

WIENER
ZUCKER®
EINE MARKE VON AGRANA

Gemüfflich

ZUHAUSE ANKOMMEN

MMMH ...
MEHLSPEISEN-
KLASSIKER

DEN GARTEN
HEGEN UND
PFLEGEN

kostbar
- SPEZIAL -

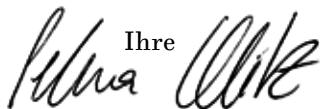
Wir machen ES EINFACH

FÜR EIN GUTES LEBEN BRAUCHT
ES NICHT VIEL. WIR HELFEN
IHNEN DABEI, IHREN ALLTAG
GEMÜTLICHER ZU GESTALTEN.

Hygge, Lagam: Sicherlich sind Sie auch schon über diese verheißungsvollen Wörter und wunderschönen Bilder aus nordischen Ländern gestolpert, die uns das einfache Leben näherbringen. Reduktion, die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche richten, das passende Maß finden ... Klingt wunderbar. Doch bevor Sie diesen Lifestyle genießen können, heißt es: Ausmisten! Und schon stehen einige Zeilen mehr auf Ihrer To-do-Liste. Das hatten Sie sich anders vorgestellt.

IMMER SCHÖN GEMÜTLICH

Deshalb wollen wir Sie (auch) dazu ermutigen, diesem erfreulichen Trend einen charmanten Stempel aufzudrücken: Hallo Gemütlichkeit! Dafür finden Sie auf den folgenden Seiten viele Tipps, Life Hacks und Rezepte – von Omas traumhafter Mehlspeisenküche über Erntedank und Schulstart bis hin zum Gartengenuss im Herbst. Machen Sie es: einfach!

Ihre


Selma Illitz, Marketing Wiener Zucker



Foto: Syda Productions/Shutterstock



Foto: encierro/Shutterstock

„DAS LEBEN IST EINFACH,
ABER WIR BESTEHEN
DARAUF, ES KOMPLIZIERT
ZU MACHEN.“
KONFUZIUS





DIE BESTE DIÄT DER WELT

- ZUM APERITIEF
DURCHATMEN
- **NEWS** CANCELLING
• AN STERNEN
SATT SEHEN
- VOLLWERT-**UMARMEN**
• SÜSS **ZULÄCHELN**
- AUGEN **SCHLIESSEN**
• **RUHE** GENIESSEN



Foto: Monkey Business Images/Shutterstock

Inhalt

Einfach Hygge _____ **04**

Mehlspeisen-Klassiker _____ **06**

Das Frühstück für den
entspannten Start _____ **12**

Rezepte und Tipps
für die (Schul-)Pause _____ **14**

Wir räumen das Feld:
richtig lagern und
einkochen _____ **16**

AGRANA: Rübenernte
und Familienfest _____ **20**

Gartenlust: die Natur
pflegen, hegen und
genießen _____ **21**

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

Gesamtkonzeption und Redaktion: Corporate Media Service GmbH,
8010 Graz, T: +43 (0)316 907515, www.fresh-content.at

Layout, Repro: Werbeagentur Rypka GmbH, Dobl/Graz, 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.



Foto: Syda Productions/Shutterstock

GUTE GESELLSCHAFT
IM GEMÜTLICHEN
ZUHAUSE FÜR DAS
HYGGE-GEFÜHL.

EINFACH *Hygge*

WENN DIE TAGE KÜRZER WERDEN, BRINGT UNS
DER WUNSCH NACH GEMÜTLICHKEIT, GEBORGENHEIT
UND GESELLIGKEIT ZURÜCK ZUM EINFACHEN.

Wussten Sie, dass die Dänen zu den glücklichsten Menschen der Welt gehören? Komisch nur, dass wir uns jahrelang am Vorbild der französischen Lebenskunst „Savoir-vivre“ (verstehen, wie man gut lebt) und dem „Dolce Vita“-Lifestyle (das süße Leben) der Italiener orientiert haben. Nun ja, es ist noch nicht zu spät, die Kunst der Gemütlichkeit nach nordischem Vorbild zu erlernen und in den eigenen Alltag zu integrieren.

DIE RÜCKKEHR ZUM EINFACHEN

Was machen die Skandinavier anders als wir? Nichts. Außer, dass sie Gemütlichkeit, Zufriedenheit und vor allem Einfachheit nicht nur leben, sondern auch zelebrieren. Seien wir ehrlich: Höher, weiter, schneller – das sind die Motoren unserer täglichen Hektik. Nur zu oft vergessen wir nach stressigen, angespannten Zeiten auf die Entspannung. Einfach runterkommen. Abschalten. Entspannte Stunden mit lieben Menschen verbringen. Das ist wahrer Luxus. Das ist das Hygge-Hochgefühl.

INDIVIDUELLE HYGGE-SELIGKEIT

Was Hygge ist, entscheidet jeder für sich selbst. Wichtig ist das bewusste Wahrnehmen und Genießen des Moments. Ein Spaziergang im Regen, eine Tasse Tee vorm Kaminfeuer, eine spannende Lese-stunde im Bett, das Kuscheln mit den Kindern vorm Einschlafen, gemeinsame Koch- und Back-Sessions, ein gemütliches Picknick mit der Familie am idyllischen See, ein frischer, bunter Blumenstrauß am Küchentisch, lange Spieleabende mit Freunden auf der Couch ...

