

Zitrusfrüchte duften herrlich und sehen immer einladend aus. In getrockneter Form schützen sie auch vor lästigen Insekten! Bunte Pölster, farbenfrohe Kerzen, Palmen- und Blumenprints schaffen eine fröhliche, gemütliche Atmosphäre. Farblich abgestimmte Fächer sind hübsch und äußerst praktisch für heiße Sommertage!

## Aloha: Ihre Party-Checkliste

#### EINLADUNGEN

Anruf, WhatsApp oder eine mündliche Einladung sind zweckmäßig. Mit einer schön gestalteten Karte stimmen sich die Gäste bereits auf das Motto ein.

#### HALLO, NACHBAR!

Wenn Sie draußen feiern, haben Ihre Nachbarn auch was davon ... Verknüpfen Sie die Partyankündigung eventuell mit einer netten Einladung.

#### GARTEN VORBEREITEN

Auch wenn Ihre Aloha-Party leger ablaufen soll, müssen

Gartengeräte als mögliche Stolperfallen weggeräumt werden. Starten Sie auf jeden Fall den Rasenmäher, die Zecken freuen sich sonst über Ihre Gäste.

#### WETTER

Auch wenn man die Vorhersage gut verfolgt, kann man Pech haben und es regnet. Überlegen Sie mögliche Alternativen: Partyzelt, Gartenhaus, Terrassen-Vordach, Garage oder ein ausgeräumtes Zimmer zum Unterschlüpfen?

Für kühle Abendstunden: Decken bereithalten.

#### ZU VIEL HITZE?

Fächer sind auch nette Gastgeschenke. Was noch hilft und schützt: Sonnenschirm und -segel, gekühlte Getränke, Eiswürfel, Rasensprenger zum Durchlaufen und/oder ein Planschbecken, um die Füße zwischendurch abzukühlen.

#### LICHT FÜR DEN ABEND

Lampions verbreiten Party-stimmung und Solarleuchten sind äußerst praktisch. Fackeln und Lagerfeuer (Gusto auf Marshmallows und Steckerlbrot?) sind besonders stimmungsvoll,

jedoch weniger geeignet, wenn auch kleine Kinder dabei sind.

#### INSEKTEN

Geschlossene Behälter für das Essen, Deckel für die Getränke! Mückenkerzen und -spray bereithalten.

#### SPERRSTUNDE?

Falls nicht alle Nachbarn mitfeiern, beachten Sie die Nachtruhe ab 22 Uhr. Also: das Fest nach drinnen verlagern - oder Sie klingeln am nächsten Tag bei den Nachbarn mit Wein oder Süßigkeiten vom Buffet.

# tropical party



8  
kostbar

## Süße Globetrotter

ALLE ALOHA-REZEPTE SIND MIT DEN SONDERSORTEN „ZUCKER AUS ALLER WELT“ VON WIENER ZUCKER KREIERT. DIESE SIND FAIRTRADE-ZERTIFIZIERT UND SORGEN FÜR DEN AUSSERGEWÖHNLICH-EXOTISCHEN GESCHMACK.

## Tropische PIÑA-COLADA-TORTE

### ZUTATEN

FÜR 1 TORTE MIT 18 CM Ø

#### TEIG

3 Eier (Größe L)  
350 g Wiener Zucker  
Bio-Kokosblütenzucker  
390 g Mehl  
1 Pkg. Backpulver  
1 Ananas (430 g frisches Ananaspüree)  
4 sehr reife Bananen  
250 ml Sonnenblumenöl  
30 g gemahlene Nüsse (optional geröstet)  
1 gehäufte TL gemahlener Zimt  
Mark einer Vanilleschote

#### CREME

½ Tasse zimmerwarme Butter  
500 g Frischkäse natur  
1 Tasse Wiener Puderzucker  
250 g Topfen  
1 Schuss Kokosmilch  
Schale einer halben Bio-Zitrone

#### ZUM DEKORIEREN

reichlich Kokosraspeln  
getrocknete Ananas und Mangostreifen  
1 in Scheiben geschnittene Kiwi  
frische Blüten



AUGENSCHMAUS: MIT KOKOS, FRUCHTSTREIFEN, KIWI UND EINER FRISCHEN BLÜTE GARNIEREN.

### ZUBEREITUNGSZEIT: 90 MINUTEN

1. Backrohr auf 175 °C vorheizen. Für den Teig Eier mit Bio-Kokosblütenzucker mehrere Minuten schaumig schlagen, bis eine dickliche weiße Creme entsteht. Mehl mit Backpulver vermischen. Eine Ananas aushöhlen und 430 g Ananasmark mit den Bananen vermischen und pürieren. Fruchtpüree, Öl, Mehlmischung sowie Nüsse, Zimt und Vanillemark unterheben.
2. Drei Springformen mit 18 cm Ø mit Backpapier belegen. Die Masse gleichmäßig verteilen und im Backrohr 40 Minuten backen. Anschließend noch heiß aus der Form stürzen und auskühlen lassen.
3. Für die Creme Butter mit Frischkäse in der Küchenmaschine cremig aufschlagen und den Puderzucker unterrühren. Topfen, etwas Kokosmilch und die Zitronenschale einrühren.
4. Die Creme in eine Spritztülle füllen. Tupfen auf die Torte dressieren und die Böden aufeinandersetzen. Garnieren, servieren, genießen!

### LUXUS PUR!

Der Wiener Zucker Bio-Kokosblütenzucker wird aus dem Nektar der Kokospalme auf Java (Indonesien) hergestellt. Er zeichnet sich durch einen karamellartigen Geschmack aus und verleiht Cremes, Desserts, Vinaigretten oder auch Reisgerichten sowie Getränken eine feine, exotische Note.



9  
kostbar

# Ananas-Vase

DEKO-TIPP



*Do it yourself -  
so einfach geht's:*



### SCHRITT 1

Für die Ananas-Vase den Deckel der Ananas abschneiden. Das Fruchtfleisch aushöhlen und für die Rezepte (Sommersangria oder tropische Pina-Colada-Torte, siehe Seiten 9 und 12) zur Seite stellen. Die Ananas mit Wasser auffüllen.



### SCHRITT 2

Blumen nach Wahl in einem Steckschwamm fixieren und die Ananas damit ausfüllen.

## TROPICAL ALOHA



Mehr Ideen für den Thementisch Aloha:  
[www.wiener-zucker.at/  
thementisch-tropical-aloha](http://www.wiener-zucker.at/thementisch-tropical-aloha)

10  
kostbar



HAT MAN KEIN  
EIGENES MADELEINE-  
BLECH ZU HAUSE  
ODER MÖCHTE ZEIT  
SPAREN, KANN MAN  
ALS ALTERNATIVE  
BISKOTTEN STATT  
MADELEINES FÜR DEN  
RAND VERWENDEN.

## Kokos-Charlotte MIT MANGO-TOPFEN-CREME

### ZUTATEN

FÜR 1 CHARLOTTE  
MIT 22 CM Ø

### MADELEINES (RUND 20 STÜCK)

1 TL geschmolzene Butter  
2 Eier (Größe L)  
100 g Wiener Zucker  
Brauner Rohrzucker  
kristallin  
100 g Mehl  
1 Bio-Zitrone  
¼ TL Backpulver  
100 g geschmolzene  
Butter

### MANGO-TOPFEN-CREME

1 Mango  
500 g Topfen  
70 ml Kokosmilch  
120 g Wiener Staubzucker  
Mark einer Vanilleschote  
1 ½ Pkg. gemahlene  
Gelatine

### DEKORATION

reichlich Kokosflocken  
Früchte nach Wahl  
(getrocknet oder frisch,  
z. B.: Bananenchips)  
Cake Topper  
farblich passende Schleife

### ZUBEREITUNGSZEIT: 90 MINUTEN

**1.** Für die Madeleines das Backrohr auf 200 °C Heißluft vorheizen. Ein Madeleine-Blech mit Butter einpinseln. Eier mit Rohrzucker mehrere Minuten schaumig schlagen. Mehl unterheben. Zitrone heiß waschen, Saft auspressen, Zesten abreiben. Saft und Zesten mit Backpulver und Butter in den Teig einrühren. Masse für 20 Minuten rasten lassen, danach in das Blech einfüllen und zehn Minuten backen.

**2.** Für die Mango-Topfen-Creme Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Mit einem Stabmixer fein pürieren. Topfen mit Kokosmilch glatt rühren. Staubzucker und Vanillemark unterrühren. Die Gelatine in eiskaltem Wasser auflösen und unter die Creme rühren. Die Creme einige Minuten im Kühlschrank kalt stellen.

**3.** Springform mit Backpapier auslegen. Die Madeleines der Länge nach halbieren und die Hälften an den inneren Rand der Backform stellen. Die restlichen Madeleines zerbröseln und den Boden der Backform damit auslegen. Die Mango-Topfen-Creme darauf verteilen. Für mind. drei Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Mit Kokosflocken und Bananenchips garnieren, mit Cake Topper schmücken.

11  
kostbar



## Exotische SOMMERSANGRIA

### ZUTATEN

FÜR 12 PORTIONEN

½ Ananas	2 Bio-Kiwis
4 EL Wiener Zucker	einige Ribiselrispen
Brauner Rohrzucker	1 l Rosé oder Weißwein
kristallin	1,5 l Rosé-Prosecco
1 Bio-Orange	100 ml weißer Rum
3 Bio-Zitronen	500 ml Mineralwasser
	reichlich Eiswürfel

WER MAG, KANN DIE ANANASSTÜCKE MIT DEM ROHRZUCKER PÜRIEREN UND DIESE MIT WEIN UND PROSECCO ANSETZEN.  
DIE EXOTISCHE SOMMERSANGRIA KANN AUCH IN DER ANANAS SERVIERT WERDEN.

**ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN (OHNE RUHEZEIT) | MIND. 4 STUNDEN MIT RUHEZEIT**

**1.** Ananas schälen und grob würfeln. Mit Rohrzucker in eine Karaffe oder ein Bowleglas geben. Orange, 2 Zitronen und Kiwis in Scheiben schneiden und hinzugeben. 1 Zitrone auspressen. Ribiselrispe, Wein, Rosé-Prosecco, Rum sowie den Zitronensaft hinzufügen und kühl stellen.

