probier amol

Saisonal, regional und biologisch

Infos & Ideen für eine enkeltaugliche Ernährung

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON

Life

energie autonomie Vorarlberg

Die vorliegende Broschüre informiert über die Initiative Probier amol.

Probier amol ist eine Initiative des Energieinstitut Vorarlberg gemeinsam mit ALLMENDA, Ökologie Institut und Fachhochschule Vorarlberg. Unterstützt von der Europäischen Union im Rahmen des Programms LIFE+ und von Energieautonomie Vorarlberg.

Für den Inhalt verantwortlich:

Energieinstitut Vorarlberg
CAMPUS V, Stadtstraße 33
6850 Dornbirn, Österreich

Bildnachweise:

Energieautonomie Vorarlberg
Fotolia
pixabay
Probier amol

Um auch in Zukunft gut zu leben ist es an der Zeit, über unsere Lebensstile nachzudenken und tägliche Routinen zu hinterfragen.

Klingt einfach, ist es aber nicht.

Probier amol unterstützt dabei, Alternativen zu diesen Routinen auszuprobieren.

Infos, Tipps und Erfolgsgeschichten zu den Themen Ernährung und Mobilität findest du auf unserer Webseite und auf facebook:

www.probieramol.at

www.facebook.com/probieramol.at

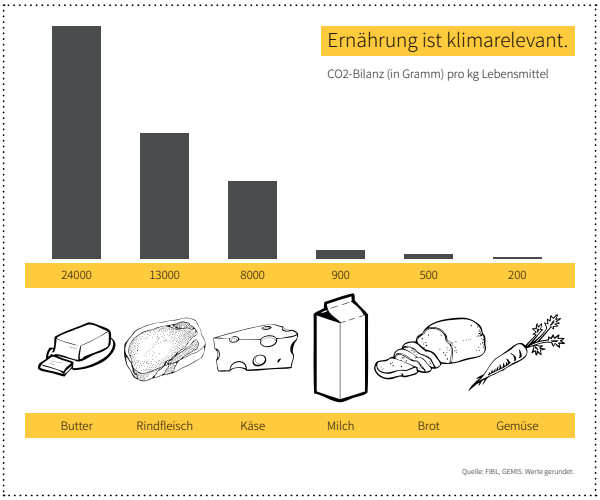
Schau vorbei, es lohnt sich!

Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Energieautonomie

Die Ernährung (Produktion, Verarbeitung und Transport von Lebensmitteln) ist für einen beachtlichen Teil des Energieverbrauchs und der CO2-Emissionen verantwortlich. Das ist uns allzu oft nicht bewusst und es ist auch nicht ohne weiteres erkennbar. Unsere Ernährung ist stark auf Fleischkonsum ausgerichtet – über 60 Kilo Fleisch essen wir Österreicher durchschnittlich pro Kopf und Jahr.

Wir essen 1.000 Tiere

Das sind über 1.000 Tiere während unseres Lebens (Fische und Meeresfrüchte nicht eingerechnet), sagt eine deutsche Studie. Das ist, was Energie- und Ressourcenbedarf betrifft, nicht optimal. Denn die Produktion von Fleisch und Gemüse ist ressourcenintensiver und klimawirksamer als jene von Getreide oder Gemüse.
Das liegt hauptsächlich am Futteranbau für die Tiere und am Methanausstoß der Wiederkäuer. Beim Futteranbau sind die Abholzung von Regenwäldern und der Einsatz von Kunstdünger maßgeblich.



Gemüse:

saisonal, regional, bio

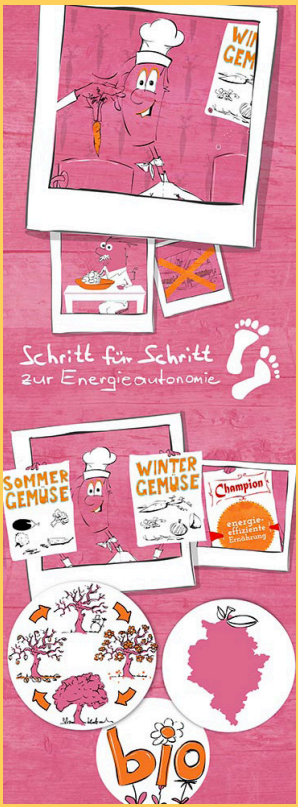
Was wir essen, ist also mitentscheidend für unsere persönliche CO2-Bilanz und den Ressourcenverbrauch.