Warum nicht ein bisschen mehr Hygge im Alltag? Man muss sich nur bewusst für Gemütlichkeit entscheiden und diesen Zustand in vollen Zügen genießen.

Das kleine Hygge-ABC

ACHTSAMKEIT

Bewusstes Wahrnehmen der Dinge, die guttun.

GENUSS

Hygge kennt keine Sünden – gutes Essen und Trinken sind pures Glück.

GESELLIGKEIT

Gemeinsam statt einsam: mit Freunden und Familie Zeit verbringen.

LICHT

Bei gedimmtem Licht kommt man besser zur Ruhe und Kerzenschein schafft Behaglichkeit.

ATMOSPHERE

Heimkommen und wohlfühlen durch gemütliche, einladende Wohnräume.

WÄRME

Wenn es draußen kühler wird, machen wir es uns am Kaminfeuer mit leckerem Tee und Kuschedecke gemütlich.

NATUR

Draußen und drinnen: Deko von Wald und Wiese und Wohnaccessoires aus natürlichen Materialien für das schöne Zuhause.



GEMÜTLICHKEIT
UND ATMOSPHERE
SCHAFFEN.

Foto: Alena Ozerova/Shutterstock

Mehlspeisen- KLASSIKER

DAMIT WIRD'S BEIM KAFFEETRATSCH
MIT DEN LIEBSTEN SO RICHTIG GEMÜTLICH.



Germknödel

ZUTATEN

FÜR 6 PORTIONEN

GERMTEIG

120 ml Milch

1 TL Wiener

Feinkristallzucker

15 g Germ

30 g Butter

270 g Mehl

30 g Wiener Staubzucker

1 Ei

1 Dotter

1 Prise Salz

110 g Powidl oder
Marmelade

FERTIGSTELLUNG

110 g gemahlener

Graumohn

90 g Wiener Staubzucker

120 g geschmolzene

Butter

ZUBEREITUNGSZEIT: 80 MINUTEN

1. Für die Zubereitung des Dampfls die Milch lauwarm erhitzen. Feinkristallzucker hinzugeben. Germ hineinbröckeln. Mit etwas Mehl bestäuben und ca. 10 Minuten gehen lassen. In der Zeit muss sich das Volumen verdoppeln.

2. Die Butter schmelzen, dann gemeinsam mit Mehl, Staubzucker, Ei, Dotter und Salz in eine Schüssel geben. Das Dampfl hinzugeben und alle Zutaten zu einem Teig verkneten.

3. Den Teig in 6 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen.

4. Die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes und bemehltes Backblech legen und mit einem Geschirrtuch abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

5. Die einzelnen Teigkugeln auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mithilfe eines Nudelhol-

zes ca. 0,5 Zentimeter dick ausrollen. In die Mitte jeweils 1 EL Powidl oder Marmelade geben. Die Teigländer mit wenig Wasser befeuchten, zusammendrücken und Knödel formen.

6. Die einzelnen Knödel wieder auf das mit Mehl bestäubte Backblech legen, mit einem Geschirrtuch zudecken und für weitere 30 Minuten gehen lassen.

7. Germknödel - höchstens 2 auf einmal - mithilfe eines Schöpflöffels in kochendes, gesalzenes Wasser legen. Die Knödel bei geschlossenem Deckel 10 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Danach die Knödel umdrehen und weitere 5 Minuten ziehen lassen. Germknödel herausheben, abtropfen lassen und auf vorbereitete Teller legen. Mit einer Nadel seitlich einstechen, damit die Knödel ihre Form behalten und nicht zusammenfallen.

FERTIGSTELLUNG

1. Gemahlener Mohn mit Staubzucker vermischen.

2. Über die fertigen Germknödel Butter träufeln, den Mohn-Zucker darüberstreuen und sofort servieren. Wer mag, kann den Germknödel für den besonderen Genuss auch auf Vanillesauce anrichten.

VARIANTE: FERTIGSTELLUNG

DER GERMKNÖDEL IM DAMPFGARER

1. Wer die Germknödel lieber im Dampfgarer zubereiten möchte, bestreicht die gelochte Garschale mit Butter und legt die aufgegangenen Teigknödel darauf. Die Germknödel anschließend bei 100 Grad für 15 Minuten dämpfen.

2. Danach die Germknödel herausheben, abtropfen lassen und auf vorbereitete Teller legen.

3. Mit einer Nadel seitlich einstechen, damit die Knödel ihre Form behalten und nicht zusammenfallen.



Kardinal- SCHNITTE

ZUTATEN

FÜR 15 PORTIONEN

BAISERMASSE

8 Eiklar
200 g Wiener
Backzucker
1 EL Essig oder
Zitronensaft

BISKUITMASSE

80 g Wiener
Backzucker
6 Dotter

1 Ei

1 Pkg. Vanillezucker
½ Bio-Zitrone (Abrieb)
1 Prise Salz
80 g Mehl
Wiener Staubzucker
Mühle zum Bestreuen

FERTIGSTELLUNG

500 ml Schlagobers
20 g Wiener Staubzucker
100 g Marmelade,
Sorte nach Belieben

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN

VORBEREITUNG

1. Das Backrohr auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2. Ein Backpapier der Länge nach in zwei Streifen mit 15 cm Breite schneiden. Backblech mit Wasser besprühen und die zugeschnittenen Backpapierstreifen darauflegen.



