

## Ernährung

### Eierkauf ist Vertrauenssache

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser! Angesichts der verschiedenen Haltungsformen von Hühnern verlor beim Eierkauf lange Zeit selbst der Geübteste den Überblick. Vor allem Kunden, die Eier aus artgerechter Haltung kaufen wollten, fühlten sich oft verunsichert. Dabei gibt es einen einfachen Ziffern- und Buchstaben-Code, der Aufschluss über die Herkunft des Eis und die Haltungsform des Huhnes gibt. Diese Kennzeichnung ist in der ganzen EU verpflichtend. Auf dem Ei steht z.B. 1 AT 1234567: die erste Kennzahl bezeichnet die Haltungsform (0 - Bio, 1 - Freiland, 2 - Boden, 3 - Käfig), die Buchstabenkombination steht für das Land (AT - Österreich), die weitere Zahl ist die Betriebsnummer des Hühnerhalters. Auf jedem Ei wird auch das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) angeführt.



© Flickr\_themonnie

Auf biologisch bewirtschafteten Höfen findet man aufgrund des geringeren Einsatzes von Spritzmitteln mehr Tier- und Pflanzenarten.

Also: Auf zum Bio-Eier-Kauf mit der Nummer „0“!

<http://www.ages.at/ages/ernaehrungssicherheit/rueckstaende-kontaminanten/dioxine-und-pcb/faqs-dioxin-und-pcb/>

### Heute ist ein guter Tag, um Fisch zu essen!

Achten Sie beim Einkauf aber darauf, dass Sie nur Fische aus nachhaltiger Fischerei konsumieren. Nur so kann sichergestellt werden, dass nicht mehr Fische gefangen werden, als nachkommen.

[http://www.greenpeace.de/themen/meere/fischerei/artikel/nachhaltige\\_fischerei\\_was\\_versteht\\_greenpeace\\_darunter/](http://www.greenpeace.de/themen/meere/fischerei/artikel/nachhaltige_fischerei_was_versteht_greenpeace_darunter/)



© Flickr\_Webdevil666

### Topfit mit Kohlgemüse

Sie fragen sich, wie Sie sich auch im Winter mit vielen Vitaminen eindecken können, ohne die Umwelt durch weite Transporte zu belasten? Das klassische Wintergemüse unserer Breiten ist Kohl. Haben Sie sich schon einmal überlegt, wie viele Kohlsorten es bei uns gibt? Von Brokkoli und Chinakohl über Karfiol und Kohlrabi bis hin zu Rotkraut und Wirsing zieht sich eine breite Palette an Möglichkeiten, sich gesund und der Jahreszeit gemäß zu ernähren. Mahlzeit!

<http://www.wellness-portal.info/forum/index.php?topic=671.0>



Kohl © flickr\_barockschloss

### Heute wird mal ganz bewusst für den Artenschutz gekocht!

Gehen Sie auf den Markt oder zu einem Bauern in Ihrer Nähe und fragen Sie nach alten Gemüsesorten. Aus Erdäpfeln ließe sich beispielsweise eine schmackhafte Suppe zubereiten. Pro Person verwenden Sie einen mittelgroßen Erdapfel. Geschält und in Würfel geschnitten, lassen Sie ihn in Öl etwas anbraten. Gehackter Knoblauch und Kerbel (getrocknet) dazu. Dann wird mit Wasser aufgegossen, gesalzen und etwa 10 Minuten gekocht. Das Ganze püriert man mit dem Stabmixer, salzen und fertig ist ein schmackhaftes Essen!



© Christine Pühringer

### Ohne Umwege...

Holen Sie sich Gemüse, Fleisch, Eier oder ähnliches direkt vom Bauern. Viele Bauern bieten ihre Produkte direkt an. Wenn Sie sie von einem Produzenten in Ihrer Nähe beziehen, helfen Sie, lange Verteilerwege zu vermeiden und so den CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu reduzieren.