Gemüse als Alternative zu Fleisch ist aber nur dann ressourcenschonend, wenn es nicht mit dem Flugzeug transportiert oder im beheizten Gewächshaus angebaut wird. Willst du dir und der Energieautonomie etwas Gutes tun, dann kauf saisonal, regional und am besten bio! Mehr Infos dazu auf **www.probieramol.at/faq**.

Wir entscheiden mehrmals täglich

Die Initiative Probier amol bietet einen Rahmen, in den Themenbereichen Ernährung und Mobilität das eigene tägliche Handeln zu überdenken und zumindest eine Zeitlang bewusst anders zu gestalten. Dazu stellen wir Infos und Materialien zur Verfügung – zum Beispiel köstliche Rezepte für die ganze Familie oder ein Kilometersparbuch, um Änderungen im persönlichen Vorwärtskommen aufzuzeichnen.

Dabei geht es uns nicht darum, von heute auf morgen ganz aufs Auto oder auf Fleisch zu verzichten. Wir laden dich ein, die eine oder andere Routine zu überdenken und bewusst anders zu gestalten – du hast mehrmals täglich die Gelegenheit dazu.



energie autonomie
Vorarlberg
unser Land

Bis zum Jahr 2050 in Vorarlberg im gleichen Ausmaß Energie aus erneuerbaren Energieträgern bereitzustellen, wie wir verbrauchen, das ist das Ziel der Energieautonomie Vorarlberg. Damit ist Energieautonomie mehr, als du vielleicht denkst!

Nicht nur die Frage, wie wir unsere Energie produzieren, ist entscheidend. Sondern wie wir wohnen, was wir konsumieren und eben wie wir uns bewegen und wie wir uns ernähren. Energieautonomie ist also nicht nur eine technische Herausforderung, sondern eine Frage des bewussten täglichen Handelns.

Darum unterstützt Energieautonomie Vorarlberg die Initiative Probier amol.

Erfahre mehr auf:
www.energieautonomie-vorarlberg.at

Enkeltaugliche Ernährung

Willst du deine Ernährung bewusst so gestalten, dass die Auswirkungen auf Umwelt und Klima möglichst gering sind? Wenn du beim Einkauf von Gemüse auf Saisonalität, Regionalität und biologischen Anbau achtest, machst du sehr viel richtig. Doch woher bekommst du eigentlich frisches, heimisches Gemüse? Am besten dort, wo es angebaut wird: in den Hofläden der Produzenten oder auf deren Ständen an den Wochenmärkten (**www.laendle.at/einkaufsfuehrer**).

Weil Tomate und Co. im Supermarkt das ganze Jahr verfügbar sind, weiß kaum jemand mehr, wann welches Gemüse eigentlich Saison hat. Auf **www.probieramol.at/downloads** kannst du kostenlos einen Saisonkalender herunterladen und ausdrucken.

So geht's:

1) Saisonal, regional und am besten bio.

2) Fleisch bewusst konsumieren - Qualität statt Quantität!

3) Mit dem Fahrrad oder den Öffis zum Einkaufen.

Warum? Das kannst du auf **www.probieramol.at/faq** nachlesen.

Frisches Gemüse, Fleisch, feine Spezialitäten und Jungpflanzen in Bioqualität gibt's zum Beispiel hier:

Hofladen am Sunnahof
Tufers 33, 6811 Göfis
www.sunnahof.or.at

Schul-Lädele der Landwirtschaftsschule
Rheinhofstraße 16, 6845 Hohenems
www.bsbz.at

Einfach bequem: die Gemüsekiste

Am bequemsten ist der Bezug einer Gemüsekiste. Mit ihr bekommst du regelmäßig frisches Gemüse aus dem Ländle direkt an die Haustür geliefert.

Ländle Gemüsekiste, Sulz

beliefert fast ganz Vorarlberg

www.gemuesekiste.at

05522 41 785 oder 0699 17 07 67 78

Kristahof, Tschagguns (bio)

liefert zwischen Hohenweiler und Partenen

www.kristahof.com

0664 15 61 221

Wegwarte, Koblach (bio)

liefert zwischen Rankweil und Lochau

www.wegwarte.at

05523 54 816

Lisilis Hof, Meiningen (bio)

liefert zwischen Hohenems und Gaschurn

www.lisilis.at

05522 31 107

Vetterhof, Lustenau (bio)

beliefert Unterland und Bregenzerwald

www.vetterhof.at

05577 63 395

Ein paar Probier amol-Rezepte zum Nachkochen:

Fleisch-Küachle (ohne Fleisch)

Zutaten für 4 Personen:

150 g Reis
2 Eier
2 Karotten
2 Zwiebeln
Semmelbrösel
Pfeffer
Salz
3 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)
150 g Käse (Emmentaler oder Bergkäse)
1 Liter Gemüsebrühe
Butterschmalz

Falls man vom Vortag übrigen Reis hat, kann auch dieser verwendet werden. Dann geht es noch schneller.

