

Sonderausgabe Volinforma

VERWENDEN STATT

VERSCHEWENDEN



CACCIATORE DI BRICIOLE
Bröseljäger

 **VOLONTARIUS**
onlus

felicetti

 **VOLONTARIUS**
onlus

Volinforma: proprietario ed editore "Associazione Volontarius" Bolzano - Registro stampa tribunale Bolzano 20/2005 del 23/11/2005
Dir. Responsabile Franco Grigoletto - Redazione c/o "Associazione Volontarius" via G. Di Vittorio 33 - Bolzano - Tel 0471 402338 Fax 0471 404921
web www.volontarius.it - email: redazione@volontarius.it - associazione@volontarius.it - c.c.p. 12109393 - Stampato in proprio

Poste Italiane S.p.a. Spedizione in AP - D.L. 353/2003 conv. in L27/02/2004 n° 46 art. 1 comma 2, CNS Bolzano. Trimestrale. Autorizzazione 17AP del 30.11.2006

LEITARTIKEL

Diese Sonderausgabe des Magazins „VollInforma“ der Non-Profit-Organisation Volontarius wurde gänzlich von der Gruppe der Bröseljäger-Bozen gestaltet.

Fünf Jahre Erfahrung im Bereich Lebensmittelverschwendung und Armut haben uns dazu bewegt, diese Zeitschrift zu veröffentlichen.

Mit Hilfe von Studenten und Experten wollen wir verschiedene Themen vertiefen, um den Bürgern zu helfen, Verschwendung im Haushalt zu vermeiden.

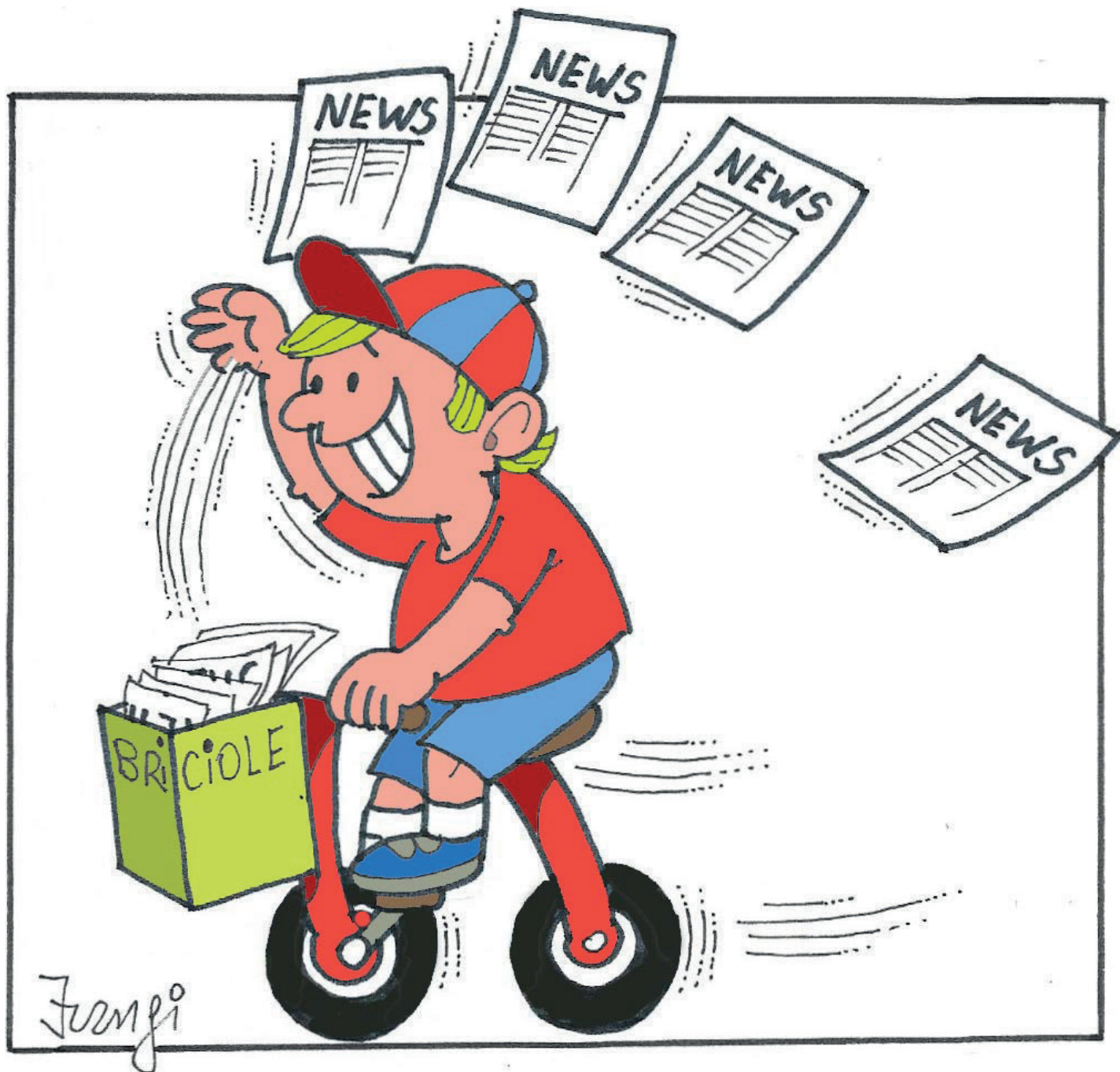
Diese erste Ausgabe ist von der Schulwelt gestartet und darin waren Schüler von deutsch- und italienischsprachigen Schuleinrichtungen involviert. Von dort aus hat unser Weg des Bewusstseins begonnen. Wir haben verschiedene Meinungen aufge-

nommen: von denjenigen die im Sozialbereich aktiv mitwirken und von jenen, die in der Lebensmittelbranche tätig sind.

Der Aufwand war groß, doch es wurde die Wertschätzung der Arbeit unserer zahlreichen freiwilligen Helfer bestätigt, diese sind nämlich nicht nur die besten Zeugen der täglichen Verschwendungen, sondern auch die besten Berater für erfolgreiche Lösungen.

Eine Welt ohne Verschwendung und mit mehr Umweltfreundlichkeit ist möglich, oder vielleicht gibt es sie schon! Hier könnt ihr mehr erfahren: Viel Spaß beim Lesen!

Christian Bacci, Bröseljäger Vorsitzende



APPLAUSORDNUNG:

Christian Bacci, Vizepräsident von Verein Volontarius, dankt allen die an dieser Zeitung mitgewirkt haben:

Alessandro Visentin, Annamaria Siviero, Christine Mittermann, Cristina Widmann, Franco Grigoletto, Greta Lampis, Herta Plattner, Irene Gillio Meina, Johann Dalle Aste, Julia Strobl, Karin Mantovani, Luca De Marchi, Maria Volkmann, Maria Pia Visentin, Michele Lonardi, Nicola Laurenzi, Patrizia Tambosi, Sybille Atz, Sigrid Möltner, Simon Merendino, Veronica Tonidandel.

Ein großes Dankeschön an alle Personen die dies alles ermöglicht haben:

Alessandro Gilmozzi - Sternekoch Restaurant El Molin, Andreas Kemenater - Berufsfotograf, Claudio Zago - Präsident Kammer der Steuerberater, Cristina Alberti - Berufsfotografin, Ettore Frangipane Grafischer Journalist und Schriftsteller, Fabio Vettori - Zeichner, Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach - Bozen, Felice Sansonetti und Maria De Tommaso - Südtiroler Sanitätsbetrieb Gesundheitsbezirk Bozen, Hygiene und öffentliche Gesundheit, FOS-Marie Curie - Meran, Giorgio Dobrilla - Primar der Gastroenterologie, Katya Cervio - Autorin, Landeshotelfachschule Cesare Ritz - Meran, Luis Agostini - Chef, Manuela del Fabbro - Präsident von Soroptimist International, Matteo Groppo - Berufsfotograf, Mauro Marchi - Präsident von Alperia, Messe Bozen, Mirco Benetello - Direktor Confesercenti, Mittelschule Egger Lienz - Bozen (Corinna Lorenzi), Pädagogisches Gymnasium - Bozen (Patrizia Tambosi), Rita Trovato - Diätologin Soroptimist Mitglied, Silvia Giovannelli - Berufsfotografin, Stefano Fattor - Präsident von Eco Center, Thomas Haselwanter - Sternekoch Restaurant Unterwirt, Valentina Stecchi - Zeichnerin, Vittorio Tosi - Forscher von CREA in Rente.

TITELBILD: SILVIA GIOVANELLI

VERZEICHNIS

- 4 WIE VERHINDERT MAN DASS LEBENSMITTEL SCHIMMELN?
- 5 KUTTELN... NICHT... KUTTELN MIT GRANA PADANO
- 6 SCHADE, DIE MILCH IST ABGELAUFEN! IST SIE NOCH GUT?
- 7 ENTSORGEN ODER NEU GESTALTEN?
- 8 DOGGY BAG
- 8 DER ZIVILCOURAGE STIMME GEBEN
- 9 ESSBARE WILDKRÄUTER
- 10 DAS GADDA GESETZ
- 12 VERWENDUNG UND WIEDERVERWENDUNG - Die Küche für Hunde lässt nichts übrig
- 13 AUSKOMMEN MIT DEM EINKOMMEN
- 15 ELFTES GEBOT - Verschwende nicht.
- 16 DIE ALTERNATIVE - Das Rezept einer Familie, die es schwer hat, aber nach vorne blickt
- 17 GEZIELT EINKAUFEN, BEWUSST KONSUMIEREN
- 18 LINSENEINTOPF
- 19 ABFÄLLE UND VERPACKUNGEN
- 20 GESCHICHTEN AUS DER VERGANGENHEIT
- 22 BEKÄMPFEN WIR DIE ENERGIEVERSCHWENDUNG
- 23 NAHRUNG, KUNST UND GESUNDHEIT IN DER MITTELMEERDIÄT
- 25 DIE „BRÖSELJÄGER“: EIN BEISPIEL FÜR KREISLAUFWIRTSCHAFT
- 26 THEMEN UNSERER GESELLSCHAFT
- 27 KOCHEN MIT RESTEN



WIE VERHINDERT MAN DASS LEBENSMITTEL SCHIMMELN?

Der Kühlschrank

Der Haushaltskühlschrank behält eine Temperatur zwischen 2 °C und 10 °C bei und verlangsamt so die Aktivität von Enzymen und Mikroorganismen. Der Kühlschrank muss regelmäßig mit Wasser und Bikarbonat oder mit Essig gereinigt und desinfiziert werden.

Lagern Sie Lebensmittel nach dem Einkauf sofort im Kühlschrank, damit sie haltbar bleiben.

Viele Lebensmittel werden im Kühlschrank aufbewahrt und alle brauchen den richtigen Platz. Der Hauptfehler besteht darin, das frisch gekaufte Lebensmittel vor den bereits im Kühlschrank vorhandenen gelagert. Wenn die Lebensmittel mit einer kürzeren Verfallsfrist vor diesen gelagert werden, vermeiden Sie es, große Mengen an Lebensmitteln wegzuerwerfen.

Gemüse sollte in den Behälter gelegt werden, wo die Temperatur zwischen 7 - 10 °C gehalten wird. Fleisch und Fisch werden im unteren Teil (über dem Gemüsebehälter) gelagert, wo die Temperatur zwischen 0 und 2 °C liegen sollte. Im oberen Bereich lagert man leicht verderbliche Produkte wie Frischkäse oder Milchprodukte. Die Eier lagert man mit Säften und Flaschen auf den Regalen (4 - 5 °C).

Das Obst sollte in ein Tablett gelegt werden. Die Früchte sollten nebeneinander und niemals übereinander liegen.

Einer der häufigsten Fehler besteht darin, die Milchkartone in der Seitentür des Kühlschranks zu lagern. Bedenken Sie dass jedes Mal, wenn die Kühlschranktür geöffnet wird, Wärme eindringt. Die kalte Luft muss im Kühlschrank gut zirkulieren können. Aus diesem Grund ist es notwendig, genügend Abstand zwischen den Lebensmitteln zu lassen.

Die einfachste Methode, um Lebensmittel für lange Zeit zu konservieren und die schon unsere Großmütter und Urgroßmütter kannten, ist die des Konservierens. Diese Methode besteht darin, Lebensmittel in Gläsern zu pasteurisieren und zu lagern, ein Prozess, der vor allem bei frischem Obst und Gemüse hervorragende Ergebnisse garantiert.

Frischhaltefolien, geöltes Papier oder Butterbrotpapier, Tassen und trockene Tücher

Es sind spezielle transparente Folien (ohne die Präsenz von PVC) verfügbar, um Lebensmittel lange haltbar zu machen. Zu den bekanntesten Marken gehören "Bee's Wrap" und "Abeego". Sie können in ganz Europa (sogar online) gekauft werden. Sie sollten Materialien verwenden, die ohne die Zugabe von Plastik produziert wer-

den; in der Tat sind die traditionellen Folien weniger nachhaltig und zudem auch schädlich. Ähnliche Alternativen können auch zu Hause leicht hergestellt werden: Baumwollreste, 2 - 3 Esslöffel Bienenwachs, ein hitzebeständiger Behälter und ein Lebensmittelpinsel werden benötigt (siehe Anleitung unter www.smarticular.net).

Um Brot haltbar zu machen und seine Frische zu bewahren, empfehlen wir ein sauberes und trockenes Tuch, während ein Stück Küchenpapier für die Zitrusfrüchte ausreicht. Ein feuchtes Tuch eignet sich für Spargel, Salat, Karotten, Radicchio und vieles mehr.

Kartoffeln sollten in Säcken oder Papiertüten bei Raumtemperatur an einem trockenen und dunklen Ort aufbewahrt werden (lassen Sie sie nicht in Plastiktüten, da die Bildung von Kondenswasser sie schnell verfaulen lässt).

Kühlschrank Behälter

Lebensmittel müssen in geeigneten Behältern aufbewahrt werden, die sauber und mit einem Deckel versehen sind. Ein Übermaß an Kälte oder Hitze sowie Feuchtigkeit gehören zu den Hauptursachen für den Verderb von Käse. Aus diesem Grund ist es wichtig, ihn in Pergamentpapier einzuwickeln, um die ursprüngliche Feuchtigkeit zu erhalten, oder ihn in Behälter zu füllen, die eine ständige Belüftung erlauben. Diese Behälter (Kunststoffbehälter, Glasglocken) dürfen niemals versiegelt werden, sondern Transpiration oder Vakuum fördern. Wenn nämlich den darin enthaltenen Mikroorganismen die Luftzufuhr unterbunden wird gleichzeitig gehören zu deren Fortpflanzungsprozess verlangsamt. Die wichtigsten Merkmale der Kühlschrankbehälter sind in den für ihre Konstruktion verwendeten Materialien beinhaltet. Der Behälter darf keine Gerüche aufnehmen, der Verschluss muss vor der Luft schützen und muss den Platz im Kühlschrank optimal nutzen. Glas ist ein ausgezeichnetes Material; leicht abwaschbar und sterilisierbar, passt es sich perfekt an säurehaltige Lebensmittel wie Tomaten an, auch wenn es aufgrund von Zerbrechlichkeit und Gewicht etwas empfindlich ist. Sauerstoff und die Präsenz von Wasser tragen zum schnellen Verderben von Nahrung bei. Mit der "Deckel-auf- Behälter" -Methode sind Glas und Edelstahl ausgezeichnete Materialien für die Langzeitlagerung. Alternativen zu herkömmlichen Kunststoffbehältern sind dazu auch vorzuziehen, da Erdölprodukte nicht nur weniger nachhaltig, sondern auch potentiell gesundheitsschädlich sind. Vorbereitetes oder übriggebliebenes Essen muss in sauberen und trockenen Behältern aufbewahrt werden die sofort geschlossen werden. Wenn das Essen noch heiß ist, warten Sie, bis es abgekühlt ist, bevor Sie es im Kühlschrank aufbewahren. Die plötzliche Temperaturschwankung könnte die Eigenschaften verändern und zur Entwicklung von Toxinen führen.