Bauernhof © flickr\_Oberau-Online

### Heißes wenn´s draußen so kalt ist

Sie lieben heißen Tee und Kakao wenn es draußen so eisige Temperaturen hat? Achten Sie dabei darauf wo Ihre Produkte herkommen? In konventionellen Kakao-Plantagen kommen sehr viele Spritzmittel zur Verwendung und diese gelangen in die Umgebung und den Boden. Dadurch entsteht eine äußerst feindliche Umgebung für Tiere und andere Pflanzen. Bei Bio-Anbau sind diese Chemikalien nicht erlaubt – gelangen nicht in die Umgebung vor Ort und hier bei uns nicht in Ihren Magen. Durch bewusste Einkäufe tun Sie also nicht nur etwas für Ihre Gesundheit, sondern auch noch etwas für die Artenvielfalt in anderen Ländern.



Kakao © Flickr\_marfis75

### Mögen Sie´s gern süß?

Haben Sie sich schon einmal Gedanken über heimischen Honig gemacht? Es gibt zig verschiedene Sorten, die alle ihre Eigenheiten haben. Der starke Waldhonig, der cremige KleeHonig, der feine Blütenhonig – jeder hat viele verschiedene Geschmacksnoten. Möglich ist diese Vielfalt durch die unterschiedlichen Gebiete in denen Imker ihre Völker fliegen lassen. Nur wenn diese vielen Möglichkeiten auch weiterhin bestehen, können Sie Ihren geliebten heimischen Honig in seiner Vielfalt weiterhin genießen. Probieren Sie sich doch mal durchs Sortiment und finden Sie Ihren Favoriten!



Honigbiene © RobertHofrichter

### Gutes aus Österreich

Seit 50 Jahren gibt es Naturparke in Österreich! 20 dieser Naturparke haben sich zusammengeschlossen und bieten Spezialitäten aus der Region an. Viele Tiere brauchen etwa die Streuobstwiesen als Lebensraum – und wir können uns über Säfte, Moste und vieles mehr freuen. Tiere auf den Almen verhindern die Verwaldung und helfen so mit, Lebensräume zu erhalten. Eine Liste, wo die Spezialitäten aus den heimischen Naturparken zu kaufen sind, finden Sie [hier](#).

<http://www.naturparkspezialitaeten.at>



© Christine Pühringer

### Verzichten Sie auf weit gereiste Lebensmittel

Weintrauben aus Chile, Äpfel aus Südafrika, Tomaten aus Spanien, Schaffleisch aus Neuseeland, Rindfleisch aus Argentinien - der Transport-Exzess bei unseren Lebensmitteln bringt viele CO<sub>2</sub>-Emissionen in die Atmosphäre und trägt massiv zum Klimawandel bei. Durch bewusstes Einkaufen kann man als Konsument/in aktiv zum Klimaschutz beitragen!

<http://www.einfachbio.com/showContent.php?artikel=155>



© flickr\_kimubert

### A gscheite Jausn

Jausenbrote bleiben viel zu oft in der Tasche, landen dann wieder zu Hause – und danach im Müll. Das bekommt weder der Entwicklung des Kindes noch der Umwelt. Geben Sie daher nie zu viel Jause mit. Und packen Sie doch immer wieder einmal auch eine abwechslungsreiche Überraschung dazu! Das ist auch für den Nährstoffhaushalt günstig: Apfel-, Gurken oder Karottenscheiben aufs Brot, Paprikastücke, getrocknete Früchte oder Nüsse bringen Abwechslung in den Pausen-Jausenalltag. Wenn die Vielfalt dazu noch bio und aus der Region ist, schmeckt's gleich noch mal besser.

