

**ESSEN GUT**

**ALLES GUT**

**DER ZUSAMMENHANG ZWISCHEN  
UMWELT, MENSCHENRECHTEN UND  
DEINEM TELLERINHALT  
FAKTEN UND KÖSTLICHE REZEPTE**

## IMPRESSUM

Herausgeberin:  
DIE GRÜNEN OBERÖSTERREICH  
Landgutstraße 17  
4040 Linz

→ Web: [oe.gruene.at](http://oe.gruene.at)

→ E-Mail: [oeo@gruene.at](mailto:oeo@gruene.at)

→ Telefon: 0732 / 73 94 00

→ Fax: 0732 / 73 94 00 - 99

Konzeption, Texte und Rezepte:  
Alexandra Medwedeff  
[chiliundschokolade.blogspot.co.at](http://chiliundschokolade.blogspot.co.at)

Graphik:  
André M. Winter  
[pro.carto.net](http://pro.carto.net)

Eine Broschüre der Grünen Tirol adaptiert  
für Oberösterreich. Gedruckt auf  
PEFC-zertifiziertem Papier  
September 2012



## INHALTSVERZEICHNIS

Biologisch ist besser	04	Grün gefüllte Schweinefilets	05
Tiere sind keine Maschinen	06	Lammkotelette mit weißem Bohnenpüree	07
Genuss hat Saison	08	Pastinakensuppe mit knusprigem Speck	09
Warum denn in die Ferne schweifen ...	10	Birnentarte mit Walnüssen	11
Essen über Umwege	12	Ofenkartoffel mit Kräutertopfen	13
Fair kann mehr!	14	Schokoladekuchen	15
Giftalarm!	16	Salat mit gegrillten Pfirsichen und Ziegenkäse	17
Wir wollen nicht manipuliert werden!	18	Buchweizenrisotto mit Mangold	19
Die Wegwerfgesellschaft	20	Gemüsecurry	21
Das Reinheitsgebot	22	Gebackene Forelle mit geschmolzenen Tomaten	23
Fischers Fritze fischt frische Fische	24	Zander mit Fenchel in Senfsauce	25
Sicher und souverän ernährt!	26	Bandnudeln mit geröstetem Gemüse	27

Rezepte jeweils für vier Personen!

Bilder: alle **Alexandra Medwedeff** und **André M. Winter**: unter Lizenz CC BY-SA 3.0 oder Public Domain (Wikimedia) sowie CC BY-SA 2.0 (Flickr); Titel: **Jean-Louis Zimmermann** flickr.com/photos/jeanlouis\_zimmermann/4076953955/; S.03r: istockphoto.com; S.08r: **Otto Wilhelm Thomé/kurt Stüber/Christer Johansson** de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Cleand-Illustration\_Malus\_domestica.jpg; S.12l: **Biser Todorov** commons.wikimedia.org/wiki/File:Truck\_tires.JPG; S.12r: „LKW“ Bilderbox.at; S.16r: **Uta Taplick/Steffen Habermann** commons.wikimedia.org/wiki/File:2012-02-Theobroma\_cacao\_anagoria\_04.JPG; S.16r: „MarianSigler“ et al. de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:HAZARD\_T.svg; S.18r: „AnRo0002“ commons.wikimedia.org/wiki/File:20120522Maisfeld\_Hockenheim1.jpg; S.20l: „petri“ via switchboard.nrdc.org/blogs/vjaffee/253\_pounds\_americans\_throw\_awa.html; S.20r: **Thomas Kohler** flickr.com/photos/mecklenburg/4832053380/; S.26l: „Garitzko“ commons.wikimedia.org/wiki/File:Trawler\_Baldvin.jpg. Logos nach Rücksprache mit Rechteinhabern.

**LUST****AUF BIO**

Essen ist Geschmack, Sinneserfahrung und Genusserlebnis. Als unsere Gesellschaft noch den Verheißungen der Agrokonzerne nach prallvollen Regalen zu günstigen Preisen glaubte, haben die Grünen der industrialisierten Nahrungproduktion die Bio-Idee entgegengestellt. Und waren damit Vorreiter einer erfolgreichen Bewegung.

Ob Snack oder ausgedehnte Mahlzeit, ob Einkauf im Supermarkt, beim Bio-Bauern oder Eigenanbau – immer mehr Menschen wollen Bio-Lebensmittel, immer deutlicher bestimmt Bio das Konsumverhalten der BürgerInnen. Bio schmeckt, schützt unsere Böden, unser Trinkwasser, das Klima, die Umwelt und trägt zur artgerechten Tierhaltung bei.

Auch Industrie und Handel haben Bio längst entdeckt, Angebot und Segment werden beständig größer. Die Grünen sind hier gemeinsam mit kritischen

KonsumentInnen und Umweltorganisationen besonders wachsam und decken faule Geschäfte und Etikettenschwindel von Agrar- und Lebensmittelkonzernen konsequent auf.

Klar ist, wer Lebensmittel mit Bio-Zertifikat kauft, hat die Sicherheit, dass das Essen frei von Gentechnik und Pestiziden ist. Deshalb setzen wir uns auch vehement dafür ein, dass Bio aus der Region auch in Schulen, Kindergärten und Großküchen auf dem täglichen Speiseplan steht.

Diese Broschüre enthält viele Anregungen und Tipps für umwelt- und gesundheitsbewusste Genusserlebnisse aus frischen, biologischen und regionalen Lebensmitteln.