BAISERMASSE

1. Eiklar schaumig schlagen. Anschließend Backzucker hinzugeben und ca. 10 Minuten zu einer steifen Baisermasse schlagen. Zum Schluss einen Spritzer Essig oder Zitronensaft hinzufügen und weitere 2 Minuten rühren.

2. Die Baisermasse in einen Spritzsack mit Loch-

tülle (ca. 1 cm Ø) füllen und auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech wie folgt jeweils 3 x 3 Streifen mit einem Abstand von ca. 2 cm aufdressieren. 2 Streifen nebeneinander aufspritzen, einen weiteren Baiserstreifen in der Mitte der beiden Streifen oben aufspritzen. In die Zwischenräume kommt später die Biskuitmasse.

BISKUITMASSE

1. Backzucker, Dotter, Ei, Vanillezucker und Zitronenabrieb ca. 8 bis 10 Minuten schaumig schlagen.
2. Mehl sieben und anschließend nach und nach unterheben.
3. Biskuitmasse in einen weiteren Spritzsack mit Lochtülle füllen und in die Zwischenräume der Baiserstreifen spritzen.
4. Die gespritzten Baiser- und Biskuit-Streifen mit Staubzucker bestreuen.
5. Ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

FERTIGSTELLUNG

1. Nach der Backzeit die Biskuit-Baiser-Streifen sofort auf ein mit Staubzucker bestreutes Backpapier stürzen und das mitgebackene Backpapier vorsichtig abziehen. Auskühlen lassen.
2. Schlagobers steif schlagen und den Staubzucker einrühren.
3. Marmelade auf den Biskuit-Baiser-Streifen verteilen.
4. Auf einer Marmeladeschicht anschließend das steif geschlagene Schlagobers verteilen und die nicht bestrichenen Biskuit-Baiser-Streifen vorsichtig draufsetzen. Dabei darauf achten, dass die Streifen möglichst exakt übereinanderliegen.
5. Wer mag, kann die Kardinalschnitte nun noch mit Staubzucker bestreuen.



WIENER STAUB- ZUCKER MÜHLE

Mit der Staubzucker Mühle lässt sich feiner Staubzucker gleichmäßig auf Mehlspeisen, Palatschinken oder Desserts verteilen. Die 2 hübschen Designs dekorieren gleichzeitig den Küchentisch.
www.wiener-zucker.at/shop



Sachertorte

ZUTATEN

FÜR EINE SPRINGFORM,
26 CM Ø

300 g Mehl
1 Pkg. Backpulver
125 ml Milch

TEIG

6 Eier
220 g Butter
280 g Wiener Backzucker
1 Pkg. Vanillezucker
200 g Kochschokolade

GLASUR

220 g Kochschokolade
80 g Kokosfett

FÜLLUNG

250 g Marillenmarmelade

ZUBEREITUNGSZEIT: 80 MINUTEN

1. Backrohr auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eier trennen, Eiklar steif schlagen und kühl stellen. Butter mit Backzucker und Vanillezucker schaumig rühren. Dotter einzeln dazugeben.

2. Kochschokolade klein hacken, im Wasserbad langsam schmelzen und anschließend unter den Teig rühren. Mehl mit Backpulver vermengen und abwechselnd mit der Milch einrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben.

3. Den Teig gleichmäßig in der befetteten und bemehlten Form verteilen und für ca. 50 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Stäbchenprobe durchführen. Die Torte aus dem Backrohr nehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen.

FERTIGSTELLUNG

1. Den Tortenring vorsichtig entfernen. Dafür mit einem Messerrücken am Springformrand entlangfahren und diesen lösen. Anschließend die Torte vollständig auskühlen lassen.



2. Sachertorte waagrecht in der Mitte durchschneiden. Kochschokolade klein hacken und mit Kokosfett im Wasserbad langsam schmelzen. Die Glasur sollte nicht wärmer als 35 °C werden.

3. Marmelade erwärmen und den Tortenboden damit bestreichen. Anschließend die Torte wieder zusammensetzen, die übrig gebliebene warme Marmelade über die Torte gießen und die Marmelade auch am Rand mit einer Tortenpalette verstreichen.

4. Geschmolzene Schokolade über die mit Marmelade bestrichene Torte gießen. Die Torte dabei mit einer Hand halten und auf und ab bewegen, sodass sich die Schokoladenglasur gleichmäßig verteilt.

5. Die Glasur trocknen lassen.

DIE SACHERTORTE MIT STEIF GESCHLAGENEM SCHLAGOBERS SERVIEREN.