[http://vsbadvoeslau.ac.at/pdf\\_directory/jause\\_deut.pdf](http://vsbadvoeslau.ac.at/pdf_directory/jause_deut.pdf)

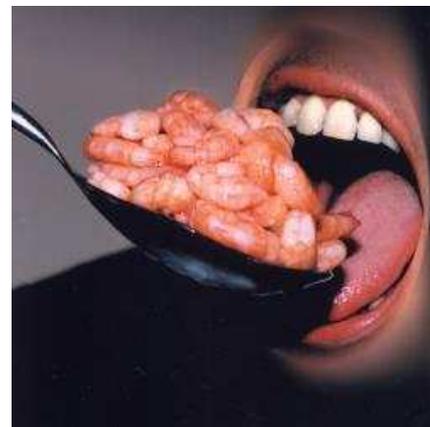


© flickr\_puamelia

### Fisch ist nicht gleich Fisch

Gehören Sie zu den Menschen, die in der Fastenzeit ihren Fleischkonsum reduzieren und mehr Fisch und Meeresfrüchte konsumieren? Bevorzugen Sie auch dabei die Verwendung von heimischen Tieren. Kommen dennoch Meeresfische und Garnelen zum Einsatz, sollten diese unbedingt aus nachhaltiger Fischerei stammen. Besonders Garnelen haben einen extrem hohen „ökologischen Fußabdruck“. 100 Gramm Shrimps haben z.B. einen ebensolchen CO<sub>2</sub>-Abdruck wie die Verbrennung von 90 Litern Benzin!

<http://www.presstext.com/news/20120220023>



Shrimps © hund & katz produktion

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



MINISTERIUM  
FÜR EIN  
LEBENSWEERTES  
ÖSTERREICH



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums.  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete



### Bärlauch-Sammelhinweis

Da der Bärlauch immer beliebter wird, sollte man beim Sammeln auch auf die Erhaltung der Pflanze achten. Generell sollte man nur dort sammeln, wo es erlaubt ist und die Bestände groß genug sind. Zwei Drittel der Blätter jeder Pflanze sollten stehen bleiben, damit die Pflanze genug Kräfte sammeln kann, um die Zeit bis zum nächsten Frühjahr zu überstehen.



Bärlauch © Hagenstein

### Her mit der Waldmeister-Bowle!

Waldmeister ist anhand des eckigen Stängels, der abstehenden Blattquirle und der kleinen weißen Blüten auch für Laien leicht zu bestimmen. Zudem verströmt er beim Zerreiben der Blätter einen typischen Duft. Die Pflanze sollte bereits am Vortag gepflückt werden, denn erst beim Verwelken wird der Aromastoff Cumarin freigesetzt. In einen Liter trockenen Weißwein hängt man für eine Stunde ein Bündel mit Blättern von fünf bis zehn Waldmeisterpflanzen (die Stiele würden die Bowle bitter machen). Anschließend die Flüssigkeit in eine Bowlenschüssel abseihen, einen Liter Sekt hinzufügen und gut gekühlt servieren. Prost!



Waldmeister © flickr\_prlfish

### Beliebt bei Mensch und Tier

Säen Sie Borretsch-Samen aus. Die auch Gurkenkraut genannte Pflanze ist ein echter Kraftprotz im Garten. Sie zählt zwar zu den einjährigen Gewürzkräutern, sät sich aber von selbst leicht wieder aus. Besonders die blauen Blütensterne ziehen Mensch und Tier an. Sie bieten vielen Insekten Nahrung, verschönern Salate und sollen auch das Herz stärken. Mehr über die Inhaltsstoffe und ihre heilsame Wirkung finden sie hier:

<http://www.kraeuterkraftquelle.at/index.php/kraeuter-mainmenu-33/lexikon-mainmenu-36/43-borretsch>



© flickr\_Scarygami

### Salat einmal anders

Heute gibt's Salat aus der Natur! Sammeln Sie auf Natur belassenen Wiesen und im Wald Kräuter für Ihren Salat. Bärlauch (achten Sie auf den Knoblauchgeruch!), Löwenzahnblätter, Sauerampfer, Brunnenkresse und viele mehr bieten jetzt ein Festessen mit der ganzen Kraft der Natur. Gänseblümchenblüten geben dem Salat zusätzlich einen nussigen Geschmack und machen ihn auch optisch zu etwas Besonderem.