**Wir wünschen gutes Gelingen!**  
**Die Grünen Oberösterreich**

**ESSEN GUT ALLES GUT**





## KENNZEICHNUNG BIOPRODUKTE

Auf allen Bioprodukten muss das EU-Bio-Siegel verwendet werden. Zudem ist in einem beigefügten Nummern-Buchstabencode deutlich das Wort „BIO“ ersichtlich. Daneben gibt es eine Vielzahl an österreichischen Kennzeichnungen, die mindestens die EU-Richtlinien erfüllen müssen, aber oft auch darüber hinaus gehen. Mehr Informationen findest du unter → [www.arbeiterkammer.at](http://www.arbeiterkammer.at) (konsument/essen & trinken).

## BIOLOGISCH IST BESSER

**Für die Produktion von Bioprodukten müssen strenge Auflagen eingehalten werden, die bei Pflanzen vor allem den Einsatz von chemischen Schädlingsbekämpfungs- und Düngemitteln regeln.**

Das heißt, dass der Boden, das Grundwasser und auch die Biopflanzen selber durch keinerlei chemische Substanzen belastet werden. Somit können in Bioprodukten zwar nicht unbedingt mehr Vitamine nachgewiesen werden, aber es sind deutlich weniger Schadstoffe in den Lebensmitteln und Böden. Tierhaltung nach Biokriterien bedeutet für die Tiere zudem artgerechte Haltung und Fütterung.

Bioprodukte müssen immer eine entsprechende Kennzeichnung tragen, die nach eingehender Prüfung von speziellen Prüfstellen verliehen werden. Produkte, die zwar „nachhaltig“ im Namen tragen, aber keine Biokennzeichnung haben, erfüllen nicht zwingend die

Auflagen des Biolandbaus. In Oberösterreich sind 13% der landwirtschaftlichen Betriebe nach den Vorgaben des Biolandbaues zertifiziert.

Biologisch hergestellte Lebensmittel einzukaufen ist heute schon wesentlich einfacher als noch vor ein paar Jahren. Viele Supermärkte führen mittlerweile ein großes und auch leistbares Angebot an Bioprodukten!



**ESSEN GUT ALLES GUT**



## GRÜN GEFÜLLTE SCHWEINEFILETS

Das Schweinefilet halbieren und die Hälften jeweils längs auf-, aber nicht ganz durchschneiden.

Den Blattspinat waschen, putzen und tropfnass auf kleiner Flamme in einem großen Topf zusammenfallen lassen. Den Spinat abtropfen lassen und fein hacken. Den Schafkäse reiben und gemeinsam mit dem Frischkäse unter den Spinat rühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.  
Eine Hälfte der Schweinefilets aufklap-

pen und die Füllung darin verteilen. Die andere Hälfte darüberschlagen so dass die Füllung vom Fleisch bedeckt ist. Das Fleisch mit den Speckscheiben umwickeln und mit Küchengarn binden.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. In eine Auflaufform legen und in rund 30 min. im Backrohr fertig braten lassen, bis der Speck schön gebräunt ist.  
Das Küchengarn entfernen, das Fleisch in Scheiben aufschneiden und mit Kartoffelpüree servieren.



## ZUTATEN

- 500 g Schweinefilet
- 6 Scheiben Schinkenspeck
- 400 g frischer Blattspinat
- 30 g harter Schafkäse
- 50 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
- Prise Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- Öl, Küchengarn





## GESUNDHEITSRISIKO FLEISCHKONSUM

Übermäßiger Fleischkonsum kann Auslöser von Krankheiten wie Krebs, Diabetes und Herzkrankheiten sein, da Fleisch einen hohen Fettanteil hat. Fleisch von Tieren aus Massentierhaltung kann zudem Rückstände an Antibiotika und anderen Medikamenten enthalten. Drei Mal pro Woche Fleisch als Hauptspeise in Bioqualität mit gleichzeitiger Reduzierung der Menge an Wurstwaren wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus und kostet nicht mehr!

## TIERE SIND KEINE MASCHINEN

**Tierhaltung mit Verantwortung heißt artgerechte Haltung auf höchstem Tierschutzniveau. Als Ausdruck einer reichen Gesellschaft essen wir heute rund 100 kg Fleisch- und Wurstwaren pro Jahr – zu viel für eine nachhaltige Ernährung und auch zu viel für unsere Gesundheit.**

Früher waren es Haustiere, die dem Menschen als Milch-, Fleisch- und Eierquelle dienten, heute werden Tiere in der Massentierhaltung zu Produktionsmaschinen degradiert. Mit Kraftfutter und Hormonen voll gestopft, werden sie schnell großgezogen, um sie dann nach einem kurzen und qualvollen Leben gewinnbringend zu Schnitzeln und



Würsten verarbeiten zu können. Viele dieser Tiere müssen ihr ganzes Leben auf engstem Raum in einem düsteren Stall mit ihren Artgenossen zubringen und bekommen ihr kurzes Leben lang kein Sonnenlicht zu sehen.

Das alles bedeutet aber nicht, dass wir alle strikte VegetarierInnen werden müssen. Wenn wir weniger Fleisch essen, uns dafür statt Fleisch aus Massentierhaltung aber regionales Biofleisch leisten, können wir zu einer nachhaltigen, gesünderen und gar nicht teureren Ernährung zurückfinden.

