

# Gutes Leben – kostbare Lebensmittel: 23. bis 29. April 2018



## Aufgabe: vegetarisch und/oder bewusst bescheiden essen und trinken

Ernährung spielt in vielen Bereichen eine so große Rolle, dass wir jedes Jahr zu einer Woche einladen, in der die eigenen Essgewohnheiten hinterfragt und – falls nötig – geändert werden.

Wir schlagen Ihnen sieben ganz konkrete Herausforderungen vor und Sie suchen sich diejenigen aus, die Sie verstärkt beachten wollen:

- Es wird auf Fleisch und Wurst verzichtet oder deren Konsum reduziert.
- Die Mahlzeiten werden aus einfachen (im Sinn von bescheidenen) Zutaten zubereitet.
- Hauptsächlich wird gegessen, was die Jahreszeit bietet – saisonal.
- Hauptsächlich wird gegessen, was aus dem eigenen Land kommt – regional.
- Zu den Mahlzeiten wird nur Wasser aus dem Wasserhahn getrunken.
- Es wird auf süße oder/und pikante „Schleckereien“ zwischendurch und am Abend verzichtet.
- Es wird darauf geachtet, dass keine Lebensmittel im Müll landen.



## Genug Essen für alle?!

- Die Weltbevölkerung wird bis zum Jahr 2050 mit rund 10 Mrd. Menschen prognostiziert und damit einhergehend steigt der Bedarf an Lebensmitteln enorm an.
- Die globalen Ernährungsgewohnheiten verändern sich – vor allem in sogenannten Schwellen- und Entwicklungsländern werden vermehrt Fleisch und Fertigprodukte konsumiert.
- Es wird geschätzt, dass der tägliche Fleischkonsum bis zum Jahr 2050 in den Industriestaaten um ein Viertel, in den Entwicklungsländern sogar um 150 % steigen wird. (Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus)
- Der steigende Bedarf an Nahrungsmitteln, vor allem an Fleisch, wird zur weltweiten Herausforderung für alle Beteiligten.
- 68 % der Agrarflächen werden in Österreich für die Fleischproduktion verwendet, lediglich 2 % für die Obst- und Gemüseproduktion. (Global 2000)
- 173 Kilogramm Lebensmittel pro Person werden im Schnitt in der EU jährlich weggeworfen.
- In Österreich sind es laut einer aktuellen Studie des Ökologie-Institutes jährlich 760.000 Tonnen an Lebensmittelabfällen, die weggeworfen werden. Weltweit sind es laut der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) geschätzte 1,3 Mrd. Tonnen pro Jahr an Lebensmittelabfällen entlang der Wertschöpfungskette.

## Gegen die Lebensmittelverschwendung

Ein Dauerthema – und für einige vielleicht auch eine Herausforderung – ist es, im eigenen Haushalt darauf zu achten, dass keine Lebensmittel im Abfall landen. Wir möchten Ihnen nachfolgend einige Anregungen dazu wieder ins Gedächtnis rufen. Beim Einkaufen, beim richtigen Lagern der Lebensmittel und beim Kochen kann so einiges beachtet werden:

- ▶ mit einer Einkaufsliste einkaufen gehen
- ▶ vor dem Einkaufen die Vorräte daheim durchschauen
- ▶ beim Einkaufen möglichst nicht hungrig sein
- ▶ Vermeiden von Lockangeboten, Großpackungen, Sonderangeboten wie nimm 3, zahl 2 ...
- ▶ Kühltasche für den Transport mitnehmen
- ▶ Lebensmittel richtig lagern, z. B. jene mit kürzerem Ablaufdatum nach vorne stellen
- ▶ das Mindesthaltbarkeitsdatum ist ein Richtwert, die meisten Lebensmittel können länger verwendet werden, Probe: Riechen, Sehen, Schmecken
- ▶ lagernde Vorräte bewusst verkochen, damit sich nicht so viele Lebensmittel ansammeln
- ▶ kreative Restküche

Weitere Anregungen, Informationen und Rezepte finden Sie [hier](#).