Hier gibt's noch mehr Infos, welches Kraut wie schmeckt und verwendet wird: <http://www.mama-tipps.de/tipp/Wildkraeuter.html>



Wilder Salat © growingpeople

### Hollerblütensirup

“Schützen durch nützen“ heißt die Devise – wer mit und von der Natur lebt, wird sie auch pflegen. Heute könnten Sie Holunderblütensirup herstellen. Sie brauchen: 20 Blütendolden vom Hollerstrauch, 1,5 kg Zucker, 3 l Wasser, 2 Bio-Zitronen, 20 g Zitronensäure. Zucker und Zitronensäure im Wasser auflösen, gereinigte Blüten und in Stücke geschnittene Zitronen dazu geben. 2 – 3 Tage zugedeckt kühl stehen lassen, manchmal umrühren. Dann abseihen und kühl aufbewahren. Mit Wasser oder Sekt verdünnt genießen.



© flickr\_markpeate

### Geschenke aus dem eigenen Garten

Am besten ist es selbstgemacht – das gilt besonders für kleine Geschenke und Mitbringsel. Aus den Früchten des Gartens lassen sich originelle Kreationen herstellen. Probieren Sie doch einmal, Rucola und Rosen gemeinsam zu einem Pesto zu verarbeiten. Das sieht nicht nur toll aus, sondern bietet auch ein einzigartiges Geschmackserlebnis. Wenn das kein besonderes Mitbringsel ist!



© flickr\_PhylB

### Blumen auf den Teller?

Kann ich die knall-orange Blüte tatsächlich essen oder ist die doch nur Dekoration? Soll ich am Gänseblümchen schnuppern oder es vielleicht sogar kosten? Nur zu! Blüten können süß wie Honig, würzig wie Kapern oder erfrischend wie Gurken schmecken. Rund 1.500 essbare Blütenpflanzen sind in Europa bekannt. Leider sind sie in den letzten Jahrzehnten ein wenig in Vergessenheit geraten. Höchste Zeit, sie unter dem Motto „Schützen durch Nützen“ zurück in die Küche zu holen! Mehr Infos zum Kochen mit Blumen bei Beobachter.Natur:

[http://www.beobachter.ch/natur/flora-fauna/rubriken/pflanzenwelt/artikel/kochen-mit-blumen\\_die-bluetenkueche/](http://www.beobachter.ch/natur/flora-fauna/rubriken/pflanzenwelt/artikel/kochen-mit-blumen_die-bluetenkueche/)



Kapuzinerkresse © flickr\_tobstone

### „Bio“ ist nicht immer auch „öko“

Bio-Äpfel im Frühsommer aus Südamerika sind zwar nicht mit Schädlingsvernichtungsmitteln gespritzt, ökologisch ist der lange Weg nach Europa aber sicher nicht! Und auch die Bio-Erdbeeren aus Spanien haben einen sehr langen Weg hinter sich. Wenn Sie aber beim Konsum von Obst und Gemüse mit den Jahreszeiten leben, haben sie nicht nur sich selbst etwas Gutes getan, weil sie die Früchte so frisch wie nur möglich bekommen. Sie haben damit auch der Umwelt geholfen!



© C. Pühringer

### Der Apfel fällt nicht weit...

Ihr Apfelbaum im Garten hat so viele Äpfel, dass sie bei leichtem Wind schon herunterpurzeln, obwohl sie noch nicht reif sind? Macht nichts! Sie können wunderbares Apfelgelee aus ihnen machen: einfach Äpfel entsaften, Saft mit Gelierzucker und etwas Zitrone einkochen und schon ist er fertig – der perfekte Brotaufstrich! Sie können auch Zimt oder Minze beimischen und sich überraschen lassen.