Weitere nützliche Ratschläge

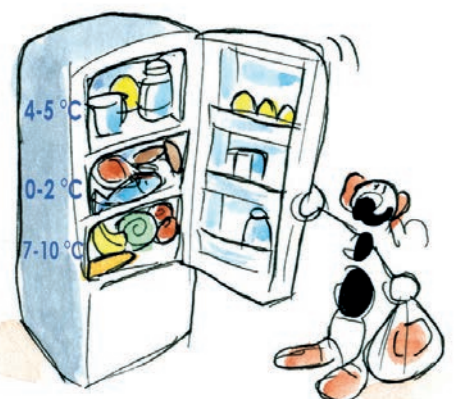
Eine gute Gewohnheit ist es, die Kartoffeln neben den Äpfeln zu lagern, um eine länger anhaltende Konservierung zu erhalten. Jüngste wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Ethylen, ein gasförmiges und geruchloses pflanzliches Hormon, das während des Reifeprozesses von Äpfeln produziert wird, die Kartoffel nicht zum Keimen bringt. Bananen sind reich an Ethylen und sollten deshalb nicht in engem Kontakt mit anderem Obst oder Gemüse gehalten werden, da dies einen schnellen Reifeprozess begünstigen würde. Es gibt Nahrungsmittel, die eher dazu neigen, Ethylen zu produzieren. Zum Beispiel: Äpfel, Aprikosen, Kakao, Avocado, Bananen, Feigen, Kiwi, Pfirsiche, Birnen, Pflaumen, Wassermelonen, Melonen, Tomaten, Brokkoli, Spargel, Blumenkohl. Da diese Gemüse schnell reifen, ist es ratsam, sie im Kühlschrank zu lagern, wo die niedrige Temperatur den Stoffwechsel verlangsamt und folglich die Freisetzung von Hormonen vermindert wird. Ein weiterer häufiger Fehler ist die Überzeugung, dass Tomaten im Kühlschrank aufbewahrt werden sollten. Die niedrige Temperatur zerstört die äußere Membran, was auch den Reifungsprozess auf Kosten der Konsistenz und des Geschmacks unterbricht.

Der Gefrierschrank

Neben dem bereits großzügig erläuterten Kühlschrank haben wir ein weiteres nützliches Gerät für die Langzeitlagerung von Lebensmitteln: Den Gefrierschrank. Wir können auch damit Reste von unseren Mittagoder Abendessen haltbar machen. Obwohl fast alle Lebensmittel eingefroren werden können, gibt es einige Ausnahmen, für die das Einfrieren ratsam ist. Ein Beispiel sind Salat, Eier, Milchprodukte oder andere Lebensmittel, die reich an Wasser sind. (Bemerkung der Übersetzerin: Eiweiß kann man gut einfrieren und es nachher zum Backen verwenden). Um die Bedeutung der Lagerung von Lebensmitteln besser zu verstehen, können wir mit einem Zitat von BW Richardson abschließen:

"Bewahre und behandle Essen so, als ob es dein Körper wäre, denk daran, dass Essen mit der Zeit dein Körper sein wird".

Mittelschule Egger Lienz - referentin Corinna Lorenzi



FABIO VETTORI

KUTTELN ... NICHT ... KUTTELN MIT GRANA PADANO

Zutaten:

- 100 gr fein gehackte Karotten
- 100 gr fein gehackte Sellerie
- 100 gr Zwiebel mit ihrem grünen, fein gehackt
- 100 gr fein gehackte Confit-Tomaten
- Tomatenwasser
- Chili
- Grana Padano Kochflüssigkeit
- Reifer Bauchspeck
- Altbackenes Brot in Würfel geschnitten und geröstet
- Brotscheiben
- Grana Trentino - Kutteln

Vorgehensweise :

Confit-Tomaten zubereiten, die nicht zu reifen Tomaten 10 Sekunden in Wasser blanchieren. Nach dem Abkühlen in kaltem Wasser schälen und vierteln. Bewahren Sie die Samen und die Fruchtflüssigkeit auf. Das Fruchtfleisch wird im Ofen für ca. 4 Stunden bei 70 ° C mit einem Schuss nativem Olivenöl, grobem Salz, braunem Zucker, Thymian, Knoblauch und Lorbeerblatt getrocknet. Samen und Flüssigkeit im Mixer pürieren und dann durch ein feinmaschiges Sieb streichen. Nehmen Sie 500 gr Parmesan und verwenden Sie den harten Teil zwischen der Kruste und dem Her-

zen des Käses, dieser Teil wird auch „Fingernagel“ genannt. Lassen Sie den Fingernagel in 5 Liter Wasser für mindestens eine Stunde köcheln. Dann reduzieren Sie die erhaltene Grana-Brühe auf etwa die Hälfte, gießen sie durch ein feinmaschiges Sieb und entfetten sie bis sie klar ist. Mit dem gekochten „Fingernagel“ formen Sie einen Würfel und lassen ihn abkühlen. Sobald der Würfel kalt ist wird er mit der Maschine in feine Scheiben geschnitten. Die Scheiben werden „falsche Kutteln“ genannt. In der Zwischenzeit würzen Sie die Grana-Brühe und das Tomatenwasser mit Salz und etwas Chili. Sautieren und salzen Sie das Gemüse mit Ausnahme der confiierten Tomaten. Schließlich werden 400 gr der Grana-Brühe und 100 gr Sahne gemischt und in einen Siphon gegeben. Der so erhaltene Schaum verleiht dem Grana eine bessere Konsistenz.

Präsentation:

Geben Sie das Gemüse in die Mitte des Tellers, fügen Sie das mit etwas Fleischfond aufgeweichte, geröstete Brot hinzu. Geben Sie einen Spritzer Grana – Schaum in die Mitte, auf den die falschen Kutteln verteilt werden. Garnieren Sie das Tomatenwasser mit etwas Brunnenkresse und servieren Sie separat.



Teile, die als „Abfall“ betrachtet werden:

Feingehackte Karotten
Tomatenwasser
Das Innere der Tomate
Der „Fingernagel“ des Grana
Kühlschranksrückstände:
Sellerie, Karotten und Zwiebeln



Alternativen für andere Gerichte:

Die Gemüseschalen können Sie trocknen und pulverisieren, indem Sie sie mit ein wenig Salz mischen. Somit erhalten Sie aromatisiertes Salz, für verschiedene Zwecke in der Küche verwendbar. Sie können das absiebte Wasser der Grana-Padano-Kutteln auch für Risotto verwenden.

*Alessandro Gilmozzi,
„El Molin“ Restaurant Cavalese*



SCHADE, DIE MILCH IST ABGELAUFEN! IST SIE NOCH GUT?

Auf den Lebensmitteletiketten (sozusagen die Visitenkarte des Produkts) sind Informationen über deren Haltbarkeit aufgeführt. Mit zwei unterschiedlichen Hinweisen: **Verfallsdatum** und **Mindesthaltbarkeitsdatum**.

Das Verfallsdatum findet man auf leicht verderblichen Lebensmitteln. Es stellt die zeitliche Grenze dar, nach welcher ein Produkt nicht verzehrt werden soll¹, das heißt, den Zeitpunkt, bis zu dem ein Lebensmittel bei geeigneter Aufbewahrung seine spezifischen Eigenschaften behält; dem **Verfallsdatum** vorangestellt ist die Aufschrift „zu verbrauchen bis“.

Leicht verderbliche Lebensmittel sind zum Beispiel Milch und frische Milchprodukte, Frischkäse, frische Teigwaren, Frischfleisch und frische Erzeugnisse der Fischerei- und der Aquakultur.

Die Verordnung (EU) für die Etikettierung 1169/2011² sieht vor, dass ein Lebensmittel zu dem Datum, das auf das Verfallsdatum folgt, ein Risiko darstellt. Daher kann es, wenn ihr in eurer Speisekammer ein Lebensmittel mit abgelaufenem Haltbarkeitsdatum habt, nur einen Ratschlag geben: nämlich, es nicht zu verzehren, da es aufgrund des Bakterienwachstums ein Gesundheitsrisiko darstellen kann.

Die VO EU 1169/2011 sieht weiterhin vor, dass auf den **nicht** leicht verderblichen Lebensmitteln das Verfallsdatum durch das **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHK)** ersetzt und durch die Aufschrift „**mindestens** haltbar bis“ gefolgt vom Datum gekennzeichnet wird. Dieses Datum stellt den Zeitpunkt dar, bis zu dem ein Lebensmittel bei geeigneter Aufbewahrung seine spezifischen Eigenschaften behält.

Wenn das **Mindesthaltbarkeitsdatum** überschritten ist, kann ein Erzeugnis weiterhin verzehrt werden, je weiter dieses Datum jedoch zurückliegt, desto mehr verringert sich die Qualität des Erzeugnisses, nicht so sehr dessen Sicherheit.

Die Angabe der Mindesthaltbarkeit ist nicht vorgeschrieben für ungeschältes oder nicht geschältes Obst und Gemüse, Wein, Essig, Zucker im festen Zustand, Backwaren wie Brot oder Focaccia, frische Konditoreiwaren, alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt von mehr als 10%, Zuckerwaren, die nahezu ausschließlich aus aromatisiertem Zucker und/oder Farbstoffen bestehen, Kaugummis und ähnlichen Erzeugnisse³.

Den Unterschied zwischen **Verfallsdatum** und

Mindesthaltbarkeitsdatum zu kennen, kann nützlich sein, um zu vermeiden, dass ein Produkt weggeworfen wird, wenn es noch genießbar ist, und somit, um Verschwendung einzudämmen. So kann es vorkommen, dass einige Lebensmittel, die das Mindesthaltbarkeitsdatum aufweisen, über das angegebene Datum hinaus in der Speisekammer aufbewahrt werden. Dann stellt man sich spontan die Frage: Ist das noch gut? Auf diese Frage kann antworten, dass es davon **abhängt**, wie das Lebensmittel aufbewahrt wurde, ebenso von der Art des Produkts und vom persönlichen Geschmack.

Eine industriell hergestellte Konserve, wie zum Beispiel eine Tomatenkonserve, kann auch ein oder zwei Monate nach Ablauf des MHK verzehrt werden. Sobald sie allerdings geöffnet ist, muss sie innerhalb kurzer Zeit verzehrt werden (für hausgemachte Konserven auf das Botulismus-Risiko achten!). Auch Pasta, Reis, Trockenkekse, Cracker oder Ähnliches können bei richtiger Aufbewahrung noch zwei Monate nach dem Verfallsdatum gegessen werden, sofern sie so aufbewahrt werden wie vom Hersteller angegeben. Denn so wird das Auftauchen der kleinen Würmer und Motten vermieden⁴.

¹ http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_215_allegato.pdf
² Reg. UE 1169/2011 del 25 ottobre 2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori

³ Punto 1, lettera d) dell'Allegato X del Reg. (UE) 1169/2011 del 25 ottobre 2011

⁴ <http://www.adocnazionale.it/scadenza-conservazione-degli-alimenti-facciamo-chiarzza/>

*Maria Di Tommaso und Felice Sansonetti,
Südtiroler Sanitätsbetrieb, Gesundheitsbezirk
Bozen, Hygiene und öffentliche Gesundheit*



FOTO GROPP

ENTSORGEN ODER NEU GESTALTEN?

Recycling oder die Wiederverwertung von Müll ist mittlerweile ein allgemein bekannter Begriff und ein Anliegen für viele. Immer häufiger stoßen wir aber auf eine neue Bezeichnung: „Upcycling“. Upcycling ist ebenso wie das Recycling eine Art Müll zu vermeiden, indem man diesen auf neuer, dekorativer, brauchbaren Art wiederverwendet.

Billiges und vielfältiges Material

Das Schöne am Upcycling oder Recyclingbasteln ist, dass die Materialien, die man zum Gestalten braucht, fast kostenlos sind und, sollte das Kunst-

kleistert. Feiner Sand, Spagat oder Wollfaden lassen sich am besten verarbeiten, wenn der ganze Behälter mit Doppelklebeband abgedeckt wird. Anschließend Stück für Stück das Schutzpapier abziehen und den Spagat oder die Wolle eng und gleichmäßig um das Gefäß wickeln und andrücken. Sand wird auf die freigelegte Klebefläche reichlich aufgestreut, angedrückt und die Reste abgeklopft.

Anmalen

Am einfachsten lassen sich die Milchkartone mit 2-3 Schichten Acrylfarbe abdecken. Dabei die Farbe

mit etwas Wasser vermischen und mit einem weichen Haarpinsel auftragen. Die Farbe gut trocknen lassen bevor die nächste Schicht aufgetragen wird. Acrylfarbe deckt gut ab und ist nach dem Trocknen wasserfest.

Individuell verzieren

Milchkartone lassen sich mit allerhand aufgeklebten Materialien zusätzlich verzieren. Knöpfe, Perlen, Draht, getrocknete und gepresste Blüten, dünne Zweige, Spitzenreste, Eierschalenstückchen, Bänder eignen sich für Dekorationen. Wer lieber malt, kann die grundierten Behälter mit Pinsel und Farbe beliebig verzieren. Besonders schöne Farbeffekte entstehen, wenn auf der Acrylfarbe mit Wachskreiden gestaltet wird.

Mit Upcycling regt man die Kreativität an, wird man erfinderisch und das alles mit wenig Zeitaufwand und minimalen Kosten.

Text und Bilder von Gisela Costa, Fachlehrerinnen an der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach - Bozen

Foto 1
Gestaltungsbereite Milchkartone und einfaches Dekormaterial
Foto 2
Blumenvase, Geschenkverpackung und Schachtel aus Milchkartonen



werk nicht perfekt gelingen steht das Material gleich wieder zur Verfügung.

Der Fantasie freien Lauf lassen

Gut ausgewaschen, eignen sich Milchkartone vorzüglich für die Gestaltung neuer und brauchbarer Gegenstände. Mit etwas Fantasie entsteht aus einem Milchkarton eine Blumenvase, eine Schachtel oder eine originelle Geschenkverpackung.