Mohnstrudel

AUS TOPFENTEIG

ZUTATEN

FÜR 2 STRUDEL

TOPFENTEIG

250 g Magertopfen
10 EL Öl
2 Eidotter
1 Prise Salz
120 g Wiener Backzucker
5 EL Milch
420 g Mehl
1 ½ Pkg. Backpulver

MOHNFÜLLUNG

170 ml Milch
1 Prise Salz
150 g Wiener Braunzucker
2 EL Honig
350 g gemahlener Mohn
3 EL Rum
1 Prise Zimt
1 Marmeladeglas Powidl
1 Ei zum Bestreichen

ZUBEREITUNG

1. Für den Topfenteig die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge auf einer bemehlten Arbeitsplatte zu einem glatten Teig verarbeiten oder in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken kneten. Zu einer Rolle formen und mit etwas Mehl bestäuben.

2. Für die Mohnfüllung Milch, Salz, Braunzucker und Honig in einem Topf unter ständigem Rühren einmal aufkochen. Von der Herdplatte nehmen und weiterrühren, bis sich Zucker und Honig aufgelöst haben. Mohn, Rum und Zimt dazugeben und gut verrühren.

3. Den Topfenteig halbieren. Einen Teil auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1,5 Zentimeter dick ausrollen und mit 3 EL Powidl bestreichen. Die Hälfte der Mohnfüllung daraufgeben und gut verstreichen. Den Strudel einrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.



4. Mit der zweiten Teighälfte genauso verfahren und ebenfalls auf das Blech legen. Die Strudel mithilfe eines Pinsels mit dem verquirlten Ei bestreichen.

5. Bei 180 °C Heißluft ca. 40 Minuten backen. Auskühlen lassen.

TOPFEN & MOHN

Topfen? Mohn? Oder einfach beides! Die 45 leckeren Rezepte aus dem neuen Backbuch „Topfen & Mohn“ stellen die beiden Zutaten in den Mittelpunkt. Egal ob als alleiniger Hauptdarsteller oder gemeinsam: So gelingt Topfen & Mohn der große Auftritt.
www.wiener-zucker.at/shop



Keine Panik, ES IST NUR ALLTAG

ZURÜCK AUS DEM URLAUB? WILLKOMMEN ZU HAUSE!
UNSERE TIPPS FÜR EINEN FLOCKIGEN START.



Foto: Monkey Business Images/Shutterstock

PUNKT 1: SERVIERTEN SIE
GEMÜTLICHKEIT.

Kennen Sie das? Aus dem Urlaub bringen Sie die schönsten Vorsätze für ein leichteres, entspannteres, gesünderes und sowieso viel besseres Leben mit. Und dann ist Montag: Arbeits- und Schulstart.

DER WECKER: BESTER FREUND!

Bereiten Sie den ersten Schul- und/oder Arbeitstag schon am Abend vor: Tasche packen, die gewünschten Kleider herrichten und vielleicht sogar den Früh-

stückstisch decken, damit der erste Morgen nach dem Urlaub möglichst entspannt verlaufen kann. Den Wecker mit Zeitpuffer einstellen und sorry, aber: Schlummertaste ist für alle ersatzlos gestrichen!

Es gilt, den Start gemütlich und ohne Zeitdruck zu gestalten, damit eine positive Einstimmung Platz hat: Wünschen Sie einander „Viel Spaß!“ statt „Na dann, auf in den Kampf ...“, denn damit richten Sie den Fokus auf Freudiges. So kann die Rückkehr in den Alltag nicht nur mit Müsli flockig werden.

„Viel Spaß!“

ENTSPANNTER START

- Am Abend davor Tasche packen und Kleidung herrichten.
- Notizen machen: Was ist morgen zu tun?
- Wecker mit Zeitpuffer einstellen, aber KEINE

Schlummertaste!

- Porridge (siehe rechts) gibt Kraft für den Alltag, die aufwendigere Müslibowl am Wochenende.
- Positives Mindset: „Viel Spaß!“



Porridge mit Apfelmus, WALNÜSSEN UND ZIMT

ZUTATEN

FÜR 2 PORTIONEN

90 g Haferflocken
400 ml Milch
1 Prise Salz

50 g gemahlene
Walnüsse
60 g Apfelmus
1 EL Walnushälften
1 TL gemahlener Zimt

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken mit Milch und Salz in einem Topf unter ständigem Rühren erhitzen.
2. Ca. 3-4 Minuten leicht köcheln lassen, bis eine breiige Konsistenz entsteht. Dabei immer umrühren.
3. Nüsse und die Hälfte vom Apfelmus hinzugeben, einrühren und eine weitere Minute köcheln lassen.
4. Das Porridge sofort in zwei Schüsseln aufteilen, das restliche Apfelmus und ein paar Walnushälften darauf verteilen.
5. Mit gemahlenem Zimt bestreuen und servieren.

