

## Erstaunliches über die heimische Osterjause

**Der Ostersonntag wird bei vielen mit einer traditionellen Osterjause gefeiert. Bunt gefärbte Eier, Osterschinken, Senf und Kren dürfen dabei nicht fehlen – und über die gibt es eine Menge zu wissen. Der Verein *Land schafft Leben* klärt auf.**

Essen wird zu Ostern großgeschrieben. Kein Wunder, denn wenn die Fastenzeit nach über einem Monat vorbei ist, schmeckt es gleich doppelt so gut. Doch zu Ostern besinnen wir uns nicht nur wieder auf den Geschmack vieler Lebensmittel, auf die während der letzten Wochen vielleicht verzichtet wurde, sondern auch darauf, was hinter unseren Lebensmitteln steckt, sagt **Maria Fanninger**, Mitbegründerin des Vereins *Land schafft Leben*:

*"Im Mittelpunkt unserer Feiertage steht immer auch ein gutes Essen mit Familie und Freunden. Das zeigt, was für einen hohen Stellenwert Lebensmittel – wie es auch der Name schon sagt – in unserem Leben haben. Die Osterfeiertage sind ein schöner Anlass, sich diesen Wert wieder bewusst zu machen, zum Beispiel bei der Osterjause mit guten Lebensmitteln aus der Region."*

### **Ei**

236 Eier werden in Österreich pro Kopf und Jahr durchschnittlich verspeist, zu Ostern erreicht der Konsum einen Höhepunkt. Was viele dabei nicht wissen: Bunte Ostereier zählen zu den verarbeiteten Produkten, da das Kochen als Verarbeitungsschritt gilt. Das ändert zwar nichts am Ei selbst, macht aber einen erheblichen Unterschied bei dessen Kennzeichnung: Weder die Haltungform der Hennen noch das Herkunftsland oder der Erzeugerbetrieb müssen auf der Verpackung bereits gekochter und gefärbter Ostereier angegeben werden. Wer zu fertig gekochten und gefärbten Ostereiern greift, deren Herkunft nicht deklariert ist, dem kann es also durchaus passieren, dass hinter der bunten Schale ein importiertes Ei – unter Umständen sogar aus Käfighaltung – steckt. Einen genauen Blick auf das Etikett zu werfen, zahlt sich also aus.

### **Kren**

Was wir als Kren kennen, ist die Wurzel der Krenpflanze. Sie wächst im Boden heran und wird entweder im Herbst oder im Frühling geerntet. Bis auf wenige Ausnahmen sind in Österreich alle Krenbäuerinnen und -bauern in der Steiermark beheimatet: Über 99 Prozent des Krens werden hier angebaut. Das wirkt sich auch auf den Geschmack aus. Anders als bei Gemüse wie Tomaten oder Karotten gibt es beim Kren nämlich keine unterschiedlichen Sorten. Unterscheidungen trifft man also eher nach der Herkunft. Steirischer Kren gilt als einer der schärfsten und schmeckt anders als etwa ungarischer Kren.

### **Schinken**

Wer Ostern ganz traditionell feiert, beendet die Fastenzeit mit dem sogenannten Osterschinken. Ein spezielles Rezept dafür gibt es nicht, vielmehr unterscheiden sich die unterschiedlichen Zubereitungsweisen nach Region und geschmacklicher Vorliebe. So ist der Osterschinken mancherorts gar kein klassischer Schinken, sondern ein Stück Geselchtes. Häufig sieht man den Schinken auch in Brot eingebacken. Auch wenn es an den Feiertagen natürlich einmal ein bisschen mehr sein darf: Generell sollten verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren wie Wurst, Schinken und Speck in Maßen genossen werden, da sie unter anderem große Mengen Salz enthalten. Bei Schinken sind es immerhin durchschnittlich rund 2,5 Gramm pro 100 Gramm, die empfohlene Tageshöchstmenge an Salz liegt bei sechs Gramm.

### Senf

Der Senfkonsum der Österreicherinnen und Österreicher unterliegt saisonalen Schwankungen. Zu Ostern erreicht er einen seiner Höhepunkte, noch mehr Senf wird nur zu Weihnachten gegessen. Die Liebessorten hierzulande sind Estragon- und Kremser Senf. Zusammen machen sie rund zwei Drittel des österreichischen Senfmarktes aus, wobei Estragon-Senf der klare Favorit ist: 50 Prozent verfallen auf den würzig-scharfen Klassiker, der übrigens eine typisch österreichische Senfspezialität ist. In anderen europäischen Ländern gilt Estragon-Senf eher als Nischenprodukt. Kremser Senf macht einen Anteil von 16 Prozent aus.

### Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

**Carmen Brüggler**, Kommunikation

*Land schafft Leben*

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458 306

M: +43 664 / 38 88 678

[presse@landschaftleben.at](mailto:presse@landschaftleben.at)

### Bildbeschreibungen:

- Bild 1: Ostereier-Kennzeichnung. Gekochte und gefärbte Eier müssen nicht gekennzeichnet werden, da sie als verarbeitet gelten. © *Land schafft Leben*
- Bild 2: die traditionelle Osterjause mit Schinken, Kren und Ei © *Land schafft Leben*
- Bild 3: Infografik Senf – der typisch österreichische Estragonsenf ist hierzulande am beliebtesten. © *Land schafft Leben*

### Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- Alles über die Produktion heimischer Lebensmittel [gibt es hier](#).

### Kurzinfo Land schafft Leben

*Land schafft Leben* ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanningner und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsument\*innen und Medienvertreter\*innen mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite [www.landschaftleben.at](http://www.landschaftleben.at), Facebook, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsument\*innen realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Expert\*innen aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Der Verein gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung sowie thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: der Verein wird aktuell von über 60 Förderern unterstützt, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält der Verein seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt *Land schafft Leben* Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird unterstützt von privaten Spender\*innen und gemeinnützig engagierten Personen.