



# Veggie-Reise

durch die 4 Jahreszeiten



# Vorwort

Liebe Leserschaft, liebe Kochbegeisterte, liebe Ernährungsinteressierte! Dieses Kochbuch ist keineswegs ein gewöhnliches Buch mit Rezepten, sondern eine „Veggie-Reise durch die vier Jahreszeiten“. Das meint, dass unsere Rezepte alle vegetarisch sind, ausschließlich aus regionalen Zutaten zubereitet werden können und je nach deren saisonaler Verfügbarkeit in die vier Jahreszeiten eingeteilt wurden. Wir haben diese Rezepte nicht nur liebevoll ausgewählt, sondern auch jedes einzelne Gericht gekocht. Wir – das sind Elena Lauß, Veronika Lehner, Magdalena Pichler und Emma Siegl aus der 4B der Bafep der Kreuzschwestern Linz. Der Grund, warum wir uns für dieses Projekt entschieden haben, ist der, dass wir der Meinung sind, dass nicht das Angebot an Regionalem und Saisonalem das Problem ist. Sondern viel mehr die fehlende Information darüber. Warum ist es überhaupt wichtig sich der natürlichen Verfügbarkeit von Produkten anzupassen? Wo kann ich Regionales einkaufen und auf was muss ich achten? Wieso haben Güter mit der Aufschrift „aus der Heimat“ nichts mit Regionalität zu tun? Ist Veggie auf Dauer nicht langweilig? Und wie setze ich all die Ernährungstipps konkret in meinen Gerichten und meinem Leben um?

Mit all diesen Fragen beschäftigt sich unser vielseitiges Kochbuch, denn unser Ziel ist es, einfach umsetzbare, kleine Schritte vorzuschlagen, die zwar langsam aber sicher in Richtung nachhaltigen Konsum gehen.

Doch beginnen wir mit der Frage: WARUM – veggie/regional/saisonal?

Die Antworten darauf sind folgende:

Der Verzicht auf Fleisch und tierische Produkte würde eine Reduktion der Emissionen um 50% ermöglichen und somit einen wichtigen Beitrag zur Verlangsamung der Klimaerwärmung beitragen.

Setzt man auf ökologische Landwirtschaft, wird 20% weniger CO<sub>2</sub> ausgestoßen. Ab-Hof-Verkauf oder entsprechende Geschäfte benötigen wenig bis keine Verpackungen und reduzieren somit Müll -insbesondere Plastik.

Konsumiert man zusätzlich regional und saisonal, sind einerseits keine langen Transportwege nötig, was die CO<sub>2</sub> - Emissionen der Transportmittel und auch der Konsument: Innen selbst verringert ; weiters müssen keine zusätzlichen Kühlungs- und Gewächshäuser betrieben werden, was ebenfalls die Luftverunreinigung eindämmt; und außerdem ist die Ernährung durch den höheren Nährstoffanteil gesünder und ausgewogener.

Wir hoffen, wir konnten Ihr Interesse durch diesen kleinen Informationsvorschuss schon wecken. Wenn nicht, ist das aber auch kein Problem, denn spätestens nach unserem ersten Rezept werden Sie auf den Geschmack gekommen sein. 😊

Viel Spaß beim Kochen, Schmökern und Neues-Erfahren wünschen

*Elena, Veronika, Magdalena und Emma*

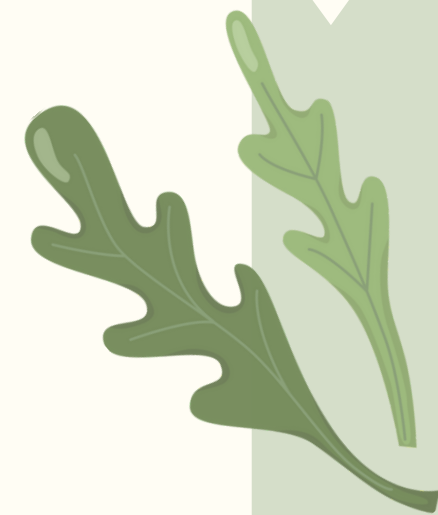
# Inhaltsverzeichnis

<b>Frühling:</b>	4	<b>Herbst:</b>	17
Rucola – Spaghetti	5	Kürbiscremesuppe	18
Bärlauch – Gnocchi	6	Brokkolisalat	19
Spinat – Schafkäse – Strudel	7	Karotten – Kürbis Puffer	20
Bärlauchpressknödel	8	Zucchini Cordon Bleu	21
<i>Information „Veggie“</i>	9	<i>Information „Saisonal“</i>	22
<b>Sommer:</b>	10	<b>Winter:</b>	24
Ofengemüse mit Kräutersauce	11	Champignon – Spaghetti	25
Mediterraner Nudelsalat	12	Ofenkartoffel	26
Burger mit Quinoalaibchen	13	Grünkernchili	27
Melonensalat	14	Kürbislasagne	28
<i>Information „Regional“</i>	15	<i>Information „Tipps und Tricks für jeden Tag“</i>	29

# Frühling



# Rucola-Spaghetti



400g Spaghetti (evtl. Vollkorn)	Z
Cherrytomaten	U
250g Rucola	T
100g Oliven (aus Österreich)	A
150g Schafkäse	T
6 EL Öl	T
etwas Chili (je nach Belieben)	E
Pfeffer und Prise Salz	E
optional: Parmesan und Salatkörner	N

## ZUBEREITUNG

1. Wasser zustellen und Spaghetti in das köchelnde und gesalzene Wasser geben
2. Tomaten (vorher waschen), Oliven und Schafkäse klein schneiden und in eine Schüssel geben
3. Rucola waschen und in mundgerechte Stücke schneiden – in Schüssel dazugeben
4. Das Geschnittene mit Öl vermengen und mit Chili und Pfeffer nach Belieben verfeinern
5. Spaghetti abseihen und am Teller mit Rohkost servieren – optional mit Parmesan und Körner garnieren