Wissenswertes rund um Äpfel (und Birnen ;) erfahren Sie beim OÖ Naturpark Obsthügelland: <http://www.obsthuegelland.at/>



© Winder

### Heute könnten Sie den Griller anwerfen!

Vielleicht mal vegetarisch? Fleisch zu produzieren ist sehr energieaufwändig. Und je intensiver die Viehhaltung ist, desto mehr extrem klimarelevantes Methan wird freigesetzt. Probieren Sie daher einmal, ohne Fleisch auszukommen. Maiskolben, Zucchini, Melanzani, Tomaten und Erdäpfel lassen sich auf dem Griller ebenso wunderbar zubereiten. Als pikante Sauce könnten Sie eine Chilisaucе dazu reichen (Tipp vom 1. August) Mehr ökologische Gründe, mal auf Fleisch zu verzichten, finden Sie hier: <http://www.veggies-linz.at/vegan/okologische-grunde/>



© C. Pühringer

### Bringen Sie Würze in Ihr Leben!

Machen Sie heute ihr eigenes Kräutersalz! Sammeln Sie Kräuter aus der Umgebung, von der Fensterbank oder aus dem Garten. Zu einem kleinen Sträußchen locker zusammengebunden werden sie etwa eine Woche getrocknet. Geben Sie auch Blütenblätter dazu, sie machen das Salz bunt. Danach die Blätter von den Stielen streifen und im Mörser zerreiben. Mit der gleichen Menge Salz mischen und fertig ist das Kräutersalz! Was man alles essen kann weiß das Kräuterlexikon:

<http://www.issgesund.at/gesundkochen/kuechenkraeuter/wildkraeuter-lexikon/>



Bärlauch © Hagenstein

### Lust auf Süßes?

Nutzen Sie das momentane Angebot an reifen Früchten und genießen Sie statt Schokolade heimische Erdbeeren, Marillen und ähnliche frische Leckereien! Vor Ort produziertes Obst schont die Umwelt – ganz nach dem Motto: Schützen durch nützen!



© Susanne Ostermeier

### Limonade - made by Mama

Sommerferien bedeutet für Kinder Zeit zum Spielen, Herumtoben und Entdecken. Nach einem langen Tag sind die kleinen Abenteurer durstig. Weil ein Glas Wasser nicht selten alles andere als Begeisterung auslöst, kann man statt ungesunden Fertiglimonaden auch einfach den eigenen Kräutergarten plündern. Machen Sie doch mit Ihren Kindern Limonade – Spaß und Erfrischung garantiert!

<http://www.bund.net/nc/service/oekotipps/detail/artikel/wildkraeuter-limonade-selbstgemacht/>



Thymian © Wolfgang Schruf

### Heimat ist Geschmackssache

Milch und Joghurt gibt billig es in unseren Supermärkten, da können heimische Bioprodukte von Bauernmärkten und lokalen Produzenten oft nicht mithalten. Beim Geschmack sind sie der Konkurrenz jedoch oft weit voraus. Kaufen Sie sich als Vergleich ein heimisches Biojoghurt und ein Joghurt aus dem Supermarkt und verkosten Sie selbst! Schmecken Sie den Unterschied?



© flickr\_kochtopf

### Popcorn wirklich selbst gemacht!

Haben Sie auf Ihrem Balkon oder im Garten vielleicht Mais angepflanzt, der jetzt reif ist? Dann machen Sie daraus doch einmal Popcorn! Trocknen Sie die Maiskolben an der Luft (tolle Deko!) und streifen Sie die Maiskörner danach ab. Etwas Öl in die Pfanne, Maiskörner dazu, Deckel drauf – und ab geht die Post! Mit etwas Salz gewürzt sind die selbstgemachten Popcorn eine leckere Nascherei. Wenn Sie Mais nicht selbst gezogen haben, können Sie sich auch reife Maiskolben vom Bauern aus Ihrer Region holen.



