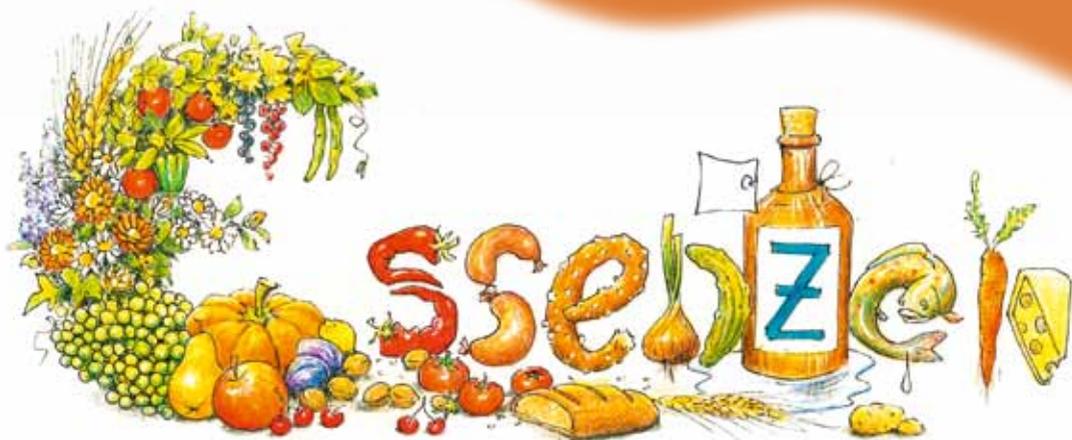


IDEENHEFT

# EssenZen



# Inhalt

Vorwörter	3
Einleitung & Organisatorisches	5
<b>ESS-Welten</b>	
Pack mich ein!	6
Was hat unser Essen mit dem Klima zu tun?	7
Mein Essen – meine Zukunft	7
Rettet Lebensmittel!	8
Mundraub	8
Saisonal & regional – Kochen nach dem Kalender	9
Teller statt Tonne	9
<b>ESS-Kulturen</b>	
Grenzenlos kochen – über den Tellerrand geschaut	10
Damit es nicht verloren geht	10
Bazar der Köstlichkeiten	11
Barocke Küche – Gerichte mit Geschichte	12
<b>ESS-Tische</b>	
FoodCoops	13
Fairteiler	13
Kaffeetafel einmal anders	14
Holzbackofen für alle	14
<b>ESS-Peditionen</b>	
Der Geschmack von Salzburg	15
Entdeckungsreise Gemeinde	16
Kredenzler & Kredenzlerin	16
<b>ESS-Perimente</b>	
Genuss erleben	17
Speis auffüllen	17
Kochen ohne Strom	18
Männer an die Töpfe – einfach, geschmackig, guat	19
Bschoad-Binkerl – Genuss schenken	19



Einerseits werden hochwertige Lebensmittel sehr geschätzt und es wird stärker auf regionale und biologische Herkunft geachtet. Andererseits gibt es einen großen Preisdruck hin zu billigen Lebensmitteln, und so landen in Salzburg jährlich 10.000 Tonnen Lebensmittel im Müll.

Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Ideen geben, wie gesunde und hochwertige Ernährung gelingen und gleichzeitig sparsam und nachhaltig mit Lebensmitteln umgegangen werden kann. Mit neuen Ideen kann Kochen wieder lustvoll und spannend erlebt werden.

Da Ernährung nicht nur im eigenen Haushalt stattfindet, werden auch Gemeinden mit lösungsorientierten Ansätzen bei der Vermeidung von Lebensmittelverschwendung unterstützt. Die vielen positiven Nebenwirkungen bringen dabei eine zusätzliche Motivation.

„Wertschätzen statt wegwerfen“ – unter diesem Gesichtspunkt möchte ich Sie ermutigen, sich gemeinsam mit Gleichgesinnten für dieses Thema zu engagieren.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung!

Mag. (FH) Andrea Klambauer





Mit einer neuen Broschüre altes Wissen rund um die Ernährung in Erinnerung rufen und dafür begeistern? Das passt sehr gut zu den großen Herausforderungen, die uns alle durch die Covid-19-Pandemie stark betreffen, sowie zum Thema Prävention und Stärkung der eigenen Abwehrkräfte durch die richtige Ernährung. Die Salzburgerinnen und Salzburger können hier selbst etwas beitragen, um sich fit zu halten – neben Sport unter anderem eben auch durch gesunde Ernährung. Dabei kommt es stark auf das Wissen an, das alle Interessierten auf einfache Art und Weise erweitern können. Dieses Ideenheft kann dafür eine wertvolle Hilfe sein.

