

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir freuen uns, Ihnen den Newsletter 5/16 unseres Projektes "Natur genéissen- wir essen regional, bio a fair" präsentieren zu dürfen! Mit unserem Newsletter informieren wir Sie regelmäßig über aktuelle Fortschritte, Neuigkeiten und Veranstaltungen im "Natur genéissen"-Projekt.

Wir wünschen allen ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches Neues Jahr!

Wir möchten allen danken, die uns in diesem Jahr im Projekt "Natur genéissen" unterstützt haben!

Weitere regionale Qualitätsproduzenten gesucht!

Immer mehr Gemeinden interessieren sich für die Verwendung des "Natur genéissen"- Lastenheftes zum Einkauf nachhaltig produzierter Lebensmittel in ihren "Maisons relais". Um die dadurch steigende Nachfrage an Produkten decken zu können, sind wir weiter auf der Suche nach Produzenten, die an einer Zusammenarbeit mit SICONA im Projekt "Natur genéissen" interessiert sind. Ein solcher regionaler Qualitätsproduzent erhält, durch die Lieferungen an die teilnehmenden "Maisons relais", Zugang zu einem zusätzlichen Absatzmarkt. Im Gegenzug verpflichtet er sich dazu, seine Produkte natur- und umweltfreundlich zu produzieren – nach den von "Natur genéissen" festgelegten Kriterien.

Sind Sie Produzent nachhaltiger und umweltfreundlicher Nahrungsmittel und an einer Kooperation im "Natur genéissen"-Projekt interessiert?

Dann kontaktieren Sie uns unter den angegeben Kontaktdaten!



Marc Nicolay liefert seine Kartoffeln an die "Maison relais" in Mersch!

Kochen ohne oder mit weniger Fleisch – wieso eigentlich?

Vegetarische Gerichte auf dem Speiseplan stellen nicht nur eine gelungene Abwechslung dar – denn wer fleischlos, dafür aber mit regionalen, saisonalen und nachhaltigen Produkten kocht, leistet einen Beitrag zum Klimaschutz, zur Gesundheit und zur Kostenregulierung beim Produkteinkauf!



Da zur Produktion von Fleisch viel mehr Energieeinsatz notwendig ist als zur Gemüseproduktion und gleichzeitig große Mengen von CO₂ und Methangas in die Atmosphäre gelangen, trägt ein reduzierter Einsatz von Fleisch in der Küche zum Schutz des Klimas bei. Auch auf unsere Gesundheit wirkt sich ein verringerter Fleischkonsum positiv aus. Gesundheitsund ErnährungsberaterInnen empfehlen einen Anteil von nur 25 % tierischer Lebensmittel an unserer Ernährung. Durch die häufigere Verwendung pflanzlicher Produkte in der Küche wird zudem Geld eingespart, das an anderer Stelle (z. B. für hochwertigeres Fleisch) eingesetzt werden kann.



Der Verzicht auf Fleisch im Wochenmenü ist deshalb gut für das Klima, für unsere Gesundheit und auch für den Geldbeutel!



"Natur genéissen"-Kochkurs für Köche: Luxemburgische Gerichte neu entdecken!



Damit auch in den "Maisons relais" unserer Mitgliedsgemeinden häufiger vegetarische Gerichte auf dem Speiseplan stehen, fand am 10. November 2016 in Mersch eine Fortbildung für das Küchenpersonal der "Maisons relais" statt. Im Rahmen des Projekts wurde den 23 TeilnehmerInnen die Möglichkeit geboten, typische Gerichte der Luxemburger Küche kennenzulernen und das ohne die Verwendung von Fleisch. Fachliche Beratung gab es von Köchin Lydie



Muller-Philippy und Ernährungsberaterin Liz Mersch. Nach der Zubereitung der abwechslungsreichen Rezepte in Kleingruppen, wurden alle Gerichte gemeinsam verkostet und für ebenso lecker wie umsetzbar befunden! Die speziell auf die Bedürfnisse von Kindern abgestimmten Gerichte können nun bald in den "Maison relais" serviert werden.

Allgemeine Informationen und Ansprechpartner

Newsletter abonnieren

Sie können unseren digitalen Newsletter kostenfrei abonnieren, indem Sie uns einfach eine kurze E-Mail mit "Newsletter-Natur genéissen bestellen" an administration@sicona.lu schicken oder ihn unter der Telefonnummer 26 30 36 - 25 bestellen. Möchten Sie den Newsletter abbestellen, genügt eine E-Mail mit dem Betreff "Newsletter-Natur genéissen abbestellen".

Ansprechpartner

Naturschutzsyndikat SICONA

Julie Even Tel.: 26 30 36 - 52 julie.even@sicona.lu www.sicona.lu

Oekozenter Pafendall emweltberodung@oeko.lu Tel.: 43 90 30 - 22 www.oekozenter.lu

Aktuelle Informationen zum "Natur genéissen"-Projekt / SICONA finden Sie auch auf



Rezeptserie "Hmhm - ist das lecker!"

Unter diesem Motto präsentieren wir Ihnen auch in dieser Ausgabe ein Rezept für ein leckeres Gericht. Mal etwas Saisonales oder etwas Vegetarisches, mal ein Gericht mit biologischen, regionalen oder fair gehandelten Produkten, immer wieder gute Ideen zum Nachkochen.

Guten Appetit!

Dieses Mal ein vegetarisches Rezept aus unserem aktuellen Kochkurs!

Schlemmerkohl ("Moustriwwel")

Zutaten für 6 Personen:

- 1 kleiner Weißkohl (z. B. von Mario Kleer aus Everlange)
- 1-2 Esslöffel Rapsöl
- ½ Esslöffel gekörnte Gemüsebrühe
- etwa 20 g Butterschmalz (regional erhältlich)
- 3-4 Eier (z. B. von Christian Wilhelm aus Capellen)
- Currypulver
- Kreuzkümmel
- Kräutersalz
- frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer

Außerdem:

- einige frische Petersilienstängel
- einige Salz- oder Pellkartoffeln (z . B. von Marc Nicolay aus Fingig)

Zubereitung:

Für die Moustriwwel einen kleinen Weißkohl waschen, putzen und zerschneiden. Den harten Strunk heraus schneiden und den Kohl in fingerlange, schmale Stücke zerteilen.



- Diese in einen passenden Topf geben und mit etwas Wasser auffüllen. Auf den Kohl sofort etwas Rapsöl und die gekörnte Gemüsebrühe geben, den Topf schließen und den Kohl bei kleiner Hitze etwa 15-20 Minuten schmoren lassen.
- Danach abgießen, dabei die restliche Brühe auffangen und beiseite stellen. In einer hohen Pfanne das Butterschmalz erhitzen, den gekochten Kohl hinzugeben und kurz bei kleinster Flamme, schmoren lassen.
- In der Zwischenzeit die Eier aufschlagen und diese mit Currypulver, Kreuzkümmel, Kräutersalz, frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die beiseite gestellte Gemüsebrühe hinzugeben, umrühren und zu dem Kohl in die Pfanne schütten.
- Das Ganze einige Minuten auf dem Herd stocken lassen. Vor dem Servieren mit der gehackten Petersilie bestreuen.
- Dazu reicht man am besten Salz- oder Pellkartoffeln.