**2.** Vor dem Servieren mit reichlich Eis auffüllen, mit Mineralwasser aufgießen und eisgekühlt servieren.

## EXOTISCHE FARBEN- PRACHT AUF DEM TISCH

Bei der Tischdeko bildet ein dunkles Leinentuch die Basis, auf der sich die bunten Köstlichkeiten besonders gut abheben. Platzsets in Rattan sorgen für einen Regenwald-Look. Darauf werden Palmenblätter in verschiedensten Größen und Formen sowie bunte Vasen mit einzelnen Blüten arrangiert. Bunte Farben wie Orange, Gelb, Violett und Pink sorgen mit viel Grün für die optimale tropische Stimmung.



## GLUTENFREIE Kokos-Bananen-Riegel

VEGAN

### ZUTATEN

FÜR 8 BIS 10 RIEGEL

#### BODEN

150 g Studentenfutter (Cranberrys, Erdnusskerne, Cashewkerne, Mandeln, Pistazien)  
200 g Datteln  
1 TL Vanillemark  
1 Prise grobkörniges Meersalz

#### CREME

3 Bananen  
300 g Kokosflocken  
2 EL Wiener Zucker  
Bio-Kokosblütenzucker

#### TOPPING

100 g Kokosflocken getrocknete  
Bananenscheiben  
geröstete Walnüsse  
1 in Scheiben  
geschnittene Kiwi

**ZUBEREITUNGSZEIT: 2 STUNDEN**

**1.** Ein quadratisches Backblech oder eine Backform mit Backpapier auskleiden. Das Studentenfutter mit Datteln, Vanillemark und Meersalz in einer starken Küchenmaschine fein mahlen. Die Mischung in die Backform geben und am Boden festdrücken. Für rund 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.

**2.** Für die Creme die Bananen fein pürieren. Kokosflocken und Bio-Kokosblütenzucker mit den Bananen vermischen. Boden aus dem Kühlschrank nehmen, die Creme darauf verteilen und festdrücken. Bis zum Genuss im Kühlschrank fest werden lassen. In Riegel schneiden, mit Kokosflocken bestreuen. Mit Walnüssen, Bananen- und Kiwischeiben garnieren.



## LIMETTEN-MANGO- Himbeer-Bowle MIT BASILIKUM

### ZUTATEN

FÜR 4 PORTIONEN

3 Bio-Limetten  
1 Mango  
250 g Himbeeren  
8 Blätter Basilikum

60 g Wiener Zucker  
Brauner Rohrzucker kristallin  
750 ml prickelndes Mineralwasser (oder Prosecco und eventuell 4 cl Wodka)

**ZUBEREITUNG**

**1.** 2 Limetten auspressen, die restliche in dünne Scheiben schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Mangostücke, Himbeeren und Basilikumblätter in eine Karaffe oder in ein Bowleglas geben.

**2.** Mit Rohrzucker und Limettensaft ca. 10 Minuten marinieren. Mit kaltem Mineralwasser (oder Prosecco) aufgießen, die Limettenscheiben zugeben und mit Eiswürfeln auffüllen. Für die alkoholische Variante Wodka zugeben.

NOCH MEHR  
KÖSTLICHE  
REZEPTE ONLINE



QR-Code scannen und online entdecken auf [www.wiener-zucker.at/rezepte](http://www.wiener-zucker.at/rezepte)



Unverschwendet

# Außer Form und Norm

## ZWEITE CHANCE FÜR DIE ZWEITE WAHL

ZU KLEIN, ZU GROSS, ZU KRUMM, NICHT SCHÖN GENUG? OPTISCHE MAKEL TUN DEM GUTEN GESCHMACK KEINEN ABRUCH.

**Z**ugegeben: Zerbeulte Früchte haben es schwer im Ost- und Gemüseregal. Auch wenn Qualität und vor allem Geschmack nicht unter etwaigen Formfehlern leiden. Trotzdem bleiben krumme Karotten und Äpfel mit Druckstellen meist unverkauft liegen, werden aus dem Lebensmittelverkehr gezogen und landen am Ende des Tages im Biomüll. Und damit der

Handel nicht auf dem Schwund und damit den Kosten sitzen bleibt, werden physisch abnorme Formbrecher schon vorab aussortiert und erst gar nicht in Umlauf gebracht.

Ganz schön verschwenderisch. Das dachten sich auch die Geschwister Cornelia und Andreas Diesenreiter und starteten 2016 mit dem Projekt „Unverschwen-

GUTES OBST UND GEMÜSE WEGWERFEN? NICHT MIT UNS!



Foto: Amophoto Au/Shutterstock

14  
kostbar



MIT GUTEM BEISPIEL VORAN: VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN.

## KULINARISCHE INITIATIVE GEGEN DIE LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG.

det“ die Gegenbewegung zur Lebensmittelwegwerfgesellschaft. Zum Projekt gehören Feinkostproduktion, Überschussbörse und auch Kooperationen mit mehreren Sozialeinrichtungen. Nur weil Obst und Gemüse aus der Form geraten ist oder nicht der Norm entspricht, ist es weder ungenießbar noch schlecht im Geschmack. Im Gegenteil: Reife, aromatische Früchte sind Sensibelchen und tendieren eher dazu, Dellen durch Ernte oder Transport davonzutragen.

Aufklären, anstatt mit dem Finger auf die Schuldigen der Lebensmittelwirtschaft zu zeigen. So lautet die Devise des innovativen Gründer-Duos. Vergangene Saison haben die beiden gemeinsam mit ihrem Team mehr als 50.000 Gläschen feinste Delikatessen zubereitet und verkauft. Sie gehen mit gutem Beispiel voran und bieten eine nachhaltige Lösung in Form von fruchtig-süßen und herzhaften Genussmomenten.

### VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN

Unverschwendet ist die nachhaltige und kulinarische Initiative gegen die Lebensmittelverschwendung. Überschüssiges Obst und Gemüse wird in köstliche Leckereien wie Marmeladen, Sirupe, Chutneys, Eingelegetes, Süß-Saures, Saucen und vieles mehr verwandelt. Erhältlich sind die Feinkostprodukte über den Online-Shop und in ausgewählten Läden.

Regionalität ist bei „Unverschwendet“ ebenfalls ein wichtiges Thema. So war es für die Geschwister naheliegend, den Partner AGRANA mit der Traditions-marke Wiener Zucker ins Boot zu holen. Was unsere beiden Unternehmen außerdem verbindet, sind der Sinn für das Unverschwendet und unsere Initiativen für gelebte Nachhaltigkeit.

## Wussten Sie das?

### ES GIBT VIELE GRÜNDE FÜRS WEGWERFEN

Wenn Obst und Gemüse von der Größennorm abweicht, passt es nicht ins Regal oder die vorgesehene Tasse und ist für den Handel unbrauchbar.

Unförmigkeit macht Früchte nicht maschinenkonform und kann nicht weiterverarbeitet werden.

Durch Überproduktion, eine überdurchschnittlich ertragreiche Saison oder schwierig planbare Szenarien wie Events kann ein Überschuss an Erntegut entstehen.

Der falsche Erntezeitpunkt außerhalb der gewohnten Saison macht die Planung von Angebot und Nachfrage unmöglich.

### DAS RICHTIGE TOMATENROT

Eine Tomate muss tomatenrot sein. Nicht kirschrot und auch nicht ziegelrot. Denn dann sind sie scheinbar schon „zu“ rot. In der Hoffnung auf längere Haltbarkeit greifen Konsumenten

offenbar lieber zu den leicht orangen Tomaten.

### IM MÜLL GELANDET

Unglaubliche 760.000.000 Kilogramm Lebensmittel werden laut einer Studie jährlich in Österreich verschwendet. Mehr als die Hälfte davon betrifft private Haushalte.

### WERT EINES APFELBAUMES

Ein großer Apfelbaum liefert durchschnittlich einen Ertrag von 200 Kilogramm Früchten pro Jahr. Je nachdem, ob es ein gutes oder schlechtes Apfeljahr ist, kann der Ertrag variieren.

### SCHLAUE KAROTTEN

Schon einmal eine Karotte mit zwei Wurzelsträngen gesehen? Das passiert, wenn die Karotte durch einen harten oder trockenen Boden am Wachsen gehindert wird. Sie versucht, durch die Ausbildung einer zweiten Wurzel an einer anderen Stelle besser voranzukommen.

## MYREX-EINKOCHGLÄSER

Die formschönen Einkochgläser eignen sich hervorragend für eine Füllmenge von 200 Millilitern. Durch das elegante und geradlinige Design hat man viele Möglichkeiten der Beschriftung und Dekoration.

Die Einkochgläser stammen vom österreichischen Traditionsunternehmen und Einkochspezialisten Müller Glas & Co. Mit dem Deep-Twist-off-Deckel sind Marmeladen, Gelees und Chutneys sicher verschlossen.

[www.wiener-zucker.at/shop](http://www.wiener-zucker.at/shop)



15  
kostbar



# Lebens(-mittel-)rettende Maßnahmen

VERSCHENKEN ODER FÜR SPÄTER AUFBEREITEN

## SHARING IS CARING

Foodsharing liegt im Trend. Und das freut uns. Eigene Websites und diverse Social-Media-Gruppen verteilen überschüssige Lebensmittel um. Es wird getauscht, verschenkt und vermittelt, was Kühlschrank und Garten hergeben.

Nachhaltige Plattformen:  
[www.foodsharing.at](http://www.foodsharing.at)  
[www.lebensmittelrettung.at](http://www.lebensmittelrettung.at)

Die Plattform Facebook listet unter den Suchbegriffen „Foodsharing“ und „Lebensmittel retten“ eine Vielzahl an regionalen Gruppen.

## HALTBAR ZUCKERN

Obst, das am nächsten Tag nicht mehr genießbar wäre, aber nicht sofort gegessen oder verarbeitet wird, kann mit Zucker auf natürliche Weise konserviert werden. Dazu einfach die gewaschenen und aufbereiteten Früchte mit Wiener Feinkristallzucker mischen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Am nächsten Tag schmecken die süßen Fruchtstücke zum Müsli, als Kuchentopping oder in einer Bowle. Wenn die gezuckerten Früchte am nächsten Tag nicht verbraucht werden, können sie immer noch zu Marmelade oder Sirup weiterverarbeitet werden.

