

## **Fris en vrolijk**

**In Steyr in Opper-Oostenrijk komt bakker en banketbakker Rainer Fröhlich steeds met iets nieuws.**

Al meer dan 100 jaar is de bakkerij Fröhlich een instituut in Steyr. Rainer Fröhlich, nu in de derde familiegeneratie aan het werk, en zijn vrouw Elisabeth zien het als een verplichting om "vrolijke" innovaties te blijven maken. Hiertoe behoren bijvoorbeeld de vierkante "Steyrdorfbrot" en de krokante "Steyrer-Dachschindeln". De bakkerij van Fröhlich is ook bekend om de "verste schuimbroodjes ter wereld". Ze zijn op donderdag verkrijgbaar in de bakkerij op Steyr's Stadtplatz: vers ingepakt, gebakken en gevuld.

Rainer Fröhlich geeft inzicht in het bakkersambacht bij het "maanlicht bakken", dat op bepaalde data plaatsvindt. De deelnemers bakken hun eigen brood en leren een heleboel interessante weetjes over bakken en het werk van bakkers.

Bäckerei und Konditorei Fröhlich  
Kirchengasse 20  
4400 Steyr  
E-Mail: [semmerl@baecker-froehlich.at](mailto:semmerl@baecker-froehlich.at)  
Web: [www.baecker-froehlich.at](http://www.baecker-froehlich.at)  
Tel.: +43 7252 71035

## **Met brood en ziel**

**In Faistenau in het SalzburgerLand bakt David Eder volgens een oude traditie: helemaal zonder bakmiddelen en met gecertificeerde biologische ingrediënten.**

Het biologische zwarte brood, de Salzstangerl en het broodje zien er knapperig uit - ze overtuigen zowel visueel als smakelijk. Hetzelfde geldt voor de Zopfbrot, de Marillenspitze en de Topfentascherl. Meesterbakker David Eder en zijn medewerkers bakken op de traditionele manier. Met vers gemalen, gecertificeerd biologisch graan zoals Lungau rogge en tarwe uit de streek. Ze vormen de broodbroden, de koekjes en het gebak met de hand. Het brooddeeg krijgt ruim de tijd om te rijzen. In bakkersjargon heet dit een "lange deegrijzing": hierdoor kunnen de voedingsvezels beter opzwellen en wordt het brood smakelijker en beter verteerbaar. David Eder gebruikt geen bakmiddelen of kant-en-klare mixen. Kwaliteit die je kunt proeven en die ervoor zorgt dat het brood verbazingwekkend lang zijn smaak en knapperigheid behoudt. Ederbrot is verkrijgbaar in hun eigen bakkerijen in Faistenau en Thalgau, en ook in een paar andere winkels in de omgeving.

Ederbrot Faistenau

Dorfstraße 5

5324 Faistenau

E-Mail: [info@ederbrot.at](mailto:info@ederbrot.at)

Web: [www.ederbrot.at](http://www.ederbrot.at)

Tel.: +43 6228 22710

## Zaad en daad

**De passie van Daniela Pečnik en Marian Tomažej uit Zuid-Karinthië is het verbouwen en verwerken van voedsel van hoge kwaliteit.**

"Dit brood bevat een heel jaar natuur," zegt Daniela Pečnik. Samen met haar man Marian verbouwt ze granen, peulvruchten, kruiden, fruit en groenten op het "Saat & Tat Naturhof Tomažej" in het zuiden van Karinthië. Maar dat is nog niet alles. Daniela Pečnik geeft voedingsles aan een nabijgelegen school en weet hoe ze de schatten van haar velden kan omzetten in hoogwaardige delicatessen. Uit passie en omdat zij en haar man het belangrijk vinden dat ze hun vier kinderen en hun klanten de waarde leren van duurzame voedselproductie en respectvolle omgang met de natuur.

Granen zoals spelt, boekweit en rogge worden op de boerderij gemalen door de familie Tomažej-Pečnik en tot brood gebakken in een lemen oven. Het assortiment omvat ook ongewone producten zoals zuurkoolbrood en vlierbloesembrood. Wie brood wil leren bakken kan deelnemen aan workshops. Van de boerderij zijn ook verschillende soorten meel, spelpasta, seizoensgroenten, kruiden en peulvruchten zoals linzen verkrijgbaar.

Saat & Tat Naturhof Tomažej  
Traundorf 8  
9143 St. Michael bei Bleiburg  
E-Mail: [info@saatundtat.at](mailto:info@saatundtat.at)  
Web: [www.saatundtat.at](http://www.saatundtat.at)  
Tel.: +43 650 970 58 77

## De witte maïs

**In Vorarlberg heeft "Dietrich Kostbarkeiten" zich gespecialiseerd in het opnieuw telen van oude rassen zoals de Vorarlbergse Riebel-maïs.**

"Riebel" is de naam van een traditioneel gerecht uit Vorarlberg. Het basisingrediënt is - net als in Italiaanse polenta - maïsmeel. In Vorarlberg wordt echter een witte maïssoort gebruikt en ook de bereiding verschilt van die van polenta. De maïs wordt in melk gekookt tot het een dikke massa is geworden. De maïs wordt vervolgens gebakken in een pan met een flinke hoeveelheid boter, waarbij regelmatig wordt gepord om "Riebel" - kleine klontjes - te maken. Met suiker bestrooid, gaat de riebel goed samen met koffie.