Schnell und originell gestalten

Geschickt kombiniert und eingesetzt, ergeben bunte Papierreste, alte Ansichtskarten, Kalenderblätter, Geschenkpapierreste, Zeitungspapier, Packpapier, Spagat, Wollreste, ja sogar gepresste Blätter, Sand, sowie Stoffreste schöne Verkleidungen der Milchkartone.

Aufkleben

Jede Papierart kann mit einem Klebstoff auf die Unterlage aufgeklebt werden. Will man eine wasserfeste Oberfläche, so wird das Papier mit einer Mischung aus Holzleim und etwas Wasser aufge-



DOGGYBAG

Beim alltäglichen Einkauf lassen wir uns immer das Rückgeld geben und wollen keinen Cent zu viel im Laden lassen. Beim Restaurantbesuch jedoch, lassen wir ohne darüber nachzudenken die Reste unseres Gerichts in die Küche zurückgehen – das Essen landet im Müll, wir werfen unser Geld weg.

Hier tut sich ein Widerspruch auf, der vor allem kulturelle Ursprünge hat.

Viele trauen sich nicht danach zu fragen, ob sie ihr übrig gebliebenes Essen mit nach Hause nehmen dürfen. In unserer Überfluggesellschaft, in der wir immer und überall genug zu essen haben, hat der Doggy Bag, wie der Behälter für Essensreste aus Restaurants in Europa genannt

wird, noch einen negativen Beigeschmack. Glücklicherweise sind positive Entwicklungen im Gange: Viele europäische und auch manche italienische Städte sind dabei, Doggy Bags gesellschaftsfähig zu machen oder haben dies bereits erreicht.

Allerdings stehen wir in unserer Provinz noch ganz am Anfang des Prozesses. In den städtischen Gebieten beginnen die Kunden nach Doggy Bags zu fragen. Die Betriebe sammeln erste Erfahrungen, die Prozesse sind aber noch inoffiziell. In den Tälern verläuft diese Entwicklung schwerfälliger, da dort die kulturellen und gesellschaftlichen Hemmschwellen höher erscheinen. Die Politik hat schon verstanden, dass Bozen

Wegbereiterin hin zum anerkannten Doggy Bag sein muss.

In den nächsten Wochen wird eine Informationskampagne laufen, die die alten Strukturen im Verhalten mit Essensresten aufbrechen und den Weg für neue Konsumgewohnheiten ebnet wird.

Nahrungsmittel haben einen Wert, den es zu schützen gilt und den wir uns auch mit kleinen Aktionen immer wieder ins Gewissen rufen können.

Mirco Benetello, Direktor Confesercenti



DER ZIVILCOURAGE STIMME GEBEN

Sie handeln schweigend. Sie werden „Freiwillige“ genannt und sind von einem Gemeinschaftssinn und von Solidarität animiert, nicht von einem finanziellen Gewinn. Diese „stille Mehrheit“ kämpft unermüdlich um ihr Bestes zu geben und die Solidarität stets zu nähren, doch wird in den Medien zu wenig darüber berichtet und so vergessen wir allzu oft den Einsatz wahrzunehmen, welche diese Menschen, junge und ältere, der Gemeinschaft widmen. Helfen wir ihnen, uns zu helfen!

Zwei Initiativen haben mich besonders beeindruckt: Jene der „Bröseljäger Volontarius“, die bereits 2013 ins Leben gerufen wurde und sich das Ziel setzt eine ansonsten unvermeidliche Verschwendung von Lebensmitteln in Supermärkten und Lebensmittelgeschäften dafür zu nutzen, um den ärmsten Menschen wie zum Beispiel Obdachlosen zu unterstützen. Die Verteilung der aufgesammelten „Bröseln“ an bedürftige Menschen trägt auch dazu bei, ihnen zu helfen Vertrauen in den Nächsten wiederzugewinnen. Dieses ist gerade für Menschen, welche von Gleichgültigkeit umgeben sind ein unschätzbbarer Wert.

Weiters möchte ich das „Banco Farmaceutico“ erwähnen. Es handelt sich dabei um eine Gruppe von gemeinnützigen Apotheken, die sich bereit erstellt haben zusammenzuarbeiten und die

noch nicht abgelaufenen Medikamente, welche die Menschen zu Hause aufbewahren (Antifiebermittel, Antibiotika, Schmerzmittel, Vitamin- und andere rezeptfreie Präparate), kostenlos anzunehmen und zu verteilen. Auch in diesem Fall wird eine sichere Verschwendung in eine wertvolle Wohltat umgewandelt. In den Apotheken, welche sich an das „Banco Farmaceutico“ beteiligen, ist es auch möglich neue Medikamente zu „spenden“, d.h. Medikamente zu kaufen, derselben Apotheke zu überlassen damit sie diese einer Freiwilligenorganisation geben.

Sie wirken klein, aber in Wirklichkeit sind sie wichtige Beispiele für soziale Sensibilität, denen die Medien viel Aufmerksamkeit widmen sollten um sie der breiten Bevölkerung bekannt zu machen. Durch eine große Zahl von „Spendern“ wird es möglich sein vielen bedürftigen Menschen, die sich kaum ein gewöhnliches Aspirin leisten können, solide Hilfe anzubieten.

*Prof. Giorgio Dobrilla,
Primar der Gastroenterologie*

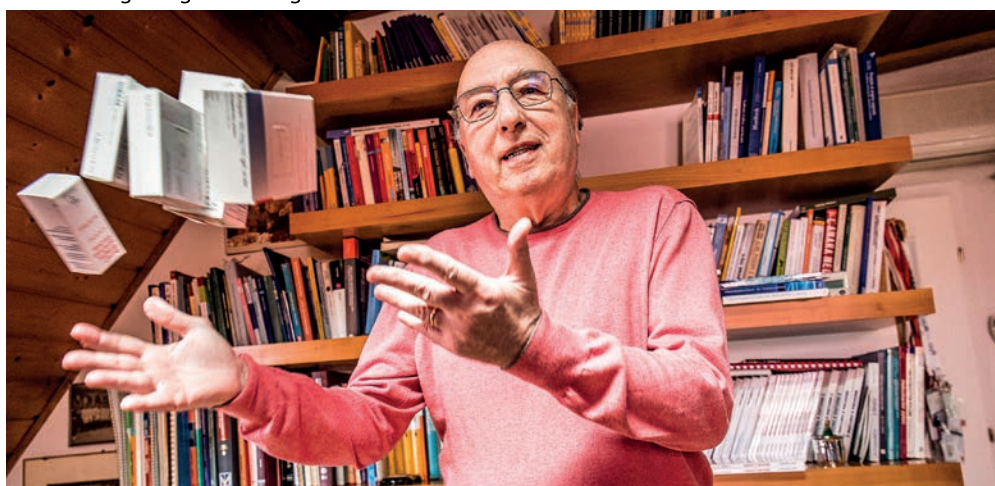


FOTO KEMENATER

ESSBARE WILDKRÄUTER

Ortica (*Urtica dioica*) fam. Urticaceae

Bezeichnung

Topinambur (*Helyanthus tuberosus*) zählt zur Familie der Korbblütler (Asteraceae)

Beschreibung

Ausdauernd krautige Pflanze, die spontan auftritt,



aber auch als Kulturpflanze vorkommt, mit großer kriechender Rhizomknolle und knotigen Endknollen sowie gebündelten 1,5-2,0m hohen Stängeln. Die goldgelben körbchenförmigen Blüten ähneln kleinen Sonnenblumen und gedeihen von August bis Oktober: Es gibt zwei Sorten, eine weiße, frühreife und eine violette, spätherbstliche.

Habitat

Die Pflanze wächst an Uferdämmen, Überschwemmungsbereichen von Flüssen, Graben-uferrn, Feldern und Brachfeldern.

Verwendung

Die im Herbst gesammelten Knollen ähneln kleinen knotigen Kartoffeln; nach gründlichem Waschen können sie abgekocht oder in Würfel geschnitten in der Pfanne gegart oder im Ofen überbacken werden. Ihr angenehmer Geschmack ähnelt dem der Artischocke. Die Knollen können auch als rohes Gemüse mit Salatsauce (Pinzimonio-Dip) verzehrt werden; sie enthalten einen hohen Anteil an Mineralien, Vitaminen und Aminosäuren.

Wissenswertes

Topinambur werden auch als „kanadische Erdäpfel“ oder „Jerusalem-Artischocken“ bezeichnet und

besitzen viele gute Inhalts- und Wirkstoffe: Sie sind reich an Kalium, senken den Blutdruck und enthalten viel Insulin, was sie zur Regulierung des Blutzuckerspiegels für Diabetiker wertvoll macht; aufgrund des hohen Gehalts an Folsäure regen sie bei Schwangeren die Produktion von Muttermilch an, während sie als glutenfreies Nahrungsmittel Menschen mit Gluten-Unverträglichkeit zugute kommen; schließlich haben sie auch abführende Wirkung.



Topinambur (*Helyanthus tuberosus*) fam. Asteraceae

Beschreibung

Ausdauernd krautige Pflanze, ausläuferbildend, aufrechte gerippte Stängel, 30-120 cm hoch, gegenüberliegende, länglich-ovale, spitz zulauf-



ende und gezähnte Blätter, die mit Brennhaaren (Ameisensäure) versehen sind; Blütenstand mit Ährchen und kleinen gelb-grünlichen Blüten in Knäueln; da es sich um eine zweihäusige Pflanzenart handelt, befinden sich männliche und weibliche Blüten auf verschiedenen Pflanzen.

Habitat

Nitrophile Pflanze, die sehr häufig in Ödland, aufgelassenen Flächen, Müllablagerungen, Ruderalflächen, Niederwald und Kulturflächen anzutreffen ist.

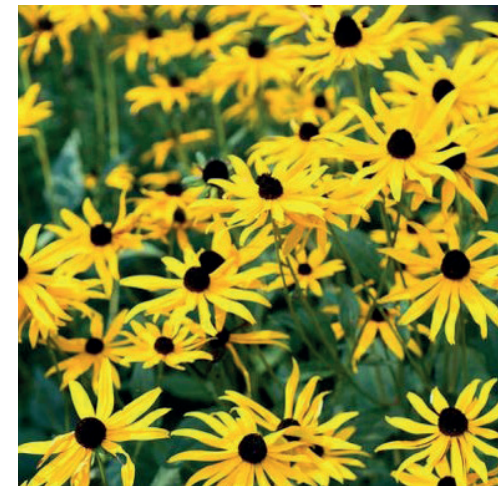
Verwendung

Verwendbar ist der oberirdische Pflanzenteil, der mit der gebotenen Vorsicht (Handschuhe) geerntet, abgebrüht und ausgewrungen und in der Küche für Risotti, Omelette, Suppen und Tortelli verwendet wird. Die Pflanze ist reich an Vitamin A, C und K sowie Mineralsalzen und hat zahlreiche wertvolle Eigenschaften, die schon im Altertum anerkannt waren, einschließlich der Verwendung als Lotion zur Haarkräftigung.

Wissenswertes

Früher wurde die Große Brennessel zum Färben von Stoffen oder Extrahieren von Chlorophyll

verwendet. Die Brennesseljauche ist nach dem Filtern und Verdünnen ein optimaler Dünger für Balkonpflanzen, während sie in konzentrierter Form ein hervorragendes Schädlingsbekämpfungsmittel gegen Blattläuse oder andere Parasiten darstellt, das man auf die befallenen Teile spritzt.



THALER

7 senses on 7 levels



DAS GADDA-GESETZ

Zunächst einmal soll daran erinnert werden, dass wir „endlich“ ein Gesetz gegen die Verschwendung von Lebensmitteln haben, das sogenannte „Gadda-Gesetz (Legge Gadda)“. Der Name des Gesetzes ist abgeleitet vom Namen der Abgeordneten Maria Chiara Gadda, der Erstunterzeichnerin und Initiatorin dieser neuen und wichtigen Bestimmung, die im September 2016 in Kraft getreten ist.

Es handelt sich um ein einfaches und doch zugleich komplexes Gesetz, mit einer klaren Zielsetzung, nämlich der, die Verschwendung jeglicher Art einzudämmen, indem so viele Anreize wie möglich für die Schenkung und Weitergabe, nicht nur von überschüssigen Lebensmitteln, geschaffen werden.

Bevor diese Bestimmung erlassen wurde, musste jeder Wirtschaftstreibende, der die Absicht hatte, überschüssige Lebensmittel zu spenden, vorher eine Erklärung abgeben und zwar mindestens fünf Tage vor der Spende, wobei er mitteilen musste, was er spenden wollte, welchen Wert die Spende hatte und für wen sie bestimmt war. Seit das Gesetz in Kraft getreten ist, sind für die Spender keine Kontrollen und Sanktionen mehr vorgesehen, sondern vielmehr Erleichterungen, denn es genügt eine zusammenfassende Aufstellung zum Monatsende. Als überschüssige Lebensmittel werden definiert: **Lebensmittelprodukte**, agrarischer und agrar- und ernährungswirtschaftlicher Natur, die unter Beibehaltung ihrer hygienischen und ihrer Sicherheitsvoraussetzungen, wegen mangelnder Nachfrage unverkauft geblieben oder nicht abgegeben worden sind bzw. wegen fehlender Konformität mit den Verkaufsvorschriften des Unternehmens aus dem Verkauf genommen wurden oder

auch wegen Planungsfehlern in der Produktion oder fehlender Handelseignung aufgrund beschädigter Verpackungen unverkauft geblieben sind, sofern diese Defekte die erforderlichen Konservierungsbedingungen nicht beeinträchtigen. Auch Produkte mit fehlerhafter Etikettierung oder mit ästhetischen Mängeln, die aber gut konserviert und für den Verzehr geeignet sind, können kostenlos an Wohltätigkeitseinrichtungen abgetreten werden.

Hinsichtlich der Begriffe **Mindesthaltbarkeitsdatum und Verfallsdatum** liefert das Gesetz folgende Definitionen:

1. unter **Mindesthaltbarkeitsdatum** versteht man das Datum, bis zu dem ein Lebensmittel seine spezifischen Eigenschaften in angemessenen Konservierungsbedingungen behält; die Lebensmittel, die diese Frist überschritten haben, **können trotzdem abgegeben werden**, wenn die Unversehrtheit der Verpackung und geeignete Konservierungsbedingungen garantiert sind.
2. unter **Verfallsdatum** versteht man das Datum, welches das Mindesthaltbarkeitsdatum im Falle mikrobiologisch leicht verderblicher Lebensmittel ersetzt; bei Überschreiten dieses Datums gelten diese Lebensmittel als risikobehaftet und können weder weitergegeben noch verzehrt werden. Für bestimmte Produkte sind zudem spezifische Normen erlassen worden, wie zum Beispiel:
3. für unverkauftes Brot sieht die derzeitige Bestimmung vor, dass es überall innerhalb der folgenden 24 Stunden gespendet werden darf. Vor Einführung des Gadda-Gesetzes war das Spenden von Brot durch verschiedene Normen geregelt, die oft von Region zu Region unterschiedlich waren;
4. bei den landwirtschaftlichen Überschüssen können die Freiwilligenorganisationen, nach Vereinbarung mit dem Landwirt, die Produkte auf sammeln, die nach der Ernte am Boden verblieben sind (die sogenannten Feldreste) bzw. die nicht von Bäumen und Feldern geerntet wurden;
5. auch für beschlagnahmte Produkte gibt es neue

Regeln; so können beschlagnahmte Lebensmittel etwa aus kriminellen Aktivitäten oder aus illegalem/r Fischfang oder Jagd, gespendet anstatt vernichtet werden.