## EINFRIEREN

Zu viele reife Früchte und die sofortige Verarbeitung ist gerade nicht möglich? Einfrieren geht schnell und bietet außerdem die

Möglichkeit, neue Kombinationen auszuprobieren. Marille und Kürbis werden beispielsweise nicht gleichzeitig reif. Durch Einfrieren der Marillen kann man die Kombination mit Kürbis im Herbst prima einkochen.

Die meisten Obst- und Gemüsesorten eignen sich zum Einfrieren und behalten auch bei längerer Lagerung ihr Aroma. Erntefrisch eingefroren, bleiben sogar Nährstoffe und Vitamine gut erhalten. Mit der Beigabe von Zucker kann man dem Vitaminverlust noch weiter entgegenwirken und die Lagerzeit verlängern. Das gilt übrigens auch für Gemüse: Wenn dieses später ohnehin mit Zucker zu Chutney oder Ketchup verarbeitet wird, darf der Zucker gerne schon vorab mit in den Gefrierbeutel.

Auch püriertes Obst und Gemüse kann zur späteren Weiterverarbeitung eingefroren werden. In jedem Fall gilt: Überreife oder faule Früchte sorgfältig aussortieren und Druckstellen großzügig entfernen, um das Aroma zu schützen. Einfroren sind Obst und Gemüse je nach Sorte mindestens sechs Monate haltbar – gezuckert sogar bis zu zwölf Monate.

## TIPP:

*Egal ob Sie etwas für die spätere Weiterverarbeitung einfrieren oder das Einkochte bereits fertig im Glas ist: Eine gute Beschriftung mit Einfrier- und Abfülldatum ist wichtig, um die Haltbarkeit im Auge zu behalten.*



## FRUCHTIGER KIRSCHSIRUP



Mit nur drei Zutaten zaubern Sie in wenigen Minuten ein tolles Mitbringsel. Hier geht es zum Rezept.



## NACHHALTIGE GESCHENKE

Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft. Und wenn sie auch noch köstlich schmecken, umso besser. Einkochtes, Eingelegtes oder auch Sirup lassen sich besonders hübsch in Gläser verpacken, mit Etiketten dekorieren und mit Schleifen schmücken. Warum nicht statt des obligatorischen Weins einmal ein selbst gemachtes Chutney zur Grillparty mitnehmen? Wer keine Zeit oder Lust zum Selbermachen hat, kann sich auch über „Unverschwendet“ mit feinen Mixturen bevorraten.

Auf getoastetem Brot entführt der mediterrane Brotaufstrich mit aromatischen Kirschtomaten an die italienische Riviera. Im Fruchtaufstrich aus passierten Marillen und Vanille vereinen sich zarte Aromen zu einer vollmundigen Geschmacksexplosion. Im Wassermelonensirup kitzelt der würzige Pfeffer die hinter-

gründigen Aromen in die erste Reihe. Wenn sich Zwetschke und Holunder im Fruchtaufstrich treffen, feiern nicht nur die beiden Party im Glas, sondern bringen den Sommer löffelweise erst auf den Gaumen und dann ins Herz. Lust auf mehr spannende Kreationen?

## FRUCHTIGE EXPERIMENTIERFREUDE

Gleich und Gleich gesellt sich gern, aber die Unterschiede machen es erst so richtig spannend. Apfel und Birne, Erdbeere und Brombeere oder Marille und Pfirsich sind vertraute Paare, die selbstverständlich ihre kulinarische Berechtigung haben. Ihr Erfolgsgeheimnis liegt mitunter am harmonischen Miteinander. Die Geschmäcke geben einander Raum und ergänzen sich, ohne dass sich einer zu sehr in den Vordergrund spielt. Und das finden wir wunderbar.

Manchmal wollen die Sinne allerdings herausgefordert werden. Ungewohnte, überraschende und am besten völlig unerwartete Kreationen sind in diesen Momenten gefragt. Bei aller Experimentierfreude und der erzielten Spannung am Gaumen kann das Urteil am Ende auch ernüchternd ausfallen. Wenn die mutige, neue Interpretation einer Marmelade oder eines Chutneys aber überzeugt, dann hinterlässt der Geschmack einen bleibenden Eindruck. Garantiert.

Unverschwendet



„UNVERSCHWENDET“ UND WIENER ZUCKER ZEIGEN KREATIVE EINKOCHREZEPTE.

## DIE GEHEIME LIEBE DER KIRSCHKE

Kirsche ist nicht gleich Kirsche. Süß- und Sauerkirschen verpassen dem Einkochten einen völlig anderen Charakter. Kirschen haben aber keinen allzu starken Eigengeschmack und eignen sich daher hervorragend für zarte Kräuter- und Gewürzkombinationen. Verfeinern Sie Ihre Kirschmarmelade doch einmal mit einem Hauch von Minze, Rosmarin, Ingwer oder Vanille. Auch ein Schuss Amaretto oder ein Stückchen Schokolade setzen dem Kirsch-aroma das Krönchen auf.

## OBST DES MONATS

Der Erntekalender hat im Sommer einiges zu bieten. So viele reife Früchte und noch mehr Möglichkeiten, diese kulinarisch in Szene zu setzen. „Unverschwendet“ und Wiener Zucker kreieren jeden Monat eine Bühne für das Obst des Monats und zeigen in ihren Videos viele Tipps und Tricks zum Haltbarmachen. Die Videostrecke ist außerdem eine Inspiration für kreative Einkochrezepte. Kommen Sie mit auf eine fruchtig-süße Sommerreise und entdecken Sie vielseitige, überraschend einfache und teilweise auch außergewöhnliche Rezepte für Ihre Kirschernte.

## GEMEINSAM UNVERSCHWENDEN



Hier finden Sie laufend neue Videos zum Projekt „Unverschwendet“ und erhalten Tipps zum jeweiligen Obst des Monats.

# Husch, husch

## INS GLÄSCHEN

---

SO KANN DER SOMMER  
KONSERVIERT UND FÜR  
SPÄTER AUFGEHOBEN ODER  
VERSCHENKT WERDEN.

---



## Erdbeer-Gin- MARMELADE

### ZUTATEN

FÜR 7 GLÄSER À 200 ML	1 Bio-Zitrone 500 g Wiener Gelierzucker 3:1 50 ml Gin
1,5 kg frische Erdbeeren	

### ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

1. Erdbeeren waschen und den Strunk entfernen. Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Saft der Bio-Zitrone und dem Gelierzucker in einen Topf geben und zugedeckt im Kühlschrank 3 Stunden stehen und Saft ziehen lassen.
2. Mit einem Mixstab pürieren. Erdbeerpüree erhitzen und unter ständigem Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Den Gin einrühren.
3. Gelierprobe machen und sofort in vorbereitete, sterilisierte Gläser füllen und verschließen.

WER DIE FEINEN KERNE VON DEN ERDBEEREN NICHT MAG, GIESST DAS ERDBEER-GELIERZUCKER-PÜREE VOR DER WEITERVERARBEITUNG DURCH EIN HAARSIEB.

## Welcher Gelierzucker passt wofür?

### GELIERZUCKER 1:1

Für süße Marmeladen- und Konfitürenklassiker und Gelees aus frischem Fruchtsaft.

### GELIERZUCKER 2:1

Für leichtere, weniger süße Rezepturen, die nicht nur weniger Zucker, sondern auch weniger Kalorien enthalten.

### GELIERZUCKER 3:1

Für weniger süße, dafür umso fruchtigere Marmeladen, Konfitüren und Gelees oder auch pikante Einmachkreationen.

Weitere Infos unter [www.wiener-zucker.at/produkte](http://www.wiener-zucker.at/produkte)



## Heidelbeer-Brombeer- MARMELADE

### ZUTATEN

FÜR 8 GLÄSER À 200 ML	1 Bio-Zitrone 500 g Wiener Gelierzucker 3:1 1 Vanilleschote
750 g Heidelbeeren 750 g Brombeeren	

### ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

1. Heidelbeeren und Brombeeren waschen und gut abtropfen lassen. Bio-Zitrone auspressen. Die Beeren gemeinsam mit dem Gelierzucker und dem Saft der Zitrone in einen Topf geben.
2. Vanilleschote aufschneiden, das Mark herauskratzen und zu den restlichen Zutaten geben. Für 15 Minuten ziehen lassen.
3. Die Fruchtmasse mit einem Mixstab pürieren. Unter Rühren aufkochen und für 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.
4. Gelierprobe machen und die heiße Marmelade sofort in vorbereitete Gläser füllen und verschließen.



## Rhabarber-Himbeer- VANILLE-MARMELADE

### ZUTATEN

FÜR 8 GLÄSER  
À 200 ML

500 g Rhabarber  
500 g Himbeeren

2 Pkg. Bourbon-  
Vanillezucker  
500 g Wiener  
Gelierzucker 2:1  
2 Bio-Zitronen

### ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

1. Rhabarber waschen. Die holzigen Enden entfernen und den Rhabarber klein würfelig schneiden. Himbeeren waschen und gut abtropfen lassen.
2. Rhabarberstücke mit Himbeeren, Bourbon-Vanillezucker und Gelierzucker in einen Topf geben und zugedeckt mind. 2 Stunden ziehen lassen.
3. Bio-Zitronen heiß waschen und abtrocknen. Die Schale einer Bio-Zitrone mit einer Zestenreibe

abreiben. Zitronen auspressen und gemeinsam mit den Zesten in die Fruchtmasse geben.

4. Unter Rühren zum Kochen bringen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Nach der Hälfte der Kochzeit die Zutaten mit einem Stabmixer pürieren.

5. Gelierprobe machen und die Rhabarber-Himbeer-Vanille-Marmelade sofort heiß in vorbereitete, sterilisierte Gläser füllen und verschließen.

FÜR DIE GELIERPROBE EINEN LÖFFEL DER HEISSEN MASSE AUF EINEN KALTEN TELLER GEBEN UND KONSISTENZ PRÜFEN. WIRD DIE MASSE FEST, KANN ABGEFÜLLT WERDEN – VERLÄUFT DIE MASSE, EINE MINUTE WEITERKOCHEN UND ERNEUT GELIERPROBE MACHEN.