Müslibowl MIT DREIERLEI MÜSLI

ZUTATEN

200 ml Kokosmilch	150 g Quinoa
100 ml Haferdrink	300 ml Mandelmilch
60 g Haferflocken Feinblatt	30 g Wiener Brauner
30 g Chiasamen	Rohrzucker kristallin
20 g Wiener Zucker	50 ml Heidelbeersaft
Bio-Kokosblütenzucker	100 g TK-Heidelbeeren
150 g Naturjoghurt 3,6 %	250 g gemischte Beeren
60 ml Milch	50 g Pekannüsse
1 Msp. gemahlene Vanille	40 g Kokoschips
150 g Knuspermüsli	2 Kiwis

ZUBEREITUNG

1. Kokosmilch mit Haferdrink aufkochen, Haferflocken, Chiasamen und Bio-Kokosblütenzucker einrühren und bei mäßiger Hitze ca. 3 Minuten dick einkochen.
2. Joghurt, Milch und Vanille glatt rühren. Das Knuspermüsli untermischen, nicht zu lange stehen lassen, da es sonst zu sehr durchweicht und nicht mehr knusprig ist.
3. Quinoa in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Mandelmilch mit Rohrzucker, Heidelbeersaft und Heidelbeeren in einen Topf geben, Quinoa einrühren und aufkochen. Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln. Danach ohne Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen.
4. In einer breiten Schüssel alle drei Varianten nebeneinander einfüllen. Beeren, grob gehackte Pekannüsse, Kokoschips und Kiwistücke über die Müslibowl streuen und servieren.





Superkräfte

**EINE KLEINE MAHLZEIT ZEIGT
GROSSE WIRKUNG: FÜR KIDS
GENAUSO WIE FÜR DIE ELTERN!**

Wie fühlen Sie sich nach einer Handvoll Chips? Und wie nach einer Handvoll Nüsse? Der Vergleich macht sicher: Gesundes gibt den richtigen Energieschub, damit unser Körper frisch weitermachen kann und niemand müde im Sessel versinkt.

FÜR KLEIN UND GROSS

Und das gilt in jedem Alter, deshalb sind unsere Tipps und Rezepte nicht nur für Kids gedacht. Außerdem soll das Vorbereiten der (Schul-)Jause kein Zeitfresser sein. Mit Clowns aufwendig verzierte Brote sind nett, aber unrealistisch. Deshalb wünschen wir viel Spaß mit unseren Life Hacks!

Boxen-Stopp

STATT PLASTIK ...

... umweltfreundlich verpacken: Wachspapier oder Bambusbox.

OBST UND GEMÜSE ...

... schmecken in Stücke geschnitten besser! ;-)
Für die etwas Größeren auf Holzspieße stecken.

BROT ODER ...

... auch mal was Neues, z. B. Bananenbrot, Energie-

bällchen (siehe rechts) oder ein Wrap mit Käse und Sprossen (knackig!).

KNABBERN ...

... macht Spaß: Karotten- oder Paprikastreifen schneiden. Zum Dippen Hummus oder Kräutertopfencreme. Oder ganz einfach: Nüsse.

WASSERFLASCHE ...

... soll bunt und zum Trinken anregend sein!

Kommt in die Tüte

SCHULSTART-IDEEN

- Bunte Sticker
- Stempel (z. B. für Schulbücher)
- Schlüsselanhänger
- T-Shirt mit Namen
- Turnsackerl mit Namen
- Flummiball
- Straßenkreide

- Washi-Tapes
- Hörspiel-, Lieder-CDs
- Seifenblasen
- Buntstifte
- Schere





Foto: simonidaej/Shutterstock

Bananenbrot

ZUTATEN

FÜR 1 KASTENFORM

- 2 Eier
- 3 Bananen, sehr reif
- 40 g Datteln
- 60 g Wiener Zucker
- Bio-Kokosblütenzucker
- 60 g neutrales Öl
- 50 g Haferflocken
- 30 g Leinsamen, geschrotet
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 4 EL Joghurt
- 250 g Mehl
- ½ Pkg. Backpulver
- 50 g Walnüsse
- 25-40 g Kochschokolade
- 1 kleine Banane

DEKO

- 1 kleine Banane
- ca. 1 EL Wiener Feinkristallzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten außer Mehl, Backpulver, Walnüsse und Schokolade im Mixaufsatz der Küchenmaschine gut pürieren. In eine Schüssel geben, dann Mehl und Backpulver unterrühren, Walnüsse und Schokolade grob hacken und untermischen. Banane in kleinen Stücken unter den Teig heben.
2. Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen.
3. Masse in befettete und bemehlte Kastenform füllen. Bananenscheiben auf dem Teig verteilen und diese mit Feinkristallzucker bestreuen, damit sie beim Backen leicht karamellisiert werden.
4. Für ca. 45 Minuten backen (Stäbchenprobe!).

Erdnuss- ENERGIEBÄLLCHEN

ZUTATEN

FÜR CA. 20 STÜCK

- 2 EL Erdnussbutter, crunchy
- 2 EL Milch (alternativ Hafer- oder Mandelmilch)
- 2 EL Honig (oder 1 EL Wiener Braunzucker)
- 30 g Sesam-Proteinpulver
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL Leinsamen, geschrotet
- 1 ½ EL Haselnüsse
- Kakao zum Wälzen

ZUBEREITUNG

1. In einer Schale Erdnussbutter, Milch, Honig (oder Braunzucker), Proteinpulver, Haferflocken, Leinsamen und Haselnüsse zu einem Teig verkneten.
2. Aus dem Teig gleich große Kugeln rollen.
3. Wer mag, wälzt die Kugeln in Kakao.
4. Im luftdichten Behälter im Kühlschrank lagern.