### Für Wissbegierige:

- ◆ Publikation von Global 2000: *Was wäre, wenn wir uns anders ernähren würden?*
- ◆ Unter [diesem Link](#) finden Sie das Kurzvideo „Was wäre, wenn wir uns anders ernähren würden“.
- ◆ Fakten zur Lebensmittelverschwendung in Österreich und weltweit unter [diesem Link](#).
- ◆ Die Studie „Lagebericht zu Lebensmittelabfällen und -Verlusten in Österreich“ ist [hier](#) zum Nachlesen.
- ◆ *Der Konzernatlas 2017* der Heinrich-Böll-Stiftung liefert einen ausführlichen Bericht zu Daten und Fakten der Lebensmittelindustrie und wirft einen Blick hinter die Kulissen.

## Regional und saisonal

Viele unserer Lebensmittel haben auf ihrem Produktionsweg von der Ernte über die Weiterverarbeitung bis hin zur Verpackung bereits einen weiten Weg hinter sich, bevor wir das Produkt im Geschäft kaufen können.

Die Globalisierung und die Verfügbarkeit aller Lebensmittel, darunter auch Gemüse und Obst, rund ums Jahr, sind für uns zur Normalität geworden. Den Speiseplan mit den Zutaten zu gestalten, die gerade Saison haben und auf den heimischen Feldern wachsen, ist nicht mehr selbstverständlich.

Dass jedoch die Himbeeren und Tomaten im Winter weit nicht so geschmackvoll und intensiv schmecken, wie jene, die frisch vom Feld oder Wald kommen, ist nur einer von vielen Gründen, warum wir uns wieder mehr nach den saisonalen und regionalen Angeboten orientieren sollten:

- Importiertes Obst und Gemüse wird meist wegen des langen Transportweges noch unreif geerntet und verpackt, die Reifung erfolgt am Transportweg, daher fehlen Vitamine und Mineralstoffe.
- Außersaisonales Obst und Gemüse wird oftmals stärker mit Pestiziden und Nitraten behandelt.
- Die langen Transportwege per Flugzeug und Schiff haben einen hohen Anteil an der CO<sub>2</sub>-Emission und somit Auswirkung auf die Klimaveränderung.
- Die Produktion von Gemüse und Obst außer der Saison im Glashaus benötigt sehr viel Energie.
- Bedingungen im Erzeugerland: Wir haben zu wenig konkrete Informationen über die Anbaubedingungen in Ländern wie Marokko, Afrika, Neuseeland, Spanien ... in Bezug auf Landrodung der Konzerne, faire Arbeitsbedingungen, Umgang mit Wasserreserven etc.

### Wussten Sie, dass

seit den 1990-iger Jahren die Nordseekrabben wegen steigender Lohnkosten und Hygienevorschriften der EU zum Pulen ins Ausland transportiert werden, nach Osteuropa, teilweise bis nach Marokko? Seit neuestem gibt es jedoch Bestrebungen, dass das Krabbenpulen wieder direkt vor Ort stattfinden kann.

Wenn wir bei unserem Einkauf- und Essverhalten mehr darauf achten, woher die Lebensmittel stammen, können wir einen nicht unerheblichen Beitrag dazu leisten, den CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu verringern, die heimischen Bauern zu unterstützen und für eine gesunde Ernährung für uns selbst so sorgen.

## Alles über österreichische Lebensmittel

Wer sich dafür interessiert, wie österreichische Lebensmittel produziert werden, findet unter [diesem Link](#) interessante und ausführliche Informationen.

## Fleisch in aller Munde

Der steigende weltweite Fleischkonsum und die damit einhergehenden Auswirkungen der Fleischproduktion bilden nach wie vor eines der „Highlights“ der Nahrungsmittelindustrie.