Hervorzuheben ist, dass das Gadda-Gesetz auch auf Arzneimittel und andere Produkte (zum Beispiel Hygieneprodukte) anwendbar ist. Artikel 15 des Gesetzes fördert nämlich zum Beispiel die Spende von „korrekt aufbewahrten und nicht abgelaufenen Medikamenten“ an gemeinnützige Organisationen (Onlus), sofern diese über eigenes Sanitätspersonal verfügen.

Hinsichtlich der steuerlichen und buchhalterischen Erleichterungen haben wir nachstehend schematisch zusammengefasst, was die gesetzliche Regelung vorsieht und welche steuerrechtlichen Bestimmungen anwendbar sind, um die Spenden zu begünstigen:

Darauf hinzuweisen ist schließlich noch, dass das Gesetz in Art. 17 den Produktions- und Handelsunternehmen einen zur Menge der gespendeten Lebensmittel proportionalen Nachlass auf die Abfallgebühren zusichert.

Mehrwertsteuererleichterungen, die in Art. 16 des Gadda-Gesetzes vorgesehen sind:

- Pflichten zu Lasten der Spenderunternehmen:*
- beim Einkauf ist die MwSt. abzugsfähig
 - abtretungen /Schenkungen sind nach Art. 10 Nr. 12 DPR 633/72 von der Mehrwertsteuer befreit
 - sie müssen nur mit einem Frachtdokument (DDT) oder einem gleichwertigen Dokument bescheinigt werden

Wertschöpfungs- und Körperschaftsteuererleichterungen (IRPEF-IRES) seit 01.01.2018:

- Pflichten zu Lasten der Spenderunternehmen:*
- die Einkaufskosten sind vollständig abzugsfähig

Claudio Zago,
Präsident Kammer der Steuerberater



FOTO GROPPA



Per i tuoi momenti di pausa.

Zeit für deine Teepause.



VERWENDUNG UND WIEDER- VERWENDUNG:

Die Küche für Hunde lässt nichts übrig

Die Nahrungsmittelverschwendung hat in diesen Jahren in einem unermesslichen Ausmaß zugenommen. Der Censis hat eine Menge von 60 Kilo pro Kopf, Neugeborene miteinbezogen, an verschwendeten Lebensmitteln berechnet. Der Hauptgrund dafür ist unsere Lebensweise: wir kochen weniger, in kürzerer Zeit und immer auf der Suche nach täglicher Vielfalt. Es ist eben genau in unserem Kleinen möglich, für wichtige Veränderungen zu sorgen. Und, warum nicht, auch unsere vierbeinigen Freunde mit einzubeziehen.

Was wir als Abfälle ansehen (Schalen von gekochten Kartoffeln, Karotten- und Radieschenblätter, Erbsenschoten, Fenchelgrün, Artischockenblätter und -stiele, Krebsschalen, Käsekrusten), gewinnen ihre Würde zurück, wenn sie in einer Schüssel gut vorbereitet werden, sie steigern sogar den Ernährungsbedarf unserer Hunde. Wir könnten für sie einmal die Woche kochen und das Essen einfrieren, sodass wir immer eine Ration zur Verfügung haben. Die Tiefkühlung (schnelles Einfrieren mit Bildung kleiner Eiskristalle, die die Zellen des Produkts nicht zerstören) und das Einfrieren erlauben es, immer eine Schüssel bereit zu haben, die wir im Ofen aufwärmen bzw. in der Mikrowelle auftauen können. Ein altes Sprichwort besagt: "vom Schwein wird nichts weggeworfen": Früher wurde vom Schwein alles konsumiert, vom Rind fast alles. Heute verwendet man nur 40% des geschlachteten Tieres. Für unsere Hunde können wir auch um die vergessenen Teile bitten, mit denen wir unseren vierbeinigen



Freunden ein psycho-physisches und emotionales Wohlbefinden schenken. Ich schlage euch nun ein einfaches und schnell zubereitetes Rezept für eine Schüssel des wertvollen Überbleibels vor.

Schüssel mit Fenchel und Krümel

ZUTATEN: Blätter, Stiele, Fenchelgrün, 2 Scheiben altes Brot, eine Handvoll geschälte und zerkleinerte Erdnüsse (alternativ auch Nüsse und Mandeln), 100 g essbare Käserinde, 1 Löffel Samenöl. Wascht die Fenchel und putzt sie nach euren Gewohnheiten, legt aber die Teile beiseite, die ihr

sonst wegwerfen würdet. Diese Teile werden die Protagonisten eurer Hundeschüssel. Schneidet die „Abfälle“ in solch große Stücke, die euer Hund gut kauen kann und lasst es schnell in einer Pfanne mit ein bisschen Samenöl und evt ein bisschen Wasser bzw. Fleischbrühe anrösten. Zerbröselt die Brotscheiben zusammen mit den Nüssen und dem Käse und gebt das Zerkleinerte (ein seriöser Koch würde es „Crumble“ nennen) in eine Schüssel und mischt es mit einem Löffel Öl.

Katya Cervio, Autorin



Silvia Giovannelli fotografie

FOTO GIOVANNELLI

AUSKOMMEN MIT DEM EINKOMMEN

„Egal wie ich's anstelle, am Ende des Monats habe ich immer zu viel Monat übrig“.

Diesen Spruch haben sicher viele von uns im Kopf, wenn wieder einmal am Ende eines Monats unser verdientes Geld zu Ende ist.

Auch hier in Südtirol leben immer mehr Familien nahe an bzw. unterhalb der Armutsgrenze und müssen monatlich bangen, ob das Geld für Lebensmittel und sonstige Rechnungen noch reicht. Wie können wir unseren Geldbeutel schonen?

Durch eine durchdachte Planung, effektives Handeln und gekonntes Wirtschaften im Haushalt schonen Sie den Geldbeutel und obendrein auch noch die Umwelt.

Die Führung eines Haushaltsbuches, in dem alles detailliert erfasst wird kann eine große Hilfe sein. Feste Ausgaben wie Miete, Heizung, Strom, Telefon usw. und veränderliche Ausgaben wie z. B. Lebensmittel, Haushaltsartikel, Bekleidung, Wohnen, Gesundheit, Telefon/Handy/Internet, Zeitungen usw. sind dabei zu differenzieren.

Ein ebenso wichtiger Punkt ist „Augen auf beim Einkauf“, sei es beim Einkauf von Geräten als auch bei Lebensmitteln und Gebrauchsartikeln.

Folgende Punkte sollten beim Einkauf von Haushaltsgeräten berücksichtigt werden:

- Aufstellungssituation besonders bei kleinen Haushaltsgeräten und Küchenhelfern gilt: ist es irgendwo im Schrank verstaut, wird es kaum verwendet

- Handhabung, leichte Reinigung und Gebrauchsanweisung

- Sicherheit

- Fassungsvermögen bzw. Nutzinhalt bei Waschmaschine und Kühlgerät (Energielabel)

- Verbrauchswerte (Energielabel)

- und besonders wichtig: Kundendienst und Umweltwirkung.

Genauso überlegt sollten Sie den Lebensmitteleinkauf tätigen und folgendes beachten:

- Ein Einkaufszettel hilft sparen und zwar Zeit, Geld, Platz und Nerven

- Nicht hungrig einkaufen.

- Tägliches Einkaufen verführt zu vermehrtem Einkauf.

- Achtung im Supermarkt gibt es so manche Einkaufsfallen:

- Enge, kurvige Gänge erschweren ein zügiges Einkaufen und verleiten zu zusätzlichen Spontaneinkäufen.

- Preiswertere Produkte befinden sich meist in den unteren Regalen, die Grundnahrungsmittel sind in den Seitengängen zu finden.

- Hervorgehobene Waren sind nicht immer Schnäppchen.

- Lassen Sie sich nicht von der Größe des Einkaufswagens beeinflussen

- In Kassennähe befinden sich häufig Waren, die man selten benötigt.

- Achten Sie auf das Füllgewicht! Größere Packungen bedeuten nicht immer mehr Inhalt.

- Die Waren werden in den Geschäften ins rechte Licht gerückt – Licht und Farbe beeinflussen das Kaufverhalten.

- Obst und Gemüse jahreszeitlich einkaufen und Produkte aus der Region bevorzugen

- Falls möglich, Nachfüllpackungen bevorzugen

- No Name-Produkte sind qualitativ sehr häufig anderen Markenprodukten gleichgestellt.

Nachhaltiges Einkaufen betrifft auch den Textilbereich. Kriterien wie Trageeigenschaft, Wascheigenschaften, Lebensdauer des Textils und besonders das ökologische und ökonomische Umweltverhalten in der Produktion sind wichtige Entscheidungshilfen für den Einkauf. Ist ein Neukauf notwendig, berücksichtigen Sie auch die Verarbeitung eines Textils. Zum Abschluss noch einen kleinen Hinweis zur Dosierung bei der Verwendung von Reinigungs- und Waschmitteln. „Richtig umweltschonend“ ist eigentlich kein Mittel und es braucht nur die Hälfte der Dosis welche wir normal verwenden.

Sie sehen, mit kleinen Tipps und Ideen haben Sie nicht mehr „zu viel Monat“ am Ende übrig, sondern haben noch Geld für einen Extrawunsch.

Martina Gögele und Margarethe Pfattner,

Fachlehrerinnen an der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach - Bozen



FOTO GIOVANNELLI



RISTRUTTURAZIONI CHIAVI IN MANO - SCHLÜSSELFERTIGE RENOVIERUNGEN



IMPIANTI ELETTRICI
ELEKTROANLAGEN

STRIPLED

ILLUMINAZ. INT./EST.
INNEN/AUSSEN-BELEUCHTUNG

BOLZANO/BOZEN - Via Resia 115/M Reschenstr. - Tel. 333 4688565 - www.electroledsrl.com

SOROPTIMIST INTERNATIONAL – SÜDTIROL: BOLZANO/BOZEN, MERANIA, PUSTERTAL

Soroptimist International ist eine der weltweit größten Service-Organisationen berufstätiger Frauen mit gesellschaftspolitischem Engagement. Soroptimistinnen befassen sich mit Fragen der rechtlichen, sozialen und beruflichen Stellung der Frau und vertreten die Position der Frauen in der öffentlichen Diskussion.

Sie setzen sich ein für die Verbesserung der Lebensbedingungen für Frauen und Mädchen. Sie agieren lokal, regional, national und global. Soroptimist International wurde 1921 in Kalifornien gegründet, hat weltweit in 132 Ländern rund 75.000 Mitglieder in über 3.000 Clubs. Soroptimist Italia (SI) gibt es seit 1928.

Soroptimist International hat als Nichtregierungsorganisation (NGO) allgemeinen Konsultativstatus bei ECOSOC, dem Wirtschafts- und Sozialrat der Vereinten Nationen, und ist mit Repräsentantinnen bei folgenden UN-Unterorganisationen in New York, Genf, Wien und Paris vertreten: WHO, UNHCR, ECOSOC, UNIDO, ILO, UNEP, UNESCO und UNICEF, sowie in der vom Ministerium eingerichteten Chancengleichheitskommission bei der Präsidentschaft des Ministerrates.

Soroptimist International Italia engagiert sich

insbesondere für:

- die Finanzierung von Weiterbildungskursen an der Universität Bocconi in Mailand (Ausbildung für junge Absolventinnen);
- die Ausschreibung, alle zwei Jahre, eines Nationalen Wettbewerbs für junge Musikerinnen;
- die Verleihung, alle

zwei Jahre, des Soroptimist Preises an eine Person oder Körperschaft die im Sinne der Prinzipien und der Ziele der SI gehandelt hat;

- die Vergabe, alle zwei Jahre, des Studienpreises „Fondo XXV“;
- die Finanzierung von Restaurierungsprojekten mittels eines Fonds für die Kunst;
- den Beitrag mittels eines Katastrophenhilfe-Fonds für den Wiederaufbau nach Naturkatastrophen.

Seit Jahren unterstützen die Soroptimisten auf nationaler Ebene ein Projekt für die Förderung der umweltfreundlichen Lebensmittelerzeugung durch den Einsatz von Frauen. Dieses Projekt mit der Bezeichnung „C&C La Cultura delle Donne per una Cultura ecosostenibile“ ist auf europäischer Ebene ausgezeichnet worden. Das Projekt läuft mit der Unterstützung der Bröseljäger weiter und soll die Öffentlichkeit für das Thema Lebensmittelverschwendung sensibilisieren.

www.soroptimist.it



Wird eine Klarsichtfolie um die Spitze der Banane gewickelt, bleibt sie ein paar Tage länger frisch.



Kleine Papiertüten (am besten mit kleinen Löchern) sind das beste System um den Geschmack und die Frische von Knoblauch und Zwiebel zu bewahren.



Frische Kräuter, wie Rosmarin oder Petersilie, neigen dazu in kürzester Zeit zu verderben. Eine Idee, um sie zu einem späteren Zeitpunkt zu verwerten ist, sie zu zerkleinern, in eine Form für Eiswürfel zu geben und im Gefrierfach aufzubewahren.



Bevor die Eier in den Kühlschrank gegeben werden, eine Schicht Olivenöl auftragen. Durch diesen Tipp bleiben die Eier länger frisch.

ELFTES GEBOT: VERSCHWENDE NICHT.

Wie viele von uns können behaupten, nie von ihren Eltern ermahnt worden zu sein, oder selber nicht gesagt zu haben:

„Viele Leute sterben in der Welt, da sie nicht genug zum Essen haben. Das Essen verschwendet man nicht!“

In der Tat ist es bedauerlich, auch wenn zwischen dem Denken und dessen Umsetzung der gute Wille und der Gemeinsinn stehen.

Das wissen die 120 Freiwilligen der BröseljägerInnen, welche tagtäglich Bars, Supermärkte, Bäckereien, Konditoreien usw. besuchen; das wissen auch die 80 Betriebe, welche der Initiative der BröseljägerInnen zugestimmt haben und den BröseljägerInnen nicht verkaufte Nahrungsmittel nach Betriebsschluss übereichen; das wissen auch die Behörden, die an diese Aktion glauben und die BröseljägerInnen großzügig sponsern, und damit den Ankauf von Frachtfahrrädern, einem Kleinlastwagen, Verbrauchsmaterialien unterstützen.

Ob unter der heißen Augustsonne oder im bitterkalten Januar, der Turnus der BröseljägerInnen beginnt um zirka 18.30 mit Treffpunkt im Sitz und den darauffolgenden Vorbereitungen. Man zieht die Uniform an, man fügt die Batterie in die Elektrofahräder „Brici“ ein, man bereitet Taschen und Plastikbehälter in den eigens dafür vorgesehenen Fahrradkästen vor und startet, indem man dem vereinbarten Zeitplan für die Entgegennahme der Nahrungsmittel in den Betrieben folgt.

