Nr. I

Foto: BMLFUW

NEWS *aus der BK des Amtes der Oö. LR*

Wenn schon vegetarisch, warum nicht auch vegan?

Die Betriebsküche Linz bietet täglich neben dem ‚Fleischmenü' auch immer schon ein fleischloses Menü an. Diesem fleischlosen Angebot schenkt die Betriebsküche in den letzten Monaten verstärkte Aufmerksamkeit. Neue Speisen und Rezepte werden deshalb in das Repertoire aufgenommen.

So steht auch seit einiger Zeit wöchentlich ein veganes Gericht am Speiseplan – nach dem Motto „Wenn vegetarisch, warum nicht auch vegan?". Denn: Wir wollen unsere Gäste mit einem zunehmenden Trend in der Ernährung vertraut machen und durch das erweiterte Angebot mehr Gäste für den einen oder anderen fleischlosen Tag motivieren – wissend, dass wir im Durchschnitt zu viel tierisches Eiweiß zu uns nehmen.

Vegane Gerichte, die in den letzten Wochen bereits getestet wurden, sind:

- Veganes Chili
- Vegane Gemüse-Couscous Pfanne
- Kichererbsen-Bohneneintopf
- Veganes Curry-Bio-Kürbisragout

Die dazu verwendeten Gewürze machen nicht nur unsere Nahrung schmackhafter und bekömmlicher. Kurkuma, Chili, Zitronengras, Koriander und Kreuzkümmel fördern durch die in ihnen enthaltenen ätherischen Öle, Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe den Ablauf zahlreicher biologischer Funktionen in unserem Körper.*

Ihr Küchenleiter
Christian Hügelsberger

Foto: www.chefkoch.de

Veganes Chili

* gesund.co.at

Warum den Fleischkonsum reduzieren?

Vorteile für ...

... die Umwelt

Die Tierhaltung ist weltweit für 18 % aller vom Menschen verursachten Treibhausgasemissionen verantwortlich!

Durch eine Reduktion des Fleischkonsums könnten der Klimawandel entscheidend begrenzt und die durch ihn verursachten Kosten um weltweit 20 Milliarden US-Dollar verringert werden.

Die Erzeugung von Fleisch und Fleischprodukten ist enorm wasserintensiv.

Im globalen Durchschnitt ist für die Produktion von 1 kg Erdäpfel 106 Liter Wasser notwendig. Für 1 kg Rindfleisch beträgt der Wasserverbrauch hingegen 15.500 Liter.

... die Gesundheit

Menschen mit geringem Fleischkonsum leiden seltener an Zivilisationskrankheiten als Menschen, die viel Fleisch essen!

Studien zeigen, dass Menschen mit geringem Fleischkonsum seltener an Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs leiden.

Die Cholesterinwerte von Menschen mit geringem Fleischkonsum fallen in der Regel günstiger aus als bei Menschen, die viel Fleisch essen!

Grund ist die niedrigere Zufuhr ungünstiger Inhaltsstoffe wie gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Natrium.

Foto: austria-forum.org

Foto: br.de

Foto: Lebensministerium

Quellen:
http://halbzeitvegetarier.de/fleischkonsum; http://www.green-monday.at/fleischkonsum.htm
http://www.wasserstiftung.de/wasserfakten.html

IMPRESSUM

Ressourcen Management Agentur (RMA)
Argentinierstraße 48/2. Stock;
1040 Wien
Tel.: +43 (1) 9132252.0
Email: office@rma.at

Betriebsküche des Amts der Oö. LR
Bahnhofplatz 1
4021 Linz
Tel.: +43 (732) 7720 -131 91
Email: bk-linz.post@ooe.gv.at

RMA
Initiative zur Erforschung einer umweltverträglichen nachhaltigen Ressourcenbewirtschaftung
Ressourcen Management Agentur

Betriebs Küche Land Oberösterreich