

# „Natur genießen – Mir iesse regional, bio a fair“

## NEWSLETTER 2/2016

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir freuen uns, Ihnen den Newsletter 2/16 unseres Projektes „Natur genießen – Mir iesse regional, bio a fair“ präsentieren zu dürfen! Mit unserem Newsletter informieren wir Sie regelmäßig über aktuelle Fortschritte, Neuigkeiten und Veranstaltungen im „Natur genießen“-Projekt.

### Rote Bete kunterbunt – Wie vielfältig saisonales Gemüse sein kann!



Dass Gemüse nicht im Supermarkt wächst, wissen die Kinder der „Maison Relais Krouneberg“ aus Mersch schon längst. Denn ihre Kindertagesstätte ist eine der „Maisons Relais“, die sehr aktiv im Projekt „Natur genießen“ mitmachen. Françoise Weber, Leiterin der „Maison Relais Krouneberg“, ist es besonders wichtig, regionale und saisonale Produkte für die Kinder einzukaufen. So wird regelmäßig bei den Regionalen Qualitätsproduzenten des „Natur genießen“-Projektes eingekauft, z. B. bei der Initiative „Forum pour l'Emploi asbl“.



### Allgemeine Informationen und Ansprechpartner

#### Newsletter abonnieren

Sie können unseren digitalen Newsletter kostenfrei abonnieren, indem Sie uns einfach eine kurze E-Mail mit „Newsletter-Natur genießen bestellen“ an [administration@sicona.lu](mailto: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 genießen abbestellen“.


#### Ansprechpartner

##### SICONA-Ouest und SICONA-Centre

Dr. Simone Schneider  
Tel.: 26 30 36 - 33  
[simone.schneider@sicona.lu](mailto:simone.schneider@sicona.lu)  
[www.sicona.lu](http://www.sicona.lu)

##### Oekozer Pfendall

[emweltberodung@oeko.lu](mailto:emweltberodung@oeko.lu)  
Tel.: 43 90 30 - 22  
[www.oekozer.lu](http://www.oekozer.lu)

Aktuelle Informationen zum „Natur genießen“-Projekt finden Sie auch auf  / SICONA



Von der guten Zusammenarbeit zwischen der Kindertagesstätte „Krouneberg“ und den Produzenten konnten sich am 17. Februar Umweltministerin Carole Dieschbourg, Michel Malherbe (Bürgermeister der Gemeinde Mersch), Gérard Anzia (Präsident SICONA-Centre), Claude Staudt (Vize-Präsident SICONA-Centre), Mitglieder des Schöffen- und Gemeinderats der Merscher Gemeinde sowie einige Kooperationspartner überzeugen. Anschließend wurden die Kochvariationen der Roten Beete, die die Kinder zuvor mit viel Spaß gemeinsam mit den SICONA-Mitarbeiterinnen zubereitet hatten, verkostet.





## Wussten Sie schon...? ...was der Unterschied zwischen Frischmilch und UHT-Milch ist?

Rohmilch kann durch Pasteurisation zu Frischmilch oder durch das UHT-Verfahren (Ultra-Hoch-Temperatur) zu UHT-Milch weiterverarbeitet werden. Die UHT-Milch wird für einige Sekunden auf 135°C bis 155°C erhitzt und anschließend wieder abgekühlt, um sie

so länger haltbar zu machen. Im Gegensatz hierzu wird Rohmilch zur Herstellung von Frischmilch auf 72°C bis 75°C erhitzt.

Kuhmilch ist ein wichtiger Kalziumlieferant und enthält viele Vitamine, vor allem der B-Gruppe, wie B12 und B1. Fetthaltige Milch enthält auch Vitamin A. Durch das Erhitzen und insbesondere durch die Lagerung kommt es jedoch zu einem Vitaminverlust - wenn gleich dieser auch sehr gering ist und abhängig von der Dauer der Lagerung ist. Dies hat keine nennenswerten Auswirkungen auf den Nährwert der Milch, sodass es keinen wesentlichen Unterschied bezüglich des Nährwerts zwischen frischer und UHT-Milch gibt. Der Geschmack der Milch verändert sich beim UHT-Verfahren jedoch etwas stärker als bei der Pasteurisation zur Herstellung von frischer Milch.