Die Gemüsebrühe aufkochen, den Reis dazugeben und 15 min kochen. Die überschüssige Brühe vom Reis abgießen (er sollte noch etwas „al dente“ sein) und abkühlen lassen.

Käse und Karotten raspeln, Zwiebeln fein hacken.
Reis, Käse, Karotten, Zwiebeln und Eier miteinander verrühren. Pfeffer, Salz und Kräuter einrühren. Nun Semmelbrösel einrühren, bis die Masse etwas festere Konsistenz hat. Dann ca. 15 min stehen (quellen) lassen. Die Masse zu Laibchen formen und in Semmelbrösel wälzen.

In reichlich Butterschmalz bei geringer Hitze vorsichtig von beiden Seiten goldbraun braten. Nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Farmers Pot Pie

Die Mehle mit Salz und Kräuter vermischen, die Hefe zerkleinern und zum Mehl geben. Mit Wasser zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt ca. 15 min gehen lassen.

Zwiebeln und Champignons in Öl anbraten (auch die Gemüsereste usw..), Oliven zerkleinern, unter die Champignons geben und würzen.

Den Brotteig halbieren und die eine Hälfte in eine Kuchenform (ca. 26 cm) geben dabei den Rand etwas hochziehen. Glatt drücken, mit der Tomatensauce bestreichen, das Gemüse drauf geben und mit Käse bestreuen.

Die zweite Hälfte des Brotteiges rund ausrollen und als Deckel auf den Fladen geben. Mit einer Gabel Löcher in den Teig stupfen. Mit Olivenöl bestreichen. Nochmals 10 min gehen lassen und bei 190°C ca. 30 min backen.

Zutaten:

200 g Dinkelvollkornmehl
300 g Dinkelmehl
1 TL Salz
3 TL Kräuter (nach Wahl)
330 ml warmes Wasser (evtl. etw. mehr)
20 g frische Hefe (halber Würfel)
100 g Champignons
50 g Zwiebeln
5 g Rapsöl
50 ml Tomatensauce
50 g Oliven
100 g geriebener Käse
30 g Olivenöl
Gemüse nach Belieben (z.B. auch Reste)

Das Probier amol-Rezeptheft mit diesen und weiteren leckeren Ideen kannst du kostenlos von unserer Website herunterladen: **www.probieramol.at/downloads**.

Wurzelbrot

Zutaten:

400 g Weizenvollkornmehl
100 g Roggenmehl
10 g Salz
320 ml Wasser
1 EL Essig
1/2 Würfel Hefe

Hefe im warmen Wasser auflösen und mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig kneten.

Dann ca. eine Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Danach zu Rollen formen und zwei bis dreimal verdrehen.

Bei 280 Grad zehn Minuten backen, dann noch weitere 15 Minuten bei 220 Grad. Die Menge ergiebt vier Wurzelbaguettes.

Kräuter-Topfen Aufstrich

Zutaten:

250 g Topfen
1 EL Crème Fraîche
3 EL Milch
Salz, Pfeffer
1/2 Bund gemischte Kräuter
1/2 Knoblauchzehe

Kräuter fein hacken und mit allen Zutaten zu einer cremigen Masse verrühren.

(Danke den Vorarlberger Bäuerinnen für die Rezeptideen.)

Es gibt noch mehr ...

Die Rezepte haben dir gefallen und du würdest gerne weitere Köstlichkeiten der klimafreundlichen Küche ausprobieren? Oder mehr darüber erfahren was Probier amol sonst noch so anzubieten hat?

www.probieramol.at

www.facebook.com/probieramol.at

Wenn du darüber hinaus noch Fragen oder Interesse an weiteren Informationen hast, kannst du uns gerne direkt kontaktieren:

Karin Feurstein (*Projektleitung)*
Energieinstitut Vorarlberg
CAMPUS V, Stadtstraße 33
6850 Dornbirn, Österreich

+43 5572 31 202-54

projektleitung@probieramol.at

www.probieramol.at

www.facebook.com/probieramol.at

Eine Initiative des Energieinstitut Vorarlberg
gemeinsam mit ALLMENDA, Ökologie Institut
und Fachhochschule Vorarlberg.