NEWSLETTER 1/2014

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Wir freuen uns, Ihnen den Newsletter 1/14 unseres Projektes „Natur genéissen – Mir iessen regional, bio a fair" präsentieren zu dürfen! Mit unserem Newsletter informieren wir Sie regelmäßig über aktuelle Fortschritte, Neuigkeiten und Veranstaltungen im „Natur genéissen"- Projekt. Zum Jahresbeginn stellen wir Ihnen ein Best-Pratice-Beispiel für die Umsetzung des Projektes in einer „Maison Relais" vor und geben interessante Hinweise rund um das Thema „Lebensmittel aus fairem Handel".

Erfolgreiche Umsetzung des „Natur genéissen"- Projektes in der „Maison Relais Krounebierg" in Mersch

Seit Beginn des Projektes „Natur genéissen" hat sich in der „Maison Relais Krounebierg" in Mersch Einiges geändert! Mit Begeisterung setzt die Küche, die in der Woche rund 900 Mittagsgerichte für die Kinder zwischen 4 und 12 Jahren kocht, regionale, biologische und fair gehandelte Produkte ein. „Das Projekt war der Auslöser für die Umstellung der Ernährung in unserer Maison Relais!" so Françoise Weber, Leiterin der Kindertagesstätte. Diese Aussage freut das „Natur genéissen"- Projektteam natürlich und ist Anlass, in diesem Newsletter über die Verpflegung der Kindertagesstätte zu berichten. Frau Weber stand uns dazu Rede und Antwort. An dieser Stelle ein Dankeschön an sie und ihr Team!

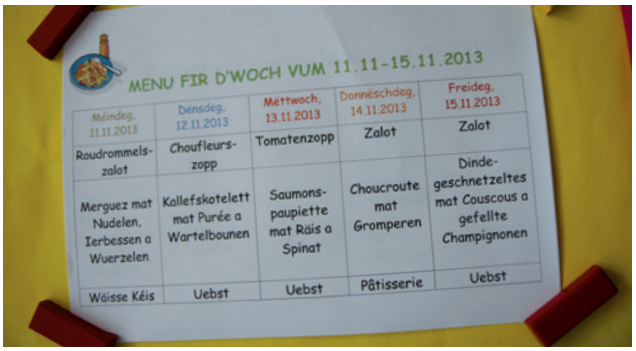
Verwendung von regionalen, biologisch hergestellten und fair gehandelten Produkten in der Küche der „Maison Relais Krounebierg" – Herausforderungen und Lösungen

Dem Team der Kindertagesstätte ist es wichtig, den Kindern täglich frische, gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten zu reichen. Die „Maison Relais" bezieht dazu zahlreiche regionale, biologische oder fair gehandelte Lebensmittel. Sozialverträglich und umweltfreundlich - das sind für Frau Weber die beiden Hauptgründe regionale Lebensmittel einzukaufen. Um die lokalen und regionalen Landwirte und Produzenten zu unterstützen, kauft die „Maison Relais" bei Landwirten vor Ort und in der näheren Umgebung beispielsweise Kartoffeln, Mehl und auch Gemüse ein. Dazu hat Frau Weber die Initiative ergriffen und die entsprechenden Landwirte kontaktiert. Gerne würde sie auch Fleisch von regionalen Produzenten beziehen, dazu fehlen ihr aber leider noch entsprechende Kontakte. Hierbei soll das SICONA-Projekt „Natur genéissen" helfen. Frau Weber stellte fest, dass es oft schwierig ist, die jeweiligen Produzenten zu ermitteln, sieht aber von Seiten der Kindertagesstätten einen großen Absatzmarkt für die Produzenten.

Die „Maison Relais Krounebierg" verwendet daneben Produkte aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft - und dies aus Überzeugung. Dabei ist für Frau Weber entscheidend, dass die Produkte ohne Pestizide angebaut und hergestellt werden. Vor allem Gemüse (Möhren, Blumenkohl, Salate, Tomaten u. a.) und Obst sowie Reis, Mehl, Brot, Müsli, Rohrzucker, Butter, Joghurt und einiges mehr werden als Bio-Produkte in der Küche verarbeitet. Auch fair gehandelte Produkte wie Bananen, Reis oder getrocknete Früchte stehen auf dem Speiseplan.

Die weitere Umsetzung des Konzeptes einer nachhaltigen Ernährung in der „Maison Relais Krounebierg" soll in Zukunft noch stärker vorangetrieben werden. Dazu sollen weitere Produkte regional bezogen werden und noch mehr Bio-Produkte verwendet werden. Als Nachmittags-Snack werden den Kindern gesunde Kleinigkeiten gereicht, z. B. Gemüsesticks. Auch hierbei soll in Zukunft noch mehr auf regionale Waren zurückgegriffen werden.

Gute Menüplanung ist das „A & O“!