An jedem Abend fahren 4 Freiwillige aus, 2

Freiwilligenpaare, die die Straßen des Zentrums durchqueren und die sich gelegentlich auch in den mit Touristen und Besuchern überfüllten Gassen begegnen. Manchmal fallen seitens der Touristen die Kommentare: „Schau! Da werden Pizzas auf Fahrrädern ausgeliefert!“

In der Tat werden Pizzas, wie auch belegte Brötchen, Süßwaren und sogar Obst und Gemüse abgeliefert, allerdings im Camper „Volontarius“, im Aufnahmezentrum „Forni“, im Vinzensverein, bei den ansässigen bedürftigen Familien, die sich den hilfsbereiten Menschen und auch all den Menschen anvertrauen, die Bereitwilligkeit zeigen, einen Teil ihrer Freizeit und ihrer Energie in die Initiative der „BröseljägerInnen“ zu investieren, an die sie glauben.

Man schämt sich weder mit den eigenartigen Frachtfahrrädern durch die Straßen zu ziehen, noch die unverkauften Nahrungsmittel in den Supermärkten einzusammeln. Die große Schande hingegen besteht in der ungerechtfertigten Verschwendung wertvoller Ressourcen, die große Schande bestünde darin, aus Faulheit und Langeweile den Bedürftigen Hilfe zu verweigern.

Die Jagd gegen die Verschwendung ist das ganze Jahr hin eröffnet. ES IST SCHADE, wenn man nicht daran teilnimmt.

Patrizia Tambosi,
Freiwillige

Begünstigte der BröseljägerInnen:

1. Personen ohne Wohnsitz: zirka 200 Personen werden im Durchschnitt auf den Straßen von Bozen vom Vinzensverein und dem Verein Volontarius betreut. Es handelt sich um Obdachlose und Personen ohne Wohnsitz, Flüchtlinge und AsylbewerberInnen, die in sozialen und öffentlichen Einrichtungen, wie „Casa Conte Forni“ oder in Winterschlafstätten aufgenommen werden.

2. Personen, die Menschenhandel oder Ausbeutung erfahren oder erlitten haben: die Lebensmittel werden jährlich an die über 100 Personen ausgehändigt, die zur Prostitution gezwungen sind und die jeden Abend den MitarbeiterInnen des Projektes „Alba“ begegnen. Der Bröseljäger wird zur Bezugsperson, um einen ersten Kontakt zu knüpfen und eine Vertrauensbeziehung aufzubauen.

3. Hilfsbedürftige Menschen: zirka 210 Familien, insgesamt 754 Personen, wenden sich an die Verteilungsstelle des Nahrungsmittelmagazins der Altstadt von Bozen, die Lebensmittelpakete an jene Familien verteilt, die mit ihrem Gehalt nicht bis zum Monatsende auskommen.

4. Ansässige Familien: zirka 10 Familien, die in Bozen wohnhaft sind und in Armutsverhältnissen leben.



FOTO ALBERTI



FOTO GROPPA

DIE ALTERNATIVE. DAS REZEPT EINER FAMILIE, DIE ES SCHWER HAT, ABER NACH VORNE BLICKT

Es ist eine Familie wie jede andere: Sie sind Mann und Frau, Italiener und leben in Bozen, eine der teuersten und nach Ansicht vieler eine der wohlhabendsten Städte Italiens. Die Frau hat körperliche Beschwerden: aufgrund starker Schmerzen in den Beinen tut sie sich beim Gehen schwer und kann nicht arbeiten. Er ist Arbeiter und trägt mit seinem Lohn die Kosten für die beiden Kinder, die das Gymnasium besuchen. Auch der Vater der Frau lebt bei der Familie; er ist im Ruhestand und stellt das wenige Geld, das er empfängt, seinen Verwandten zur Verfügung: eine Form der Danksagung.

Die Familie hat es schwer und die Kinder wissen es. Sie merken es jedes Mal, wenn sie in der Schule keine Jause haben, oder wenn sie sich nicht mit ihren Freunden zum Abendessen verabreden können. Manchmal geraten sie in Versuchung, die Schule abzubrechen, um ihren Eltern zu helfen, aber dann wird ihnen bewusst, dass sie ohne Ausbildung nur wenige Möglichkeiten haben. Sie lernen, sich zufrieden zu geben und das Wenige, das sie haben, zu schätzen, sich das Essen gut einzuteilen und das Wenige, das sie sich leisten können, zu teilen.

Einkaufen geht die Familie gemeinsam: dabei wird alles Notwendige auf eine Einkaufsliste geschrieben, die am Kühlschrank hängt. Auch im Alltag gilt es, sich auf das Wesentliche zu beschränken. Die Kinder gehen zur Schule, der Vater geht zur Arbeit, die Mutter kümmert sich, wenn sie Zeit hat, um den Haushalt und der Großvater hilft ihr dabei. Doch manchmal gibt es besondere Tage, die neues Licht, neue Düfte oder einen neuen Geschmack in den Alltag der Familie bringen. Einmal die Woche läuten nämlich die freiwilligen „Bröseljäger“ an der Haustüre. Mit einem Lächeln hinterlassen sie ein Paket mit Lebensmitteln, die sonst weggeworfen worden wären. An solchen Abenden isst die Familie Yoghurt, kocht Fleischsauce, isst Schokolade in kleinen Stücken und die Kinder legen sich ein paar Croissants für die Schule zur Seite. Auch der Großvater ist erfreut, wenn die Bröseljäger kommen und er unterhält sich gerne mit ihnen. Die Bröseljäger erwecken in ihm das Gemeinschaftsgefühl, das er bereits als verloren glaubte; ein Gefühl der Menschlichkeit und der Solidarität, das ihn zurück in seine Heimat Südtirol versetzt und ihn jedes Mal erneut tief berührt.

Ein anderer besonderer Tag ist der Pizza-Tag: keine klassische Pizza, wie sie in der Pizzeria serviert wird, sondern eine hausgemachte Pizza, die „Die Alternative“ genannt wird. Wenn der Großvater sie zubereitet, duftet das Haus nach Tomaten und die Kinder wissen, dass sie an diesem Abend „Die Alternative“ essen werden. Sie haben sie zu schätzen und auch zu kochen gelernt, was eigentlich sehr einfach ist. Wenn er sie zubereitet, geht der Großvater in die Küche und schneidet das alte Brot der vergangenen Tage in Scheiben oder Würfel. Er legt es mit etwas Öl auf ein Backblech, gibt Tomatensauce oder gewürfelte Tomaten hinzu, schneidet Mozzarella oder Käse und verteilt diesen gleichmäßig.

Nach einer Viertelstunde im Backrohr bei 180° ist „Die Alternative“ fertig. Ein Abendessen einmal anders, um den Weg weiter zu bestreiten. Gemeinsam!

Luca De Marchi – Verein Volontarius Abteilung Kommunikation

GEZIELT EINKAUFEN, BEWUSST KONSUMIEREN

Ein Südtiroler Haushalt gibt monatlich Güter und Dienstleistungen im Wert von durchschnittlich 2.941 € aus. Davon werden im Schnitt 399 Euro für Lebensmittel und Getränke verbraucht (ASTAT, 2011). In Europa werden jährlich pro Haushalt 95 kg Lebensmittel weggeworfen. Weltweit wird laut Welternährungsorganisation (FAO) rund ein Drittel aller erzeugten Lebensmittel verschwendet.

Um den Geldbeutel zu schonen und einen Beitrag zur Nachhaltigkeit zu leisten, sollten wir uns folgende Fragen stellen: Welche Lebensmittel habe ich noch zu Hause? Welche Produkte sollte ich bald verbrauchen, da sie nicht mehr lange haltbar sind? Wie können meine Vorräte den Speiseplan ergänzen? Kommt Besuch oder ist die Hälfte der Familie diese Woche kaum zu Hause?

Klug geplant ist halb gespart

Die Kontrolle der Vorräte in Küchenschrank, Kühl- und Tiefkühlschrank, Speisekammer oder Keller, verschafft einen Überblick darüber, welche Lebensmittel noch vorrätig sind. Gleichzeitig behält man das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) oder Verfallsdatum im Auge, um jene Lebensmittel, die nicht mehr lange haltbar sind, rechtzeitig aufzubrauchen. Anders hingegen

beim Mindesthaltbarkeitsdatum: Auch wenn es bereits überschritten ist, können Lebensmittel noch genießbar sein. Ein Wochenplan und ein Grundstock an Lebensmitteln erleichtern die Planung.

Überlegt einkaufen

Ein Einkaufszettel hilft dabei, spontane Einkäufe zu vermeiden und nur das Notwendige zu besorgen. Frische und leicht verderbliche Lebensmittel sollten am besten dann eingekauft werden, wenn sie gebraucht werden. Wochenmärkte sind der ideale Ort frische und saisonale Lebensmittel direkt bei regionalen Erzeugern zu erwerben. Dies schont aufgrund der kurzen Transportwege nebenbei auch die Umwelt. Vorsicht bei Angeboten (Bsp. Drei zum Preis von zwei!) und XXL-Packungen. Diese Produkte sind nicht billiger, wenn die Hälfte davon im Müll landet. Weiters lohnt es sich in Ruhe Preis und Zustand der Ware zu vergleichen.

Clever lagern

Richtige Lagerung schützt vor Verderb und bewahrt möglichst lange die Qualität der Lebensmittel. Insbesondere für Fleisch, Fisch und Produkte, die Eier enthalten, sind richtige Kühlung und Sauberkeit wichtig. Aber nicht für

alle Lebensmittel ist der Kühlschrank der richtige Aufbewahrungsort. Brot ist bei Zimmertemperatur am Besten aufgehoben. Gut eignet sich eine Brotbox. Tomaten gehören nicht in den Kühlschrank, Kartoffeln bleiben bei kühler und dunkler Lagerung länger haltbar. Nach dem Einkauf kommen neue Vorräte immer nach hinten bzw. nach unten ins Regal. So lässt sich schnell erkennen, was neu gekauft und was rasch verbraucht werden sollte. Unumgänglich ist die regelmäßige Kontrolle der Vorräte. Bei Schädlingsbefall (z. B. Getreide und Getreideprodukte) oder Schimmel (z. B. Brot) ist das Lebensmittel sofort zu entsorgen, damit andere Lebensmittel davon verschont bleiben.

Nach diesen Tipps steht einem gezielten Einkauf und bewussten Essen nichts mehr im Wege.

Quellen:
ASTAT, Der Verbrauch der privaten Haushalten 2011, März 2013
www.bmelv.de
www.zugutfürdietonne.de

Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung
Haslach - Bozen



FOTO GROPPA

LINSENEINTOPF



FOTO GROPP

Eine einfache, aber nahrungsreiche Speise welche als Hauptgericht sowie als Beilage serviert werden kann.

Zutaten:

100 gr Zwiebeln fein geschnitten
100 gr Speck fein gewürfelt
100 gr Butter
3 Esslöffel Balsamessig
200 gr Linsen
2 lt Wasser oder besser Hühnersuppe
Wenig Rosmarin und Thymian und Lorbeerblätter zu einem Sträußchen gebunden
Salz und Pfeffer

Vorbereitung:

Zwiebeln, Speck und Butter zusammen in einem Topf langsam schmoren ohne, dass es braun wird. Linsen zufügen, mit dem Balsamessig ablöschen, kurz mitdünsten und mit der Hühnersuppe aufgießen. Etwas würzen und die Kräuter mitkochen bis die Linsen weich sind.

¼ der Linsen herausnehmen, den Rest mixen

und durch ein Sieb streichen, die restlichen Linsen dazugeben und fertig abschmecken. Nun ist die Basis fertig.

Varianten: 1) Verschiedenes Gemüse in kleine Würfel schneiden, kurz in Olivenöl anrösten und dazugeben (wie Linsen-Gemüsesuppe). 2) Etwas fester einkochen lassen, mit Tomatenwürfel, Knoblauch, Petersilie, Basilikum verfeinern und als Beilage zum Hauptgericht reichen.

Man kann diese Linsen auch gerne über mehrere Tage im Kühlschrank lagern und bei Bedarf warm machen.

Thomas Haselwanter,
Gasthaus Untenwirt Gufidaun (BZ)



ABFÄLLE UND VERPACKUNGEN

Utilitalia, der Verband der Betriebe welche im öffentlichen Dienst tätig ist, hat im vergangenen November mitgeteilt, dass Italien mit 49% an Wiedergewinnung und Verwertung von Müll an zweiter Stelle unter den wichtigen europäischen Ländern ist. Ausgezeichnet! Nach einigen Tagen hat aber die Zeitung Sole24ore diese Begeisterung gedämpft. Die genannten Daten verwunderten ein wenig. In Europa und in Italien verursacht die Abfalltrennung von Verpackungsmaterialien eine größere Menge an wiederverwertbaren Material als die Nachfrage es fordert.

Im Falle von Mischplastik/Kunststoff welcher für die Wiederverwertung ausgewählt wird, ausgenommen Pfandflaschen, spricht man von europäischen Exporten im Rahmen von 2 Millionen Tonnen, davon sind mehr als die Hälfte, zirka 1,2 Millionen nur in Deutschland produziert, gefolgt von einem anderen Land mit einem hohen Wiederverwertungssatz, nämlich Italien.

Und was ist mit dieser unvorstellbaren Menge an Material geschehen? Die Antwort ist fast überflüssig. Diese Mengen gehen, bzw. gingen nach China. Aber China verändert sich, es verlangsamt seinen unaufenthaltsamen (stürmischen) Wachstum; die Produktionstechnologien werden modernisiert; China hat die Ökologie und auch die Abfalltrennung für sich entdeckt. Kurzum, China hat in kurzer Zeit aufgehört vollgeladene Schiffe an Materialien aus Europa kommend, zu importieren um daraus neue Rohstoffe zu gewinnen. Plastik (Kunststoff), Papier und Glas, welche im guten Glauben und im Sinne der Ökologie von Europäern, insbesondere von uns Italienern gesammelt werden, finden keinen asiatischen Absatz mehr und mit der extrem stark verminderten Nachfrage des chinesischen Marktes haben sich diese Mengen an wiederaufzubereitenden Material den internen europäischen Markt überschüttet. Dieser ist aber schon seit geraumer Zeit gesättigt; in Italien wird außerdem die Nachfrage von Produkten, welche sich aus der Wiedergewinnung von Plastik/Kunststoff produziert lassen (vor al-

lem Einrichtungsgegenstände) in ungenügendem Maße von den gesetzlichen Bestimmungen zum sog. „Grünen Einkauf“ seitens der öffentlichen Verwaltungen begünstigt, andererseits nehmen die nicht verwertbaren Verpackungen und die Aussonderungen der Abfallverwertung ständig zu; wobei die ersteren wesentlich höher sind.