**Rezepte und Einkaufstipps:**  
→ [www.fleischfrei-tag.at](http://www.fleischfrei-tag.at)



## LAMMKOTELETT MIT WEISSEM BOHNENPÜREE

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und in frischem, kaltem Wasser zum Kochen aufstellen. Das Wasser nicht salzen! Die Bohnen in rund 45 min. weich kochen lassen, abgießen. Mit einem Pürierstab die Bohnen fein pürieren, den Schlagobers, den Knoblauch und den Thymian untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lammkoteletts von beiden Seiten salzen und pfeffern. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl heiß werden lassen

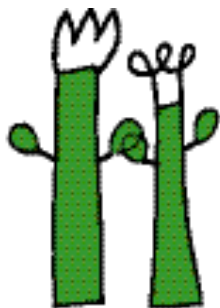
und die Koteletts gemeinsam mit den Rosmarinzweigen von beiden Seiten je rund 2 - 3 min. scharf anbraten. Das Fleisch mit Alufolie bedeckt warm stellen.

In der selben Pfanne die Cocktailtomaten anbraten, den Sherry zufügen und die Tomaten weichkochen lassen. Den Rosmarin entfernen und die Sauce abschmecken. Die Lammkoteletts mit dem Bohnenpüree, den Tomaten und dem Bratensaft servieren. Dazu passt ofenfrisches Baguette!



### ZUTATEN

- 4 Bio-Lammkoteletts
- 2 Zweige Rosmarin
- Olivenöl
- 12 Cocktailtomaten, halbiert
- 100 ml süßer Sherry oder ein anderer Süßwein
- 250 g weiße Bohnen
- 150 ml Schlagobers
- 100 ml Milch
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2 TL Thymian, fein gehackt
- Salz, Pfeffer



## ARCHE NOAH

### GESELLSCHAFT

#### ARCHE NOAH

In Österreich setzt sich die Gesellschaft Arche Noah für den Erhalt der Kulturpflanzenvielfalt ein.

Auf [www.arche-noah.at](http://www.arche-noah.at) erfährst du alles über alte Kulturpflanzen und deren Anbau. Ebenfalls werden dort Schulungen angeboten.

## GENUSS

### HAT SAISON

**Wir haben uns sehr daran gewöhnt, jederzeit alle Produkte kaufen zu können und dabei das Gespür für die Abläufe der Natur verloren. Wir essen Erdbeeren und Spargel im Winter und nehmen dabei in Kauf, dass der Geschmack minderwertig ist und klimaschädigende Transportwege abenteuerlich lang sind.**

Früher war es ganz normal, dass im Winter vor allem Kraut auf den Tisch kam und im Sommer die Tomaten. Das ist zum einen viel gesünder und reicher an Vitaminen als lang gelagerte, unreif geerntete und weit transportierte Lebensmittel. Zum anderen sind reif und vor Ort geerntete Lebensmittel auch meist viel billiger und schmecken besser!

Viele von uns wissen aber auch nicht mehr, wie sie die traditionellen und bei uns heimischen Obst- und Gemüsesorten zubereiten sollen. Alte Obst- und Gemüsesorten werden heute wieder vermehrt gezüchtet und angebaut, um eine Vielfalt an Sorten auf

unseren Bauernmärkten anbieten zu können.

Gleichzeitig interessieren sich junge Menschen immer mehr für die alten Rezepte und Zubereitungen aus der Zeit ihrer Großmütter. Frag doch mal nach, ob deine Großeltern dir nicht eines von ihren bewährten Rezepten mit alten Gemüsesorten verraten mögen!



**ESSEN GUT ALLES GUT**





## PASTINAKENSUPPE MIT KNUSPRIGEM SPECK

Die Pastinaken und die Kartoffel putzen und in Würfel schneiden.

In einem Topf das Rapsöl heiß werden lassen und darin die Zwiebel, die Pastinaken und die Kartoffel kräftig anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Gemüse in 15 min. weich kochen lassen. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Suppe

nochmals aufkochen lassen, den Estragon zugeben, mit Schlagobers verfeinern sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Speckscheiben in mundgerechte Stücke schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig braten.

Die Suppe mit dem Speck garniert servieren. Dazu ein frisches Bauernbrot reichen!



### ZUTATEN

- 400 g Pastinaken
- 1 große mehlig Kartoffel
- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 800 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Schlagobers
- 3 TL Estragon, fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- 4 Scheiben Karreespeck

## REGIONAL EINKAUFEN

In vielen Ortschaften gibt es Bauernmärkte oder man kann Lebensmittel direkt bei den Bauern kaufen. Die Landwirtschaftskammer OÖ mit dem Referat Direktvermarktung (Tel. 050/6902-1574) sowie Bio Austria OÖ (Tel. 050/6902-1420) geben darüber gerne Auskunft, wo sich in deiner Nähe Einkaufsmöglichkeiten befinden!

### **Oder schau nach auf:**

- [www.biomaps.at/](http://www.biomaps.at/)
- [www.demeter.at/adressen.html](http://www.demeter.at/adressen.html)
- [www.gutesvombauernhof.at/oberoesterreich/](http://www.gutesvombauernhof.at/oberoesterreich/)

Auch gibt es ein breites Angebot an Hauszustellern, wie z.B. Bio-Abo-Gemüsekiste, da ist sicher für jedeN etwas dabei!

## WARUM DENN

## IN DIE FERNE SCHWEIFEN ...

**Früher waren exotische Früchte nur schwer und um teures Geld zu bekommen – heute gibt es eine Ananas schon um 1€ zum Diskontpreis. Liegt der Zauber exotischer Lebensmittel nicht eigentlich im seltenen Genuss?**

Die Bauernmärkte und -läden in unserer Umgebung, aber auch viele Supermärkte bieten Produkte aus der Region an. Wichtig ist, dass man sich Zeit nimmt, um beim Einkaufen herauszufinden, wo die Lebensmittel herkommen.