- ▶ Der Pro-Kopf-Verbrauch von Fleisch liegt in Österreich bei rund 65 kg. Die von der Österreichischen Gesellschaft für Gesundheit empfohlene Menge liegt bei rund 23 kg jährlich.
- ▶ Der weltweite Schnitt liegt bei ca. 42 kg Fleisch pro Person pro Jahr. In Deutschland sind es 87 kg Schlachtgewicht, von denen etwa 60 kg wirklich verzehrt werden.
- ▶ Laut Weltagrarbericht hat sich in den vergangenen 50 Jahren die globale Fleischproduktion von 78 auf 308 Millionen Tonnen pro Jahr gut vervierfacht. Die FAO erwartet eine Steigerung der Fleischproduktion auf 455 Millionen Tonnen bis 2050. [Weltagrarbericht.de](#)
- ▶ Pro Jahr werden etwa 360 Millionen Rinder, Schweine, Pferde, Schafe und Ziegen lebend innerhalb der EU transportiert. Dazu kommt eine Milliarde Stück Geflügel.  
Zum Nachlesen: [Lust auf Fleisch? Ein Blick auf Gegenwart und Zukunft des Fleischkonsums](#)
- ▶ Jedes Jahr wird die Ackerfläche für den Futtermittelanbau größer. Für Soja lag sie 1997 bei 67 Millionen Hektar, inzwischen sind es 120 Millionen.

### Mehr zum Thema:

- ◆ Unter [diesem Link](#) können Sie den Fleischatlas 2018 der Heinrich-Böll-Stiftung herunterladen.
- ◆ [Fleischatlas Österreich – Zurück zum Sonntagsbraten](#), Hsgb. Global 2000
- ◆ Daten und Fakten zum [Fleischkonsum in Österreich](#)
- ◆ [Iss was? Tiere, Fleisch und ich](#) – Fleischatlas für Kinder und Jugendliche: Welche Tiere essen wir am liebsten? Woher kommt eigentlich unser Fleisch? Wie sprechen Kühe miteinander? Und was macht das Rind im Regenwald? 63 Fragen und Antworten für alle, die wissen wollen, was Fleisch mit uns zu tun hat.

## Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) empfiehlt:

- vielseitig und genussvoll essen
- reichlich Flüssigkeit trinken, mind. 1,5 Liter am Tag
- Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst: 5 Portionen am Tag
- Getreideprodukte und Erdäpfel: 4 Portionen am Tag
- Milch und Milchprodukte: 3 Portionen am Tag
- Fisch: 1 – 2 Port./Woche, max. 3 Eier pro Woche,  
Fleisch, Wurstwaren: 2 – 3 Port./Woche
- wenig Fett/fettreiche Lebensmittel, auf Fettqualität achten
- sparsam bei Zucker und Salz
- schonend zubereiten
- auf einen aktiven und gesunden Lebensstil achten

Die ausführlichen Empfehlungen mit genauen Mengenangaben finden Sie [hier](#).

## Mit 30 Euro/Monat satt werden

Die Köchin, Kochbuchautorin und Bloggerin Frau Brigitte Rühl-Preitler stellt auf ihrem [Blog](#) „Essen um zu leben“ konkrete Anregungen, Einkaufslisten und Rezepte zur Verfügung, wie man mit 30 Euro im Monat ausgewogen satt werden kann.