Die Unternehmen, welche die Differenzierung und Wiederverwertung vornehmen, gehen von einem Anteil von 30% an Materialien aus, die nicht wiederverwertbar sind. Es handelt sich hierbei hauptsächlich um Kunststoff/Plastik, welche für den Lebensmittel- u. Nahrungsmittelgebrauch eingesetzt werden, die sogenannten mehrfach beschichteten Verpackungen, jeder mit verschiedenen Charakteristiken (Gegebenheiten), absolut untrennbar, für welche das Schicksal nur eine Lösung vorsieht, die thermische Abfallbehandlung, sprich die Müllverbrennung mit der höchstmöglichen Gewinnung an Energie.

Und so ist ein Kurzschluss entstanden; die deutschen Unternehmen welche die Entsorgungsanlagen führen, haben die Kapazitäten ihrer Müllverbrennungsanlagen vollkommen ausgelastet und somit an deren Grenzen geführt; diese haben den Müll einiger italienischer Gemeinden, welche bisher nach Deutschland exportierten, abgelehnt. Rom ist eine dieser Gemeinden, wohl die aufsehenerregendste, da die Müllmengen nicht nach Deutschland, sondern überall in Italien wo Verbrennungsöfen zur Verfügung stehen (vorwiegend Lombardai und Emilia Romagna) und sogar bis nach Portugal, geliefert werden. Dies alles hat zu einem Kostenanstieg von 40-50% geführt, der schließlich auf die Gebühren, die die Bürger zahlen, abgewälzt wird. Aufgrund der verschiedenen Steuererleichterungen in den verschiedenen europäischen Ländern wird dies aber fatale (perverse) Konsequenzen haben; das deutsche Müllverwertungssystem wird den Überschuss von Material nach Italien zu den Müllverbrennungsanlagen bringen und wird dafür eine beachtliche Summe aufgrund des Zuschusses für die

Wiederverwertung zahlen; weitaus höher und somit als Anreiz gegenüber dem Beitrag des italienischen Conai.

Das Problem beschränkt sich allerdings nicht nur auf Verpackung von Plastik/Kunststoff; Alarm wird nicht nur von Corepla (Konsortium für die Wiederverwertung von Plastik), sondern auch Assocarta und Coreve (Konsortium für die Wiederverwertung von Glas) geschlagen. In Vergangenheit wurde in Entsorgungsanlagen zuwenig investiert und dies führt nun dazu, dass in Italien die Kapazitäten ausgeschöpft sind.

In den vergangenen Jahren waren viele Gemeindeverwaltungen, auch solche die musterhaft Mülltrennung betrieben haben, wohl der Meinung, dass die Mülltrennung alle Probleme mit dem Müll in Italien lösen würden. Die Antwort darauf kann aber nicht die sein, dass überall Müllverbrennungsanlagen gebaut werden. Der richtige Weg kann nur einer sein, diesen Weg kann aber nicht die einzelne Gemeindeverwaltung, auch nicht die Regionen und wahrscheinlich auch nicht ein Staat alleine einschlagen; dieser Weg muss von der Europäischen Union eingeschlagen werden; eine drastische Reduzierung des Verpackungsmaterials, speziell von Plastik/Kunststoff. Nicht recycelbares (wiederverwertbare) Plastik/Kunststoff, welches überall vorkommt, im Meer und in den Ozeanen und sich zu gigantischen, schwimmenden Inseln bildet, worin sich Fische und Meeresvögel verirren und sterben; sowie in der Wüste wo Plastiktüten herumflattern und illegale Mülldeponien entstehen. Ein einziges Land dieser Welt hat klar und deutlich "Schluss" gesagt und damit dieser Eskalation welche im Moment unaufhaltsam scheint, Einhalt gegeben. Es ist Ruanda, ein afrikanisches Land in welchem Plastik vollkommen verboten ist; ein Land welches vor einigen Jahrzehnten noch von einem Bürgerkrieg geplagt und heimgesucht war und jetzt vielleicht für die ganze Welt ein Beispiel sein kann.

Stefano Fattor, Präsident von Eco Center

 **HORUS**

Oreficeria - Gioielleria
Via Leonardo da Vinci, 3 /G
39100 Bolzano - IT

Tel. / Fax +39.0471.287545
info@horusbolzano.it



Bolzano Via Copernico 10 (zona OBI)
www.frisbee.eu
info@frisbee.eu

FRISBEE
electronic bike

Conosciamo la tua FRISBEE
meglio di chiunque altro

GESCHICHTEN AUS DER VERGANGENHEIT

Lucia, 67 Jahre

Wie oft gehst du wöchentlich einkaufen?

Seit meiner Pensionierung gehe ich alle zwei Tage nur das Nötigste einkaufen. Als ich noch gearbeitet habe, habe ich es einmal wöchentlich geschafft, einkaufen zu gehen.

Hast du jemals Essen weggeworfen?

Selten. Ich habe immer versucht, übrig gebliebene Lebensmittel einzufrieren oder in alternativen Rezepten zu verwerten. Wie ich mit Brotresten umgehe? Ich mache Knödel oder überbacke es: Ich schneide das Brot in kleine Stücke, bestreiche eine Auflaufform mit Öl, schmitze Peperoni und Knoblauch in einer Pfanne an, füge zwei Dosen Tomatenstücke hinzu, oder – im Sommer – frische kleingeschnittene Tomaten. Ich lasse alles kurz anbraten, füge das Brot hinzu und lasse es mit ein paar Löffeln Gemüsebrühe anbraten. Dabei muss darauf geachtet werden, dass das Brot nicht zu weich wird. Am Ende überbacke ich alles mit Grana-Käse.

Und abgelaufene Lebensmittel?

Aus einem Joghurt, der seit wenigen Tagen abgelaufen ist, mache ich eine Joghurttorte. Ich kann Essen einfach nicht wegwerfen. Wie man Prosciutto weiterverarbeitet? Ich bereite einen Kartoffelaufguss zu: Ich koche und zerstampfe Kartoffeln und füge Ei, Salz und Petersilie, Käse und den kleingeschnittenen Prosciutto hinzu. Ich behandle es wie ein gewöhnliches Omelett und lasse es von beiden Seiten in einer Pfanne anbraten.

Rezepte entstehen aus Erfahrung – und wenn man zu viel einkauft

Es gab eine Zeit, in der mein Sohn bei seiner Freundin gegessen hat und ich aber immer noch die gleiche Menge eingekauft habe. Mir sind Sachen alt geworden, um die es mir sehr Leid tat, sie wegzuworfen. Ich konnte das nicht alles essen! (lacht)

Raffaella, 84 Jahre

Welche Erinnerungen verbindest du mit Essen?

Ich erinnere mich daran, dass wir in den 40er- und 50er-Jahren "Eierjagd" gespielt haben. Meine Oma hat, um sechs Personen zu ernähren, weichgekochte Kartoffeln mit zwei hartgekochten Eiern zu einer Masse verarbeitet. Wir haben unseren Hunger gestillt und gleichzeitig Spaß dabei gehabt die harten Eier herauszupicken. Es waren andere Zeiten. Natürlich, hart gekochte Eier haben einen glücklich gemacht – es gab ja nichts Anderes. Ich erinnere mich noch daran, wie meine Oma über dem offenen Feuer Minestrone aus allem, was der Gemüsegarten hergab, kochte. Wir hatten fünf oder sechs Äcker und Weiden mit Vieh.

Ich glaube, als ich geheiratet habe, haben sie mir einen kleinen Kühlschrank gekauft, aber bis dahin mussten wir die Kühlung anders bewerkstelligen. Wenn wir etwas konservieren mussten, haben wir es in einem besonderen Keller mit kleinen Fenstern und guter Luftzirkulation gelagert.

Und wie erlebt ein Kind all das?

Als ich von der Schule nach Hause kam, um 16.30, hat meine Mama Milch von unseren eigenen Kühen mit gekochten Kartoffeln, diesen besonderen kleinen,

die sonst auf dem Feld liegen bleiben, zubereitet. Auch zum Frühstück gab es Milch mit Bratkartoffeln, und wenn es ging, gab es auch mal Brot. Wenn meine Familie Holzkisten gebaut hat und um ein wenig Geld zu verdienen, habe ich gespielt und mich amüsiert. Als wir Kinder einmal Räuber und Gendarm spielten, versteckte ich mich in der ersten Reihe der aufgestapelten Kisten, aber dann haben sie vergessen, mich zu suchen und zu befreien. Ich bin dort geblieben, bis meine Mutter mich, ein bisschen Wurst mitbringend, befreit hat. (lacht)

Heute hat sich die Einstellung zum Essen sehr verändert

Heute gehe ich einmal die Woche einkaufen und versuche für meine Söhne immer etwas zum Essen im Kühlschrank zu haben. Früher gab es noch keine Ablaufdaten, durch Riechen und Schmecken haben wir herausgefunden, ob das Essen schlecht geworden war. Auch schon durch hinschauen konnte man herausfinden, dass das gelb gewordene Fett nicht mehr gut war. Dann haben wir Lebensmitteln noch mehr als Medizin verwendet. Wir haben aus Heilblumen und -pflanzen Cremes, Liköre, Säfte und Marmeladen hergestellt. Ich erinnere mich noch an ein Gericht mit dem Namen Preferata (eine Arzneipflanze), für das wir den Spruch hatten: „Preferataöl und alles Leid ist vergessen“, weil wir damit jede Krankheit geheilt haben.

Biancarosa, 67 Jahre

Biancarosa, heutzutage wird eine Oma immer mit Essen und Kochen verbunden, richtig?

Stimmt, und ich erinnere mich an meine Oma in Odolo. Es gab keine Kühlschränke und wir hatten nur einen Dorfbrunnen. Wir sind mit Eimern das Wasser holen gegangen und Oma hatte einen Eimer mit einem kleinen Loch. Diesen Eimer haben wir zur Hause befüllt, und darunter die Butter, die gekühlt werden musste gelegt. Um die Butter zu schützen, wurde ein Teller über sie gestülpt, auf den kontinuierlich das kühle Wasser tropfte, damit die Butter kalt und frisch blieb.

Erinnerst du dich noch an Rezepte deiner Oma mit übrig gebliebenem Essen?

Übriggebliebenen Käse hat meine Oma in Scheiben geschnitten. In eine heiße Pfanne hat sie Öl oder Butter, ein Ei und die Käsescheiben gegeben und angebraten, bis das Omelett ganz knusprig war. Wir

Kinder waren verrückt nach diesem Essen. Und ich erinnere mich an die Polenta mit Mehl und Wasser, Speck und Bohnen, die in der Mitte des Tisches stand. Oder auch die "Panada", entweder mit Brotstückchen oder Semmelbröseln. Wie gut die war! Und natürlich die in Milch gekochten Kastanien, die wir manchmal zum Abendessen gegessen haben - einfach köstlich.

Zusammen essen – was bedeutet das?

Ich kann mich immer noch daran erinnern, wie wir getauscht haben: Ich bringe ein Stück Schweinefleisch mit und du gibst mir Schweinefutter.

Die Torte mit Schweineblut...köstlich mit Rosinen und Zucker. Und es war toll, wenn wir immer was Anderes essen konnten: Sonntags gab es zum Beispiel Pudding, ein Luxus, den man gemeinsam genossen hat.

Loretta, 75 Jahre

In Bozen hat das Phänomen der Lebensmittelverschwendung zugenommen. Wie denkst du darüber?

Essen ist gleich Gesundheit und deshalb sehr kostbar und darf nicht verschwendet werden.

In Piacenza habe ich ein Rezept entdeckt: "Pisarei e fasio" (Gnocchi mit Bohnen). Mit diesem Gericht wurden die Bauern von Piacenza zu den Vorreitern der makrobiotischen Diät: Getriede und Hülsenfrüchte lieferten den Bedarf an Proteinen wie Fleisch, das sie sich zu jener Zeit aber nicht leisten konnten.

Hast du jemals selbst Lebensmittel verschwendet?

Mein Kühlschrank war niemals voll gefüllt und mir blieb selten Essen übrig weil ich jeden Tag nur das Nötigste einkaufte. Nur wenn ich Fleischbrühe zubereitete blieb dieses übrig weil wir schon von Fleischsuppe mit Nudeln satt wurden. Dann hackte ich das Fleisch fein, mischte es mit gekochten Kartoffeln, Gewürzen, Petersilie, einem Ei, Bröseln aus übrig altbackenem Brot und manchmal auch ein wenig Parmesan. Daraus formte ich Frikadellen und frittierte sie. Sie wurden dann mit frischem Salat gegessen.

Welche Bedeutung hat das Essen zu den Mahlzeiten für dich?

Sie sind eine Form des Zusammenseins, aber ohne störende Mobiltelefone auf dem Tisch wie es heutzutage leider oft passiert. Das gemeinsame Essen fördert den Dialog. Ich erinnere mich dass auf diese Weise auch die Kinder, die meistens kein Gemüse mochten, doch das eine oder andere Stückchen davon in den Mund nahmen. Alle wurden in die Vorbereitung der Mahlzeiten und der Tafel eingebunden, dadurch wurde auch die Wichtigkeit der Familie und der sozialen Werte übertragen.

Suche von Annamaria Siviero
e Maria Pia Visentin



FOTO GROPPLO

Liebe für regionale Produkte

Aus dem Ladenregal in die Tonne? Nicht im Geschäft der Konsumgenossenschaft Koncoop in Bozen. Noch genießbare, aber kurz vor Ablauf stehenden Lebensmittel werden hier für einen guten Zweck gespendet. Wie das genau funktioniert hat uns der Geschäftsführer Roland Morat erklärt.

Was passiert mit Produkten, deren Mindesthaltbarkeitsdatum bereits abgelaufen ist?

Nicht verkaufte Lebensmittel werden in unserem Laden kurz vor dem Ablauf des Verbrauchsdatums verschenkt. Schon seit Jahren ist das bei uns so üblich. Anfangs haben wir die Lebensmittel der Organisation „Trentino Solidale“ gespendet, jetzt wird die Ware dem lokalen Verein „Cacciatori di Briciole“ zur Verfügung gestellt.



www.coopbz.it
Schlachthofstr. 29, Bozen

Umweltschutz wird bei euch großgeschrieben. Was macht ihr konkret, um Verschwendung zu vermeiden?

Die Produkte unserer Eigenmarke Coop sind so konzipiert, dass überflüssiges Verpackungsmaterial vermieden wird. Außerdem verkaufen wir in unserem Geschäft lose Waschmittel und eine große Auswahl an biologischen Produkten. Was uns sehr am Herzen liegt, ist die Förderung lokaler Kreisläufe: Wir versuchen möglichst viele Südtiroler Produkte in unserem Sortiment aufzunehmen.