Gut, dass es immer mehr Bauern und Bäuerinnen gibt, die einen Lieferservice mit regionalen Lebensmitteln anbieten.

Nahrungsmittel aus der Region sind frischer als weit gereiste. Das merkt man am intensiveren und unvergleichlichen Geschmack, weil sie reif geerntet werden können. Kann eine unreif gepflückte und künstlich nachgereifte Ananas wirklich mit einer frisch geernteten aromatischen und süßen Birne aus den



Obstgärten unserer Obstbauern in der Nähe mithalten?

Und der Mehrwert daran: wenn ihr regionale Lebensmittel von den Bauern in eurer Nähe kauft, dann unterstützt ihr auch gleichzeitig die lokale Wirtschaft!

**ESSEN GUT ALLES GUT**



## BIRNENTARTE MIT WALNÜSSEN

Aus den Teigzutaten einen festen Teig kneten und 30 min. im Kühlschrank rasten lassen. Eine Tarteform mit 25 cm Durchmesser einfetten und mit dem Teig auslegen. Den Backofen auf 190°C vorheizen.

Die Birnen ungeschält halbieren und das Kerngehäuse entfernen. In Scheiben mit rund 3 mm Dicke schneiden und kreis-

förmig in der Tarteform auf dem Teig auslegen.

Die Eier sehr schaumig schlagen, dann den Staubzucker unterrühren und noch ein paar Minuten mitschlagen. Die Walnüsse, den Zimt und das Schlagobers untermischen. Die Eimischung über die Birnen gießen und im Backrohr 35 min. goldbraun backen.



## ZUTATEN

### Teig:

- 220 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 80 g weiche Butter
- 2 Eigelb
- 2 EL eiskaltes Wasser
- 40 g Staubzucker

### Füllung:

- 3 Birnen
- 2 Eier
- 70 g Staubzucker
- 80 g geriebene Walnüsse
- 1 TL Zimt
- 50 ml Schlagobers



## UNFAIRE KOSTENVERTEILUNG

Wer glaubt, mit weit transportierten Billigprodukten zu sparen, der irrt. Die Kosten dafür müssen wir alle mittragen! Das sind einmal die Umwegkosten für den Transport auf der Straße, die nicht durch Steuern gedeckt werden können. Aber auf der anderen Seite auch das Mehr an Verkehr, Lärm und Abgasen, die uns und unsere Gesundheit belasten!

## ESSEN

### ÜBER UMWEGE

**Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, dass die Lebensmittel, die sie essen, für einen Teil des Verkehrs auf unseren Straßen - inklusive aller negativen Nebenerscheinungen wie Lärm und Abgase - mitverantwortlich sind.**

Kennt ihr das Beispiel der Tiefkühl-Pommes-Frites, die schon eine Reise von 1000en Kilometern hinter sich haben? Die Kartoffeln wurden in Holland angebaut, dann reisten sie mit dem LKW nach Portugal. Dort wurden sie gewaschen, geschält und geschnitten – zu billigeren Lohnkosten als in Mitteleuropa. Retour ging es wieder mit dem LKW nach Holland, wo sie dann abgepackt und tiefgekühlt und zu Billigpreisen wieder in den Regalen landeten.

Möglich ist das nur, weil die billigen Transporte quer durch Europa nur einen Teil ihrer tatsächlichen Kosten auch selber tragen müssen. Die Luftbelastung, der Lärm, die Umweltbelastung – all

das bleibt in den Preisen unberücksichtigt, die Lasten tragen AnrainerInnen an den internationalen Transitrouten.

Deshalb beim Einkauf: schauen, wo die Waren herkommen und die beste Entscheidung für unsere Umwelt treffen!



**ESSEN GUT ALLES GUT**



## OFENKARTOFFEL MIT KRÄUTERTOPFEN

Das Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen, in Alufolie wickeln und 60 min. garen, bis sie weich sind.

Das dunkle Grün von den Frühlingszwiebeln entfernen und den Rest fein hacken. Die Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken-schütteln und ebenfalls fein hacken. Das Gemüse, die Kräuter, den Knoblauch und

das Joghurt mit dem Topfen verrühren. Den Kräutertopfen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln aus der Folie wickeln und in Längsrichtung tief ein-, aber nicht ganz durchschneiden. Die beiden Kartoffelhälften ein wenig auseinanderziehen und die Kartoffel mit dem Kräutertopfen füllen.

Dazu passt ein grüner Blattsalat!



## ZUTATEN

- 4 große Kartoffeln, festkochend
  - 350 g Topfen, 20% Fett
  - 3 Frühlingszwiebeln
  - 1 rote Paprika
  - 1 gelbe Paprika
  - 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
  - Gartenkräuter nach Wahl, z. B.: Petersilie, Thymian, Schnittlauch
  - 4 EL Joghurt
  - Salz, Pfeffer
- Alufolie zum Backen





## FAIRTRADE

### FAIRTRADE LABEL

Echte Fairtrade-Produkte müssen eindeutig als solche gekennzeichnet sein. Ihr erkennt sie an dem Siegel für fairen Handel.