Seit dem Start des „Natur genéissen“-Projektes hat die „MR Krounebierg“ ihre Menügestaltung geändert. Neben der bevorzugten Verwendung von nachhaltigen Lebensmitteln hat sich die Art und Weise der Zubereitung geändert. Es wird beispielsweise mehr gedünstet als gebraten und es werden weniger Saucen gereicht. Es werden vor allen Dingen bevorzugt frische Lebensmittel verwendet, Gewürze wie Zwiebeln und Knoblauch werden frisch zubereitet, es kommen mehr Hülsenfrüchte zum Einsatz. Die Menüplanung wurde konsequent umgestellt. Es gibt jeden Tag entweder Gemüse oder Salat. Als Vorspeisen gibt es Suppen, grüne Salate oder Gemüsesalate. Das Hauptgericht besteht beispielsweise aus Fleisch oder Fisch mit einer Beilage (Kartoffeln, Püree, Reis, Couscous, Nudeln). Als Dessert gibt es meistens Obst. Zusätzlich zum Mittagstisch werden am Nachmittag kleine Snacks wie frisch gekochtes Obstkompott, Joghurt oder frisches Bio-Brot angeboten. Es gibt mindestens alle 14 Tage ein vegetarisches Gericht, auch werden mehr Vollkornprodukte serviert. Besonders interessant ist, dass das Menü im Prinzip aus drei Gängen besteht, wobei Salat oder Obst als Vor- und Nachspeise fungieren.

Durch die geschickte Menüumstellung kann die Kindertagesstätte mit gleichem Budget viele, vielleicht etwas teurere, regionale, biologische und fair gehandelte Produkte trotzdem in ausreichender Menge kaufen. Also ein gutes Beispiel, wie es funktionieren kann, Qualität und Regionalität den Vorrang zu geben! Bestärkt in ihrem Vorgehen wird das Team im Alltag durch Komplimente der Kinder. So berichtete uns Frau Weber: „Wir bekommen oft positive Rückmeldungen von den Kindern, dass es ihnen sehr gut geschmeckt hat.“

Regelmäßige Teilnahme an Weiterbildungen

Die Angestellten der „Maison Relais“ besuchen regelmäßig Weiterbildungen zur gesunden und nachhaltigen Ernährung. So nahmen einige von ihnen auch mit Freude an den „Natur genéissen“-Workshops teil. Zudem bindet die Kindertagesstätten-Leiterin sowohl das pädagogische Personal als auch das Küchen-Personal in Gesprächen in die Umsetzung des Konzeptes mit ein. So werden beispielsweise die „Natur genéissen“-Newsletter allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Hause zur Verfügung gestellt. Mit Engagement setzt das Personal der „MR Krounebierg“ ihr Konzept einer nachhaltigen, gesunden Ernährung auch bei den Aktivitäten mit den Kindern ein, um den Zusammenhang zur Natur und Umwelt herzustellen. So besuchen die Erzieherinnen mit den Kindern Streuobstwiesen, ernten Äpfel und pressen daraus Apfelsaft. Diese spielerische Herangehensweise empfiehlt das Team auch anderen „Maisons Relais“. Die Trägergesellschaft der Kindertagesstätte, „Inter-Actions“, begrüßt es, dass die „MR Krounebierg“ das Konzept von „Natur genéissen“ so konsequent umsetzt.

Zum Schluss des Gesprächs fragten wir Frau Weber: „Was wünschen Sie sich für die Zukunft im Hinblick auf den weiteren Ausbau der Versorgung mit nachhaltig produzierten Lebensmitteln?“ „Noch mehr Produzenten in unserer Region, bei denen wir als „Maison Relais“ regionale Waren einkaufen können.“ Diese Antwort nehmen wir gerne als „Take-Home-Message“ mit auf den Weg, um die Verknüpfung zwischen den regionalen Qualitätsproduzenten, die nach den „Natur genéissen“-Kriterien wirtschaften, und den Kindertagesstätten herzustellen.

Lebensmittel aus fairem Handel in den „Maisons Relais“ - machen auch Sie mit!

Im Projekt „Natur genéissen – Mir iessen regional, bio a fair!“ geht es auch darum, die Verwendung von Lebensmitteln aus fairem Handel in den Kindertagesstätten zu fördern. Die Workshops und Arbeitsgruppentreffen der „Maison Relais“ im letzten Jahr haben gezeigt, dass ein Bedarf an mehr Informationen zu fair gehandelten Produkten besteht.
Viele Lebensmittel, die in Kindertagesstätten ihren festen Platz auf dem Menüplan haben, können aus klimatischen Gründen nicht in unseren Gegenden angebaut werden. Sie werden in Asien, Lateinamerika und Afrika produziert und nach Luxemburg importiert. Hierzu zählen beliebte Produkte wie zum Beispiel Reis, Kakao und Schokolade, Pfeffer, Zucker, exotische Früchte wie Bananen sowie Fruchtsäfte, aber auch Tee und Kaffee, die für das Personal eingekauft werden. In vielen „Maisons Relais“ kommen bereits regelmäßig Produkte aus zertifiziertem fairen Handel auf den Tisch. Durch den Einkauf fair gehandelter Produkte leisten Sie einen konkreten Beitrag zur Armutsbekämpfung und Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen der Kleinbauern sowie der Arbeiter auf Plantagen.

Gut zu wissen!