AMMINISTRAZIONI IMMOBILI - KONDOMINIUMSVERWALTUNGEN

PROFESSIONALITÀ AL VOSTRO SERVIZIO



AMMINISTRAZIONI CONDOMINIALI
FILIPPI R. & ZILIO L.



cell. 348 8666547 - 349 6220606
VIA S. VIGILIO 56 - 39100 BOLZANO
tel.-fax 0471 400906
email: info@nuovostyle.it
P.IVA 02553290210

www.nuovostyle.it

BEKÄMPFEN WIR DIE ENERGIEVER- SCHWENDUNG

Die Energieverschwendung stellt nicht nur eine ethische Herausforderung dar, sondern sie fordert auch die Verantwortung aller Bürgerinnen und Bürger heraus. Seit einiger Zeit wird von der "Revolution der Energieeffizienz" geredet, doch hier liegt das Handeln nicht nur bei den Energieerzeugern, sondern auch bei den Konsumenten und ihrem verantwortungsbewussten Verbrauch. Der sogenannte Rebound-Effekt zeigt, dass das Einsparpotenzial bei Effizienzsteigerung sehr gering oder manchmal gar nicht realisiert wird, da die Verbraucher durch die niedrigeren Kosten mehr konsumieren als zuvor. Deshalb sind neue Richtlinien und Grundeinstellungen notwendig, die Verschwendung unattraktiv und Modernisierung und Nachhaltigkeit attraktiv machen, die die Effizienz unserer Elektrogeräte und Autos vorantreiben und unser verantwortungsbewusstes Verhalten wachrufen.

Der beste Startpunkt des Verbrauchers sein Energieverbrauch zu kontrollieren und zu optimieren, ist in seinen eigenen vier Wänden. Hier kann ein Energy Check (wie zum Beispiel von Casaclima vorgeschlagen) durchgeführt werden, um die Energiefresser und Einsparpotentiale im eigenen Zuhause identifizieren zu können. Mit günstigen Geräten können die häuslichen Energieverbräuche austesten werden. Diese Geräte sind im Handel erhältlich, man steckt sie in Steckdosen und die Hausanlage und sie sind häufig auch mit Smartphone-Apps verbindbar.

Verbraucher können mit vielen kleinen Tricks Strom und Geld sparen:

Es ist immer hilfreich, Geräte ganz auszuschalten, statt sie im Standby-Modus auf den nächsten Gebrauch warten zu lassen. Hierbei ist es nützlich,

Vielfachsteckdosen als Schalter zu verwenden. Ladegeräte und zum Beispiel die elektrische Zahnbürste sollten nur dann angesteckt werden, wenn es notwendig ist.

Hinsichtlich des Heizens, sollte immer auf die Zimmertemperaturen geachtet werden: 22°C im Bad, 18-19°C in der Küche, 20°C im Wohnzimmer und Kinderzimmer und 18°C im Schlafzimmer. Sehr gut ist es, wenn die Rohrleitungen gedämmt sind und die Thermostate regelmäßig kontrolliert werden. Zweimal am Tag kurz zu lüften, ist gut für das Raumklima, um die Luftfeuchtigkeit zu reduzieren und die Luftqualität zu verbessern. Den Rest des Tages sollten Türen und Fenster jedoch geschlossen bleiben.

Mehr als 60 Prozent der privaten Stromkosten entstehen durch die elektrischen Haushaltsgeräte. Um hier Strom und Geld sparen zu können, raten wir zu "Smart Home oriented" Geräten, die sich leicht über Handy-Apps steuern, ein- und ausschalten lassen.

Bei der Beleuchtung kann mit einer A++ Glühbirnen bis zu 88 Prozent Energie im Vergleich zu einer Glühbirne der Klasse D eingespart werden. Es ist gut, eine LED Lampe zu wählen, wenn man nicht auf ihre Kraft in Watt, sondern ihre Lichthelligkeit in Lumen achtet. Beim Kauf einer LED-Lampe sollte man besonders auf ihre Temperatur achten, da nur jene um die 2700°K nicht das typisch kalt-blaue Licht machen.

Natürlich gibt es auch eigene Stromspar-Tipps für die Küche: Ab Ende 2018 wird es ein einfacheres Energieeffizienzlabel-System geben. Dieses geht von den Klassen A bis G, wobei zu einem Kauf von A-zertifizierten Geräten geraten wird. Schon während des Einrichtens der Küche sollte daran ge-

dacht werden, dass der Kühlschrank keinen Kontakt zum Ofen und Herd und Platz für genügend Luftzirkulation haben sollte. Zur guten Gewohnheit gehört es außerdem, beim Kochen die passenden Topfdeckel und Kochfelder zu verwenden. Öffnet man den Ofen noch während des Backens, verliert man rund ein Drittel der schon aufgewendeten Energie. Das Gefrierfach abzutauen, kann bis zu 45 Prozent des nötigen Stroms einsparen. Die Temperatur sollte im Kühlschrank um die 7°C liegen, im Gefrierfach um minus 18°C. Die Spülmaschine läuft am besten im Eco-Programm.

Auch die Landesagentur für Umwelt der Provinz setzt sich für diese Maßnahmen zur Energieeinsparung ein <http://umwelt.provinz.bz.it/energie.asp>.

Mauro Marchi, Präsident von Alperia



FOTO GROPPO

NAHRUNG, KUNST UND GESUNDHEIT IN DER MITTELMEERDIÄT

Im letzten Jahrhundert hat sich die Lebenserwartung in den westlichen Ländern fast verdoppelt. Die steigende Lebenserwartung und die Zunahme von degenerativen Erkrankungen fordern die Ergreifung von Maßnahmen, um gesund zu altern.

Obwohl in den westlichen Ländern 70% der vermeidbaren Todesfälle von der Umwelt und dem Lebensstil abhängen, werden weiterhin im Gesundheitswesen 95% für medizinische Versorgung ausgegeben.

Einer der innovativen Bereiche in der medizinischen Forschung analysiert, wie der Ernährungsstil den Gesundheitszustand positiv beeinflussen kann. Verschiedene Diät-Modelle haben sich durchgesetzt, aber jene Diät, die im Bereich der Prävention am meisten Interesse hervorgerufen hat, ist die Mittelmeerdiät. Das „Mare Nostrum“, ein Zusammentreffen von Sitten und Bräuchen, hat zu einem Nahrungsmodell geführt, welches das Ergebnis einer jahrhundertealten Kulturreise ist, wo Geschmack und Farben sich treffen.

Zu den ursprünglichen Nahrungsmitteln Weizen, Olivenöl und Wein in kleinen Mengen sind im Laufe der Zeit Nahrungsmittel aus Fischerei und Landwirtschaft (Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse) dazugekommen.

Diese Ernährungsweise wurde im Laufe der Zeit auch vom medizinischen und philosophischen Wissen anerkannt. Das wissenschaftliche Konzept zeichnete sich in den 60er Jahren ab, im Anschluss an die Ergebnisse einer epidemiologischen Studie, die 25 Jahre dauerte und als die „Sieben-Länder-Studie“ bekannt ist. Diese verglich die Essgewohnheiten von 12.000 Personen im Alter von 40 bis 59 Jahren in Finnland, Japan, Griechenland, Italien, den Niederlanden, den USA und Jugoslawien. Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass die Bevölkerung der Mittelmeerlande, niedrigere Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen aufwies.

Die Vorteile der Mittelmeerdiät sind auf die antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften ihrer Bestandteile zurückzuführen. Es ist üblich, die Mittelmeerdiät in Form einer Pyramide darzustellen, um zu zeigen, wie sich der gesunde Erwachsene ernähren soll. Die Hauptmahlzeiten sollen nicht ohne die folgenden Elemente auskommen:

- Getreide: zu jeder Mahlzeit in Form von Brot, Nudeln, Reis, Couscous. Es wird auch empfohlen, diese als Vollwertkost einzunehmen, um eine gute Aufnahme an Ballaststoffen zu ermöglichen, die das Körpergewicht beeinflussen und

ein Gefühl der Sättigung und Modulation des Blutzuckeranstiegs fördern.

- Gemüse und Obst: die Vielfalt der Farben sorgt für eine abwechslungsreiche Zufuhr an Antioxidantien und Schutzstoffen. Die wohltuende Wirkung kann nicht durch Nahrungsergänzungsmittel gewährleistet werden, da diese Spurenelemente in ihrem natürlichen Zustand eine höhere Bioverfügbarkeit aufweisen.

- Wasser: eine tägliche Aufnahme von 1,5-2 Liter pro Tag muss gewährleistet werden.

Es sind außerdem wichtig:

- Milchprodukte: sie müssen nicht beseitigt, sondern in geringen Maßen eingenommen werden, da dies zur Widerstandsfähigkeit des Knochengewebes beiträgt. Neuere Studien zeigen einen Rückgang bestimmter Neoplasmen.

- Olivenöl: dies sollte die Hauptquelle an Fett aufgrund seiner außergewöhnlichen Nährwerte sein. Die wohltuende Wirkung des Olivenöls, aufgrund seines hohen Gehalts an Ölsäure, verhindert die Oxidation der Zellen, indem die Bildung proinflammatorischer Moleküle reduziert wird.

- Aromatische Kräuter: eine gute Strategie, um den Salzkonsum zu reduzieren. Ihre weise Verwendung generiert nicht nur Gerüche und Aromen von großer Schmackhaftigkeit, es sind

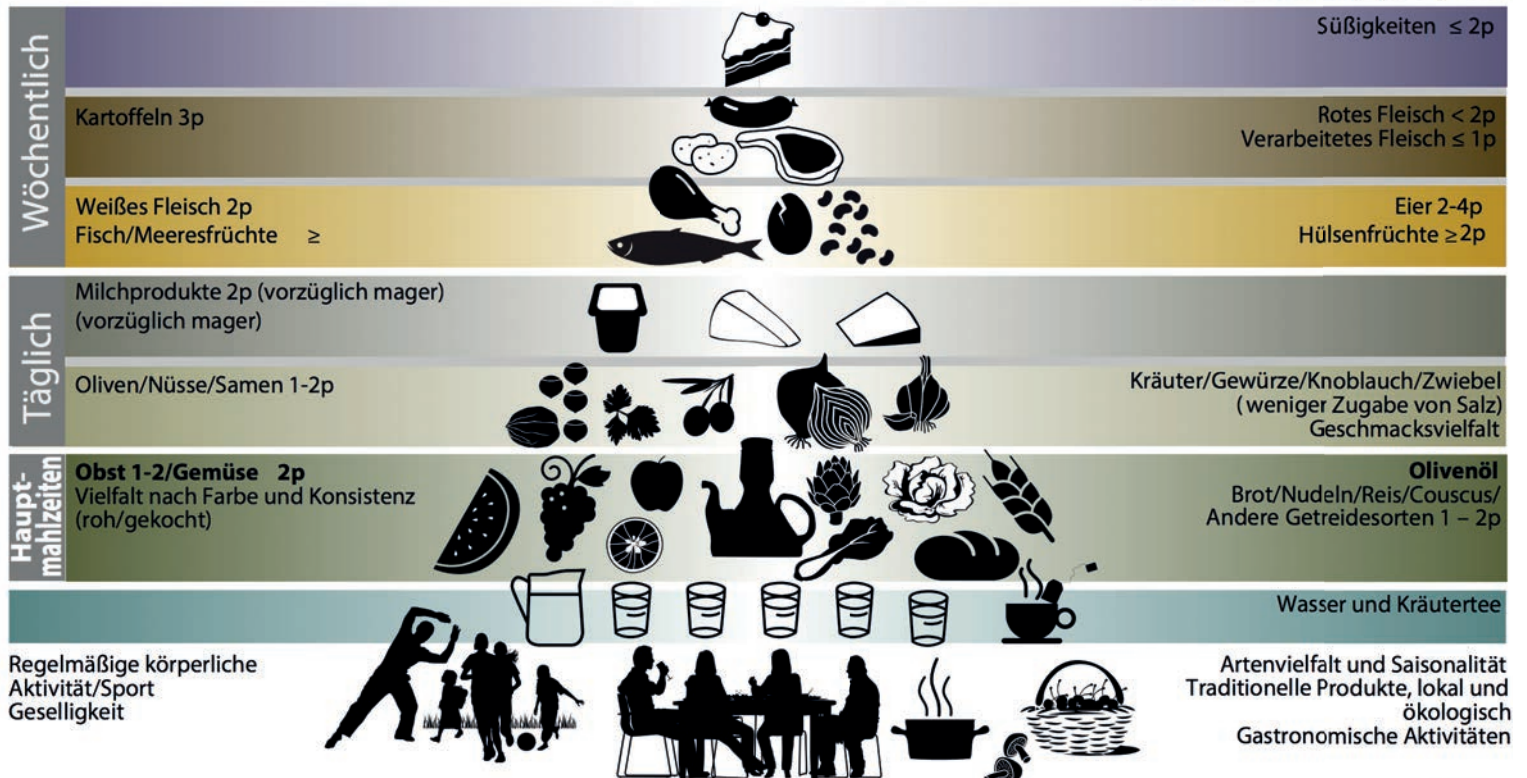
Mediterrane Lebensmittelpyramide: Ein täglicher Lebensstil

Richtlinie für Erwachsene

kleine Portionen, den regionalen Gewohnheiten angepasst



Wein gemäßigt und den sozialen Gewohnheiten angepasst genießt



Edizione 2010

© 2010 Fundación Dieta Mediterránea

Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione

p = Portion

außerdem ausgezeichnete Verbündete bei der Erhöhung des Nährwerts des Nahrungsmittels.

- Pflanzliche und tierische Eiweisse: Fisch, eine Proteinquelle von hohem biologischen Wert, enthält langkettige W-3 polyungesättigten Fettsäuren, die Eicosapentaensäure (EPA) die Docosahexaensäure (DHA) enthalten, die der menschliche Körper in ausreichenden Mengen synthetisiert. Ihr Gewebespiegelstand wird stark von ihrer Nahrungsaufnahme beeinflusst. Sie weisen außergewöhnliche entzündungshemmende Eigenschaften auf und regulieren auf schützende Weise die Lipidstruktur und zeigen antiarrhythmische Wirkungen.
- Hülsenfrüchte in Kombination mit Getreide stellen eine gute Quelle an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen dar. Sie reduzieren den Verzehr von rotem Fleisch und Wurstwaren.
- Süßigkeiten und Einfachzucker: An der Spitze der Pyramide befinden sich Lebensmittel, die

reich an ungesundem Zucker sind, (Gebäck, Süßigkeiten, Fruchtsäfte, oder ganz allgemein gesüßte Getränke) welche nur gelegentlich verzehrt werden sollen.

Zusammen mit den Empfehlungen zu Mengen und Häufigkeit ist es sinnvoll über den Lebensstil zu sprechen.

- Moderation: Das sesshafte Leben, das städtische Gesellschaften kennzeichnet, verringert den Energiebedarf.
- Artenvielfalt und Jahreszeitliches: Respekt für die Umwelt und die Verwendung von saisonalen Produkten tragen zur Entwicklung eines nachhaltigen Nahrungsmittelmodells bei.
- Körperliche Aktivität: Bewegung, z.B.: die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel reduzieren, oder Treppen steigen.
- Sozialisierung: Geselligkeit verstärkt den sozialen und kulturellen Wert der Ernährung.

Im Jahr 2010 hat der Zwischenstaatliche Aus-

schuss der UNESCO die Mittelmeerdiet als Kulturerbe der Menschheit anerkannt. Diese Kultur wird durch folgendes bedroht:

- Nordamerikanisches Essen wie Fastfood, verfeinerte Cerealien, zuckerhaltige Getränke und Tierfett.
- Die Wirtschaftskrise, die den Hauptnahrungsgruppen der Mittelmeerdiet (Gemüse, Öl, Fisch, Trockenobst) schadet, deren Konsum verringert und durch billigere Nahrungsmittel ersetzt.
- Förderung von Diäten ohne wissenschaftliches Fundament.