Mehr über Fairtrade, was dahinter steckt und die erhältlichen Produkte erfahrt ihr auf der Homepage:  
→ [www.fairtrade.at](http://www.fairtrade.at)

## FAIR

## KANN MEHR!

**Viele Lebensmittel wie Kakao, Kaffee oder Bananen werden in den Entwicklungsländern leider immer noch unter unmenschlichen Bedingungen hergestellt: 12-Stundentage, giftige Pflanzenschutzmittel, keine soziale Absicherung – und das für einen Lohn, von dem man nicht überleben kann. So stellt sich der Arbeitsalltag für die meisten PlantagenarbeiterInnen – oft auch Kinder – dar.**

Projekte, in deren Rahmen Fairtrade-Produkte erzeugt werden, haben hier in den letzten Jahren zumindest punktuell Verbesserungen bringen können. Oft in Kooperativen zusammengeschlossen, produzieren Kleinbauern unter strengen Richtlinien und oft in Bioqualität. Die Bauern bekommen eine faire Entlohnung, sind sozial abgesichert und Kinderarbeit ist verboten. Zudem wird der Umweltaspekt bei Fairtrade groß geschrieben, weil eine intakte Umwelt für das Wohlbefinden der Menschen wichtig ist.

Fairtrade ist somit auch ein Stück sinnvoller Entwicklungshilfe, die

jedeR leisten kann: mit dem Kauf von Fairtrade-Produkten leistest du Hilfe zur Selbsthilfe!



**ESSEN GUT ALLES GUT**



## SCHOKOLADEKUCHEN

Eine Kuchenspringform mit 26 cm Durchmesser einfetten, mit dem Mehl ausstäuben und überschüssiges Mehl aus der Form klopfen. Das Backrohr auf 180°C vorheizen.

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen, dabei nicht zu heiß werden lassen. Die Butter zufügen, auch schmelzen lassen und sorgfältig mit der Schokolade verrühren. Die geriebenen Mandeln unterheben.

2 Eier und 4 Eigelb ordentlich schaumig schlagen. 140 g Zucker zufügen und solange weiter schlagen bis sich der Zu-

cker vollständig in der Eimasse aufgelöst hat. Die Schokolademischung unter die Eimasse geben.

Die 4 Eiweiß mit der Prise Salz sehr steif schlagen. Die restlichen 20 g Zucker zufügen und noch rund eine Minute weiter schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter die Schokoladenmischung heben.

Den Teig in die Form gießen und im Backrohr rund 35 min. backen lassen. Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Kuchen schon gut durch ist. Den Schokoladekuchen vorsichtig aus der Form lösen und mit Staubzucker bestreut servieren!



## ZUTATEN

1	EL Mehl
100 g	dunkle Fair-Trade Schokolade (70% Kakao)
70 g	Butter
100 g	geriebene Mandeln
6	Eier
160 g	Zucker
1	Prise Salz



## ACHTE AUF DIE HERKUNFT

Um giftige Stoffe im Essen möglichst zu vermeiden, muss man nachfragen, wo die Lebensmittel herkommen. Produkte aus der EU schneiden im Vergleich mit Lebensmitteln aus Übersee oder der Türkei vielfach besser ab.

Auf [www.greenpeace.de](http://www.greenpeace.de) (unter Themen/Chemie) findest du umfangreiche Literatur zum Thema.

## GIFTALARM!

**Da unsere angebauten Getreide-, Gemüse- und Obstsorten auch Tiere wie Insekten anlocken, setzt man in der Landwirtschaft giftige Stoffe ein, um diese Tiere zu bekämpfen. Auch Krankheiten auf Lebensmittelpflanzen werden mit chemischen Giften bekämpft.**

Ebenso enthalten Düngemittel, die auf den Feldern verteilt werden, nicht selten hochgiftige Stoffe, die sich im Boden und den Lebensmitteln anlagern und viele Tierarten gefährden.

Wichtig ist, das Obst und Gemüse vor dem Verzehr zu waschen oder überhaupt zu schälen. Damit kann zumindest ein Teil dieser giftigen Stoffe entfernt werden. Wer auf Nummer sicher gehen will, muss zu Biopro-

dukten greifen, bei deren Produktion giftige Stoffe (ob als Dünger oder zur Krankheitsbekämpfung) verboten sind. Rückstände von chemischen Düngemitteln, Insektenbekämpfungsmitteln etc. können in konzentrierter Form beim Menschen Krankheiten auslösen. Unsere Lebensmittel werden laufend von staatlicher Seite auf diese Rückstände untersucht, doch immer wieder werden Produkte mit überhöhten Werten aus dem Verkehr gezogen.



**ESSEN GUT ALLES GUT**



## SALAT MIT GEGRILLTEN PFIRSICHEN UND ZIEGENKÄSE

Den Salat waschen, trocknen und in kleine Stücke zerrupfen. Beiseite stellen.

Die Pfirsiche halbieren, den Kern entfernen, dann achteln. Eine Grillpfanne mit ein wenig Öl auspinseln und erhitzen. Die Pfirsiche darin von beiden Seiten kräftig braten, bis die Oberfläche leicht karamellisiert.

Für die Salatsauce den Essig mit dem Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce über die Salatblätter verteilen und diese gründlich mit der Sauce vermischen. Den Salat auf vier Teller aufteilen, die Pfirsichspalten dazugeben. Den Ziegenfrischkäse über den Salat bröckeln.

Mit frischem Baguette servieren.

Tipp: Wer mag kann mit den Pfirsichen auch ein wenig Thymian mitbraten. Einfach mal ausprobieren!