## Ingwer-Zitronen- SIRUP

### ZUTATEN

FÜR CA. 1,8 LITER

12 große Bio-Zitronen  
(500 ml frisch gepresster  
Zitronensaft und Schalen)  
500 ml Wasser

150 g Ingwer  
1 kg Wiener Sirupzucker  
für Holunderblüten &  
Kräuter

### ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

1. Bio-Zitronen heiß waschen, abtrocknen und alle Schalen mit einem Sparschäler abschälen. Darauf achten, nur die oberste gelbe Schicht abzuschälen.
2. Danach den Saft auspressen und 500 ml Zitronensaft abmessen.
3. Den frisch gepressten Zitronensaft mit 500 ml Wasser auffüllen und alles in einen Topf geben. Ingwer schälen, klein hacken und zu den

anderen Zutaten in den Topf geben. Sirupzucker hinzugeben und gut umrühren.

4. Alle Zutaten unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, 5 Minuten köcheln lassen.

5. Den Ingwer-Zitronen-Sirup durch ein Haarsieb gießen und sofort in vorbereitete, saubere Flaschen füllen und verschließen.

6. Aufgegossen mit Mineralwasser wird der Sirup zum prickelnden Durstlöcher. Ein Schuss davon im Sekt und mit Zitronenscheiben garniert zaubert im Nu einen tollen Aperitif.

### WIENER SIRUPZUCKER

Mit der idealen Mischung aus Feinkristallzucker und Zitronensäure gelingen rasch und einfach selbstgemachte Sirupe aus Holunderblüten, Ingwer, Melisse oder Minze. Ohne Konservierungsmittel, Farbstoffe und Aromen.

Verdünnung: 1 Teil Sirup, 6 Teile Wasser.  
[www.wiener-zucker.at/produkte](http://www.wiener-zucker.at/produkte)





## Spargel- CHUTNEY

### ZUTATEN

FÜR 6 GLÄSER À 200 ML	1 EL Senfkörner 1 EL Korianderkörner 200 g Wiener Braunzucker 75 ml Weißweinessig 800 ml Wasser 1 TL Salz
700 g weißer Spargel 200 g rote Zwiebeln 2 Lorbeerblätter	

### ZUBEREITUNGSZEIT: 90 MINUTEN

1. Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen der Länge nach halbieren und in 2 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und würfelig schneiden. Spargel- und Zwiebelstücke gemeinsam mit Lorbeerblättern, Senf- und Koriandersaat, Braunzucker sowie dem Weißweinessig und dem Wasser in einen Topf geben. Das Salz dazugeben.
2. Bei mittlerer Hitze ca. 80 Minuten köcheln lassen, bis das Chutney eine dickflüssige Konsistenz hat.
3. Sofort in vorbereitete, sterilisierte Gläser füllen und verschließen.



## Kirsch-Mohn- MARMELADE

### ZUTATEN

FÜR 5 GLÄSER À 200 ML	1 Bio-Zitrone 1 kg Wiener Gelierzucker 1:1 30 g gemahlener Mohn
1 kg Kirschen, entkernt	

### ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

1. Die entkernten Kirschen mit dem Saft der Bio-Zitrone und dem Gelierzucker in einen Topf geben und verrühren. Anschließend zugedeckt im Kühlschrank mindestens 3 Stunden stehen und Saft ziehen lassen. Mit einem Mixstab pürieren.
2. Unter Rühren aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Gelierprobe machen.
3. Den gemahlener Mohn unterrühren und die heiße Kirsche-Mohn-Marmelade sofort in vorbereitete Gläser füllen und verschließen.

MAN KANN STATT MOHN AUCH MANDELSTIFTE  
ODER MINZBLÄTTER UNTERRÜHREN  
UND SO FÜR ABWECHSLUNG SORGEN.

# Aufgemascherft

## DIY- IDEEN FÜR SELBSTGEMACHTES

DIE SCHÖNSTEN GESCHENKE SIND MIT LIEBE GEMACHT. HÜBSCH DEKORIERT, BEKOMMEN DIE KOSTBARKEITEN IM GLAS AUCH NOCH EINE ANGEMESSENE VERPACKUNG.



TORTENSPIITZE  
SORGT FÜR DEN  
ELEGANTEN AUFTRITT.

Es zählen die inneren Werte. Das trifft natürlich auch auf Einkochtes zu. Trotzdem schadet es nicht, wenn die Verpackung bereits Lust aufs Probieren macht.

Dekorationsideen gibt es viele – vom hübschen Klebeetikett bis zu schmückenden Bändern mit aufgezogenen Perlen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Je nach Geschick, Zeitbudget und verfügbaren Materialien kann man den erlesenen Kostbarkeiten noch eine persönliche Note verleihen.

### DECKEL

Manche Gläser haben bereits dekorative Deckel, andere könnten ein bisschen Aufwertung vertragen. Zum Überziehen eignen sich Stoffe, Geschenks- und Seidenpapier, Backpapier, aber auch Servietten und Muffinförmchen. Eckig oder rund ausschneiden, in Form bringen und mit einem Bindfaden oder einem Geschenksband rund um den unteren Deckelrand festbinden.

### TORTENSPIITZE

Einmal umdrehen bitte! Die Tortenspitze muss nicht immer unter der Torte liegen, sondern kann auch den Marmeladendeckel verzieren.

### BÄNDER UND SCHLEIFEN

Jegliche Stoffbänder, Maschen, Paketbänder und Geschenksanhänger verwandeln Gläser und Flaschen in liebevolle Mitbringsel und wertvolle Geschenke.

MYREX-  
EINKOCH-  
GLÄSER MIT  
DEEP-TWIST-OFF  
DECKEL.



BEIM VERSCHENKEN AUF  
DIE RICHTIGE GLÄSERGRÖSSE  
ACHTEN – GEÖFFNET MÜSSEN  
MARMELADE, GELEE UND SIRUP  
RASCH VERBRAUCHT WERDEN.

#### GLÄSER UND FLASCHEN

Um Eingemachtes gut zu konservieren, sollte man Behälter aus reinem Glas verwenden. Gläser und Flaschen gibt es in unterschiedlichen Formen und mit unterschiedlichen Verschlussystemen. Wir empfehlen Gläser mit sicherem Twist-off-Verschluss und Flaschen mit Bügelverschluss. Achten Sie bei der Größenwahl darauf, dass die Gläser nach dem Öffnen auch zügig verbraucht werden müssen.

#### TRICHTER

Mit dem Edelstahl-Marmeladetrichter von Wiener Zucker gelingt das Abfüllen ganz ohne Kleckern. So bleiben die Ränder sauber, auch wenn Sie Ihre Gläser und Flaschen bereits vorher dekoriert haben. Der Trichter ist passend für Gläser mit einem Durchmesser von vier bis elf Zentimetern.



ANHÄNGER IM  
MODERNEN  
KREIDELOOK.

#### ANHÄNGER

Egal ob im kunstvollen Handlettering oder in ganz gewöhnlichen Buchstaben: Beschriftungen und persönliche Grußworte an den Beschenkten kann man auf schönen Geschenkanhängern platzieren. Verwenden Sie dafür stärkeres Designpapier und probieren Sie auch einmal dekorative Stempel aus. Weiße Schrift auf schwarzem Papier simuliert den modernen Kreidelook. Fertige Geschenkanhänger gibt es auch im Onlineshop von Wiener Zucker.

#### AUFKLEBER

Aufkleber gibt es in allen Größen und Formen. Entweder Sie gestalten diese selbst und wählen geeignete Bögen für den Drucker oder Sie nutzen bereits fertige Abziehetiketten, auf welche Sie nur noch Sorte und Abfüllung eintragen. Der neue Etikettenblock von Wiener Zucker ist ab sofort im Onlineshop erhältlich.

#### PRÄGESCHRIFTEN

Das Etiketten-Prägegerät von DYMO erleichtert das Beschriften in der Küche und zaubert im Handumdrehen dekorative Schriftzüge. Das (nachbestellbare) Etikettenband wird einfach eingelegt, mit weißen Buchstaben, Ziffern und Symbolen bedruckt und beliebig abgeschnitten. Das Prägegerät funktioniert mechanisch und benötigt weder Strom noch Batterien.



EINFACHES  
ABFÜLLEN  
OHNE  
KLECKERN.

GEPRÄGTE  
BUCHSTABEN,  
ZAHLEN UND  
SYMBOLE.



Bestellmöglichkeit

VIELE PRAKTISCHE HELFER,  
EINKOCHGLÄSER UND  
DEKORATIONSARTIKEL FINDEN  
SIE IM *Wiener-Zucker-Onlineshop*.  
UNTER DER TELEFONNUMMER  
02272/602-12033 KÖNNEN SIE AUCH  
TELEFONISCH BESTELLEN  
ODER UNSEREN SHOPFOLDER  
ANFORDERN.

## Resteverwertung

AUCH BEIM DEKORIEREN  
KOMMEN RESTE ZUM EINSATZ.

#### SERVETTEN

Zu wenig gleiche Servietten, um die Festtagstafel einheitlich einzudecken? Auch Einzelstücke eignen sich wunderbar als Verpackung.

#### BACKPAPIER

Das letzte Stück Backpapier auf der Rolle füllt das Backblech nicht mehr aus? Die Haube vom Marmeladenglas geht sich bestimmt noch aus.

#### BÄNDER UND SCHLEIFEN

Die letzten Zentimeter von Geschenkschleifen sind zu kurz für große Geschenkverpackungen? Um den Flaschenhals des Sirups geht es sich vielleicht gerade noch aus.

#### STOFFRESTE

Überreste von Nähprojekten kann man entweder für Patchworkarbeiten verwenden oder quadratisch zugeschnitten zur Marmeladendeckelhaube umfunktionieren.

#### KRÄUTER UND BLÜTEN

Sowohl frisch als auch getrocknet machen sich Kräuter und Blüten besonders dekorativ auf dem Eingekochten und verbreiten zudem ein feines Aroma.



NEU!

### NEUER ETIKETTENBLOCK FÜR DEN SOMMER

Einfach praktisch! Der neue Etikettenblock von Wiener Zucker kommt mit vielen neuen Motiven nach Hause. Die Aufkleber haften sicher und lassen sich gut ablösen.

