

Die Stärken der Bauernküche

Alles, was es für eine gesunde und schmackhafte Ernährung braucht, haben bäuerliche Familien im Überfluss im Haus. Jenen, die auf diesem Gebiet noch Inspiration oder Perspektiven suchen, bietet das LFI eine Vielfalt an größeren und kleineren Kursen.

Ob junge Kartoffeln, pralles, saftiges Obst oder zarte Salate – dass es frisch vom Feld am besten schmeckt, hat sich bis in die Hochglanzküchen der Haubenköche herumgesprochen. Die setzen heute nämlich ganz bewusst auf Regionalität. Aber auch viele Bäuerinnen kochen gut und gerne, können sie doch aus der Fülle der eigenen Produktion schöpfen. Und natürlich macht es Freude, die feinen Sachen aus Hof und Garten auch selbst zu verarbeiten und die Familie oder liebe Gäste mit herzhaften Gerichten zu verwöhnen. Zudem sind gemeinsames Genießen und geselliges Zusammensitzen oft ein willkommener Ausgleich zur vielen Arbeit am Bauernhof.

„Auf die Lebensqualität sollte man nie vergessen“, bekräftigt Bernhard Keiler, Geschäftsführer des LFI Österreich. „Denn wirtschaftlicher Erfolg ist nicht losgelöst von immateriellen Faktoren wie Gesundheit, Familie oder Lebensfreude zu sehen.“ Erst alles zusammen ergibt ein rundes Bild. Aus diesem Grund räumt der größte heimische Anbieter von Erwachsenenbildung im ländlichen Raum dem Thema Gesundheit und Ernährung einen hohen Stellenwert ein.

Genuss hat viele Trümpfe

Weil es hier viele unterschiedliche Ansprüche, Bedürfnisse und Möglichkeiten gibt, ist die Bandbreite des LFI-Angebots entsprechend groß. Hobbyköchinnen und -köche zum Beispiel wollen einfach gelegentlich ihr Repertoire erweitern und an einem vergnüglichen Seminarnachmittag zusammen mit Gleichgesinnten an neuen Kreationen feilen. Für andere – wie etwa Familien, die Urlaub oder Schule am Bauernhof anbieten – sind abwechslungsreiche Bewirtung oder gesunde Jause interessante Themen. Manche wollen sich auch in spezielle Aspekte wie die Ernährungsgrundsätze der Hildegard von Bingen vertiefen. Und nicht wenige Bäuerinnen und Bauern entdecken im Bereich Gesundheit und Ernährung sogar ein zweites wirtschaftliches Standbein, etwa als Gesundheitsbegleiterin und -begleiter oder als Seminarbäuerin bzw. -bauer. „Im Grunde sind sie dafür ja schon von Haus aus Experten“, stellt Bernhard Keiler fest. „Denn Ernährung ist ursächlich mit den Produzenten der Lebensmittel verknüpft.“ Heimische Landwirtinnen und Landwirte stehen für natürliche Erzeugnisse, Nahrungsmittelsicherheit und Nachhaltigkeit und genießen ein entsprechend hohes Vertrauen der Konsumenten. „Dieses Potenzial zu erkennen und zu nutzen ist ganz wesentlich“, betont Keiler. „Darum bieten wir für diese Zielgruppe auch umfangreiche Zertifikatslehrgänge zur beruflichen Weiterbildung an.“

„Unabhängig davon, ob es nun um ein wenig zusätzliche Inspiration oder konkrete Einkommenskombinationen geht, kommen Gesundheits- und Ernährungskurse bei der ländlichen Bevölkerung sehr gut an, erzählt Keiler weiter. Das verwundert nicht, ist Essen doch unmittelbar mit Genuss und Entspannung verbunden. Schon bei der Zubereitung stimmen die vielfältigen Formen, Farben und Geschmäcker der Zutaten, die verlockenden Gerüche, das Kosten und Abschmecken friedlich und fröhlich. Ganz zu schweigen von der Befriedigung, die das Echo der Bekochten auslöst. „Es ist einfach eine lohnende, an sich schon genussvolle Beschäftigung“, findet auch Keiler. „So lässt es sich aufs Angenehmste dazulernen.“