Tot in de jaren zestig versterkten vele Vorarlbergers zich met Riebel bij het ontbijt. Toen raakte het gerecht uit de mode. Dat Riebel vandaag een renaissance beleeft en dat er opnieuw Riebel-maïs van oude variëteiten wordt geteeld, is te danken aan geëngageerde landbouwers zoals Richard Dietrich. In zijn wetenschappelijk werk verzamelde, analyseerde en documenteerde hij zaden van traditionele Riebel-maïsvariëteiten uit het Rijndal van Vorarlberg. Met de zelfgekweekte zaden verbouwen Richard Dietrich en enkele andere boeren nu weer Riebel-maïs.

In de boerderijwinkel van "Dietrich Kostbarkeiten" in Lauterach, en ook in enkele winkels in Vorarlberg, is klassieke Riebel-maïs en de grover gemalen "Bramata" verkrijgbaar. Beide zijn trouwens glutenvrij, want maïs bevat geen gluten. Voor de liefhebbers van sterke dranken biedt Richard Dietrich ook Xi.3 riebeltais whisky aan.

Dietrich Kostbarkeiten  
Lerchenauerstraße 45  
6923 Lauterach  
E-Mail: [info@dietrich-kostbarkeiten.at](mailto:info@dietrich-kostbarkeiten.at)  
Web: [www.dietrich-kostbarkeiten.at](http://www.dietrich-kostbarkeiten.at)  
Tel.: +43 5574 63929

## **In de pronkbonenkast**

**In het zuiden van Stiermarken heeft de familie Summer zich toegelegd op de pronkboon. Sinds kort groeit er ook quinoa op hun velden.**

Michaela Summer heeft een speciale titel: zij is Michaela I, de eerste en tot nu toe enige pronkbonenkoningin. De zwart-paars gespikkelde pronkboon speelt een belangrijke rol in de Stiermarkse keuken. De klassieker bij uitstek is de bietensalade, bereid met uien en de typische Stiermarkse pompoenpitolie.

Michaela Summer kweekt sinds 2008 pronkbonen. In datzelfde jaar nam ze de boerderij van haar ouders over. Voor haar was het vanaf het begin duidelijk om de bonen zelf te verwerken, te raffineren en op de markt te brengen. De boerderijwinkel verkoopt pure bietenbonen en originele bietenbonenpasta's, bijvoorbeeld met walnoot of Isabella-druiven. Quinoa is onlangs aan het assortiment toegevoegd. Het eiwitrijke graan, vergelijkbaar met granen, komt van oorsprong uit Zuid-Amerika - net als de pronkboon.

Als u meer wilt weten over de pronkboon en zijn geschiedenis, maak dan een wandeling op de boerderij van de familie Summer. Films en foto's tonen de ontwikkeling van de boon vanaf de teelt tot de culinaire verfijning.

Bäcksteffl Bauernspezereien  
Dietzen 32  
8492 Halbenrain  
E-Mail: [info@baecksteffl.at](mailto:info@baecksteffl.at)  
Web: [www.baecksteffl.at](http://www.baecksteffl.at)  
Tel.: +43 664 415 19 89

## **Soja varianten**

**In het Burgenland produceert MANUFABA tofu en specialiteiten uit sojabonen - met de hand en voor 100 procent uit gecertificeerde biologische ingrediënten.**

"Mijn biologische tofu voldoet aan alle criteria die ik belangrijk vind in tijden van klimaatcrisis en noodzakelijke energietransitie: een plantaardig voedingsmiddel dat groeit op gezonde grond zonder bestrijdingsmiddelen en dat de mensen in de regio via korte transportroutes voorziet van hoogwaardige eiwitten", aldus Ulla Wittmann.

Na haar studies besloot ze om sojabonen te gaan telen met haar partner, de bioboer Ludwig Birschitzky. In het Pannonische klimaat in de regio Seewinkel in Burgenland gedijt deze eiwitrijke peulvrucht zeer goed. Als gepassioneerd kok zorgt Ulla Wittmann ook voor de verfijning. In haar fabriek produceert zij verschillende soorten tofu: van natuurlijke tofu tot tofu met chilipeper en gerookte tofu. Er zijn ook krokante soja, rauwe sojabonen, gerechten met soja in een potje en, in de aanloop naar Kerstmis, chocoladepralines van silken tofu.

Alle MANUFABA producten zijn handgemaakt, veganistisch, glutenvrij, vrij van kunstmatige smaakversterkers en conserveringsmiddelen, en ook biologisch gecertificeerd.

MANUFABA – Seewinkler Bio-Tofu  
Josefstraße 83  
7132 Frauenkirchen  
E-Mail: [tofu@manufaba.at](mailto:tofu@manufaba.at)  
Web: [www.manufaba.at](http://www.manufaba.at)  
Tel.: +43 660 678 03 83