[www.wiener-zucker.at/shop](http://www.wiener-zucker.at/shop)



# Einer für alle Fälle

DIE MULTIFUNKTIONALE KÜCHENMASCHINE  
THERMOMIX® MIT GELINGGARANTIE.

**E**inkochen benötigt viel Platz, Zeit und Geschick? Das war, bevor der Thermomix® Herd und Herz in vielen Haushalten eroberte. Es war wohl noch nie so einfach, köstliche Gelees und Marmeladen herzustellen, wie mit diesem multifunktionalen Küchenwunder. Einkochen ist für den Thermomix® eine der leichtesten Übungen. Neben sämtlichen Koch- und Zubereitungs-funktionen kann die neueste Edition von Vorwerk auch spielend sous-vide garen und fermentieren. Beim Einkochen von Marmelade und Gelee garantieren wir: weniger Platz- und Zeitaufwand und mit diesen Tipps auch sicheres Gelingen:

- 1. Zitronensäure:** Durch ihre Zugabe bleibt die rote Farbe der Marmelade länger erhalten. Vor allem Erdbeeren neigen dazu, sich mit der Zeit zu verfärben.
- 2. Gelierprobe:** 1 TL heiße Flüssigkeit auf einen eisgekühlten Teller geben und warten, bis sie kalt ist. Wird die Fruchtmasse fest, ist die Marmelade fertig. Wenn nicht, noch weitere 2 Minuten erhitzen.
- 3. Konsistenz:** Die Festigkeit der Marmelade hängt wesentlich von den Früchten ab. Bei Erdbeeren gibt es wässrige Sorten – die Marmelade wird weniger fest.
- 4. Sauberkeit:** Saubere Gläser und Arbeitsutensilien garantieren eine lange Haltbarkeit.
- 5. Haltbarkeit:** Gelee ca. 12 Monate, Marmelade ca. 6 Monate bei kühler, dunkler Lagerung. Geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren und rasch aufbrauchen.



DAS MULTITALENT  
IST IN KEINER  
KÜCHE MEHR  
WEGZUDENKEN.

## Gewinnspiel

WIR VERLOSEN 10 EXEMPLARE DES THERMOMIX®  
REZEPTBUCHES. SENDEN SIE EINE E-MAIL MIT DEM  
BETREFF „SELBST GEMACHT“ AN  
[marketing@agrana.com](mailto:marketing@agrana.com).  
VIEL GLÜCK! Einsendeschluss 30.06.2019

### BUCHTIPP

**SELBST GEMACHT!**  
Mit vielen sorgfältig entwickelten  
Rezepten zum Motto „Zuckersüß &  
fruchtig“, Tipps für das sichere Halt-  
barmachen und Informationen rund  
um die Themen Vorratshaltung, Halt-  
barkeit, Warenkunde, Einkochen, Glas-  
auswahl, Sauberkeit und Dekoration.  
[www.thermomix.at](http://www.thermomix.at)



€ 24,90



## Himbeer-Zitronen- GELEE

### ZUTATEN

FÜR 8 GLÄSER (À 200 ML)

#### GELEE

900 g frische Himbeeren  
1 kg Wiener  
Gelierzucker 1:1  
1 TL Sonnenblumenöl  
120 g Zitronensaft,  
frisch gepresst

#### NÜTZLICHES ZUBEHÖR

Trichter, feinmaschiges  
Sieb, Gläser mit Twist-  
off-Deckel, Schaumlöffel,  
Küchenrolle

**THERMOMIX®** inklusive  
Messbecher und  
Varoma-Behälter

### ZUBEREITUNG

1. Gläser vor Beginn gründlich reinigen und einen kleinen Teller für die spätere Gelierprobe einfrieren.
2. Himbeeren in den Mixtopf geben und 20 Sekunden auf Stufe 6 mixen. Himbeeren durch ein feinmaschiges Sieb streichen und das Himbeermark in einer Schüssel auffangen. Mixtopf spülen.
3. Himbeermark, Gelierzucker, Öl und Zitronensaft in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter ohne Deckel als Spritzschutz aufsetzen und 14 Minuten bei 100 °C und Stufe 2 kochen. Schaum mit Schaumlöffel zügig abnehmen und Gelierprobe machen.
4. Heiße Masse mithilfe eines Trichters bis knapp unter den Rand (ca. 5 mm) in die vorbereiteten Gläser einfüllen. Darauf achten, dass der Glasrand sauber ist. Gläser sofort verschließen.



## RHABARBER-ERDBEER- Marmelade

### ZUTATEN

FÜR 6 GLÄSER (À 200 ML)

#### MARMELADE

500 g Rhabarberstücke  
400 g frische Erdbeeren  
500 g Wiener  
Gelierzucker 2:1  
1 TL Zitronensäure  
(optional)  
10 g Sonnenblumenöl

#### NÜTZLICHES ZUBEHÖR

Schaumlöffel, Gläser mit  
Twist-off-Deckel, Trichter,  
Küchenrolle

**THERMOMIX®** inklusive  
Messbecher und  
Varoma-Behälter

### ZUBEREITUNG

1. Gläser vor Beginn gründlich reinigen und einen kleinen Teller für die spätere Gelierprobe einfrieren.
2. Rhabarber, Erdbeeren, Gelierzucker, Zitronensäure und Öl in den Mixtopf geben und 4 Sekunden auf Stufe 6 mischen. Anschließend 10 Minuten bei 95 °C auf Stufe 2 erhitzen.
3. Varoma-Behälter ohne Deckel als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und 8 Minuten bei 105 °C auf Stufe 2.5 kochen. Bei Schaumbildung diesen mithilfe eines Schaumlöffels zügig abnehmen und Gelierprobe machen.
4. Heiße Marmelade mithilfe eines Trichters bis knapp unter den Rand (ca. 5 mm) in die vorbereiteten Gläser einfüllen. Darauf achten, dass der Glasrand sauber ist. Gläser sofort verschließen.



# Edle Vielfalt FÜR DIE PAUSE VOM ALLTAG

EGAL, OB SIE AM LIEBSTEN IN DER KÜCHE ODER  
IM CAFÉ RELAXEN: WIENER ZUCKER KRÖNT DIESE  
GENUSSVOLLEN GELEGENHEITEN.

Jeder Mensch braucht seine Pause vom Alltag: Die einen rühren mit Vorfreude den Kuchenteig oder kochen aus duftenden Früchten Marmelade ein, die anderen lassen die Zeitung im Kaffeehaus rascheln. Was uns daran am meisten freut: In diesen besonderen Momenten ist meist Wiener Zucker im Spiel! Vielleicht sind Sie passionierte Gugelhupf-Bäckerin und haben noch nie Backzucker probiert oder Sie lieben Tee, dann sollten Sie auch den würzigen

Kandiszucker kennenlernen – oder Sie lieben exotische Überraschungen: Dann ist es Zeit für den neuen Bio-Kokos-Blütenzucker.

#### ABWECHSLUNGSREICH

Mit mehr als 30 Sorten bietet Wiener Zucker eine Produktpalette, die beim Kochen, Einkochen und Süßen mit unterschiedlichsten Vorteilen punktet. Nicht nur der Geschmack und die Zusammensetzung,

auch der Grad der Vermahlung beeinflusst das Back- und Einkochergebnis sowie letztlich unseren Genuss direkt am Tisch. Apropos: Für den Energienachschub in der Kaffeepause eignet sich perfekt die neue Wiener Zuckerdose (siehe Kasten rechts), die – nachhaltig aus Karton hergestellt – nicht umgefüllt werden muss und auch mit geschmackvollem Design überzeugt. Eine Augenweide sind aber auch die Kandiszucker-Sticks von Wiener Zucker, die – wie der braune Würfel-Rohrzucker auch – dem Tee seine besondere Note verleihen.

Der routinierte Tortenbäcker weiß, dass sich der besonders feine Puderzucker am besten für Spritzglasuren, Toppings, Fondants oder feine Cremes eignet. Der Gelbzucker hingegen gibt Grillmarinaden einen charakteristischen Geschmack, da den Zuckerrübenkristallen noch Reste von Sirup anhaften.

#### REGIONAL ODER FAIRTRADE, BITTE SCHÖN!

Was jedoch alle Sorten auszeichnet, sind die Gentechnikfreiheit, die umweltfreundliche Papierverpackung und dass mit Ausnahme einiger „Exoten“ die heimische Zuckerrübe den Rohstoff liefert. Drei Sorten sind zum Backen, Süßen und Einkochen auch in zertifizierter Bio-Qualität erhältlich.

Regionalität und Nachhaltigkeit gehören zur Maxime von Wiener Zucker, der Marke von AGRANA, die laut einer aktuellen Studie den mit Abstand höchsten Bekanntheits- und Nutzungsgrad in Österreich aufweist.

#### AGRANA: FRUCHT, STÄRKE UND ZUCKER

Wussten Sie, dass fast 100 Prozent der Zuckerrübe genutzt werden? Bei der Zuckergewinnung entsteht auch Melasse, die als Düngemittel eingesetzt wird, ebenso die ausgelaugten Zuckerschnitzel und der Carbokalk, der auch im Bio-Landbau Verwendung findet. AGRANA veredelt landwirtschaftliche Rohstoffe zu vielseitigen Produkten: So sind neben der Zuckerherstellung auch die in schonenden Verfahren erzeugten Fruchtzubereitungen und Fruchtsaftkonzentrate zu nennen. Aus Mais, Kartoffeln und Weizen gewinnt AGRANA außerdem (Bio-)Stärke und zählt damit zu den führenden Anbietern in ganz Europa. Stärke wird nicht nur in der Lebensmittelindustrie, sondern zum Beispiel auch in der Textil-, Papier- und Kosmetikindustrie genutzt.

Derzeit baut AGRANA in Tulln – als dritter Standort weltweit – eine Betain-Kristallisationsanlage, wo natürliches, hochwertiges Betain aus der Zuckerrübenmelasse gewonnen wird. Betain kann Sportgetränken zur Förderung des Muskelaufbaus zugesetzt werden und findet auch in Futtermitteln, Nahrungsergänzungsmitteln und Kosmetikprodukten Anwendung.