### ZUTATEN

- 200 g bunt gemischte Blattsalate
- 4 kleine Pfirsiche
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 8 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- 120 g Ziegenfrischkäse



## OBERÖSTERREICH IST GENTECHNIKFREI

Regional haben sich viele Länder für eine Gentechnik-freiheit entschieden. So ist es auch in Oberösterreich faktisch unmöglich, gentechnisch manipulierte Saatgut auszubringen.

Wenn Sie sichergehen wollen: Bioprodukte sowie solche aus konventioneller Landwirtschaft mit dem Kennzeichen „gentechnikfrei“ sind ohne GVO.

## WIR WOLLEN

## NICHT MANIPULIERT WERDEN!

**Durch Gentechnik werden Pflanzen, die dann direkt oder indirekt auf unserem Teller landen, in ihrem Erbgut manipuliert. Damit soll die Resistenz gegen Schädlinge und Krankheiten sowie die Erträge gesteigert werden. Die Realität zeigt aber ganz andere Ergebnisse.**

Die negativen Folgen der Gentechnik sind heute noch nicht abschätzbar. Gentechnisch manipulierte Pflanzen können z.B. Allergien auslösen. Es besteht die Gefahr, dass durch Kreuzung mit herkömmlichen Pflanzen, die Eigenschaften auch dieser Pflanzen verändert werden. Und den Samenflug und daraus resultierende Kreuzungen kann man in der Natur nicht unterbinden.

Große Konzerne bauen gentechnisch manipulierte Pflanzen in großen Monokulturen – teilweise auch ohne Genehmigung – an, um ihre Gewinne zu maximieren. Aber vielfach haben sich die Erwartungen der Konzerne nicht erfüllt. Durch die gentechnisch manipulierten

Pflanzen haben sich neue Unkräuter und Schädlinge gebildet, die noch mehr Bedarf an Düngemitteln und chemischen Schädlingsbekämpfungsmitteln nach sich zogen. Auch der Ertrag blieb hinter den Erwartungen zurück. Zudem können die meisten gentechnisch manipulierten Pflanzen kein Saatgut produzieren. Dies muss immer wieder durch Gentechnik neu erzeugt werden und bringt so die Bauern in die volle Abhängigkeit der Saatguthersteller.



**ESSEN GUT ALLES GUT**





## BUCHWEIZENRISOTTO MIT MANGOLD

In einem Topf ein wenig Öl erhitzen und den Buchweizen und die Zwiebel anrösten. Mit dem Weißwein ablöschen und so lange umrühren, bis der Wein verdampft ist. Den Buchweizen mit der Gemüsebrühe aufgießen und kochen lassen, bis der Buchweizen weich ist. Das sollte rund 20 min. dauern. Bei Bedarf noch ein wenig Flüssigkeit zufügen.

Aus dem Mangold die festen Rippen ausschneiden und würfeln. Die grünen Blätter fein hacken. Die gewürfelten weißen Rippen in Salzwasser 3 min. blanchieren, dann abgießen.

In einem Topf ein wenig Öl erhitzen, darin die Rippen anbraten, dann die grünen Blätter zufügen und gemeinsam in rund 10 min. weich dünsten. Wenn notwendig ein wenig Wasser angießen, damit nichts anbrennt. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, sowie die Knoblauchzehe unterrühren.

Den Parmesan fein reiben.

Wenn der Buchweizen weich gekocht ist, den Mangold und den Parmesan unterheben. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### ZUTATEN

- 250 g Buchweizen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 100 ml Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 500 g Mangold
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 70 g Parmesan
- Salz, Pfeffer, Öl



## ESSENSRESTE ZUM SATTESSEN

Inzwischen gibt es zahlreiche soziale Organisationen, die übrig gebliebene Lebensmittel bei Supermärkten und Großküchen abholen und an Bedürftige verteilen.

So kann das Essen im Müll reduziert werden!

## DIE WEGWERFGESELLSCHAFT

**Superbillige Großpackungen verlocken uns heute, mehr einzukaufen als wir brauchen. Den Rest schmeißen wir einfach weg. So landen im Schnitt pro Jahr und pro KonsumentIn rund 40 kg Lebensmittel im Müll.**

Viele Menschen haben den gesunden Sinn für noch genießbare Lebensmittel verloren, oder trauen sich nicht mehr zu, die Genießbarkeit von Lebensmitteln selber festzustellen. So wird z.B. ein Joghurt nach Überschreitung des Mindesthaltbarkeitsdatums sicherheits-

halber weggeschmissen und gar nicht mehr probiert, ob es überhaupt verdorben ist. Gemüse wird entsorgt, wenn es runzelig wird und Brot, wenn es ein bisschen trockene Rinde hat. So landen nicht nur verdorbene Nahrungsmittel, sondern auch voll genießbare Lebensmittel im Müll.



Auch in den Supermärkten und Bäckereien erwarten wir, dass bis zum abendlichen Ladenschluss die Regale voller frischer Waren sind. Am nächsten Tag lassen sich viele dieser Produkte nicht mehr verkaufen und landen im Müll.

Damit man möglichst wenig weg-schmeißt, sollte man bewusster und nur die Mengen an Nahrungsmittel einkaufen, die man auch wirklich essen oder konservieren kann.



## GEMÜSECURRY

Die Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Strauchansatz aus den Tomaten schneiden und diese ebenfalls grob würfeln. Die Karotten putzen und in kleine Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebel in Stücke von rund 2cm Länge schneiden.