# Kostbare Lebensmittel – Fleisch und die Welt



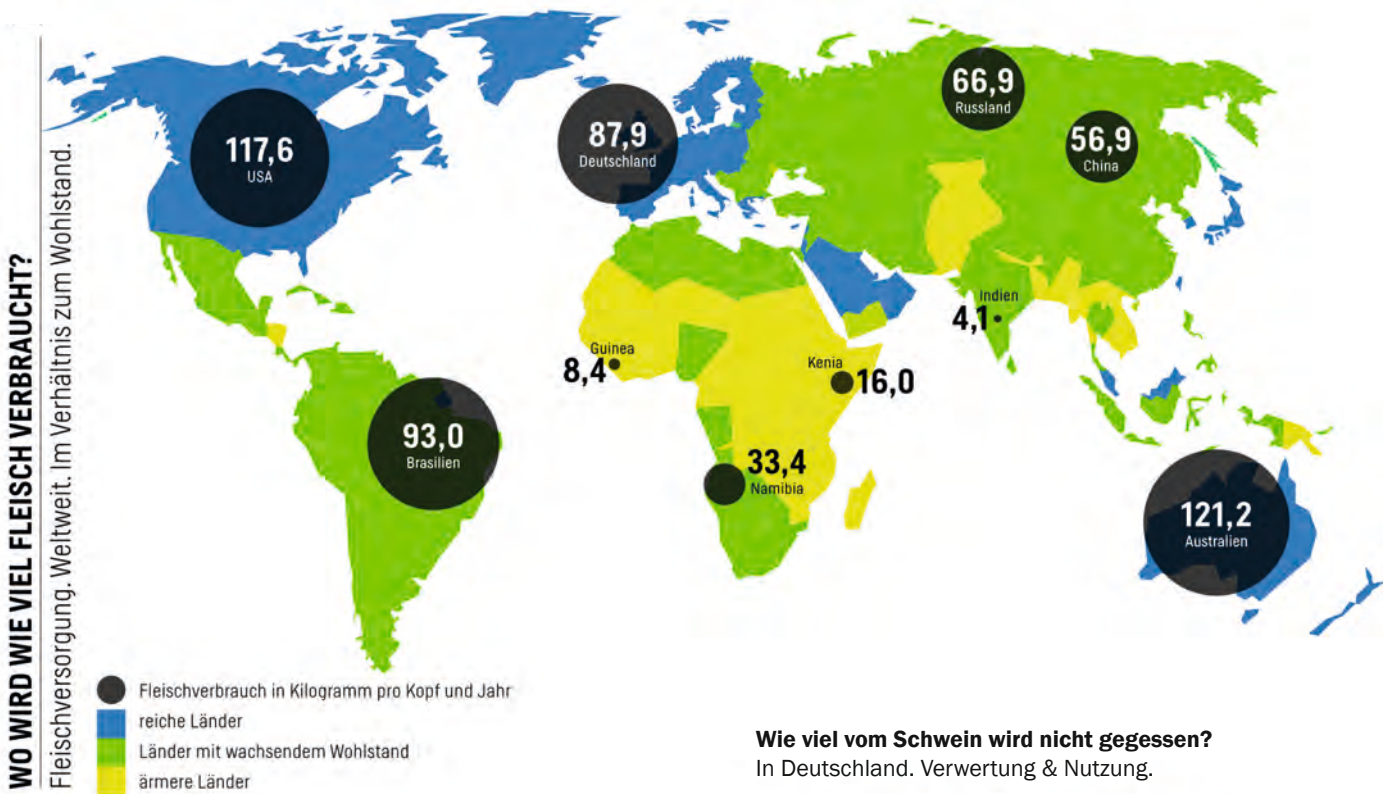
Der junge Herr auf dem Bild ist Christian. Wäre er ein Durchschnitts-österreicher, so würde er jedes Jahr mehr als sein Lebendgewicht an Fleisch verzehren.

Jede Österreicherin/jeder Österreicher isst durchschnittlich 65 kg Fleisch pro Jahr. Das ist weder für die Gesundheit noch für das Klima verträglich!