# Bärlauch-Gnocchi

## Zubereitung

1. Kartoffel kochen
2. Bärlauchblätter waschen und gut abschütteln, danach die Stiele entfernen und die Blätter etwas zerkleinern
3. Den Bärlauch gemeinsam mit dem Ei pürieren
4. Kartoffel schälen und pressen. Danach die Bärlauchmasse, das Ei, das Mehl und den Grieß mit den Kartoffeln vermengen und mit etwas Salz würzen
5. Den fertigen Kartoffelteig in dünne Rollen formen und in ca. 2cm dicke Stücke schneiden
6. Anschließend mit einer Gabel vorsichtig flach drücken
7. Die Gnocchi werden in kochendes Salzwasser gegeben und für drei bis fünf Minuten gekocht
8. mit einem Lochschöpfer herausnehmen und gut abtropfen lassen
9. Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen und über die Gnocchi geben
10. Parmesankäse reiben und darüber streuen, optional kann das Gericht noch mit Kräutern und Sonnenblumenkerne garniert werden

## Zutaten

- 1 ½ TL Salz
- 500g Kartoffel, mehlig
- 40g frischer Bärlauch
- 100g Butter
- 1 Ei
- 150g Weizenmehl
- 40 g Hartweizengrieß, fein
- Parmesankäse
- optional: Kräuter und Sonnenblumenkerne

# Spinat-Schafkäse-Strudel

## Zubereitung

1. Spinat waschen und kochen, dann abkühlen lassen und währenddessen den Schafkäse sowie den Knoblauch kleinschneiden
2. Den zimmertemperierten Blätterteig ausrollen und den Spinat in der Mitte auflegen
3. Darauf den Schafkäse und den Knoblauch verteilen, mit Salz und Pfeffer gut würzen und die Seitenränder einschlagen
4. Diese Ränder gut verschließen und den Strudel dann mit einem verquirlten Ei bestreichen
5. Den Strudel bei 200°C Heißluft für ca. 20 Minuten backen, bis der er braun ist (für den Dampf einen Topf mit Wasser in den Ofen stellen oder den Strudel im Dampfgarer bei Heißluft – Dampf backen)

Tipp: mit Sauerrahm-Joghurt-Sauce servieren



## Zutaten

- 1 Blätterteig
- 750 g Blattspinat
- 250 g Schafkäse
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer



Z	1 Knoblauchzehe
	1 weiße Zwiebel
U	250g Knödelbrot
	3 Eier
T	100g frischer Bärlauch
A	1EL Bärlauchpesto (je nach Belieben)
	160ml Milch
T	120g geriebener (Berg)käse
E	Öl
	Salz
N	Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten
2. Den frischen Bärlauch in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Knödelbrot und dem Bärlauchpesto in eine Schüssel geben
3. Nun den angebratenen Knoblauch und die Zwiebel, die Eier und einen Teil der Milch hinzugeben
4. Käse, Salz und Pfeffer beifügen und das Ganze zu einem Teig verarbeiten
5. Der Teig sollte gut formbar sein, aber dennoch nicht zu nass – gegebenenfalls noch die restliche Milch beifügen
6. Den Teig zu Laibchen formen – Teig für ca. 12 Laibchen
7. Gegebenenfalls können diese für eine kurze Zeit stehen gelassen werden, um gut durchzuziehen
8. In einer Pfanne mit Öl goldbraun backen, auf einem Salatbett anrichten und servieren

# Bärlauchpressknödel



# Veggie

Vegetarismus – ein einfaches Wort, hinter dem so viel mehr steckt als der Verzicht auf Fleisch. Der Konsum von Fleisch ist gleich dreifach schädlich: natürlich für die geschlachteten Tiere (ausgenommen manche Biohöfe), für die Umwelt und im weiteren Sinne auch für uns Menschen selbst, da dadurch sogenannte Wohlstandskrankheiten entstehen können, wie beispielsweise Herzprobleme und Übergewicht.

Die Fleischproduktion hat 2018 ihren Höchstwert mit 335 Millionen Tonnen erreicht und hat sich damit seit 1965 vervierfacht. Durch die Coronakrise hat sich der Fleischkonsum zwar minimal verringert, jedoch werden immer mehr Menschen für dieses Thema sensibel. Generell essen Österreicher:Innen jährlich 60,5 kg Fleisch im Durchschnitt, was ein Dreifaches vom Richtwert des Gesundheitsministeriums darstellt. 2022 wurde bis zum 1. Juni bereits so viel Fleisch konsumiert, wie für das ganze Jahr empfohlen wird. Österreich produziert 112% Fleisch, was bedeutet, dass mehr produziert wird als die Einwohner:Innen essen können. Dies führt wiederum zu Export.

Ein großes Problem des Fleischkonsums ist, dass Fleisch bei uns sehr billig ist und keinerlei Kennzeichnungspflicht über dessen Herkunft herrscht. Doch die verheerendsten Folgen sind die ökologischen Auswirkungen und Fußabdrücke, die wir hinterlassen und die damit kommende Klimaerwärmung. Fleischkonsum macht 43% der ernährungsbedingten Emissionen aus und 2/3 der ernährungsbezogenen Treibhausgase sind auf tierische Produkte im Allgemeinen zurückzuführen.