## DIE NEUE WIENER ZUCKERDOSE

#### BLEIBT AUF DEM TISCH

Praktisch und nachhaltig: Wiener Feinkristallzucker gibt es seit einiger Zeit in einer hochwertigen und wiederverschließbaren Kartonverpackung. Diese neue Zuckerdose erleichtert auch das Dosieren und bleibt dicht – kein Umfüllen mehr! Nicht zuletzt: Die Wiener Zuckerdose ist so schön, dass sie gerne auf dem Tisch stehen bleiben darf.

#### IN GEWOHNTER QUALITÄT

Der reinste Genuss: Selbstverständlich wird der in der Zuckerdose enthaltene Feinkristallzucker in gewohnter Qualität angeboten. Er ist garantiert ohne Gentechnik hergestellt und punktet mit seinen feinkörnigen Kristallteilen.



## ROMANTIK UND GENUSS ZUR HOCHZEIT

44 Rezepte für den schönsten Tag und die besten Feste im Leben: Gemeinsam mit der Food-Bloggerin Barbara Katzenberger alias „Baking Barbarine“ gestaltete Wiener Zucker ein Rezeptbuch mit vielen Tipps, Geschenk- und Dekoideen sowie praktischen Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Ob selbst gemachte Hochzeitstorte, süße Leckereien für den Sweet Table, saftige Kuchen oder auch kreative Gastgeschenke – Brautpaare, Trauzeugen und Gäste werden in diesem 84-seitigen Buch bestimmt fündig. Auch die Jahreszeit wurde bedacht: So ist für jeden Termin das richtige Backwerk dabei!

#### FÜR ALLE FESTTAGE ... EIN GESCHENK!

Nicht nur auf Hochzeiten legt man Wert auf köstliche Kuchen und prachtvollen Torten. Deshalb ist das Rezeptbuch „Hochzeit“ selbstverständlich auch für alle anderen Festtage ein idealer Begleiter. Und es eignet sich auch bestens als Geschenk!

[www.wiener-zucker.at/shop](http://www.wiener-zucker.at/shop)





# Auf Wildfang

## HEIMISCHEN SUPERHELDEN AUF DER SPUR

SUPERFOOD AUS FERNEN LÄNDERN  
ODER AUS DEM HEIMISCHEN GARTEN?  
WIR BLEIBEN LIEBER REGIONAL.



VOR ALLEM BEEREN,  
SAMEN UND KRÄUTER  
STECKEN VOLLER  
SUPERKRÄFTE.



Foto: Dmytro Mykhalov/Shutterstock

**A**cai-Beeren aus Brasilien, Chia-Samen aus Mexiko, Chlorella-Algen aus dem Amazonas – das klingt nach Superfood. Je exotischer der Name, desto vielversprechender die Wirkung? Jein! Wenn das spannende Unbekannte im Supermarkt zum Ausprobieren verleitet, kommen unterm Strich auch mehr wertvolle Nährstoffe auf den Teller. Tatsache ist aber, dass auch eine Vielzahl an heimischen Superhelden das Prädikat „Superfood“ verdient hat – auch wenn sie nicht mit einem geheimnisvollen Namen wie Baobab, Goji oder Spirulina auftrumpfen. Auch wenn die Exoten sämtliche Superfood-Hitlisten anführen, stehen ihnen Heidelbeere, Kürbiskern und Brennnessel in Sachen Nährstoffgehalt um nichts nach.

### SAMENPOWER

Samen, Kerne und Nüsse jeglicher Art überzeugen nicht nur geschmacklich, sondern auch ernährungstechnisch. Nicht nur Kürbiskerne und Walnüsse sind reich an Eiweiß, wertvollen Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien, Ballaststoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Auf Salaten, im Vollkorngebäck oder als knuspriges Topping auf dem Müsli machen auch Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Sesam eine gute Figur. Apropos Figur: Obwohl Nüsse, Samen und Kerne meist mit einem hohen Fettanteil und entsprechend Kalorien zu Buche schlagen, können sie paradoxerweise trotzdem beim Abnehmen unterstützen.

Ein kleiner Snack bestehend aus Kürbiskernen und Sonnenblumenkernen beruhigt die Nerven, wenn es

WARUM IN DIE FERNE  
SCHWEIFEN, WENN DAS GUTE  
LIEGT SO NAH? HEIMISCHE  
PFLANZENPOWER STEHT OFT  
IM SCHATTEN DER EXOTEN.

einmal hektisch zugeht. Eisen, Zink, wertvolle B-Vitamine und Magnesium sorgen für Entspannung, während die hohe Konzentration der Aminosäure Tryptophan nachweislich Spannungsgefühle verringert. Die geballte Ladung an Antioxidantien schützt die Zellen vor oxidativem Stress und wirkt somit der Zellalterung entgegen.

Sesamsamen sind kleine, hochpotente Nährstoffwunder. Die Pflanze zählt zu den ältesten kultivierten Pflanzen der Welt und strotzt nur so vor Kalzium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Vitamin B, Zink und Selen. Zudem liefert Sesam auch noch eine anständige Portion Ballaststoffe und bringt so die Verdauung in Schwung. Geröstet entfalten Sesamkörner nicht nur den vollen Geschmack, sondern machen jedes Gericht durch ihre knusprige Konsistenz spannend.

Die nussigen Leinsamen bieten die höchste Konzentration an Alpha-Linolensäure, einer pflanzlichen Omega-3-Fettsäure. Sie sind reich an Ballaststoffen,

KEINE FALSCHES  
BESCHIEDENHEIT:  
HEIMISCHES SUPERFOOD  
HAT ES IN SICH.

aber gleichzeitig arm an Kohlenhydraten. Gemahlen eignen sie sich hervorragend für Smoothies, als Müsli-Topping, aber auch zum Backen.

Am Vormarsch der heimischen Supersamen ist der Hanf. Keine Sorge: Hanfsamen haben keinerlei berauschende Wirkung. Stattdessen warten Hanfsamen mit einem optimalen Aminosäureprofil auf und liefern neben den neun essenziellen Aminosäuren auch wichtige ungesättigte Fettsäuren.

**BEERENPOTENZ**

Fruchtig, süß und lecker. So kennen und lieben wir unsere heimischen Beeren. Dass manche auch schön, schlank und stark machen, finden wir großartig. Als

Superfood dürfen sich vor allem rote und blaue Beeren bezeichnen. Aufgrund ihrer überdurchschnittlich hohen Nährstoffdichte und des Extras an Antioxidantien gehören heimische Beeren (vor allem die wilden!) öfter ins Müsli oder auf die Torte.

In der Heidelbeere stecken viele gesunde Inhaltsstoffe wie Vitamin C und E, Eisen und Zink. Der Pflanzenstoff Anthocyane sorgt nicht nur für die dunkelblaue Farbe, sondern fängt als starkes Antioxidans freie Radikale. Somit erweist sich die Heidelbeere als wahre Schönheitspille. Im Heidelbeergarten und in den österreichischen Bergen und Wäldern ist von Juli bis September Erntezeit. Diesen schmackhaften Jungbrunnen sollte man sich also nicht entgehen lassen.

Auch Preiselbeeren findet man wild in höheren Lagen in Hochmooren, Nadelwäldern und Heidelandschaften. Ihre leuchtend rote Farbe ist ebenfalls auf den hohen Anthocyanengehalt zurückzuführen. Vitamin C, eine Reihe an B-Vitaminen und die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen machen die Preiselbeere zur Energiebombe. Der Wirkstoff Arbutin hat zudem eine antibakterielle Wirkung und so tut die Superbeere vor allem bei Blasenentzündungen gute Dienste.

AM BESTEN FRISCH  
GENIEßEN: VON JULI  
BIS SEPTEMBER IST  
HEIDELBEERZEIT.



Foto: Liegagne/Stockphoto

**KRÄUTERKRAFT**

Ist nicht gegen alles ein Kraut gewachsen? Wahrscheinlich. Aber genauso wahrscheinlich wissen wir nur in Bruchteilen über die Kraft der Kräuter Bescheid. In den Sommermonaten, wenn wieder alles grünt und sprießt, ist die ideale Zeit fürs Kräutersuchen und -sammeln. Schon kleine Dosen bringen nicht nur die feine Würze ins Gericht, sondern wirken gleichzeitig gesundheitsfördernd.

Gartenkräuter und -gräser, aber auch ihre wilden Geschwister aus Wald und Wiesen zählen zum grünen Superfood. Verantwortlich für die satte, grüne Farbe ist das Chlorophyll. Es unterstützt beim Aufbau neuer Blutzellen und hat vor allem eine blutreinigende Wirkung. Chlorophyll kann außerdem bei der Ausleitung von Umwelttoxinen, Pestiziden und Schwermetallen aus dem Körper unterstützen. Die Vielfalt an grünen Blättern liefert ein breites Spektrum an sekundären Pflanzenstoffen und seltenen Spurenelementen wie Isothiocyanate und Sulforaphan. Diese natürlichen Substanzen aktivieren die körpereigene Entgiftung und neutralisieren freie Radikale.

Die pflanzliche Lebensenergie in Form von Chlorophyll findet sich im Grunde in jedem grünen Obst, Gemüse und Kraut. Dabei gilt: Je grüner, desto mehr Chlorophyll ist enthalten. All unsere Küchenkräuter aus dem Garten spendieren also neben zarten und intensiven Aromen ganz nebenbei eine Extraportion grüne Power. Die Klassiker Petersilie und Schnittlauch verfeinern oftmals traditionelle Hausmannskost. Doch auch Salbei, Giersch oder die Brunnenkresse bringen Geschmack und wertvolle Vitalstoffe auf den Teller.

**SUPERFOOD IN DER KOSMETIK**

Es hat sich längst bis in die Kosmetikindustrie herumgesprochen: Superfood macht sich auch in Cremetöpfchen und Geltiegelchen ausgezeichnet. Was bereits von unseren Großmüttern in Form von einfachen Tinkturen angerührt wurde, findet sich in Grundelementen wieder vermehrt in modernen Pflegeserien. Neben trendigen Gojibeeren und hippen Marulaöl landet nämlich auch wieder heimisches Superfood in Waschgel, Duschpeeling und Haartonic.

Brennnessel, Birkenblätter und Rosmarin entschlacken als Körperöl die Haut. Aronia und Hagebutten sorgen als Gesichtsmaske für frische Zellen und schützen vor freien Radikalen.

