

Onlineregionalitätswoche

5 Tage lang dreht sich in unseren digitalen Medien alles rund um heimisches Obst und Gemüse!

Fünf Tage im Zeichen von heimischem Obst und Gemüse

Zum zweiten Mal dreht sich in den digitalen Medien der Landwirtschaftskammer Steiermark eine Woche lang alles um regionale Lebensmittel – diesmal ganz im Zeichen des internationalen Jahres von Obst und Gemüse. Die Ernährungs-Expertinnen der Landwirtschaftskammer Andrea Muster, Eva-Maria Lipp, Elisabeth Pucher-Lanz, Stephanie Riedler und Nicole Zöhrer haben von 21. bis 25. Juni zur Online-Regionalitätswoche unter dem Motto „Obst und Gemüse: Regional.Saisonal.Essen[tiell]“ ausgerufen. Von Montag bis Freitag steht jeder Tag unter einem besonderen Motto aus der Welt der bunten Vitaminlieferanten: Ernährungsexpertinnen geben per Video Hilfestellungen für eine erfolgreiche Umsetzung der Empfehlungen zum Obst- und Gemüsekonsum, erklären, warum es sich lohnt auf die Saison zu achten und aus der Vielfalt der heimischen Obst- und Gemüswelt zu schöpfen. Seminarbäuerinnen stellen agrarpädagogische Angebote vor. Abends kann man gemeinsam mit Gartenprofi Klaus Wenzel via Live-Stream Obst und Gemüse am eigenen Balkon anpflanzen und mit den Seminarbäuerinnen aus der Frischen KochSchule fruchtige Köstlichkeiten in der heimischen Küche zubereiten.

Montag, 21. Juni: Gib mir 5 – 5mal am Tag Obst und Gemüse

Hand auf's Herz: Haben Sie heute schon fünf Portionen Obst und Gemüse gegessen? So lautet nämlich die offizielle Empfehlung der Ernährungsgesellschaften. „Und das zu recht, wirken sich doch Obst und Gemüse dank seiner Fülle an Nährstoffen positiv auf Wohlbefinden, Widerstandskraft und Prävention zahlreicher Zivilisationserkrankungen aus“, weiß Diätologin Elisabeth Pucher-Lanz. Wie groß eine Portion ist, zeigt die Ernährungsexpertin im Video des Tages. Wie leicht sich diese fünf Portionen in den täglichen Alltag integrieren lassen, erklärt Seminarbäuerin Anita Winkler im abendlichen Cookinar und lädt zum sofortigen Umsetzen und Mitkochen ein.

[Hier geht's zum Cookinar.](#)

Dienstag, 22. Juni: Wie is(s)t man saisonal?

Sich für Obst und Gemüse aus der Saison zu entscheiden hat viele Vorteile: Es schmeckt besser, da es reichlich Zeit hat um Aromastoffe auszubilden. Aus selbigem Grund ist es auch gesünder, weil sich mehr Nährstoffe entwickeln können. „Gleichzeitig freuen sich heimische Landwirtschaft und Umwelt auf Grund von regionaler Wertschöpfung und kurzer Transportwege“, weitet Fachberaterin Stephanie Riedler den Fokus aus. „Daher ist das Kursprogramm in der Frischen KochSchule genau auf den Jahreslauf abgestimmt, weil jede Zeit ihre kulinarischen Besonderheiten

hervorbringt“, erklärt die Leiterin der Frischen KochSchule Elisabeth Pucher-Lanz. Wer sich die saisonale Vielfalt an Obst und Gemüse auf den eigenen Balkon holen möchte, bekommt am Abend beim Webinar mit Gartenexperten Klaus Wenzel wertvolle Tipps, persönliche Anleitung inklusive.

[Hier geht's zum Webinar.](#)

Mittwoch, 23. Juni: Regionale Superfrüchte

Heimisches Obst und Gemüse hat alles zu bieten, was man sich unter Superfood vorstellen kann: reichlich Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, darmfreundliche Ballaststoffe, kurze Transportwege und faire Produktionsbedingungen. Und damit sind die heimischen Früchten so manch viel propagiertem exotischen Pendant um Welten überlegen. „Wer aus der bunten Vielfalt an saisonalem Obst und Gemüse schöpft, versorgt sich bestens mit dem Wertvollsten, was die Pflanzen zu bieten haben - einem wirkungsvollen Zusammenspiel an Inhaltsstoffen, das unserer Gesundheit viel Gutes zu bieten hat“, schwärmt Ernährungswissenschaftlerin Nicole Zöhrer. Gemeinsam mit Seminarbäuerin Elisabeth Rauch nimmt sie das besondere Potenzial von heimischem Superfood deshalb beim abendlichen Cookinar noch einmal genauer unter die Lupe, die daraus gleich kreative Köstlichkeiten mit besonderem Nährstoffplus zaubern wird.

[Hier geht's zum Cookinar.](#)

Donnerstag, 24. Juni: Mit Putz und Stingl – Obst und Gemüse rundum verwerten

From leaf to root – vom Blatt bis zur Wurzel, dieser neue Trend begeistert derzeit Obst- und Gemüsefans wie Haubenköche gleichermaßen. Die Idee dahinter ist es Schalen, Blätter, Wurzeln, Stiele und Kerne von Obst und Gemüse nicht einfach wegzuwerfen, sondern sie mitzuverwenden. Wer tatsächlich auch zu Butz und Stingel greift, haben wir BesucherInnen am Bauernmarkt Leoben gefragt. Ihre Antworten gibt es im täglichen Video zu sehen. „Wichtig ist zu wissen, was von den Pflanzenteilen wirklich gegessen werden kann und was nicht“, macht die Cookinarleiterin des Tages, Eva Maria Lipp aufmerksam. Sie zeigt an diesem Abend, was tatsächlich im Kochtopf landen kann und welche neuen Geschmäcker es durch diese Rund-Um-Küche zu entdecken gibt. „Damit wollen wir ein Zeichen setzen für die Wertschätzung von unseren regionalen Lebensmitteln und ihren ProduzentInnen in der heimischen Landwirtschaft“, fügt die Referatsleiterin für Bäuerinnen, Landjugend und Konsumenteninformation, Andrea Muster, hinzu und weist damit auf eine zentrale Intention der Aktionswoche hin.

[Hier geht's zum Cookinar.](#)

Freitag, 25. Juni: Lang lebe... unser Obst und Gemüse

Mit den Temperaturen steigt die Vielfalt an regionalem Obst und Gemüse. Damit der Genuss aber möglichst lange anhält, braucht es die entsprechenden Lagerbedingungen. „Manche Sorten sind im Kühlschrank optimal aufgehoben, andere fühlen sich bei Raumtemperatur viel wohler“, erklärt Gemüseexpertin und Seminarbäuerin Sandra Hillebrand vom gleichnamigen Genußbauernhof. Im tagesaktuellen Video verrät sich, wo man die sensiblen Vitaminspender am besten lagert. Wer sich über die Saison hinaus mit der heimische Obst- und Gemüsevielfalt versorgen möchte, bekommt bei Seminarbäuerin Maria Leßl wertvolle Tipps. Sie stellt beim abendlichen Cookinar unterschiedliche Konservierungsmöglichkeiten vor und wird gemeinsam mit Ihnen den Sommer ins Glas füllen.

[Hier geht's zum Cookinar.](#)