**KINDERLEICHT UND GLUTENFREI
IST DIESE POWER-LECKEREI
IN 15 MINUTEN FERTIG.**

Wir räumen das Feld

JETZT NOCH PFLÜCKEN UND SAMMELN,
RICHTIG LAGERN ODER EINKOCHEN UND
BIS INS NÄCHSTE JAHR GENIESSEN.

Geerntet wird zwar nicht nur im Herbst, aber jetzt ist die letzte Möglichkeit, regionales Obst und Gemüse noch frisch zu genießen. Außerdem ist Hochsaison für alle, die den Ertrag für die kommenden, erntekargen Monate haltbar machen möchten.

RICHTIG ERNTEN

Je nachdem ob man Obst und Gemüse einlagern oder einkochen möchte, kann der optimale Erntezeitpunkt variieren. Kürbisse, die man einlagert, erntet man erst dann, wenn der Stiel verholzt ist und sich um den Stielansatz feine Risse bilden. Wurzel- und Knollengemüse zum Lagern und Einkochen wird erst am Ende der Reifezeit geerntet, da der Nährstoffgehalt dann viel höher ist.

RICHTIG LAGERN

Spät reifende Früchte lassen sich am besten lagern. Bei Knollen- und Kohlgemüse werden Blätter vor der Einlagerung entfernt und nur ein kurzer Strunk erhalten. Obst und Gemüse sollten getrennt, ungewaschen und gut aussortiert gelagert werden. Die meisten Gemüsesorten und auch Äpfel und Birnen lagern gern kühl, feucht und dunkel – Zwiebel und

OBST UND GEMÜSE
ZUSAMMEN GENIESSEN, ABER
GETRENNT LAGERN.



Foto: Lunov Mykola/Shutterstock

Knoblauch mögen es lieber zimmerwarm. Brokkoli, Sellerie, Kohlrabi oder Rote Beete können zugedeckt sogar bis zur Ernte im Beet überwintern.

Fertig Einkochtes am besten kühl und dunkel lagern und nach dem Öffnen rasch verbrauchen. Auch wenn man die folgenden Einkochrezepte am liebsten pur löffeln möchte, schmecken sie besonders gut als Beilage zu pikanten oder süßen Speisen.



Apfel-Kürbis- CHUTNEY

ZUTATEN

500 g Kürbisfleisch
(Hokkaido)
300 g Äpfel,
geschält und entkernt
¼ l Apfelsaft
¼ l Apfelessig
250 g Wiener Gelbzucker
Abrieb einer Bio-Zitrone
½ Zimtstange
6 Gewürznelken

25 g geschälter Ingwer,
frisch gerieben
1 TL Piment, gemahlen
1 TL Macis-Blüten
(Muskatblüte) oder
geriebene Muskatnuss
2 Knoblauchzehen,
gepresst
1 TL schwarzer Pfeffer,
frisch gemahlen
3 TL Salz

ZUBEREITUNG

1. Kürbisfleisch würfelig schneiden, die geschälten und entkernten Äpfel ebenso.
2. In einem Emaille-Topf Apfelsaft und Essig erhitzen, erst den geschnittenen Kürbis köcheln lassen. Nach 15 Minuten die geschnittenen Äpfel, Gelbzucker, Zitronenabrieb und sämtliche Gewürze dazugeben.
3. Auf kleiner Flamme ohne Deckel ca. eine Stunde köcheln lassen, bis das Chutney eingedickt ist. Wird es zu dickflüssig, kann man noch etwas Apfelsaft oder -essig zugeben. Mit Salz abschmecken und in vorbereitete, sterile Gläser füllen.

SERVIEREN SIE DAS CHUTNEY ZU
GEGRILLEM ODER AUCH ZUR
KÄSEPLATTE.



Preiselbeer-Birnen- MARMELADE

ZUTATEN

	1 kg Wiener Gelierzucker 1:1
800 g Preiselbeeren	
500 g Birnen	½ l Rotwein
2 EL Zitronensaft	

ZUBEREITUNG

1. Preiselbeeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.
2. In einem großen Topf unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen, dann durch die Flotte Lotte passieren.
3. Birnen waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.
4. Mit dem Zitronensaft pürieren, mit Preiselbeermus und Gelierzucker im Kochtopf mischen, unter Rühren zum Kochen bringen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.
5. Gelierprobe machen. Topf vom Herd ziehen, Rotwein einrühren, noch heiß in vorbereitete Gläser füllen. Sofort verschließen und für 10 Minuten auf den Deckel stellen.

SCHMECKT ALS SÜSSER BROTAUFSTRICH
ODER ALS KUCHENBELAG, MACHT SICH
ABER AUCH HERVORRAGEND ALS BEILAGE
ZU WÜRZIGEM FLEISCH UND GEMÜSE.