© Dagmar Breschar

### Dosenfutter schmeckt!

Die Schule hat die Schüler voll im Griff und verlangt ihnen Einiges ab. Da braucht es eine feine Jause, um den Tag gut zu überstehen. Packen Sie Ihrem Kind Früchte aus der Region ein, auch ein Brot mit Kräuteraufstrich weckt die Lebensgeister und gibt Kraft. Damit es auch „rundherum“ ökologisch ist, wird das Ganze in eine Jausendose gepackt.



© Urlaub am Bauernhof

### Lieben Sie Honig?

Kaufen Sie Ihren Honig nicht im Supermarkt, sondern besorgen Sie ihn bei einem Imker in Ihrer Wohngegend! Honig ist eine biologische Wunderwaffe und wirkt besonders gut z.B. gegen Allergien, wenn er in der Gegend gewonnen wurde, in der Sie leben. Die Bienen arbeiten dort die jeweils benötigten Antiallergene ein.



© Helene Czeten

### Restlessen

Das Angebot an köstlichem Gemüse und knackigem Obst verleitet besonders im Herbst dazu, zu viel einzukaufen. So verdirbt immer wieder Vieles. Werfen Sie vor Ihrem nächsten Einkauf doch einmal einen Blick auf Ihre Vorräte. Aus Resten lassen sich nämlich köstliche Gerichte zaubern. Kochen Sie kreativ und tun Sie damit der Umwelt etwas Gutes, indem Sie nichts wegwerfen müssen. Übrigens: Auch Ihr Geldtascherl profitiert davon, etwa 300,- Euro bleiben Ihnen so jedes Jahr mehr.



© Sporthotel Achenal

<http://www.konsumentinnen.umweltberatung.at/start.asp?b=7670>

### Machen Sie´s den Vögeln nach!

Sammeln Sie die reifen Früchte der Eberesche! Daraus könnten Sie z.B. eine köstlich herbe Marmelade machen. Am besten sind die „Vogelbeeren“, wenn sie schon einmal vom Frost erwischt wurden. Erhitzen Sie ½ kg Beeren mit 2 Äpfeln bis die Beeren platzen. Dann passieren und Gelierzucker sowie etwas Zitronensaft dazu geben – fertig. Indem Sie heimische Früchte den importierten vorziehen, fördern Sie ihren Bestand!



Einmachgläser © flickr\_dustpuppy

### Mit Hagebutten gegen Erkältungen

Die kleinen roten Früchte sind wahre Energiewunder! 10 dag von ihnen haben so viel Vitamin C wie 5 kg Äpfel. Dadurch verhelfen sie unseren Abwehrkräften zu neuem Schwung. Jetzt haben die Hagebutten die richtige Reifestufe erreicht: Machen Sie daraus Tee oder Marmelade und genießen Sie den säuerlichen Geschmack!

<http://www.ichkoche.at/hagebuttenmarmelade-mit-aepfeln-rezept-5816>



© Dagmar Breschar

### Machen Sie mit Ihrem Frühstück Naturschutz-Politik!

Ist Ihnen eigentlich bewusst, dass Sie mit Ihrer Tasse Kaffee, Tee oder Kakao zum Frühstück über den Zustand der Natur auf anderen Kontinenten mitentscheiden? Nur wenn Sie sich für zertifizierte Bioprodukte aus fairem Handel entscheiden geht es der Biodiversität im Herkunftsland gut. Machen Sie auch Andere darauf aufmerksam und bringen Sie doch als Mitbringsel einmal Biokaffee mit – damit alle gleich testen können, wie gut er schmeckt!

<http://www.eza.cc/start.asp?b=1306&ID=224495>



Kaffee © flickr\_John Pavelka

### Weniger ist mehr!

Verzichte auf "exotische Delikatessen", wie Haifischflossen, Schildkrötenfleisch oder Froschschenkel. Sie alle bringen bereits bedrohte Arten an den Rand des Aussterbens. Übrigens: Auch die berühmten „Schillerlocken“ sollten nicht konsumiert werden, sie sind die Bauchlappen des bedrohten Dornhais.



© flickr\_taylorandayumi