Auch der Newcomer Hanföl entpuppt sich als kosmetischer Geheimtipp. Seine entzündungshemmende, regenerative und zellerneuernde Kraft macht das Öl zur vielseitigen Wunderwaffe.



Foto: Valentina Razumova/Shutterstock

Was macht  
eine Pflanze zum  
Superfood?

EINE HOHE KONZENTRATION  
AN NÄHRSTOFFEN MIT  
POSITIVER WIRKUNG AUF DIE  
GESUNDHEIT.

Der Begriff Superfood ist nicht geschützt und demnach gibt es keine allgemein gültigen Anforderungen an Superfood. Generell meint man damit Lebensmittel, die eine überdurchschnittlich hohe Dichte an gesundheitsfördernden Nährstoffen besitzen.

Diese Stoffe kommen geballt in Superfood vor:

**BIO-AKTIVSTOFFE**

Bio-Aktivstoffe werden auch als sekundäre Pflanzenstoffe bezeichnet. Es gibt tatsächlich mehrere Tausend Substanzen, die sich als Farbstoffe, Bitterstoffe, Enzyme oder Aromastoffe präsentieren.

**ANTIOXIDANTIEN**

Vereinfacht ausgedrückt sind Antioxidantien freie Radikalfänger. Es handelt sich um eine chemische Verbindung, die eine Oxidation anderer Substanzen verlangsamt oder hemmt. Sie dienen vor

allem dem Zellschutz.

**FETTSÄUREN**

Essenzielle Fettsäuren werden nicht im Körper gebildet, sondern müssen durch die Nahrung zugeführt werden. Superfood enthält vor allem die gesunden, einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

**AMINOSÄUREN**

Aminosäuren zählen zu den Mikronährstoffen. Sie sind Bausteine der Proteine und sind vor allem am Aufbau von Körpergewebe beteiligt.

**SPURENELEMENTE**

Wie der Name schon sagt, handelt es sich um Stoffe, die im Körper nur in geringer Konzentration vorkommen.

**VITAMINE**

Sie sind essenzielle, organische Verbindungen, sind am Stoffwechsel beteiligt und übernehmen wichtige Funktionen im Körper.

# Wild & wunderbar

## POWER AUS DEM WILDKRÄUTERGARTEN

AUGEN AUF! WER GENAU SCHAUT, FINDET IN DEN BUNTEN BLUMENWIESEN AUCH HOCHPOTENTE WIRKSTOFFWUNDER.



## Brennnessel

ROCKSTAR DER HEIMISCHEN WILDKRÄUTERSZENE



### NATÜRLICHER DÜNGER

Ein großer, metallfreier Eimer oder eine Wanne wird ca. zur Hälfte mit Brennnesseln gefüllt und gut mit Wasser bedeckt (Mischverhältnis 1:10). Durchrühren und das Gefäß zudecken. Für drei Wochen alle ein bis zwei Tage erneut durchrühren. Der Dünger riecht zwar ein bisschen streng, tut aber dem Kulturgemüsegarten gut.



### LECKERES PESTO

Frisch gemixt mit Öl, Knoblauch, Kürbiskernen, Salz und Parmesan schmeckt das Brennnesselpesto zu Nudeln, aber auch zu gegrilltem Fleisch und Gemüse. Um das Pesto haltbar zu machen, einfach in Gläschen füllen und vor dem Verschließen mit einer guten Schicht Öl bedecken.



### HAARSPÜLUNG

Äußerlich angewendet, wirkt die Brennnessel gegen Haarausfall und lästige Schuppen. Aus 200 Gramm frischen Brennnesseln und einem Liter Wasser wird ca. eine halbe Stunde lang ein Haarwässerchen gekocht. Am besten abends vor dem Schlafengehen die Haare und vor allem die Kopfhaut damit spülen.

36  
kostbar

## Waldmeister

UNTERSCHÄTZTES GEWÜRZ- UND HEILKRAUT



### WALDMEISTERSIRUP

Für den Sirup wird ein ¼ Liter Wasser mit einem Kilogramm Wiener Sirupzucker aufgekocht. Einen Bund gewaschenen Waldmeister und zwei in Scheiben geschnittene, unbehandelte Zitronen mit dem heißen Zuckerwasser übergießen und 48 Stunden kühl stellen. Anschließend durch ein feines Sieb abseihen, in sterile Flaschen füllen, gut verschließen und kühl lagern. Für eine längere Haltbarkeit des Sirup vor dem Abfüllen drei Minuten abkochen.



### BELEBENDES FUSSBAD

Die Blätter und Blüten des Waldmeisters können grob zerpfückt in ein warmes Fußbad gegeben werden. Die enthaltenen Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend und antibakteriell, aber auch entstauend bei angeschwollenen Füßen. Waldmeister ist ein probates Hausmittel bei Schweißfüßen und kann sogar Fußpilz vorbeugen.



### MOTTENSCHRECK

Der Waldmeister kommt bei Mottenbefall zum Einsatz. Einfach einen Bund zum Trocknen direkt in den Raum hängen oder getrocknet in Stoffsäckchen füllen und in den Kleiderschrank legen.



## Kamille

FACETTENREICHE ARZNEIPFLANZE FÜR INNERLICHE UND ÄUSSERLICHE ANWENDUNGEN



### INHALIEREN

Bei gereizten Atemwegen kann das Inhalieren der aufsteigenden Dämpfe aus Kamillenblüten und heißem Wasser helfen. Wohltuend auch bei Hustenreiz oder einer verstopften Nase. Die Wirkstoffe der Kamille sind in der Lage, fest sitzenden Schleim in den oberen Atemwegen zu lösen, und wirken gleichzeitig krampflösend.



### NATÜRLICHER AUFHELLER

Kamille findet sich oftmals in Haarschampoos für Blondinen. Warum? Weil die Wirkstoffe der Kamille die Haare natürlich aufhellen. Dafür Kamillentee in einem Liter Wasser aufkochen, auf eine angenehme Temperatur abkühlen lassen und die Haare nach dem Waschen damit spülen. Nicht auswaschen.



### KAMILLENBLÜTENTEE

Die getrockneten Kamillenblüten sind trocken gelagert lange haltbar und lassen sich jederzeit pur oder als Zugabe zu einer Kräutermischung als Tee genießen. Kamillentee tut dem gereizten Magen gut und lindert Bauchkrämpfe. In hübsche Gläser gefüllt und mit Schleifen verziert sind getrocknete Kamillenblüten auch ein nettes Mitbringsel. Gemischt mit Wiener Zucker Brauner Rohrzucker Kristallin schmecken Kamillenblüten in Torten, Kuchen und Cremes oder als Topping auf Heißgetränken.

37  
kostbar

# Auf der Wiese

## IM SOMMERGLÜCK

WER DIE NATUR LIEBT, LÄSST SICH BEIM KULINARISCHEN GENUSS AUCH GERNE VON DUFTENDEN BLÜTEN UND GRÄSERN UMARMEN.

**P**icknick? Was für die einen geradezu sinnbildlich für intensiven Sommergenuss steht, ist für andere wiederum nur die Einladung an lästige Insekten, am Sonntagskuchen mitzunaschen. Nun, man muss die Natur schon mögen, um zwischen duftenden Blüten, Gräsern, neben Grillenzirpen und Vogelgesang im Sonnenschein oder im Schatten ausladender Bäume sein mitgebrachtes Essen und Trinken genießen zu

können. Aber an einem ausgesucht zauberhaften Platz und mit ein paar praktischen Tipps zur Vorbereitung können Sie vielleicht auch Skeptiker überzeugen!

Deshalb haben wir uns für Sie umgeschaut, wo Sie sich für eine ungezwungene Schlemmerei mit dem Schatz oder gleich der ganzen Familie niederlassen können und was für Ihren sommerlichen Ausflug in den Korb wandern muss.

IN ÖSTERREICH GIBT ES VIELE IDYLLISCHE PLÄTZE, DIE SICH BESTENS FÜRS PICKNICK EIGNEN.



Ich packe  
meinen Korb ...

... UND BIN MIT SPEIS, TRANK  
UND GEMÜTLICHKEIT  
BESTENS VERSORGT.

#### CHECKLISTE FÜR DAS GELUNGENE PICKNICK

- Gute Laune und gute Gesellschaft ;-)
- Picknickdecke, Pölster, Korb, Kühlbox
- Geschirr, Besteck, Trinkbecher
- Brot- und/oder Taschenmesser, Schneidbrett
- Flaschenöffner, Korkenzieher
- Geschirrtücher, Servietten
- Müllsäcke oder -behälter zum Verschließen
- Insektenschutz
- Sonnenschutz: Creme, Brille, Hut oder Kappe, Schirm
- Badesachen
- Spielkarten, Fußball, Federball, Frisbee, Boccia
- Lesestoff: Bücher, Magazine
- Gitarre, Mundharmonika
- Pflaster für kleinere Verletzungen

#### SPEIS UND TRANK

- Wasser, Säfte, Eistee, Wein, Radler, Cider, Bier
- Gemüsesticks und Dips, Salate (keine Blattsalate)
- Brot und Gebäck, Pizzastangerl
- Wraps, Sandwiches, Teigtaschen, Focaccia, Minipizzas, Gemüse- und/oder Fleischbällchen, Falafels
- Melone, Weintrauben, Äpfel, Birnen, Marillen, Kirschen
- Muffins, Kekse, Marmorkuchen, Zimtschnecken

UND NACH DEN KULINARISCHEN GENUSSEN GIBT'S EIN KÜSSCHEN FÜR DEN SCHATZ, EINE MÜTZE SCHLAF, DAS GUTE BUCH ODER AUCH EINE RUNDE FRISBEE.

#### GUT GEKÜHLT IST HALB GEWONNEN

Wetterbericht gecheckt? Denken Sie nicht nur an Ihren eigenen Sonnenschutz, sondern auch daran, dass die Getränke gut gekühlt viel besser schmecken. Geben Sie zu Hause Eiswürfel in gut verschließbare Fruchtsaft- und Wasserkaraffen, wenn Sie die Kühlbox nicht mittragen wollen.