Um diesem Problem entgegenzuwirken, heißt es auf Fleisch zu verzichten und stattdessen auf Hülsenfrüchte und Soja- und Tofuprodukte zurückzugreifen. Generell gilt der Grundsatz: Weniger ist mehr und Qualität statt Quantität (– regionales Biofleisch ist hier ein heißer Tipp!) Denn, durch pflanzenbasierte Ernährung können die ernährungsbedingten Treibhausgase um 22% verringert werden.

Trotzdem darf man sich nie selbst den Druck machen, die Umstellung auf vegetarische Ernährung an einem Tag schaffen zu müssen. Jede Veränderung braucht Zeit und unser Körper auch. Lieber langsam Schritt für Schritt den Fleischkonsum dort reduzieren, wo es am leichtesten fällt, als von einem Tag auf den anderen auf alles zu verzichten, was einem an Fleischprodukten schmeckt.

Summer





## Zutaten

- 6 Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 250g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika
- 2 Karotten
- 10 Cherrytomaten
- Kräuter
- Öl
- Salz
- 1 Becher Joghurt
- 1 halber Becher Sauerrahm

# Ofengemüse mit Kräutersauce



## Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben
2. Öl und etwas Kräuter hinzugeben und gut verteilt auf ein Backblech in den vorgeheizten Backofen (200°C Heißluft) geben
3. Das restliche Gemüse ebenfalls waschen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.
4. Zur Gemüsemischung ebenfalls Öl und Kräuter hinzugeben
5. Nach ca. 15 Minuten (wenn die Kartoffeln schon etwas durch sind) das Gemüse bis auf die Tomaten hinzugeben und nochmal für etwa 10 Minuten in den Ofen geben
6. Dann die Tomaten hinzugeben und das Gemüse erneut 5 Minuten im Ofen lassen
7. Währenddessen Joghurt, Sauerrahm, Kräuter und etwas Salz für die Kräutersauce zusammenmischen
8. Das fertige Gemüse noch mit Salz würzen und gemeinsam mit der Kräutersauce servieren



# Mediterraner Nudelsalat

## Zubereitung

1. Wasser aufkochen, Salz hinzugeben und die Fusilli kochen
2. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne auf dem Herd ohne Fett rösten
3. Zwiebel kleinhacken, sowie getrocknete Tomaten zerkleinern
4. Pesto, Balsamico, Tomatenöl, Salz, Pfeffer und die Nudeln verrühren
5. Schafkäse und geröstete Sonnenblumenkerne über die Nudeln geben, alles vermischen und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen
6. Vor dem Servieren Rucola unterheben und abschmecken

## Zutaten

- 300g Fusilli
- Salz
- 30g Sonnenblumenkerne
- 1 Zwiebel
- 50g getrocknete Tomaten (+Öl)
- 90g Basilikum-Pesto
- 20g Balsamico
- 125g Schafkäse
- 20g Rucola
- Pfeffer



# Burger mit Quinoalaibchen



## Zutaten

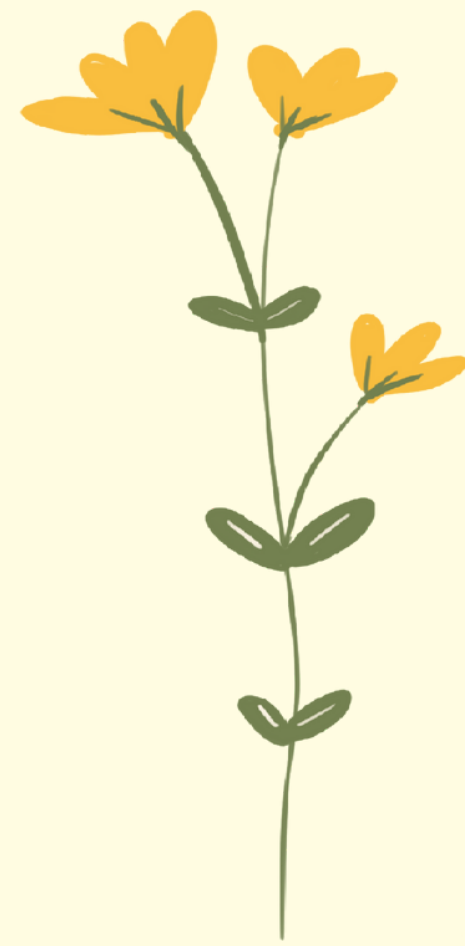
60g Quinoa  
180g Wasser  
1/5 TL Salz  
100g Kichererbsen aus dem Glas  
2 Karotten  
2 Knoblauchzehen  
1 Ei  
2 EL Haferflocken  
2 EL Öl  
1 EL Tomatenmark  
1 TL Senf  
1/3 TL Salz  
1/3 TL Paprikapulver  
Kräuter (Petersilie, Thymian)  
etwas Semmelbrösel  
4 Cheddar-Käse - Scheiben  
1 Zwiebel  
1 große Tomate  
Gurke  
4 Salatblätter  
etwas Rucola  
Burgersauce  
4 Burgerbrötchen

## Zubereitung

1. Für die Burgerpatties die Quinoa in einem Sieb abspülen und danach mit doppelter Menge Wasser und Salz in einem Topf zum Kochen bringen, ca. 20 min. köcheln lassen, bis die Quinoa bissfest ist
2. Kichererbsen abspülen und mit einer Gabel klein drücken, Karotten raspeln, Knoblauch zerkleinern und mit der Quinoa in einer Schüssel vermengen
3. Ei, Haferflocken, 1 EL Olivenöl, Tomatenmark, Senf, Salz, Paprikapulver, Kräuter und Semmelbrösel in die Schüssel hinzugeben und gut verrühren - der Teig sollte feucht und formbar sein
4. Den Teig in vier gleich große Portionen teilen, zu Patties formen und in Semmelbrösel wälzen
5. Anschließend in der Pfanne mit Öl angebraten und auf die heißen Laibchen einen Cheddar-Käse legen, sodass dieser schmilzt
6. Zwiebel in Ringe schneiden und in der Pfanne karamellisieren, Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden und den Salat sowie den Rucola waschen.
7. Burgerbrötchen aufschneiden, mit Sauce bestreichen, 1 Salatblatt, das Quinoa-Leibchen mit dem Käse, den Rucola, die Tomaten- und Gurkenscheiben und die karamellisierten Zwiebelringe in das Burgerbrötchen geben.



