

Linz, am 02.04.2020

Was kochen wir heute?

Jetzt, wo aufgrund der besonderen Situation fast alle Familienmitglieder zu Hause sind, stellt sich natürlich die Frage, „Was kochen wir heute?“ anders als noch vor Monaten. Dennoch ist gemeinsam kochen in der Familie, eine neue Chance für Kommunikation und den Umgang mit Lebensmitteln, findet Landesbäuerin Johanna Haider.

Lebensmittel sind im wahrsten Sinne des Wortes Mittel zum Leben. Sie sollen nicht nur satt machen, sondern unseren Körper fit und gesund erhalten. Achtsam und bewusst durchs Leben gehen, das sollte für uns selbstverständlich sein. Gerade in der momentanen herausfordernden Zeit, ist ein gut geplanter Einkauf regionaler Lebensmittel ebenso wichtig, wie die Berücksichtigung der Herkunft und des ökologischen Fußabdruckes, erläutert Landesbäuerin Johanna Haider.

Jeder Einzelne von uns bestimmt mit seinem Einkauf, welche Produkte am Markt nachgefragt und daher in den Regalen gelistet werden. Es liegt in unser aller Verantwortung, ob die zukünftigen Strategien zu mehr Nachhaltigkeit angenommen und umgesetzt werden.

Die Bäuerinnen möchten zum bewussten regionalen Genuss heimischer Produkte auffordern und gleichzeitig auch auf die Problematik der vielen achtlos weggeworfenen Lebensmittel aufmerksam machen. „Lebensmittel sind kostbar. Der sorgsame Umgang mit Lebensmitteln ist aus ethischen und gesellschaftlichen Überlegungen sowie aus finanziellen Gründen dringend notwendig“, ist die Landesbäuerin überzeugt.

Gerade jetzt in diesen herausfordernden Zeiten ist der Einkauf schwieriger denn je. Wir kaufen einmal in der Woche ein und können natürlich nicht genau abschätzen wieviel wir nun tatsächlich verbrauchen. Damit nichts verdirbt, rät Landesbäuerin Johanna Haider: „Kühlschrank aufmachen, schauen was drinnen ist, Zutaten auswählen und kochen.“ Knödel, Strudel oder Nudelauflauf sind Gerichte die mit Gemüse, Käse, Fleischresten und einer Portion Experimentierfreudigkeit ein köstliches Mittagessen ergeben.

„Lieber Konsument, Sie sollten sich immer wieder einmal vor Augen halten, wie viel Mühe, Einsatz und Arbeit beispielsweise in einem Kilo Brot, Schinken oder Käse stecken“, appelliert Johanna Haider, an die Konsumenten.

Johanna Haider ist selbst in der Direktvermarktung von Brot und Getreideprodukten tätig und gibt wertvolle Tipps für die Resteverwertung aus dem Kühlschrank, aber auch für Knabbereien aus altem Brot.

Auf der Website des OÖ Bauernbundes (unter Service/Medienservice/Downloads) ist eine Sammlung von Rezepten dazu vorhanden. Außerdem findet sich ein Überblick über diverse Siegel bzw. die Kennzeichnung sowie eine Anleitung, um die Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.



Bildquelle: Quom

+++

Rückfragenhinweis:

DI Michael Harant, BEd BSc

+43 732 773866 - 811

+43 664 8326212

michael.harant@ooe.bauernbund.at