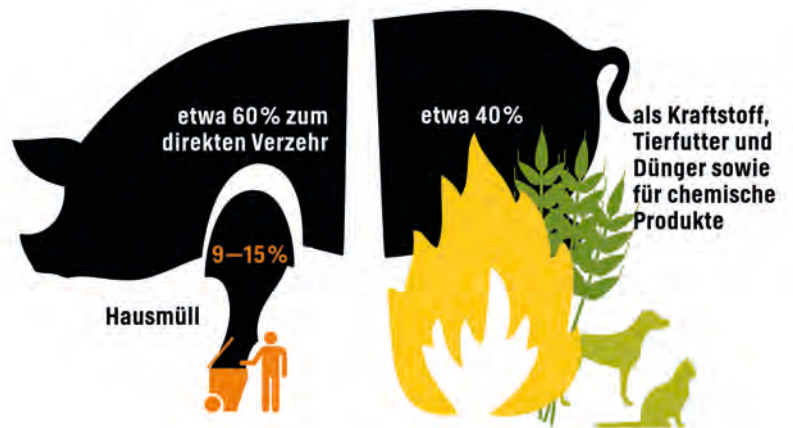
## Weltweit steigender Fleischkonsum

Derzeit werden weltweit rund 320 Millionen Tonnen Fleisch pro Jahr produziert. 40 % des weltweiten Wasserverbrauchs fließen in die Massentierhaltung und der UN-Weltagrarrbericht schätzt, dass die Nutztierhaltung heute 70 % der globalen Äcker und Weiden beansprucht.

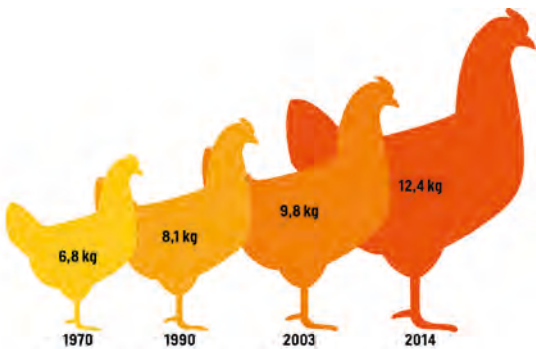
Und hier noch ein Filmtipp:  
**Fleisch für die Tonne**  
 Länge: 18 Minuten



**Wie viel vom Schwein wird nicht gegessen?**  
 In Deutschland. Verwertung & Nutzung.



Umgerechnet landen im Jahr 4.100.000 Schweine im Hausmüll.



**Wie viel Hühnchen essen wir?**

In Deutschland Hühnerkonsum/Person im Jahr.

Brustfleisch macht etwa 25 % des Gewichts aus.





# Kostbare Lebensmittel – Tischgebete

Jedes Tierlein hat sein Essen,  
jedes Blümlein trinkt von dir,  
hast auch meiner nicht vergessen,  
lieber Gott, ich danke dir. Amen.



Alle guten Gaben, alles, was wir haben,  
kommt, o Gott, von dir.  
Wir danken dir dafür. Amen.



O Gott, von dem wir alles haben,  
wir preisen dich für deine Gaben,  
du speisest uns,  
weil du uns liebst,  
o segne auch,  
was du uns gibst. Amen.



Wir danken dir, du treuer Gott,  
auch heut' für unser täglich Brot:  
Lass uns in dem, was du uns gibst,  
erkennen, Herr, dass du uns liebst. Amen.



Komm, Herr Jesus, sei unser Gast,  
und hilf uns zu teilen,  
was du uns gegeben hast. Amen



Wir haben genug zu essen,  
wir werden täglich satt.  
Hilf, dass wir den nicht vergessen,  
der nichts zu essen hat. Amen



Es ist schön, mit dir  
am Tisch zu sitzen.

Aus der braunen Erde  
wächst unser täglich Brot.  
Für Sonne, Wind und Regen  
danken wir, o Gott.  
Was auch sprießt in unserm Land,  
alles kommt aus deiner Hand. Amen.