# Melonensalat



## Zutaten

- ½ Wassermelone
- ½ rote Zwiebel
- ½ Gurke oder 2 kleine Snack-Gurken
- 1 Packung Schafkäse
- 2 EL Öl
- 2 EL weißer Essig
- etwas Wasser
- 1 TL Agavendicksaft
- ½ TL süßer Senf
- frischer Thymian, Majoran, Minze oder andere Kräuter
- ½ TL Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

1. Melonen, Schafkäse und Gurke würfeln
2. Zwiebel in feine Streifen schneiden
3. Für die Marinade Salz, Pfeffer, Senf und Agavendicksaft verrühren
4. Öl und Essig beifügen und mit etwas Wasser aufgießen
5. Die Marinade mit in die Schüssel geben und mit der Melone, dem Schafkäse, der Gurke und dem Zwiebel vermengen
6. Anschließend Kräuter fein hacken, in die Schüssel geben und auf einem Teller servieren



# Regional

„Regional einkaufen“ – das klingt so leicht, denn immerhin wird das Angebot der im Umfeld produzierten Produkte immer größer. Doch Vorsicht! Bei vielen Lebensmitteln, die mit dem Siegel „aus der Heimat“ versehen sind, handelt es sich um nicht mehr als eine Werbungsmasche der Vertreiber. Auf was Sie im Geschäft achten können, um auf solche Tricks nicht hereinzufallen und was „Regionalität“ überhaupt bedeutet, erfahren Sie jetzt:

Das große Problem des Begriffes „Regional“ ist, dass er nicht definiert ist. Grundsätzlich meint man damit Güter, die „aus der Region für die Region“ werden und somit in der näheren Umgebung produziert, verarbeitet, verpackt und vertrieben werden. Aber umfasst das nur den Umkreis von 10 km oder ist die Region auch noch Österreich oder sogar Europa? Die Bezeichnung ist jedenfalls nicht rechtlich geschützt, was viele Schlupflöcher und genug Spielraum für Geschäfte bietet, um möglichst viel als „regional“ verkaufen zu können. Denn mehr als 70% der Österreicher:innen kommen immer mehr auf den Geschmack der regionalen Schmankerl und jede zweite Person kauft direkt vom Bauernhof, was bedeutet: die Nachfrage steigt. Jedoch ist laut eines Tests der Zeitschrift „Ökotest“ nur ein Viertel der als „regional“ verkauften Gütern wirklich regional.

Wollen Sie also sicher gehen, dass Sie im Geschäft wirklich zu einem Lebensmittel greifen, das in Ihrer nächsten Nähe produziert wurde, gibt es folgende Tipps und Tricks: Auf den Produkten immer nach konkreten Angaben wie eine Adresse, den Ort oder zumindest die Region der Herstellung suchen. Im Geschäft auf die Definition von „regional“ achten. Oft werden Sie hier aber nichts finden, weil eine Herkunftsangabe-Pflicht nur für unverarbeitetes Obst, Gemüse und Fleisch, Honig und Bio-Produkte gilt. Auch bei Eierkennzeichnungen, wo eine Adresse zu finden ist, muss man vorsichtig sein. Bei dieser handelt es sich nämlich oft um die Adresse vom Vertreiber und nicht um die des Hofes, wo die Eier eigentlich herkommen.

# Regional

Ebenfalls ist Skepsis von Vorteil bei Werbungen, die „von hier“ oder „aus der Heimat“ enthalten; Markennamen, die sich auf eine bestimmte Region beziehen oder dem Ausdruck „Ursprungsland / Herkunftsland Österreich“. Diese Dinge klingen zwar vertrauenserweckend, sind aber nichts als hohle Phrasen für besseres Marketing. Auch die „geschützte geografische Angabe“ (g.g.A.) sagt nur aus, dass ein Teil des Produktes in der Nähe produziert wurde, aber nicht wieviel. Dem sehr ähnlich ist das „Identitätszeichen“, das nur die „letzte Station“ des Lebensmittels angibt.

Um sich in diesem Irrgarten ein bisschen besser zurecht zu finden, gibt es beispielsweise das EU-Kennzeichen der „geschützten Ursprungsbezeichnung“ (g.U.), das Produkte kennzeichnet, deren Rohstoffe aus der Umgebung kommen und auch hier verarbeitet werden.

Das Etikett „Regionalfenster“ gibt Auskunft über die Herkunftsregion, den Verarbeitungsort und die Menge der verwendeten regionalen Zutaten. Auch gibt es Siegel von Regionalinitiativen, die eine Vereinigung von kleineren Erzeugern/Verarbeitern/Gastronomen darstellen, die gemeinsam ihre Produkte vermarkten. Sie legen selbst ihre Kriterien fest und durch die große Anzahl muss man als Konsument: in trotzdem achtsam sein. Manche Regionalzeichen bürgen zusätzlich für Qualität, Ökologie und soziale Kriterien (z.B.: gentechnikfreie Fütterung).

Generell ist nicht alles, wo „regional“ oben steht, auch wirklich „regional“. Aber mit der Beachtung unserer Tipps und einem stets prüfenden Blick im Geschäft, steht einem nachhaltigen, regionalen Konsum nichts mehr im Weg.