In einem Wok oder einem anderen Topf mit schwerem Boden ein wenig Öl heiß werden lassen und darin das Gemüse (außer den Tomaten) 3 min. scharf anbraten, dabei ständig umrühren. Das Curry-

pulver über das Gemüse streuen und kurz braten, bis der Curry zu duften beginnt. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Tomaten zugeben und das Gemüse 10 min. kochen lassen.

Die Schale der Zitrone abreiben, den Saft auspressen und beides zum Curry geben. Das Schlagobers mit dem Mehl verrühren und das Curry damit andicken. Mit Salz und eventuell noch etwas Currypulver abschmecken. Dazu schmeckt am besten Reis!

Tipp: Dieses Gericht lässt sich nach Belieben variieren und man kann alles Gemüse, das sonst übrig bleibt, köstlich verwerten!



## ZUTATEN

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika
- 4 Tomaten
- 2 Karotten
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 2 TL mittelscharfes Currypulver
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1/2 unbehandelte Zitrone
- 100 ml Schlagobers
- 1 EL Mehl
- Salz, Öl



## E-NUMMERN- RATESPIEL

Die meisten Zusatzstoffe sind als E-Nummern auf den Lebensmittelpackungen vermerkt.

Auf der Homepage der Arbeiterkammer Österreich findest du Informationen, welche Stoffe sich hinter den Nummern verbergen und welche besonders bedenklich sind:

[www.arbeiterkammer.com](http://www.arbeiterkammer.com)  
(unter Konsument/Ernährung)

## DAS REINHEITSGEBOT

**Auch Stoffe, die wir eigentlich nicht essen wollen, können in unsere Nahrung gelangen. Sie verändern den Geschmack und die Farbe unseres Essens und täuschen unseren Gaumen.**

Vor allem Fertigprodukten werden heutzutage Zusatzstoffe zugefügt, damit die Mischung an Zutaten uns auch schmeckt. Oft werden Geschmäcker verstärkt oder die Farbe von Lebensmitteln verändert.

So wird Brot oft mit Malz eingefärbt, damit es dunkler und damit „gesünder“ wirkt. In vielen Fällen haben wir uns an diese Stoffe schon so gewöhnt, dass uns Speisen ohne Zusatzstoffe fad vorkommen.

Wenn man aber Zusatzstoffe meidet, hat man die Chance, wieder den echten Geschmack unserer Lebensmittel zu entdecken. Deshalb: Lebensmittel so wenig behandelt wie möglich kaufen! Als Faustregel gilt: Vorsicht bei allem,

was deine Großeltern nicht als Lebensmittel erkennen.

Aber auch über die Nahrungskette können unerwünschte Stoffe in unserem Essen landen: die Weltmeere z.B. sind voller Müll, der von den Menschen hinein gekippt wird. Die Meeresfische nehmen Teile von diesem in sich auf und lagern ihn in ihrem Fleisch an. So kann unser Müll dann auch bei uns auf dem Teller landen.



**ESSEN GUT ALLES GUT**



## GEBACKENE FORELLE MIT GESCHMOLZENEN TOMATEN

Das Backrohr auf 200°C vorheizen. Die Fische waschen und so gut es geht trocknen. Die Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken., die Zitrone und die Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden und die Fische damit füllen. Eine Auflaufform mit ein wenig Öl auspinseln, die Fische hineinlegen und ebenfalls mit ein wenig Öl beträufeln.

Die Cocktailtomaten waschen und wenn möglich auf den Rispen belassen. Die Tomaten in eine Auflaufform legen, dabei

möglichst darauf achten, dass alle Tomaten nebeneinander Platz haben.

Die Rosmarinzwige zwischen die Tomaten verteilen, das Olivenöl darüber träufeln und den Zucker darüberstreuen.

Die Tomaten in den Ofen schieben. Nach 15 min. die Fische ebenfalls in den Ofen schieben und alles weitere 30 Min. backen lassen. Den Fisch mit den Tomaten servieren. Dazu passen gekochte Kartoffeln, aber auch ein gutes Weißbrot!



### ZUTATEN

- 4 frische Forellen
  - 2 Frühlingszwiebeln
  - 3 Knoblauchzehen
  - 1 Zitrone
- 
- 600 g Cocktailtomaten
  - 4 Zweige Rosmarinzwig
  - 1 EL brauner Zucker
  - 80 ml Olivenöl
  - Salz, Pfeffer





## WELCHE FISCH AUF DEN TELLER?

Damit du weißt, welchen Fisch du mit gutem Gewissen kaufen kannst, gibt es einen Fischratgeber für die Geldbörse von Greenpeace. Dieser listet bedrohte Fischarten auf. Oder entscheide dich für heimische Fische – damit bist du meist auf der richtigen Seite!

Den Fischratgeber findest du unter  
→ [marktcheck.greenpeace.at/  
fischratgeber.html](http://marktcheck.greenpeace.at/fischratgeber.html)

## FISCHERS FRITZE

## FISCHT FRISCHE FISCH

**Wenn wir weiter die Weltmeere ausbeuten, wird diese für viele überlebenswichtige Nahrungsquelle bald leer gefischt sein. 85% der Fischbestände sind heute schon gefährdet und keine Erholung der Bestände ist in Sicht.**

Wie so oft dominiert kurzfristiger Profit, vor allem wenn internationale Konzerne mit ausgefeilten, industriellen Methoden am Werk sind. Jeder fünfte Fisch wird illegal gefischt, da gesetzlich festgesetzte Fangquoten zum Schutz der Fischschwärme schlichtweg nicht eingehalten werden. Dazu kommt noch der Beifang: bei vielen Fangtechniken landen viele andere Fische, aber auch Robben, Delfine und Schildkröten in den Netzen der Fischer und verenden dort qualvoll oder werden verletzt

wieder ins Meer zurückgeworfen. Grundschieppnetze zerstören darüber hinaus den sensiblen Meeresboden. Autor Jonathan Safran Foer schreibt in seinem Buch „Tiere essen“, dass für eine Portion Sushi ein Teller von 1,50 m Durchmesser nötig ist, um Platz für all den Beifang zu haben, der für diese Portion auch sterben musste.