Lieber Gott, für Speis und Trank  
sagen wir dir Lob und Dank. Amen



Herr, dieses Essen  
ist eine Spur deiner Liebe zu uns.  
Du gibst uns,  
was wir zum Leben brauchen.  
Du sorgst für uns.  
Sei du in unserer Gemeinschaft,  
und segne uns und unser Essen. Amen





### **Innehalten – Ankommen (Sinnesnahrung)**

- Sitzen – Durchatmen
- Schnuppern – Duft: Ein tiefer Atemzug. ... mmmhh, das duftet und nährt
- Schauen – Augenschmaus: Farben, Formen und Vielfalt am Teller, gedeckter Tisch, ...

**familien<sup>v</sup>**

Der Katholische  
Familienverband Tirol  
Text: Karin Hofinger



### **Danken und Schätzen – Staunen (Seelennahrung)**

- Fülle – täglich mehr als genug zum Essen haben: Ein Grund zur Freude und Dankbarkeit.
- Zutaten – Wunder der Nahrungskette – Staunen: Erde, Sonne, Wasser, Luft, Pflanzen, Tiere, ...
- Arbeit – Menschenwerk: Köche/innen, Bauern, Gärtner, Jäger, Tierzüchter, Erntehelfer, Händler, Industriearbeiter, Fahrer, Regalbetreuer, Verkäufer, Designer, ...
- Tischgemeinschaft – gemeinsam Essen: Familie, Freunde, Gäste, ...



### **Achtsam Genießen – Speisen auskosten (Körper-Geist-Seelen-Nahrung)**

- Erster Bissen – auskosten: So achtsam, als ob du diese Speise noch nie gegessen hättest.
- In Ruhe – mit Muße: genüsslich kauen, schauen, riechen, schmecken, ... Pausen machen, ...
- Rechte Menge – gerade genug: das leise „Satt“-Gefühl spüren, Pause, Hand auf den Bauch, Faustregel: 2 Fäuste voll Essen füllen den Magen im richtigen Ausmaß (zu etwa 2/3).





# Gutes Leben – kostbare Lebensmittel – Rezepte

Folgende Rezepte erwarten Sie bei unseren Downloads:

## Rezepte für einfache, bescheidene Gerichte – [Link](#)

**Polenta** • Polenta mit Gorgonzola • Polentaschnitten aus Italien • Türkenmus • Süßer Riebel oder Polenta-Crumble **Hirse** • Hirseauflauf pikant • Hirseauflauf süß • Sauerkraut-Hirse-Laibchen **Kartoffel** • Schöfeler • Kartoffel-Topfen-Laibchen • Erdäpfelwirrer/Tarpl • Kartoffel-Gröstl • Kartoffelstrudel • Kartoffelgratin • Kartoffel-Kräuterpuffer • Patate all'italiana **Reis, Gerste, Linsen** • Dinkelgemüsereis • Risotto • Gemüse-, Pilz- oder Tomatenrisotto • Gersten-Linsen-Eintopf • Linseneintopf **Teigwaren, Nudeln, Knödel** • Farfalle mit Radicchio und Nüssen • Wurstnudeln • Kresse-Creme-Spaghetti • Krautfleckerl • Polsterzipfel • Vollkornspatzeln • Bärlauchspatzeln • Wassermuas/Miasl • Knödel • Einfache Grießknödel • Topfen-Fastenknödel • Semmelknödel **Schmarren** • Vollkornschmarren Grundrezepte • Joghurtschmarren • Topfen-Grieß-Schmarren • Schnittlauch-Schmarren • Umeschüttnocken Grundrezept • Spinat-Umeschüttnocken • Tomaten-Umeschüttnocken • Curry-Umeschüttnocken • Kräuter-Umeschüttnocken