*Herbst*

# Kürbiscremesuppe



## Zutaten

1 Zwiebel  
1 EL Butterschmalz  
350g Kürbis  
1 Gemüsewürfel  
Salz und Pfeffer  
Thymian  
3 Korianderkörner  
1/6 l Schlagobers  
Kürbiskerne und Kürbiskernöl

## Zubereitung

1. Zwiebel klein schneiden und kurz anbraten
2. Das gewürfelte und klein geschnittene Kürbisfleisch hinzufügen, kurz mit anbraten und danach mit Wasser aufgießen
3. Gemüsewürfel hinzufügen, Suppe mit Salz, Pfeffer, dem fein gehackten Thymian und den Korianderkörnern würzen und dann etwas kochen lassen, damit die Kürbisstücke weich werden können
4. Kürbiscremesuppe pürieren, abschmecken, nachwürzen und zum Schluss das Schlagobers einrühren
5. Die Suppe mit ein paar Kürbiskernen und etwas Kürbiskernöl servieren

# Brokkolisalat



## Zutaten

250g Brokkoliröschen (ohne Strunk)

1 Paprika (Spitzpaprika)

1 Apfel

30g Öl

20g Essig (evtl. Apfelessig)

1 EL süßer Senf

1 TL Honig

1 TL Salz

Pfeffer

2 EL Sonnenblumenkerne oder

Pinienkerne

## Zubereitung

1. Brokkoli, Paprika und Apfel waschen
2. Brokkoli, Paprika, Apfel und Sonnenblumenkerne in einem Mixer hacken – ansonsten alles mit dem Messer zerkleinern (je nach Geschmack beliebig feiner oder gröber)
3. Salz, Pfeffer, Senf, Honig und Öl verrühren und anschließend Essig dazugeben
4. Die Marinade mit der Rohkost vermengen und kalt servieren

# Karotten-Kürbis Puffer



## Zutaten

3 große Karotten	
½ Hokkaido - Kürbis (ca. 600g)	
4 Lauch	Karottencreme:
½ Bund Koriander	4 große Karotten
50g Kichererbsenmehl (alternativ: Weizenmehl)	Salz
2 Eier	½ TL Honig
Salz und Pfeffer	½ TL Kreuzkümmel
100ml Öl	eine Prise Chili
150g Feldsalat	einige grüne Oliven (Tipp: gibt es auch aus Österreich)
Salatdressing	2 EL Öl
	Petersilie grob gehackt

## Zubereitung

1. Karotten waschen und schälen, Kürbis putzen und das Kerngehäuse entfernen, dann beides grob raspeln
2. Lauch waschen und in dünne Ringe schneiden, Koriander waschen und fein hacken
3. Karotten, Kürbis, Lauch, Koriander, Mehl und Eier zu einem Teig verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, 12 Karotten-Kürbis-Puffer formen und anbraten, herausnehmen und abtropfen lassen
5. Karottencreme: die geschälten und gestückelten Karotten in Wasser etwas dünsten, mit etwas Kochflüssigkeit pürieren und würzen, die gehackten Oliven, den Honig, das Öl und die Petersilie untermischen
6. Fertige Bratlinge mit mariniertem Salat und der Karottencreme (oder auch mit Joghurtdip) auf einem Teller anrichten

## Zubereitung

1. Zucchini waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden
2. Zwischen zwei Zucchinischeiben eine Scheibe Käse legen und mit Salz und Pfeffer würzen
3. Die Scheiben mit Spießen oder Zahnstocher befestigen
4. Zucchinischeiben als erstes in Mehl, dann in verquirltes Ei und zuletzt in Semmelbrösel geben
5. Nun das Cordon Bleu mit Öl anbraten, bis es goldbraun ist

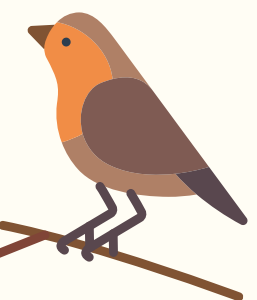
Tipp: mit Kartoffeln, Reis und  
Kräuterdipp servieren



## Zutaten

- 1 Zucchini
- 8 Scheiben Käse
- Salz
- Pfeffer
- 2 Eier
- Etwas Mehl
- Etwas Semmelbrösel
- Öl

# Zucchini-Cordon Bleu



# Saisonal

Erdbeeren im November und Weintrauben im April – eine fruchtige Abwechslung. Oder vielleicht doch mehr als das? JA! Es bedeutet ein nicht saisonales Essverhalten und somit die Belastung der Umwelt. Wir leben im Luxus eines Industrielandes; täglich haben wir eine riesige und immer gegenwärtige Auswahl von möglichst allen Obst- und Gemüsesorten vor uns, die vergleichbar mit dem Scharaffenland ist. Findet man bei den Himbeeren im Dezember dann eine grüne, ist es schon fast eine Katastrophe. Aber wie soll ein Naturprodukt, das seine Erntezeit in den Sommermonaten hat, auch im Winter einwandfrei genüsslich sein? Und wieso müssen Lebensmittel überhaupt das ganze Jahr verfügbar sein? Weil wir diesen Luxus gewöhnt sind und nicht bereit dazu sind, auf etwas zu verzichten.

Erst möglich macht diese ganzjährige Vielfalt der Import von Gütern aus anderen Ländern. Doch dies heißt im Umkehrschluss auch, dass für importiertes Obst und Gemüse viel längere Transportwege nötig sind und somit höhere CO<sub>2</sub>-Emissionen und die daraus resultierende Belastung für die Umwelt bedeutet.