Zwetschkenröster

ZUTATEN

FÜR 5 GLÄSER À 200 G

1 kg Zwetschken
200 g Wiener
Feinkristallzucker

Saft einer halben Zitrone
20 ml Wasser
4 Gewürznelken
1 Zimtrinde

ZUBEREITUNG

1. Zwetschken waschen, halbieren und entsteinen.
2. Feinkristallzucker, Zitronensaft und Wasser in einem Topf vermengen und einmal aufkochen.
3. Nelken in ein Teeei oder in einen Einwegtee-filter geben und gemeinsam mit der Zimtrinde in den Topf geben. Zwetschken einrühren und unter gelegentlichem Rühren weich dünsten.
4. Gewürze entfernen und den Zwetschkenröster noch heiß in vorbereitete Gläser füllen.

KÜHL UND DUNKEL GELAGERT HÄLT SICH
DER ZWETSCHKENRÖSTER EIN JAHR.
ANGEBROCHENE GLÄSER IM KÜHLSCHRANK
AUFBEWAHREN UND RASCH VERBRAUCHEN.

**SCHNELL
& EINFACH**



Zwetschkenröster ist schnell und einfach selbst gemacht. Hier geht's zur Video-Anleitung.



Ihr Auftritt, bitte!

IM HERBST STEHT MIT DER ERNTE DIE ZUCKERRÜBE
ALS UNSER GROSSER STAR IM MITTELPUNKT.

Das Zuckerrübenjahr nähert sich seinem Höhepunkt: Jetzt in der Erntezeit bekommt die etwas unscheinbare, aber unheimlich wertvolle Wurzel ihren großen Auftritt. Eine erntereife Rübe wiegt etwa 0,8 Kilogramm und besteht zu 14 bis 20 Prozent aus Zucker - ein wahres Kraftpaket!

WUSSTEN SIE, DASS ZUCKERRÜBEN AUF
EINER ACKERFLÄCHE IN DER GRÖSSE EINES
FUSSBALLFELDES RUND 15 MILLIONEN LITER
SAUERSTOFF ERZEUGEN?
DIESE MENGE BRAUCHEN 60 MENSCHEN
IN EINEM JAHR ZUM ATMEN.

Von Mitte September bis Mitte Dezember werden die süßen Rüben vom Feld geerntet.

LANDWIRTSCHAFT IM KREISLAUF

Die abgezapften Blätter und die entfernte Erde bleiben direkt am Feld. Düngemittel, die im weiteren Produktionsprozess anfallen, werden ebenfalls wieder am Feld ausgebracht - das ist gelebte Kreislaufwirtschaft! In Österreich wird mehr als die Hälfte der Zuckerrüben umweltschonend mit der Bahn zur Fabrik transportiert, wo täglich 12.300 Tonnen Rüben verarbeitet werden - Applaus, Applaus!

BETAEXPO-familientag

Die AGRANA BETAEXPO auf Österreichs größtem landwirtschaftlichen Schau Feld lädt am Sonntag, 22. September zum Familientag mit viel Information, Spaß und Spiel: Bei AGRANA in Tulln warten nach dem Auftakt mit einem Frühschoppen ein interessantes Fachprogramm mit über 600 Schauparzellen sowie ein buntes Kinderprogramm: Kinder-Rallye, Bullen-Rodeo, Kistenklettern, Gokart-Bahn und mehr! Heuer wird erstmals der ORF-Radio-NÖ-Frühschoppen live von der BETAEXPO in Tulln übertragen (11-12 Uhr). www.betaexpo.at

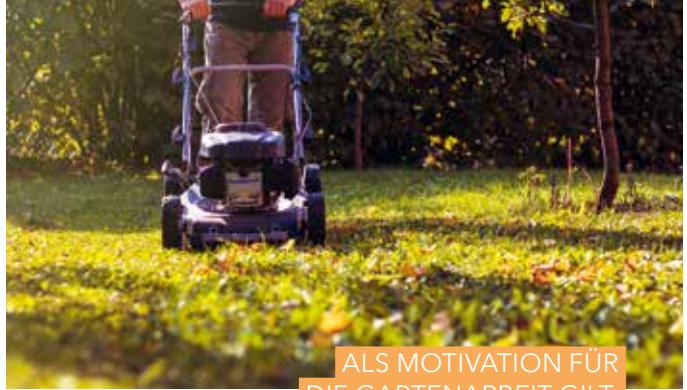




Gartenlust

*DIE NATUR PFLEGEN,
HEGEN UND GENIESSEN*

AUCH WENN DER ABSCHIED VON BUNTEN BLÜTEN
SCHWERFÄLLT, IST IM HERBST DER EIGENE GARTEN
EIN WAHRER QUELL DER FREUDE.



ALS MOTIVATION FÜR
DIE GARTENARBEIT GILT:
SPASS HABEN UND DIE
ERNTE GENIEßEN!