Der Schaden, der dadurch entsteht, muss durch Bildungsmaßnahmen auf verschiedenen Ebenen bekämpft werden, unter Einbeziehung der Wissenschaft, sowie der Agrar- und Lebensmittelindustrie.

Rita Trovato, Diätologin



ROUNDTABLE
ITALIA

gefördert von
Stiftung Südtiroler Sparkasse
Fondazione Cassa di Risparmio
sostenuto da

DIE „BRÖSELJÄGER“: EIN BEISPIEL FÜR KREISLAUFWIRTSCHAFT

Die Tätigkeit der „Bröseljäger“ hilft nicht nur den Familien, für die sie bestimmt ist, sondern trägt auch zu einer nachhaltigeren Entwicklung der Wirtschaft bei. Dank der Bekämpfung der Verschwendung sind die „Bröseljäger“ die Wortführer eines sogenannten „zirkulären“ Wirtschaftsmodells.

Das konventionelle Wirtschaftssystem ist ein lineares System, das Produktions-, Verbrauchs- und Entsorgungsprozesse vorsieht, deren Grenzen heute bekannt sind. Die durch dieses System verursachte Ressourcenknappheit und der Klimawandel sind die ersten und auch die offensichtlichsten Anzeichen dafür, dass das lineare Modell langfristig nicht nachhaltig ist. An seiner Stelle wird das Kreislaufwirtschaftssystem vorgeschlagen, das von den biologischen Prozessen inspiriert ist, die den natürlichen Lebenszyklus charakterisieren. Das Kreislaufprinzip hat seinen Namen vom Konzept des „Lebenskreises“, das heißt von der Überzeugung, dass in der Natur alles, was stirbt, in den verschiedensten Formen und Bedingungen wieder Teil der Biosphäre wird und für die Bildung neuer Organismen sorgt. Somit wird eine kontinuierliche Sequenz erzeugt, in der kein Abfall vorhanden ist.

Dieses Modell fundiert auf drei Prinzipien: Vermeidung von Abfall, Wiederverwendung von Materialien, Regenerierung von Ressourcen und

Einbeziehung von biologischen und technischen Zyklen. Der Verbrauch folgt biologischen Zyklen, in denen organische Materialien, die erneuerbar sind, auf natürliche Weise verarbeitet und in neue Energiequellen umgewandelt werden. Technische Zyklen hingegen tragen dazu bei, Produkte zu regenerieren und neu zu verwerten, ohne dass diese in die Biosphäre gelangen, und zwar durch Reparaturvorgänge, Wiederverwendung und Recycling. Ziel der technischen Zyklen ist es daher, die Komponenten möglichst lange zu verwerten.

„Was die Einen verschwenden kann zur Ressource für Andere werden“. Diese Vision steckt hinter dem Konzept der Kreislaufwirtschaft. Müll zur Ressource zu machen, ist genau die Mission der Crumb Hunters, die ein hervorragendes Beispiel für „gute Praktiken“ darstellen. Praktiken, deren Ziel es ist einen Übergang von linear zu zirkulär zu bilden. Eine von der Beratungsfirma McKinsey für die Ellen Mac Arthur Stiftung durchgeführte Studie schätzt das anfängliche Einsparpotenzial dieses Wirtschaftssystems auf 380 Milliarden Dollar in der Anfangsphase. Sollte sich das System wirksam weitergeführt werden, können in Sektoren wie: Fahrzeugindustrie, Industriemaschinen und Medizintechnik bis zu 650 Milliarden Dollar eingespart werden. Dies würde eine Steigerung der jährlichen Ressourcenproduktivität um 3% und einen entsprechenden Anstieg des BIP ermöglichen.

Obwohl diese Zahlen noch weit von der Realität entfernt sind und die Kosten für die Umsetzung eines derartigen Übergangs immer noch hoch sind, ist es ermutigend zu sehen, dass das Thema in den letzten Jahren zunehmend Anerkennung findet. Tatsächlich hat die Europäische Union im Dezember 2015 Richtlinien zugunsten der Kreislaufwirtschaft verabschiedet, die auch die Bereitstellung von Struktur- und Investitionsfonds zur Finanzierung solcher Übergangskosten beinhalten.

Wenn ein Verband wie die „Bröseljäger“ in den fünf Jahren seit seiner Gründung die Verschwendung von über einer Million Portionen von Lebensmitteln verhindern konnte, in der Hypothese, dass die Mehrheit der Unternehmen und der Bevölkerung die gleiche Denkweise anwendet, scheint die geschätzte Einsparung ein nicht mehr so unerreichbares Ziel zu sein.

Die Kreislaufwirtschaft ist daher in erster Linie eine Kulturrevolution, die es ermöglicht, die verfügbaren Ressourcen unter Beibehaltung deren Nutzen und Wert zu verwenden. Das Grundelement sollen nicht so sehr die Recyclingtechniken darstellen, vielmehr soll diese neue und weitsichtige Denkweise in allen Phasen der Produktion und der Verwendung des Produkts angewandt werden.

¹ McKinsey & Company, 2012. Towards The Circular Economy. <https://www.ellenmacarthurfoundation.org/assets/downloads/publications/Ellen-MacArthur-Foundation-Towards-the-Circular-Economy-vol.1.pdf>

Die Europäische Kommission, s.d. Verso un'economia circolare. [online] https://ec.europa.eu/commission/priorities/jobs-growth-and-investment/towards-circular-economy_it

Greta Lampis, Freiwillige



THEMEN UNSERER GESELLSCHAFT



Diese Zeitschrift wurde aus dem ständigen Engagement einiger Freiwilliger geboren ohne die es nicht möglich gewesen wäre, sie herauszugeben; vor allem nicht ohne die Koordination durch Christian Bacci, dem Verantwortlichen der Bröseljäger. Ich möchte mich herzlich bei den mehr als 150 aktiven Freiwilligen, die sich gegen die Verschwendung von Lebensmitteln einsetzen, bedanken.

Die inzwischen weitläufig bekannten Bröseljäger zeichnen sich seit einigen Jahren durch großen Einsatz und intensive Sensibilisierung gegen Lebensmittelverschwendung aus. Durch das kapillare Sammeln werden Lebensmittel, sowohl in Bozen als auch in anderen Orten unserer Provinz, vor dem Wegwerfen bewahrt. Dank ihres Engagements konnte die Vereinigung Volontarius im Jahr 2014 das Netzwerk "Foodnet" gründen mit dem Ziel, die Verbände, die in der Sammlung und im Vertrieb von Lebensmitteln, aber auch von Kleidung und Medikamenten tätig sind, zu vereinigen. Das Netzwerk vereinigt: Banco Alimen-

tare, Caritas, San Vincenzo, Vinzenzgemeinschaft, La Strada, Santo Stefano und Volontarius. Jeden Monat treffen wir uns in der Zentrale in der Buozzistraße, um eine Bestandsaufnahme zu machen. Unter den letzten wichtigen Zielen sind:

- Die Ausarbeitung eines Dokumentes zur Garantie der Privacy der Personen, die sich an Verteilungsstellen wenden um zu verhindern, dass dieselbe Person die gleichen Dienste mehrmals in Anspruch nimmt;
 - Der tägliche Mensadienst, gewährleistet von den Freiwilligen in der Roenstraße, Cadornastraße und in den Sitzen der Cateringfirma Arma.
- Dies sind wichtige Schritte, die zwei scheinbar weit entfernte Aspekte miteinander verbinden, die aber in Wirklichkeit eng miteinander verbunden sind: Verschwendung und Armut. Leider sind beide unausweichlich Teil einer jeden wachsenden Gesellschaft und jeden Lebensstils. Es soll sich hier aber nicht um Anklage oder Suche nach einem Fehler handeln sondern darum, etwas Konkretes zum Leben zu erwecken. Die Bröseljäger die sich unermüdlich für Arme und Obdachlose einsetzen sind ein konkre-

tes Vorbild dafür. Auch diese Zeitschrift will in die gleiche Richtung gehen. Wir hoffen, dass das Lesen dieser Veröffentlichung auch in Ihnen Interesse weckt und ein Anreiz ist, auch Sie konkret in unsere Aktivitäten einzubeziehen.

Claude Rotelli,

Präsident der Vereinigung Volontarius Onlus



Die Zwiebel, sofern sie an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahrt wird, kann bis zu zwei Wochen gelagert werden.

Wenn ihr sie für noch längere Zeit lagern wollt, könnt ihr diesen einfachen Trick anwenden: nehmt ein Paar alte Strumpfhosen, um sie an einem trockenen, kühlen und dunklen Ort aufzuhängen; so können sie bis zu 8 Monate lang gelagert werden. Es sollte hier allerdings darauf geachtet werden, jede Zwiebel einzeln in das Strumpf Bein zu geben und eine Zwiebel von der anderen durch einen Knopf zu trennen. Braucht ihr eine Zwiebel, reicht es die unterste Zwiebel mit einer Schere freizuschneiden.



Aluminium ist ein sehr nützliches Metall in der Küche und wird vor allem für die Töpfe und Pfannen verwendet, aufgrund seiner wärmeleitenden Fähigkeit. Es ist auch ein lebensmittelsicheres Metall. Es ist jedoch ratsam, es nicht für die Konservierung sehr saurer Lebensmittel zu verwenden. Bei einem längeren Kontakt kann es nämlich passieren, dass sich die Oxidationsschicht, die das Aluminium schützt, löst. Dies kann das Metall leicht angreifbar machen, wodurch es von uns aufgenommen werden kann. Aluminium ist giftig für unser zentrales Nervensystem, weshalb dies nicht ratsam ist.



Frisches Brot wird am besten in einer Papiertüte oder in einem Kartonbehälter bei einer Temperatur von ca. 20°C und an einem trockenen Ort aufbewahrt.

Brot sollte nicht in einer Plastiktüte aufbewahrt werden, da es dann dazu neigt, gummig zu werden und sich schneller Schimmel bilden kann. Sollte Brot übrig bleiben, kann es eingefroren werden, nachdem es in Scheiben geschnitten wurde und die Luft auf den Gefrierbeuteln entfernt wurde.

KOCHEN MIT RESTEN

Gemüseverwertung: Sollte das Gemüfäch voll sein und verschiedenste Gemüsearten nach Verwendung rufen, dann bietet sich folgendes Rezept an:

„Gemüseallerlei - mit Olivenöl und Kräutern“ - (gezogen und auf dem Trockner bei 40 °C erwärmt): Alles vorhandene Gemüse (z. B. Topinambur, Karotten, Brokkoli, Lauch, Zwiebeln, Tomaten, Gurken, Paprika, Zucchini, Aubergine) wird geschält oder gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten oder gehobelt. Die gesamte Mischung wird in eine Glasschüssel gegeben und dort mit etwas Salz, Kräutern, getrockneten Tomaten und Olivenöl vermengt. Das gesamte Gemüseallerlei wird dann für ca. 15 Min. bei Raumtemperatur abgedeckt stehen gelassen und dann auf Backpapier auf dem Trockner bei ca. 40 °C für weitere 45 Min. oder mehrere Stunden (je nach Konsistenzwunsch) gedörrt. Danach kann die Gemüsemischung als Beilage oder als Einzelmahlzeit verzehrt werden! Es ist auch möglich diese im Kühlschrank in einer verschlossenen Dose für 1-2 Tage aufzubewahren. Guten Appetit!

„Bunter Obstsalat“ - alle vorhandenen Obstarten können verwendet werden. Diese werden gewaschen oder geschält und dann in kleine, essbare Stückchen geschnitten und gemeinsam in eine passende Schüssel gegeben. Dazu kommen je nach Vorlieben: Sesam, Sonnenblumenkerne, gehackte Mandeln oder Haselnüsse, Hanfsamen, etc. und möglicherweise verschiedene Trockenfrüchte: z. B. Rosinen, getrocknete Aprikosen, Feigen, etc. Alles wird miteinander vermengt und für eine kurze Weile (ca. 15 Min.) stehen gelassen, dann in Portionen aufgeteilt und verzehrt! Verzierung mit frischen Kräutern oder Blütenblättern möglich. Mahlzeit!

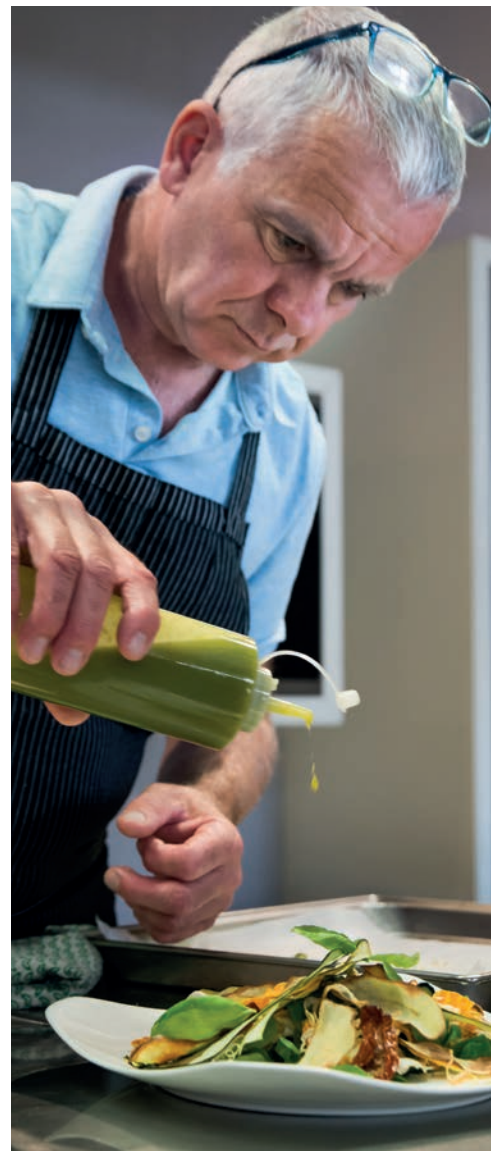
Resterezepte von *Veronika Seiwald*,
FOS-Marie Curie



FOTO LONARDI



Beerenobst, wie Erdbeeren, zählen zu den empfindlichsten Früchten; sie bleiben nur für kurze Zeit frisch, vor allem wenn sie Hitze und Feuchtigkeit ausgesetzt sind. Um ihrer Oxidierung zu vermeiden, sollten sie in ein Wasser-Apfelessiggemisch getaucht und danach mit Küchenpapier abgetrocknet werden, um überschüssiges Wasser entfernen. Wenn ihr hingegen nicht vorhabt, die Beeren in kurzer Zeit zu konsumieren, gebt sie in einen hermetischen Behälter und bewahrt sie im Gefrierfach auf.



Wird Sellerie in eine Aluminiumfolie eingewickelt, kann er für einen längeren Zeitraum in perfektem Zustand konserviert werden.