## Vegetarische Rezeptsammlung – [Link](#)

**Kartoffel** • Kartoffel-Käselaiabchen • Holzknechtkräpfen • Kartoffel-Tortilla mit Mangold und Schafkäse • Kartoffelgulasch fein gewürzt – vegan • Kartoffel-Gemüse-Gröstl • Kartoffel-Spinatpfanne – vegan • Piroshki • Kartoffelpuffer – Reiberdatschi **Nudeln** • Fusilli mit Pilzen und Frühlingskräutern – vegan • Pasta mit Kirschtomaten • Mozzarella und Basilikum • Krautlasagne • Pasta e fagioli • Nudelgratin mit Gemüse • Rohnenlasagne **Reis/Hirse** • Gemüserisotto • Spargelrisotto • Hirseauflauf mit Gemüse **Gerste** • Gerstotto mit Fenchel und Radicchio • Gersten-Linsen-Eintopf • Roter Gerstl mit Pilzen • Gerstlsuppe **Polenta** • Polenta – Grundrezept • Polenta mit Käse überbacken • Polenta-Lasagne • Abgebratene Polentascheiben mit Salat • Süße Polentascheiben • Maisfladen • Burritos **Knödel** • Spinatknödel • Kasknödel **Spatzeln** • Spinatspatzeln • Vollkornspatzeln • Kasspatzeln **Schmarren/Teigtaschen** • Sauerrahm-Bergkäse-Schmarren mit Rahmspinat • Pita Burek **Nocken** • Topfenocken • Topfen-Kräuter-Nocken **Hülsenfrüchte** • Frijoles refritos • Kichererbsen-Curry • Currylinsen mit Apfelchutney und Joghurt • Linsentopf mit Lauch und Paprika – vegan • Boston baked beans **Gemüse** • Schafkäse-Spinat-Strudel • Weißkrautstrudel orientalisches gewürzt – vegan • Gefüllte Paprika mit Reis und Schafkäse • Karotten mit Kokos-Curry-Sahne – vegan • Klare Gemüsebrühe/Gemüsefond • Melanzaniauflauf • Kürbisnuggets mit leichter Tomatenmayonnaise • Frühlingsgemüse-Eintopf mit Grünkernlaibchen • Kürbisgulasch **Süßes** • Palatschinken süß/pikant • Wuchteln • Grießschmarren • Hirse-Topfen-Auflauf • Scheiterhaufen • Kaiserschmarren

## Rezepte für einfache Gerichte von TeilnehmerInnen am Gutes-Leben-Mailversand – [Link](#)

• Radieschen-Gurke-Linsen-Salat • Kartoffelsuppe • Erdäpfel in der Schale • Erdäpfelkas • Bärlauch-Kartoffelsuppe • Spaghetti mit Tomaten und Fetakäse • Milchreis • Sesamerdäpfel • Überbackene Putenschnitzel • Kunterbunte Spätzle • Scheiterhaufen nach Mamas Art • Tiroler Pommes • Milchnudeln • Topfenplatteln • Eiernockerl • Chinakohl-Erdäpfelgratin • Quinoasalat • Erdäpfelstrudel • Pellkartoffel • Gemüse-Kraut-Strudel mit Knoblauchsauce • Stampfl • Chinakohl-Lasagne • Restlessen • Polentaschnitten mit Tomatenragout • Erdäpfel mit Butter • Topfennudeln „Topfennudei“ • Palatschinken • Ofengemüse • Karotten-Lauchaufstrich • Dinkelgrießsuppe • Kartoffel-Topfen-Laibchen • Blattspinatpalatschinken mit Schafkäse • Kohlrabi-„Cordon Bleu“ • Grießsterz mit Zwetschkenröster • Röstkartoffel mit Cremespinat und Spiegeleier • Gemüse Curry • Topfenocken • Rahmsuppe • Topfenockerl • Kartoffelpuffer • Schinken-Kren-Aufstrich • Topfenknödel • Eiaufstrich • Nudeln mit Käsesauce • Hühnerschnitzel mit Käse • Rahmsuppe • Erdäpfel-Zucchini-Puffer • Osttiroler Schottsuppe • Osttiroler „Brei“ (Gerstlsuppe) • Schichtsalat • Kartoffel-Karotten-Auflauf • Obst Mousse • Spinatspätzle • Gemüsesuppe