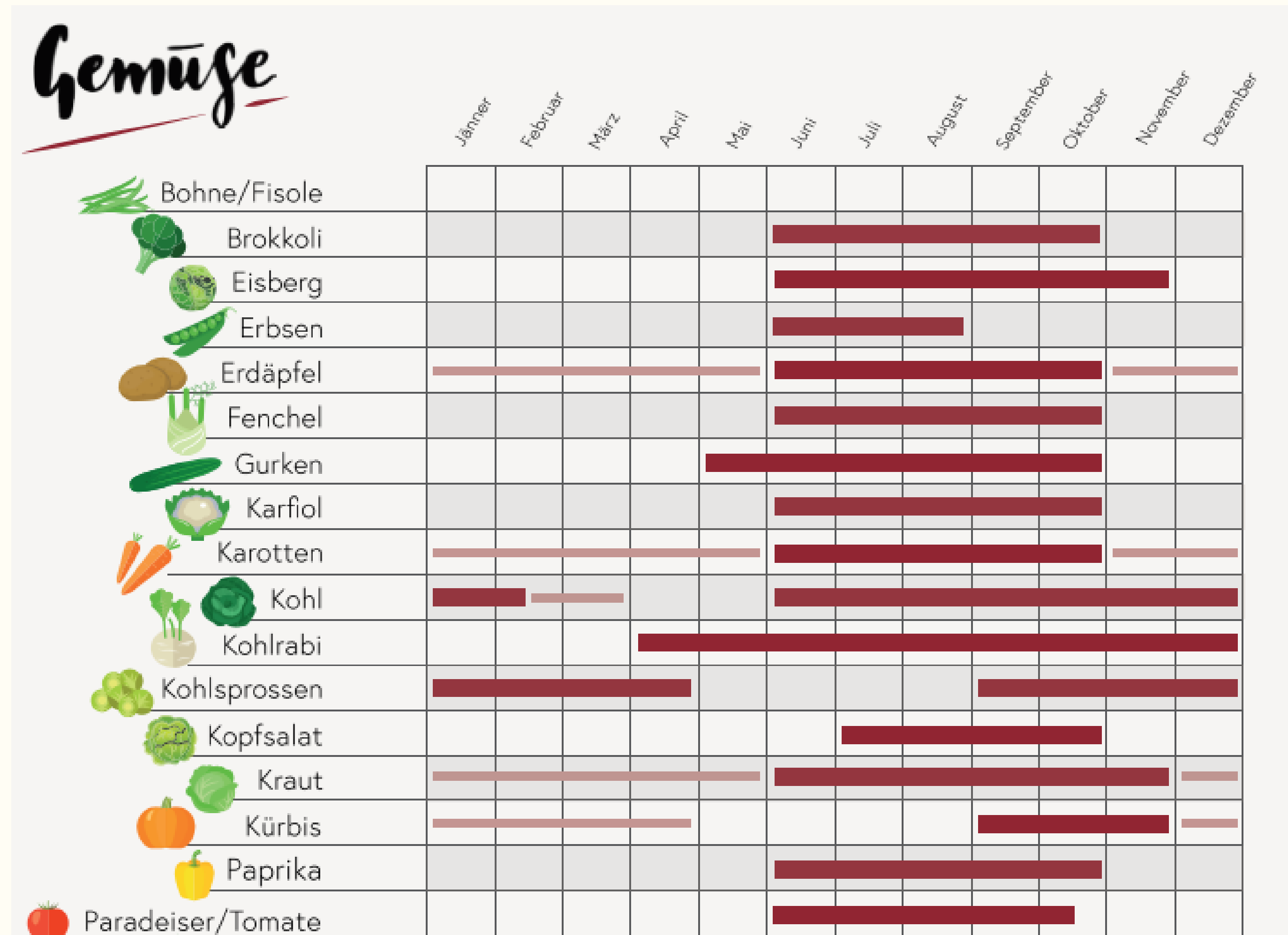
Passt man sich hingegen an das Verfügbare in der jeweiligen Jahreszeit an und ernährt sich von saisonalen Produkten, die in der aktuellen Jahreszeit angebaut und geerntet werden, was dem Lauf der Natur entspricht, isst man automatisch gesünder und abwechslungsreicher. Außerdem kommt es günstiger, weil das Angebot aus der eigenen Region viel höher ist.

Um trotzdem die erwünschten Lebensmittel in z.B.: den Wintermonaten verfügbar zu haben, ohne auf die Gurke aus Spanien zurückgreifen zu müssen, gibt es einige Möglichkeiten:

- Fermentieren: Lebensmittel mit Salz und Wasser in einem luftdichten Gefäß einlegen, um die Bekömmlichkeit und den Nährstoffgehalt zusätzlich zu erhöhen
- Einfrieren: eine allbekannte Möglichkeit, um Lebensmittel bis zu 10 Monaten haltbar zu machen; Tipp: Karotten, Erbsen, Brokkoli und Fenchel vorher kurz blanchieren (kurzes Einlegen in kochendes Wasser), damit sie nach dem Auftauen nicht matschig sind
- Einkochen: perfekte Möglichkeit, um Obst nicht verderben zu lassen, sondern in Marmelade zu verwandeln
- Abdunkeln: Kartoffeln, Äpfel und Kürbisse sind Vertreter für Lebensmittel, die sich beispielsweise im Keller Monate lang lagern lassen
- Trocknen: eignet sich gut als Methode, Kräuter haltbar zu machen; diese können auch in Eiswürfelformen eingefroren werden

# Saisonal

Folgender Ausschnitt einer Saisontabelle zeigt, wann die natürlichen Erntezeiten der verschiedenen Obst- und Gemüsesorten sind und man sie guten Gewissens genießen kann:



Winter





# Champignon-Spaghetti

## Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und kleinschneiden, Salzwasser für die Nudeln zustellen und aufkochen lassen
2. Champignons waschen und kleinschneiden
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und dann die kleingeschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch anbraten
4. Nun die Champignons hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen
5. Nudeln ins kochende Wasser geben. Die Champignon-Zwiebel-Knoblauch Mischung mit Weißwein ablöschen
6. Als nächstes Sauerrahm hinzugeben, köcheln lassen und die Sauce bei Belieben nachwürzen
7. Sind die Nudeln fertiggekocht, das Wasser abgießen und unter die fertige Champignons-Sauce mischen

*Optional:* mit Rucola und/oder Sesam verfeinern  
statt Champignons können auch Zucchini verwendet werden



## Zutaten

- Etwas Öl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Champignon
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter
- 400 g Spaghetti
- 1 Schuss Weißwein
- 1 Becher Sauerrahm

4 große Kartoffeln

4 EL Öl

Salz

250g Sauerrahm

250g Joghurt

1 Knoblauchzehe

1 EL Leinöl

Zitronensaft

Pfeffer

Kräuter (Petersilie, Kapuzinerkresse,  
Rucola,... - je nach Saison)

# Ofenkartoffel

## ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln gut waschen und danach ordentlich abtrocknen
2. Die Kartoffeln mit dem Öl einpinseln und mit einem Messer einen ca. 1 cm tiefen Schnitt in der Mitte schneiden
3. Danach das Salz auf den gesamten Kartoffeln verteilen
4. Die Kartoffeln auf ein Backpapier und ein Ofengitter legen und dann für ca. 1 Stunde bei 200°C Heißluft im Ofen backen.
5. Währenddessen kann die Dip-Sauce zubereitet werden. Dafür den Sauerrahm mit dem Joghurt, dem klein gehackten Knoblauch, dem Leinöl und dem Zitronensaft vermengen und anschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Kräuter würzen. Außerdem kann dem Dip Schnittlauch übergestreut, sowie Zwiebel (z.B. Frühlingszwiebel) hinzugefügt werden
6. Die fertigen Kartoffeln können noch weiter eingeschnitten und auseinandergedrückt werden, sodass der Dip in diese Spalte hineingegeben werden kann



# Grünkernchili

## Zubereitung

1. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen und Paprika, Knoblauch und Zwiebel kleinschneiden
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch anbraten
3. Den Paprika hinzugeben und auch kurz anbraten
4. Mit Thymian, Salz, Chilipulver, Suppenwürfel und Paprikapulver würzen und umrühren
5. Grünkern, Balsamico, Tomatenmark, Wasser, passierte Tomaten hinzugeben, umrühren und am Herd auf mittlerer Stufe 30 Minuten köcheln lassen
6. Kidneybohnen und Mais beifügen und nochmal etwa 5 Minuten köcheln lassen



Z  
U  
T  
A  
T  
E  
N

rote Paprika  
350g Kidneybohnen  
150g Mais  
2 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Öl  
Etwas Thymian  
Salz  
Etwas Chilipulver (je nach Schärfe)  
Suppenwürfel  
2 Messerspitzen Paprikapulver  
90g Grünkern  
1 EL Balsamico  
30g Tomatenmark  
350 ml Wasser  
350g passierte Tomaten

# Kürbislasagne



## Zutaten

ca. 10 Lasagneblätter  
ca. 650g Tomatensoße (Polpa  
oder Passata)  
1 EL Tomatenmark  
Öl  
optional Weißwein zum  
ablöschen  
1 weiße Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
500g Hokkaido  
geriebener Bergkäse und/ oder  
Parmesan  
frische Kräuter (Rosmarin,  
Oregano, Majoran)  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

1. Hokkaido aushöhlen, in der Küchenmaschine raspeln oder gegebenenfalls fein würfeln und in einer Schüssel zur Seite stellen
2. Käse reiben, in eine Schüssel geben und ebenfalls beiseitestellen
3. Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl glasig anbraten
4. Hokkaido hinzugeben und mit Zwiebel und Knoblauch anbraten
5. optional mit Weißwein ablöschen
6. Nun Tomatenmark in die Pfanne geben und mit dem Rest vermengen
7. Mit Tomatensoße aufgießen und frische Kräuterzweige oder gehackte Kräuter hinzugeben
8. Anschließend köcheln lassen bis der Hokkaido gar ist und danach die Kräuterzweige wieder herausnehmen
9. Mit Salz, Pfeffer und weiteren Kräutern abschmecken
10. In einer Auflaufform abwechselnd mit dem Sugo und den Lasagneblättern schichten – nach belieben in der Mitte etwas Käse verstreuen
11. Zum Schluss das Ganze mit Käse und/ oder Parmesan bedecken
12. Bei 175°C Heißluft im vorgeheizten Backofen ca. 45min backen
13. Am Teller optional noch mit frischem Parmesan garnieren und servieren



# Tipps und Tricks für jeden Tag

Der Wille wäre ja da, aber das Angebot ist so schlecht... Diesen Satz verwendet unsereins oft gerne, wenn es um eine Veränderung unseres Konsumverhaltens geht. Doch ist das Angebot wirklich so schlecht, dass es uns schier unmöglich ist, nachhaltig zu konsumieren? Schaut man etwas genauer hin, sieht man: Nein!

In unserer nächsten Umgebung gibt es eine Vielfalt von Möglichkeiten in kleinen Schritten etwas zu verbessern. Einige Ideen möchten wir Ihnen hier präsentieren, denn oft weiß man einfach nicht wie...

Eine erste Option wäre es, eine Bio-Gemüse-Kiste zu abonnieren und so im selbstfestgelegten Zeitabstand eine Lieferung von frischem, regionalem Obst und Gemüse von den umliegenden Bauern zu bekommen.