Aber auch Aquakultur ist nicht immer die bessere Lösung. Fischfarmen bringen durch ihre intensive Bewirtschaftung Umweltprobleme mit sich, wo ganze Flusslandschaften für die Fischfarmen umgestaltet werden. Und Zuchtfische essen auch wieder Fische, so werden tonnenweise Fischmehl in Fischfarmen benötigt.



**ESSEN GUT ALLES GUT**



## ZANDER MIT FENCHEL IN SENFSAUCE

Die Zanderfilets salzen und pfeffern. Die Semmelbrösel auf einen Teller streuen und die Fischfilets mit der Hautseite in die Brösel drücken.

Die Fenchelknollen putzen, den Strunk und das Grün entfernen und die Knollen in Scheiben von rund 3 mm schneiden. In einer Pfanne ein wenig Öl erhitzen, darin die Fenchelscheiben kräftig anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und den Fenchel bissfest kochen. Wenn notwendig noch ein wenig Wasser zugeben. Den Fenchel in der Pfanne ein wenig an

den Rand schieben und den Senf in die Sauce einrühren. Den Fenchel mit der Sauce vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein wenig einkochen lassen.

In einer zweiten Pfanne ebenfalls ein wenig Öl heiß werden lassen und die Fischfilets mit der Hautseite nach unten rund 10 – 15 min. bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel gar braten.

Die Fischfilets mit dem Fenchel servieren. Dazu passen gut Kartoffeln.



### ZUTATEN

- 4 Zanderfilets
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 Fenchelknollen
- 50 ml Weißwein
- 1 EL scharfen Dijonsenf
- Salz, Pfeffer
- Sonnenblumenöl



## AUSGANGSPUNKT VIA CAMPESINA

Das Konzept der Ernährungssouveränität wurde von der internationalen Kleinbauern-Organisation Via Campesina entwickelt. Der Begriff „Ernährungssicherheit“ bezieht sich auf die Verfügbarkeit von Lebensmitteln, wobei die „Ernährungssouveränität“ auch die Frage nach der Verteilung der Nahrungsmittel stellt.

Mehr findest du unter:  
[www.viacampesina.at](http://www.viacampesina.at)

## SICHER UND

## SOVERÄN ERNÄHRT!

**Die derzeitige Wirtschaftskrise ist unter anderem auch eine Ernährungskrise, der wir begegnen müssen. Das Konzept der Ernährungssouveränität fordert das Recht aller Völker, ihre Landwirtschaftspolitik selber zu bestimmen.**

Lebensmittel sind heute Waren, die produziert und weltweit gehandelt werden, dabei haben der Handel und die großen Konzerne ihre Profite auf Kosten der VerbraucherInnen stark gesteigert. Die Umwelt leidet unter den Produktionsmethoden mit massivem Chemieeinsatz und viele Menschen, die unsere Lebensmittel produzieren, müssen dies unter menschenverachtenden Bedingungen tun.

Zudem ernähren wir uns in Europa in einer Art, wie sie für die ganze Welt undenkbar wäre. Die Massentierhaltung ist nur möglich, weil in den Entwicklungsländern Futtermittel dafür angebaut werden, die der dortigen Bevölkerung die Lebensgrundlage nehmen.

Ernährungssouveränität heißt aber auch, die Bedürfnisse anderer zu achten und somit unsere Ernährungsweise zu überdenken.

Ziel ist eine Landwirtschaft, die mit natürlichen und nachhaltigen Methoden Nahrungsmittel anbaut, die in erster Linie auch regional konsumiert werden. Lebensmittel sind auch nicht dazu da, den Energiehunger der Industrienationen zu stillen, sondern den Hunger in aller Welt.



**ESSEN GUT ALLES GUT**



## BANDNUDELN MIT GERÖSTETEM GEMÜSE

Das Backrohr auf 200°C vorheizen. Die Paprika putzen und halbieren. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen, in Achtel schneiden und in einzelne Schichten zerlegen.

Die Paprika mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit einem mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backrohr 10 min. backen. Dann die Zucchini und die Zwiebeln zufügen und die Kräuterzweige zwischen das Gemüse

verteilen, das Gemüse mit ein wenig Öl beträufeln. Nach weiteren 10 min. die Tomaten zufügen und in 15 min. fertig backen.

Die Paprika häuten und in feine Scheiben schneiden. Das Gemüse ohne die Kräuterzweige in eine Schüssel geben, das Olivenöl zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bandnudeln bissfest kochen. Das Gemüse unter die Nudeln heben und den Ziegenfrischkäse darüberbröseln.



### ZUTATEN

- je 1 rote und gelbe Paprika
- 2 mittelgroße Zucchini
- 10 Cocktailtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- 30 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 400 g Bandnudeln
- 150 g Ziegenfrischkäse



**DEINE ZUKUNFT**  
**UNSER JOB**