



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

# NEWSLETTER 4/2016

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir freuen uns, Ihnen den Newsletter 4/16 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.

## Das „Natur genießen“-Lastenheft jetzt offiziell in 2 SICONA-Mitgliedsgemeinden!

Nachdem das Dokument zu den Anforderungen an den Einkauf von nachhaltig produzierten Lebensmitteln für „Maisons Relais“ Anfang des Jahres den SICONA-Gemeinden vorgestellt wurde, haben nun zwei Mitgliedsgemeinden die Textbausteine in ihre eigenen Lastenhefte übernommen. Die „Maisons Relais“ aus Useldange und Dippach werden ab sofort mit „Natur genießen“-Produkten beliefert und investieren 30 % der Lebensmittelkosten in Bio-Produkte. Wir freuen uns über die Unterstützung und das Interesse der Gemeinden und hoffen in den nächsten Jahren noch weitere Kindertagesstätten im Projekt „Natur genießen“ begleiten zu dürfen!



## Pilotprojekt in der „Maison Relais“ der Gemeinde Sanem: Eine Fortbildungsmaßnahme im Rahmen des Projektes „Natur genießen“

Das Küchenpersonal sowie zahlreiche Erzieher/innen der Sassenheimer „Maison Relais“ haben an einem Fortbildungslehrgang zur Anwendung des „Natur genießen“-Lastenheftes teilgenommen. In der „Maison Relais“ wird das Lastenheft auf freiwilliger Basis und mit großer Begeisterung benutzt. SICONA hat die vier Fortbildungsmodule in Zusammenarbeit mit Jacqueline De La Gardelle vom Gesundheitsministerium, der Ernährungsberaterin Liz Mersch sowie mit Michel Grevis vom Service Nationale de la Jeunesse erstellt. Folgende Themen bilden unter anderem den Inhalt: „Vegeta-

rische Küche“, „Lebensmittel in der Gemeinschaftsküche“, „Wie lerne ich richtig essen? sowie „Erkennen von regionalen und nachhaltig produzierten Lebensmitteln“.



## Fortbildung zur Verarbeitung regionaler Fleischprodukte

In einer zweiteiligen Fortbildung im Rahmen des Projektes „Natur genießen“ wurden 12 Köchinnen und Köche aus den „Maisons Relais“ rund um das Thema Fleisch weitergebildet.



Neben ausführlichen Erklärungen über die Rolle von Fleisch in der kindlichen Ernährung, lernten die Teilnehmer, wie sie aus zweit- und drittklassigen Fleischstücken (z. B. Rindernacken), ein zartes und geschmackvolles Gericht kochen können. Die Methode dahinter? Bei niedrigen Temperaturen und einer langen Garzeit lässt sich das Fleisch schonend und hygienisch einwandfrei zubereiten. Durch den Einsatz dieser Fleischstücke können die Großküchen der



„Maisons Relais“ Geld einsparen und die Landwirte vermarkten den ganzen Schlachtkörper eines Tieres.



## Veranstungshinweis

Am 10. November bieten wir wieder einen vegetarischen Kochkurs an! Alle Köche und Köchinnen der „Maisons Relais“ sind willkommen, um zusammen mit Köchin Lydie Philippy und Ernährungsberaterin Liz Mersch leckere vegetarische Gerichte auszuprobieren und dann für die Kinder der „Maisons Relais“ nach zu kochen. Die Einladungen demnächst verschickt. Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns bitte unter der Nummer 263036-27 oder unter der E-Mail-Adresse manon.braun@siconalu.

## 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@siconalu](mailto:administration@siconalu) 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@siconalu](mailto:julie.even@siconalu)  
[www.siconalu](http://www.siconalu)

#### Oekozer Pfandall

[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



## 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 Fleischrezept aus unserem Kochkurs für die Köche der „Maisons Relais“, erstellt von Koch Martin Bolaers!**

## Geschmorter Rindernacken mit Erbsen & Möhren

### Für etwa 4 Personen:

- 800 g Bio-Rindernacken, z. B. von Roland Barthelmy (Dippach)
- Bundmöhren mit Grün (1 Bund), z. B. von Mario Kleer (Everlange)
- 2 große Zwiebeln, z. B. von Marc Nicolay (Fingig)
- 1 Knoblauchzehe, z. B. vom Forum pour l'emploi (Diekirch)
- 1 Stängel Thymian
- 350 ml Rinderbrühe, hausgemacht
- 300 gr frische, enthülste Erbsen, z. B. vom Forum pour l'emploi (Diekirch)
- 1 kg Kartoffeln, z. B. von Marc Nicolay (Fingig)
- 2 Stängel Petersilie
- Butter, regional hergestellt
- 2 EL Mehl, regional hergestellt
- 1 EL Tomatenkonzentrat
- Salz / Pfeffer

### Kochgeschirr:

- ein Vakuumiergerät
- Vakuum-Kochbeutel
- ein Dampfgarer oder Tauchsieder oder Vakuumkocher



### Zubereitung:

- Das Gemüse schälen. Die Zwiebeln und die Möhren klein würfeln und die Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden.
- Den Rindernacken in 5 cm große Würfel schneiden, würzen und in Nussbutter anbraten. Die Möhren, die Zwiebeln, den Knoblauch und den Thymian hinzufügen und 5 Minuten andünsten. Das Fleisch mit dem Mehl bestäuben und dem Tomatenkonzentrat einreiben, dann mit der Rinderbrühe ablöschen, etwas köcheln lassen und beiseite stellen.
- Das Fleisch und die Beilagen vakuumieren, dann im Dampfgarer (oder Tauchsieder oder Vakuumkocher) bei 67°C während 24 Stunden garen, in einem Behälter abschrecken, oder falls nicht vorhanden, in kaltem Wasser mit einer Prise grobem Salz und Eiswürfeln.
- Die frischen, enthülsten Erbsen in siedendem Salzwasser blanchieren, dann kurz in Eiswasser eintauchen.
- Die Kartoffelscheiben mit einer Prise Salz und 1 EL Wasser vakuumieren, 25 Minuten im Dampfgarer bei 95°C garen, dann den Vakuum-Kochbeutel öffnen und die Kartoffeln in Butter und der gehackten Petersilie wenden und mit etwas frisch gemahltem Pfeffer abschmecken. Servieren.
- Das Fleisch und seine Soße im Dampfgarer bei 70°C während 30 Minuten aufwärmen, den Beutel öffnen, die Erbsen hinzufügen, servieren.