Fairtrade ist ein Sozial-Siegel - erkennbar beim Einkauf an dem international einheitlichen Label von Fairtrade International für Fairtrade-Produkte.
Fairtrade beinhaltet als einziges Label, neben dem Fairtrade Mindestpreis, eine verbindlich festgelegte Fairtrade-Prämie für

Gemeinschaftsprojekte. Kleinbauern und ArbeiterInnen entscheiden selbständig und demokratisch darüber, welche Projekte sie mit der Prämie realisieren, wie den Bau von Trinkwasserbrunnen und Schulen oder die Umstellung auf biologischen Anbau. Umweltaspekte spielen bei Fairtrade eine große Rolle. Beim Anbau der Lebensmittel werden strenge Umweltkriterien eingehalten, die einen umweltschonenden Anbau garantieren. Der Anbau gentechnisch veränderter Pflanzen ist verboten. Auch werden immer mehr Fairtrade-Produkte nach den Kriterien der Bio-Landwirtschaft angebaut und tragen auf ihrer Verpackung zusätzlich das EU-Bio-Siegel. Und: Fairtrade-Produkte reisen mit dem Schiff, wodurch die weitaus klimaschädlicheren Flugzeugimporte vermieden werden.

Sie sind am Thema interessiert und wünschen weitere Informationen?

Die Webseite von Fairtrade Lëtzebuerg asbl - **www.fairtrade.lu** - bietet eine Fülle an Informationen rund um den Fairen Handel und bietet auch konkrete Hilfestellung beim Großeinkauf! Die Produktdatenbank mit vielen Informationen und Bezugsquellen wird Ihnen gute Dienste leisten. Darüber hinaus informiert Sie eine Broschüre in der Rubrik „Material“ über das umfangreiche pädagogische Angebot, auch für „Maisons Relais“.

VeggieTable

Und zum Schluss noch ein Link auf den neuen Blog „VeggieTable – vegetarisch, kreativ, lecker“ - des Oekozenter Pafendall und des Mouvement Ecologique: Unter **www.veggietable.lu** finden Sie seit Ende 2013 vegetarische und vegane Rezepte von Lydie Muller-Philippy. Schauen Sie mal rein!

Allgemeine Informationen und Ansprechpartner

Newsletter abonnieren

Sie können unseren 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

SICONA-Ouest und SICONA-Centre
Dr. Simone Schneider
Tel.: 26 30 36 - 33
simone.schneider@sicona.lu
www.sicona.lu

Oekozenter Pafendall
Katharina David (Landwirtschaftsberaterin) und
Katrin Huesken (Umweltberaterin)
katharina.david@oeko.lu, katrin.huesken@oeko.lu
Tel.: 43 90 30 - 48 / - 44
www.oekozenter.lu

Rezeptserie „Hmhm – ist das lecker!“

Unter diesem Motto präsentieren wir Ihnen auch in diesem Newsletter wieder ein Rezept für ein leckeres Gericht. Mal etwas Saisonales oder Vegetarisches, mal ein Gericht mit biologischen, fair gehandelten oder regionalen Produkten, immer wieder gute Ideen zum Nachkochen oder Nachbacken. Sie finden heute ein winterliches Dessert: Würzige Muffins mit Birne. Guten Appetit!

Rezept von Lydie Muller-Philippy
(Autorin vegetarischer Kochbücher):

Würzige Birnen-Muffins

Zutaten für 12 Muffins:

- 75 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 50 g Weizenmehl Typ 1050
- 2 Teelöffel Weinsteinbackpulver
- 1 Prise Salz
- ½ TL Zimt
- ½ TL Vanille-Pulver
- ¼ TL Kardamom-Pulver
- 2 EL Vollrohrzucker
- 50 g weiche Butter
- 1 Ei, geschlagen
- 15 cl teilentrahmte Milch
- abgeriebene Schale einer Orange
- 1 reife Birne
- 20 g Haferflocken
- 20 g gehackte Haselnüsse

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. 12 Papierförmchen in die Vertiefungen eines Muffin-Backblechs verteilen.
2. Mischen Sie die zwei Mehlsorten mit dem Weinsteinbackpulver, dem Salz und den Gewürzen in einer Schüssel. Rühren Sie den Vollrohrzucker ein.
3. Die weiche Butter mit dem geschlagenen Ei mixen, danach die Milch und die Orangenschale hinzugeben.
4. Vorsichtig in die Mehlmischung geben. Die Birne mit einer Gabel zerkleinern (wenn nötig, zuerst blanchieren), danach zu der Teigmischung hinzufügen und das ganze gut vermischen.
5. Geben Sie den Teig in die Papierförmchen. Mischen Sie die Haferflocken mit den Nüssen und verteilen Sie sie auf die Muffins.
6. Etwa 20 Minuten im Ofen backen bis die Muffins aufgegangen und goldbraun sind. Stichprobe machen, dazu eine Nadel in die Mitte der Muffins stechen. Wenn kein Teig mehr an der Nadel klebt, aus dem Backofen nehmen und Muffins zum Abkühlen auf einen Backrost setzen.