#### ALLE BEHÄLTER FEST VERSCHLIESSEN

Salate sind köstlich und erfrischend beim Picknick - damit beim Transport nichts ausrinnt, packen Sie das geschnittene Gemüse (Gurken, Tomaten, Paprika, Avocado, gekochte Kartoffeln, Karotten, Mais) und die Marinade extra in gut verschließbare Behälter. Oder Sie bereiten für jede Person ein eigenes Einmachglas mit dem fixfertigen Salat vor. Als Salatalternative oder auch -ergänzung eignen sich Gemüsestäbchen (Karotten, Gurke, Kohlrabi, Stangensellerie, Paprika) und Dips auf Hummus- oder Topfenbasis.

#### LIEGT AUF DER HAND: FINGERFOOD

Alles, was unkompliziert zu essen ist, eignet sich für ein Picknick selbstverständlich besonders gut - Stichwort Fingerfood! Wenn Sie Sandwiches und belegte Brote zu einfallslos finden, rollen Sie Wrap-Stanitzel oder füllen Sie Teigtäschchen beispielsweise mit Käse oder auch Thunfisch. Auch nach köstlichen Falafels oder anderen Gemüse- und Fleischbällchen werden sich alle Picknicker genüsslich die Finger ablecken!

#### ZUM ABSCHLUSS: EIN SÜSSES KÜSSCHEN?

Wenn Ihr Schatz oder Ihre Kleinen nach einem süßen Dessert schmachten, ist es Zeit für ein Küsschen! Okay, da war doch ein anderer Süß-Gusto gemeint? Dann kommen robustes Obst wie Trauben oder Äpfel (Erdbeeren werden leider schnell matschig) auf die Picknickdecke sowie Muffins ohne Cremetopping oder Cookies, weil sie praktisch mit der Hand zu essen sind. Tipp: Gugelhupf bereits vorab in Stücke schneiden! Und nach dem Dessert: ein Mützchen Schlaf oder Federball - Sie haben die Qual der Wahl!

# Idyllische PLÄTZCHEN

FÜRS PICKNICK WIE GESCHAFFEN!  
ÖSTERREICH BIETET EINE MENGE  
AN PARADIESISCHEN PLÄTZCHEN.



## Kärnten

### MILLSTÄTTER SEE

Ob bei einer Bootsfahrt, auf dem „Sternenbalkon“ am Fuße des Mirnocks oder bei einer Wanderung – am Millstätter See hat man ein Herz für Picknicker! Und selbstverständlich mit vielen Köstlichkeiten vollgepackte Körbe und Rucksäcke.

[www.millstaettersee.com](http://www.millstaettersee.com)



## Steiermark

### ST. RUPRECHT A. D. RAAB

Ob zwischen Wein- und Obstgärten wie hier in St. Ruprecht in der Oststeiermark, zwischen Kunstwerken im Skulpturenpark südlich von Graz oder doch im Schlosspark von Graz-Eggenberg (Picknickkorb überall auf Bestellung) oder Kapfenstein im Südosten – die Steiermark ist unbestritten grün!

[www.steiermark.com](http://www.steiermark.com)



## Salzburg

### SCHLOSS LEOPOLDSKRON

Im Mai und Juni lädt hier das Salzburger Landestheater zum sommerlichen Shakespeare-Spaziergang mit festem Schuhwerk und Picknickkorb: „Love Songs voller Poesie, Liebe und Schweinereien“ stehen im Mittelpunkt dieses Stationendramas.

[www.schloss-leopoldskron.com](http://www.schloss-leopoldskron.com)

## Oberösterreich

### SCHLÖGENER SCHLINGE

Hier auf der Donau und auch auf dem Hallstätter See kann man bei einer Fahrt mit der Zille, dem traditionellen Boot des Salzkammerguts, ein Picknick mit fertig ausgestatteten Korb genießen.

[www.donauschlinge.at](http://www.donauschlinge.at)

## Tirol

### ACHENSEE

Natürlich gibt es auch mitten in Innsbruck feine Plätze wie an der Innpromenade oder im Hofgarten, aber am Wasser mitten in der Natur ist es doch am schönsten: zum Beispiel am Achensee, den man auch wunderbar umwandern kann.

[www.achensee.com](http://www.achensee.com)



## Burgenland

### SCHLOSS ESTERHÁZY

Musikalische und kulinarische Genüsse gehen in Eisenstadt Hand in Hand: Hier stehen im Juli und August Picknick-Konzerte auf dem Programm. Idyllische Platzerl findet man auch in den Weinbergen von Jois, wo Leo Hillinger den Korb packt.

[www.esterhazy.at](http://www.esterhazy.at)

## Niederösterreich

### WEINVIERTEL

Weinviertler Wirte packen Picknickkörbe mit regionalen Schmankerln für Gäste, die Naturgenuss in Niederösterreich suchen. Auch im Mostviertel gibt's dieses Service.

[www.weinviertel.at](http://www.weinviertel.at)



## Wien

### BURGARTEN

Plätze und Picknickkörbe – Sie haben die Qual der Wahl! Zentral lockt der Burggarten, das Körberl füllt Hidden Kitchen. Romantische zieht es an die Alte Donau zum Mondscheinpicknick von La Crêperie. Kaiserlich fühlt sich ein Wiesenschmaus neben der Hermesvilla im Lainzer Tiergarten an.

[www.wien.info](http://www.wien.info)



# Früchtchen

## AUF LEISEN SOHLEN

MIT ELLI, DEM SPRITZIGEN BMW i3, ROLLT WIENER ZUCKER SAUBER UND LEISE DURCH ÖSTERREICH. UND WO ELLI AUFTAUCHT, KÖNNEN SIE GEWINNEN!

Jetzt gewinnen!  
PFLÜCK MICH UND GEWINNE ELLI-FAHRSPASS FÜR EIN WOCHENENDE!



Auf leisen Sohlen verändern Elektroautos derzeit zukunftsweisend und nachhaltig unsere Mobilität und hinterlassen dabei einen vergleichsweise kleinen ökologischen Fußabdruck: Energieeffizient, durch wesentlich kleinere CO<sub>2</sub>-Emissionen als Verbrennungsmotoren und niedrigere Betriebs- und Wartungskosten lassen uns E-Autos im wahrsten Sinne aufatmen. Eine Stadt mit sauberer Luft und niedrigem Geräuschpegel ist eine erstrebenswerte Zukunftsvision, der wir uns mit E-Mobilität annähern. Dem Trend zu sauberer Energie und Nachhaltigkeit trägt Wiener Zucker mit dem neuen Promotionauto Elli Rechnung: Der BMW i3 glänzt mit erhöhter Reichweite, einer leistungsstarken Batterie und steckt voller innovativer Technologie.

### WO GENUSS IST, IST AUCH ELLI

Nach dem beerigen Fiat 500 besucht Wiener Zucker das ganze Jahr über nun mit dem innovativen E-Champ BMW i3 viele Veranstaltungen. Das Schönste daran: Sie können sich selbst von den Vorteilen des neuen BMW i3 überzeugen! Elli geht als „Früchtchen“ – siehe Bild auf der linken Seite – und in anderen fröhlichen Designs auf Tour und macht überall dort halt, wo man Genuss, Spiel und Spaß

großschreibt. Auch Supermärkte und Einkaufszentren steuert das neue E-Mobil an.

Vom Kirschblütenfest am Steinertor in Krems über den Marillenkirtag in Spitz bis hin zur Gartenbaumesse und BETAEXPO in Tulln (nähere Tourinfo in der rechten Spalte) ist die fruchtige Elli anzutreffen – und mit ihr winken viele Überraschungen für alle Fans von Wiener Zucker: Rezepthefte, Magazine, zahlreiche Informationen zu Wiener Zucker und kleine Geschenke warten auf alle, die das Besondere und Kostbare lieben.

### PFLÜCKEN SIE SICH DIE BUNTE ELLI, DAS ELEKTROAUTO VON WIENER ZUCKER!

Es gibt also viel zu erleben und zu entdecken auf unserer Genusstour und als absolutes Highlight dürfen wir Sie zum Gewinnspiel einladen:

Immer, wenn Sie Elli erblicken, haben Sie beste Gewinnchancen auf ein ganzes Wochenende mit dem fröhlichen Elektroauto von Wiener Zucker! Besuchen Sie uns an den e-mobilen Wochenenden – die Elli-Tourstopps finden Sie im Kasten unten. Überall dort können Sie nämlich die Teilnahmekarten ausfüllen und beim Gewinnspiel mitmachen. Vielleicht genießen Sie schon bald darauf den kunterbunten und „elektrisierenden“ Fahrspaß mit Elli.

## Die Elli-Tourstopps

ELLI BESUCHEN UND ELEKTRO-FAHRSPASS FÜR EIN WOCHENENDE GEWINNEN:

- Kirschblütenfest Steinertor in Krems 15.6.2019
- Lipizzanergala am Heldenberg 29.6.2019
- Märchensommer in Poysbrunn 7.7.2019
- Marillenkirtag Spitz 19.-21.7.2019
- Marillenfest „Alles Marille“ in Krems 12.-14.7.2019
- Gartenbaumesse Tulln 29.-31.8.2019
- BETAEXPO - Agrarmesse 6.6. und 22.9.2019 auf dem Gelände der AGRANA-Zuckerfabrik in Tulln
- Winkler-Markt in Linz Urfahr 7.-14.6. und 17.-19.6.2019
- EKZ Inntalcenter in Telfs 5.8. und 6.8.2019
- EKZ Cyta in Völs 13.8. und 14.8.2019
- EKZ Interspar Neu-Rum bei Innsbruck 21.8. und 22.8.2019

So versäumen Sie keine Gelegenheit, Elli kennenzulernen: Melden Sie sich für unseren Newsletter an und erhalten Sie die aktuellsten News zur Elli-Tour, denn die Liste der Stopps wird laufend erweitert!

[www.wiener-zucker.at/newsletter](http://www.wiener-zucker.at/newsletter)

WIENER  
ZUCKER®



EINE MARKE VON AGRANA

Denner, Melleck & Bergmann



#250gIch

Coconut Kiss: meine Marillen-Kokos-Orangen-Marmelade.  
Egal ob Marmelade, Chutney oder Sirup – poste auch du deine selbstgemachten Kreationen.

Viele Rezepte und Inspirationen gibt's auf [wiener-zucker.at](http://wiener-zucker.at)

   /wienerzucker