„Marktschwärmer“ sind eine moderne und höchst effektive Möglichkeit, um Regionales schnell und einfach unter der Bevölkerung zu verbreiten. Hier kann man online eine Bestellung aufgeben, was man kaufen möchte und dies dann selbst bei einer der „Schwärmereien“ abholen. Somit werden längere Autofahrten vermieden und der Kontakt zu den Bauern wird gefördert.

Ähnlich diesem Prinzip sind auch solidarische Landwirtschaften und Genossenschaften, wobei es hier immer einen zweiten Blick braucht, um die jeweiligen Kriterien zu erkennen.

Möchte man bei sich selbst zuhause mit der Umstellung beginnen, gibt es die Idee, nur mehr wiederverwendbare Einkaufstaschen und Gemüse- und Obstnetze zu verwenden oder selbst einen kleinen Gemüsegarten anzulegen.

Oft reicht es aber auch schon aus, zu wissen, dass es heimische Alternativen zu den exotischen Leckereien gibt:

Beispielsweise sind Leinsamen ein guter Ersatz für Chiasamen, da sie ebenfalls verdauungsfördernd wirken und um einiges billiger sind. Auch die regionale Hirse kann locker mit Quinoa mithalten und ist außerdem ein guter Ersatz bei Glutenunverträglichkeiten. Mittlerweile gibt es allerdings sogar österreichische Quinoa, hier braucht man wieder wachsame Augen im Geschäft.

Weiters ersetzt die Walnuss die Avocado, die noch mehr Fettsäuren als der Exot hat. Sie eignet sich nicht nur als Snack für zwischendurch, sondern auch als Topping auf beispielsweise einem Salat oder als Brotaufstrich.

Ebenfalls kann man Sanddorn statt Zitrone verwenden. Er enthält 10-mal so viel Vitamin-C wie Zitrusfrüchte und kann zu Tee und Säften verarbeitet werden.

# Tipps und Tricks für jeden Tag

In Linz gibt es außerdem zahlreiche Geschäfte, die „Regionalität“ und „Saisonalität“ zu ihrem Arbeitsmotto gemacht haben. Im Folgenden sind einige Beispiele dafür aufgelistet – jedoch gibt es nahezu in jeder Gemeinde wenigstens eine der Optionen:

Bio-Hofläden (oft auch mit Selbstbedingungsautomaten/Dorfladenboxen, die rund um die Uhr geöffnet haben)

- Biohof Sommer (Ab-Hof-Verkauf)
- Regionalhofladen Kitzmüller

Wochenmärkte (direkt im Ort oder in nahegelegenen Städten)

- Bio(Bauern)Märkte: SolarCity, Urfahr
- (Bauern)Märkte: Grünmarkt Urfahr (MO&SA)
  - Bindermichl (MO)
  - Dornach Aufhof (SA)
  - Kleinmünchen (DO)
  - Neue Heimat (SA)
  - Oed (SA)

Spallerhof (FR)

Hauptplatz (DI&FR)

Südbahnhofmarkt (MO-SA)

Wiener Straße (DI)

Andere Geschäfte/Vereine

- Bioladen „Mein Müli“ (mit selbst mitgebrachten Verpackungen)
- Leisenhof Gärtnerei (für Eigenbedarf zum Selbstanpflanzen; Workshops zu nachhaltiger Ernährung)
- Franck Kistl (Verein umliegender Bauern)
- Biohof Beerenberg (Heidelbeeren, Walnüsse)
- EKG (= Einkaufsgemeinschaft)
- Ernte-Land (Regionaler Bioladen)
- Winkler Markt (Regionaler Nahversorger)

# Quellenverzeichnis:

- „Einfach nachhaltig leben“, ZOHREN Julia; EMF (30.06.2022)
- <https://www.mein-klimaschutz.de/beim-einkauf/a/essen/was-sind-regionale-lebensmittel/> (30.06.2022)
- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/regionale-lebensmittel-nicht-immer-aus-der-region-11403> (30.06.2022)
- <https://www.resch-frisch.com/blog/nachhaltigkeit/regional-saisonal> (30.06.2022)
- <https://www.wwf.at/regional-und-saisonal-aber-warum-eigentlich/> (30.06.2022)
- <https://info.bmlrt.gv.at/themen/lebensmittel/lebensmittel-in-oesterreich/tag-der-lebensmittelvielfalt.html> (30.06.2022)
- [https://de.statista.com/themen/2800/fleisch-in-oesterreich/#topicHeader\\_\\_wrapper](https://de.statista.com/themen/2800/fleisch-in-oesterreich/#topicHeader__wrapper) (30.06.2022)
- <https://www.wwf.at/nachhaltig-leben/fleisch/> (30.06.2022)
- <https://www.derstandard.at/story/2000136171354/maximum-an-jaehrlichem-fleischverzehr-in-oesterreich-bereits-erreicht> (30.06.2022)
- <https://www.a-list.at/oberoesterreich/shoppen-sehen/l/10-nachhaltige-plaetze-in-linz.html> (30.06.2022)
- [https://www.linz.at/images/files/Nachhaltigkeitswegweiser\\_web\\_2021.pdf](https://www.linz.at/images/files/Nachhaltigkeitswegweiser_web_2021.pdf) (30.06.2022)
- <https://www.linz.at/umwelt/4202.php> (30.06.2022)
- [https://gohofladen.at/0950233/R\\_E\\_G\\_I\\_O\\_N\\_A\\_L\\_Hofladen\\_-\\_Kitzm%C3%BCller](https://gohofladen.at/0950233/R_E_G_I_O_N_A_L_Hofladen_-_Kitzm%C3%BCller) (30.06.2022)