



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

NEWSLETTER 3/2016

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir freuen uns, Ihnen den Newsletter 3/16 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.

Langfristige Sicherung von „Natur genießen“-Zielen über Lastenhefte!



Am 14. April wurden in einer Pressevorstellung die Textbausteine mit Anforderungen an den Einkauf nachhaltig produzierter Lebensmittel für „Maisons Relais“ vor Vertretern der SICONA-Mitgliedsgemeinden, der „Maisons Relais“ sowie vor den „Natur genießen“-Landwirten präsentiert. Anwesend waren unter anderem Roby Biver und Gérard Anzia (Präsidenten des SICONA-Ouest & SICONA-Centre) sowie Jacqueline De La Gardelle (Mitarbeiterin des Gesundheitsministeriums). Die Textbausteine dienen dazu, die Ziele des „Natur genießen“-Projektes langfristig in den SICONA-Mitgliedsgemeinden zu verankern. Sie können in die Lastenhefte der Gemeinden übernommen werden. Im Dokument sind beispielsweise

Mindestanteile für den Einkauf von „Natur genießen“-Produkten festgelegt. Darüber hinaus wird angeraten 30 % des Gesamteinkaufspreises der Lebensmittel für Bio-Produkte aufzuwenden. In den kommenden Monaten soll eine praktische Übernahme der Textbausteine in die Lastenhefte der Gemeinden erfolgen. Dies wird seitens des SICONA begleitet werden.



Das „Natur genießen“-Logo ist da!

Das Logo des Projektes „Natur genießen“ wird von SICONA-Ouest und SICONA-Centre zur Verfügung gestellt und erlaubt die Transparenz und Rückverfolgbarkeit von Lebensmitteln. Bei Produkten, die das Logo tragen, kann sich jeder sicher sein, dass diese von „Natur genießen“-Bauern nachhaltig produziert wurden. Denn sowohl die Betriebe als auch die produzierten Lebensmittel, die mit dem Logo versehen sind, müssen die von SICONA festgelegten Regionalitäts- und Umweltschutzkriterien erfüllen. Das Logo wird z. B. auf Lieferscheinen und Rechnungen der Regionalen Qualitätsproduzenten zu finden sein. Die Verwendung des Logos ist nur mit dem Einverständnis von SICONA erlaubt. Bei Interesse das Logo zu verwenden, muss eine Anfrage bei SICONA gestellt werden.



Kinder besuchen einen „Natur genießen“- Bauernhof



Am Samstag, den 23. April, haben Kinder aus den Gemeinden Koerich und Garnich im Rahmen einer SICONA-Kinderaktivität den „Natur genießen“-Bio-Bauernhof von Christian Wilhelm in Capellen besucht. Auf der Hofführung konnten die Kinder



Hühner, Rinder und Kaninchen bestaunen und füttern. Ganz anschaulich wurde ihnen der Weg eines Hühnereis von der Henne über die Reinigung und Stempelung bis zur Verpackung gezeigt.

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 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

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

Oekozer Pfändall

emweltberodung@oeko.lu
Tel.: 43 90 30 - 22
www.oekozer.lu

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



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!

Dieses Mal ein Rezept mit Spargel – von Lydie Muller-Philippy (Autorin vegetarischer Kochbücher)

Spargel-Gemüse-Curry begleitet von Naturtofu und Basmatireis

Für etwa 4 Personen:

- etwa 500 g grüner Spargel
- etwa 200 g Möhren, z. B. vom Forum pour l'Emploi (Diekirch)
- 3 Schalotten, z. B. von Marc Nicolay (Fingig)
- 2 Knoblauchzehen, z. B. von Marc Nicolay (Fingig)
- 1 großes Stück Ingwerknolle, aus biologischem Anbau
- 6 Esslöffel Sesamöl
- 1 Esslöffel Wasser
- 2 Teelöffel Currypulver
- 1 Esslöffel Vollrohrzucker, aus fairem Handel
- knapp ½ l ungesüßte Kokosmilch, aus biologischem Anbau
- gut 1 Esslöffel Currypaste (erhältlich im Bioladen)
- etwa 200 g Pilze, auch regional erhältlich
- 400 g Naturtofu, aus biologischem Anbau
- Kräutersalz
- frisch gemahlener bunter Pfeffer
- 3 Esslöffel schwarzer Sesam

Für den Basmatireis:

- etwa 250 g Vollkornbasmatireis, aus fairem Handel
- 2 Esslöffel Rapsöl
- gut ½ l Gemüsebrühe



(© veggie-table.lu)

Zubereitung

- Für das Gemüse-Curry den Spargel schälen, danach in fingerlange Stücke schneiden.
- Die Möhren mit der Gemüsebürste abschrubben, putzen und in sehr feine Ringe schneiden.
- Die Schalotten mit dem Knoblauch schälen. Vom Knoblauch den Mittelkeim entfernen und beides fein würfeln.
- Den Ingwer schälen und raspeln oder ebenfalls fein würfeln.
- 2 Esslöffel Sesamöl mit 1 Esslöffel Wasser in einem Topf erhitzen, die Spargel, Möhren, Schalotten, Knoblauch, Ingwer darin andünsten.
- Das Ganze mit Currypulver und Vollrohrzucker bestreuen und kurz weiter dünsten.
- Die Kokosmilch dazu gießen, die Currypaste runterrühren und bei kleinster Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.
- Die Pilze putzen, Stiele entfernen und gegebenenfalls halbieren.
- Diese zu dem Spargel-Gemüse-Curry geben und weitere 8 Minuten köcheln lassen (Das Gemüse soll noch bissfest sein).
- In der Zwischenzeit den Vollkornbasmatireis in etwas Rapsöl anrösten, mit der Gemüsebrühe ablöschen und während etwa 20 Minuten köcheln lassen.
- Während der Reis und das Gemüse-Curry garen, den Naturtofu abtropfen lassen, mit einem Küchentuch trockentupfen.
- 3-4 Esslöffel Sesamöl erhitzen und die Tofu-Würfel anbraten. Mit Kräutersalz, frisch gemahlenem buntem Pfeffer und Sesam bestreuen.
- Das Spargel-Gemüse-Curry und den Vollkornbasmatireis mit Kräutersalz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem Tofu servieren.