Was ist das Beste für den Garten? Der Schatten des Gärtners! Nicht alle können über diesen Spruch schmunzeln, denn so beliebt es ist, im eigenen Garten die Seele baumeln zu lassen, genauso ungeliebt kann bisweilen Gartenarbeit sein. Der wichtigste Ratschlag für die herbstliche To-do-Liste kann also nur lauten: Motivieren Sie sich, indem Sie in Gemeinschaft anpacken, auch den Kindern kleine Aufgaben übertragen und mit ihnen zwischendurch Laub- und Fangenspiele veranstalten.

ERNTE UND ANDERE „GLÜCKSBINGER“

Bewusst die Ernte zu genießen, gehört mit zu den wichtigsten „Glücksbringern“ im eigenen Garten,

sie zeigt den Sinn des Ganzen auf. Zur „Ernte“ gehört aber auch, die Beine zufrieden hochzulegen.

Am schönsten ist das Ausruhen aber nach getaner Arbeit, und davon gibt es im Herbst reichlich. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme: Streifen Sie an einem schönen Tag durch den Garten und notieren Sie, was einer Veränderung bedarf. Vielleicht gibt es Pflanzen, die nicht recht gedeihen, oder Sie wünschen sich schon lange einen Rosenbogen? Notieren Sie Pflanzen, die Sie im Frühling bestellen wollen.

WER RASCHELT DA IM LAUB?

Das größte Thema im Herbst ist wohl das bunte Laub – bewundert, wenn es Bäume bunt färbt und sogar Nebeltagen einen freundlichen Anstrich verleiht, aber nur geduldet, wenn es zu Boden fällt und

Arbeit verursacht. Unser Tipp: Mit kleinen Kindern ist es am schönsten, im Laub zu spielen - und danach: weg damit. Das gesammelte Laub kommt auf den Komposthaufen oder kann in Beete eingearbeitet werden. Locker auf Beete gelegt bietet es Schutz vor Frost. Aber Achtung: Tun Sie das nur, wenn die Blätter frei von Pilzen oder anderen Schädlingen sind! Einen Laub- und oder Reisighaufen für Wildtiere zu machen, ist eine gute Idee, bedenken Sie bei der Platzierung aber, dass darunter der Rasen gelb wird und bei Regen auch fault.

RASENMÄHER: STARTET DIE MOTOREN!

Der Rasenmäher tut punkto Laub bisweilen gute Dienste, indem er große, dicke Blätter (wie etwa der Platane) zerkleinert. Auch im Herbst ist es wichtig, den Rasen zu mähen - bis in den November hinein. Nach dem letzten Schnitt sollte der Rasen allerdings nicht länger als vier Zentimeter sein, da sonst ein Nährboden für Pilze und andere Krankheiten entstehen kann. Rasendünger ist im Herbst am wichtigsten: Er sollte reich an Kalium sein.

WAS SCHNEIDEN, WAS NICHT?

Hier gibt es viele Unsicherheiten - es gilt aber, dass der Rückschnitt für Verjüngung und kräftige Bäume und Sträucher sorgen soll. Hainbuche, Liguster und Kirschlorbeer etwa werden im September zum letzten Mal geschnitten. Auch bei Birken, Pappeln, Ahorn und Obstbäumen zücken Sie die Gartenschere: Abgestorbene Zweige, Äste, kranke Pflanzenteile und dünne Zweige nahe am Baumstamm werden zurückgeschnitten. Beerensträucher werden direkt nach der Ernte ausgelichtet und zurückgeschnitten. Rosen und Frühlingsblüher kommen erst im Frühling nach der Blüte dran.

„DAS LEBEN BEGINNT MIT
DEM TAG, AN DEM MAN EINEN
GARTEN ANLEGT.“
CHINESISCHES SPRICHWORT

PFLANZ MICH!

Vorfreude kommt auf, wenn man Tulpen, Hyazinthen, Narzissen, Krokusse und Schneeglöckchen - sogenannte Kaltkeimer - im Herbst pflanzt. Die Kälte bricht die harte Schale auf, erst danach beginnen sie zu keimen. Und Neues kann wachsen.

Jetzt anpacken! Garten-Checkliste

ALLGEMEINES

- Bestandsaufnahme
- Mit kleinen Kindern ausgiebig im Laub spielen ;-), danach:
- Laub entfernen
- Hecken, Bäume und Sträucher schneiden
- Rasen pflegen
- Kaltkeimer säen
- Herbst-Deko sammeln

GEMÜSEGARTEN

- Erntefrüchte genießen
- Düngen
- Spinat, Mangold, Rucola säen
- Wintersalate pflanzen und Radieschen säen
- Zwiebelgemüse für den Frühling pflanzen: Knoblauch, Schalotte, Winter-Steckzwiebel

Österreichische Post AG Info-Mail Entgelt bezahlt

Abs. AGRANA Zucker GmbH, Wiener Zucker
Josef-Reither-Straße 21-23, 3430 Tulln

WIENER
ZUCKER®

EINE MARKE VON AGRANA

ZU HAUSE IST, WO MICH MEIN
TEE VERGESSEN LÄSST.



Die Zuckerseiten Österreichs.

wiener-zucker.at

f @ /wienerzucker

OHNE
gen
TECHNIK
HERGESTELLT