Ein klarer Vorteil der UHT-Milch ist die längere Haltbarkeit. UHT-Milch hält sich acht bis zwölf Wochen und kann bei Raumtemperatur gelagert werden, während Frischmilch nur sechs bis zehn Tage haltbar ist und zudem auch im geschlossenen Zustand gekühlt aufbewahrt werden muss. Allerdings ist ein großer Vorteil der frischen Milch, dass keine aufwendige Behandlung zur Haltbarmachung notwendig ist. Darüber hinaus werden beim UHT-Verfahren alle Bakterien abgetötet.

Frische Milch sowie UHT-Milch sind sehr gut aus luxemburgischer

Produktion erhältlich. Mit dem Kauf von regional produzierter Frischmilch entfallen weite Transportwege, was vor allem der Umwelt zu Gute kommt. Zusätzlich können durch den Kauf von Frischmilch kleine, lokale Produzenten unterstützt werden. Dort gelangt die Milch von der Kuh direkt in die Molkerei, wo sie pasteurisiert und abgefüllt wird – frischer kann die Milch nicht sein!

Auch im „Natur genießen“-Projekt ist ein Milchbauer dabei: Die Molkerei Claude Thiry stellt „Fair Mëllech“ her, die sogar auf der hofeigenen Molkerei abgefüllt wird!

## „Meet the Producers“ trägt erste Früchte!

Am 12. Januar trafen sich die Regionalen Qualitätsproduzenten und die „Maisons Relais“ um Kontakte zu knüpfen und neue Lieferbeziehungen herzustellen. Erste Erfolge sind jetzt schon zu vermerken: Bereits mehrere weitere „Maisons Relais“ haben Gemüse, Nudeln und Kartoffeln unserer Regionalen Qualitätsproduzenten bestellt und somit die Ernährung ihrer Kinder ein Stück nachhaltiger gestaltet. Auch die Landwirte die „Natur genießen“-Fleisch herstellen, haben Kunden gewonnen und diese überzeugt. Somit können die meisten Kinder der SICONA-Gemeinden in den „Maisons Relais“ nun die „regionale Natur genießen“!

## Veranstaltungshinweis

Lët'z' step to Fairtrade 2016 - Luxemburg mobilisiert sich für den Fairen Handel!

Die NGO „Fairtrade Lëtzebuerg“ organisiert seine diesjährige nationale Sensibilisierungskampagne für den Fairen Handel vom 18. April bis zum 1. Mai. Jeder kann hier mit seiner eigenen „Fairtrade-Aktion“ mitmachen, denn – jede Geste, jede Aktion, jeder „Step“ für den Fairen Handel zählt!



Mehr Informationen finden Sie unter: [www.fairtrade.lu](http://www.fairtrade.lu)

## Rezeptserie „Hmh - ist das lecker!“

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

## Heute gesunde „kunterbunte Rote Beete Rezepte“ für Jedermann!

Erstellt von SICONA-Ouest und SICONA-Centre

### „Roud Rommels Jus“

Für ca. 2 Liter Saft, 15 – 20 Kinder

- 1 Knolle Rote Beete, z. B. vom Forum pour l'Emploi (Diekirch)
- 3 Äpfel
- etwas Ingwer (2 cm)
- 5 Kilo Orangen
- Honig

### Zubereitung

Die Orangen auspressen und den Saft in einen Krug geben. Die Rote Beete, die Äpfel und den Ingwer waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Orangensaft pürieren und dann zum restlichen Saft hinzu geben. Gut umrühren und bei Bedarf mit Honig abschmecken.



### „Roud Rommels Fritten“

Zutaten für 4 – 6 Personen

- 6 Rote Beete-Knollen (je nach Größe etwas mehr)
- 2 Esslöffel Olivenöl zum Marinieren
- 1/2 Teelöffel Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- Rosmarin
- 3 Knoblauchzehen, z. B. vom Betrieb Marc Nicolay (Fingig)

### Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Rote Beete-Knollen waschen, schälen und in lange Pommes-Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und klein hacken. Die Pommes und den Knoblauch mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Anschließend auf einem Backblech verteilen und bei 180 Grad ungefähr 30 Minuten backen, bis sie weich sind.