Dass darüber hinaus die Gemeinden selbst als Multiplikatoren eingesetzt werden, erhöht die Reichweite und ermöglicht einen niederschweligen Zugang zu den wertvollen Informationen. Als langjähriger Förderer von AVOS und den zahlreichen damit verbundenen Programmen und Initiativen ist das Land Salzburg ebenfalls gerne als Unterstützer mit dabei, denn Gesundheitsförderung und Prävention nehmen einen sehr hohen Stellenwert in der Gesundheitspolitik des Landes Salzburg ein.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen!

*h. u. h. u. u*

Dr. Christian Stöckl  
Landeshauptmann-Stv.





## Einleitung

### **Was ist die Essenz – das Wesentliche – des Essens?**

Essen ist in aller Munde und soll längst nicht „nur“ mehr satt machen.

Essen soll Freude bereiten, ein Erlebnis sein, den Horizont erweitern, gut schmecken und Genuss fördern. Nicht zu vergessen ist auch die Zeit – die Ruhe, um genussvoll und mit allen Sinnen zu essen.

Die Anforderungen an unsere Speisen sind hoch und vielfältig. Dabei dient Essen als Basis für Kommunikation. Essen verbindet und liefert Gesprächsstoff. Neu ausprobierte Rezepte sind ebenso Thema wie Geschmack, Genuss oder die Lebenssituation, in der das Rezept verwendet wurde.

Aber ist das nun schon alles oder steckt hinter dem Essen noch viel mehr? Bei jeder Ess-Entscheidung geht es auch um Fragen nach Herkunft, Sinn und Umweltverträglichkeit. Um die lokalen kulinarischen Strukturen zu kennen, aufrechtzuerhalten und zu verbessern, ist etwa eine Zusammenarbeit der regionalen Produzenten vor Ort zwingend erforderlich.

Begeben Sie sich mit den Anregungen und Ideen auf eine Reise zu den vielfältigen Aspekten der Ernährung, des Kochens und Genießens, tauchen Sie ein in eine Welt, wo Ernährung erlebbar und verbindend wird.

## Anmeldung & Kontakt

Gemeindeentwicklung im Salzburger Bildungswerk, Strubergasse 18/3,  
5020 Salzburg, Tel: 0662-872691, E-Mail: [office@sbw.salzburg.at](mailto:office@sbw.salzburg.at)

Sie erreichen uns: Mo bis Do: 8.00 bis 16.00 Uhr, Fr: 8.00 bis 12.00 Uhr

Diese Broschüre enthält eine Übersicht und Kurzinformationen zu allen Veranstaltungen rund um EssenZen. Ausführliche Informationen zu den Workshops finden Sie online oder Sie kontaktieren uns persönlich per Telefon oder E-Mail. Wir freuen uns auf Sie!

**Ein gutes Essen bringt gute Leute zusammen.**

*Sokrates*

# ESS-Welten

---

## Pack mich ein!

### Essen richtig und mit gutem Gewissen verpacken

Was ist eigentlich so schlimm an Alufolie? Und warum sollte ich jetzt immer ein Sackerl beim Einkaufen dabei haben? Wie kann ich unnötige Verpackungen beim Lebensmitteleinkauf einsparen und wie kann ich Lebensmittel zu Hause richtig lagern und verpacken?

Auf diese Fragen sowie Vor- und Nachteile von Alufolie, Tupperdose, Bienenwachstuch & Co wird im Workshop eingegangen. Dazu gibt es Tipps und Tricks zur Müllvermeidung in Küche und Haushalt.

Abschließend wird im praktischen Teil gemeinsam ein nachhaltiges Bienenwachstuch hergestellt, in welchem künftig das Jausenbrot eingewickelt werden kann.

AVOS-Gesellschaft für  
Vorsorgemedizin GmbH



## Was hat unser Essen mit dem Klima zu tun?

Das Klima wird von vielen unterschiedlichen Faktoren beeinflusst. Einer der Hauptfaktoren ist unsere Ernährung. Wir können täglich aus einer Vielfalt von Nahrungs- und Genussmitteln aus allen Kontinenten wählen. Dennoch bilden sowohl hohe Energieeinsätze als auch der Ausstoß klimarelevanter Treibhausgase entlang der Wertschöpfungskette die Kehrseite der Medaille. Allein unsere Ernährung verursacht einen großen Anteil an klimaschädlichen Treibhausgasen. Diese entstehen während des Anbaus, der Verarbeitung und des Transports der Lebensmittel und schließlich auch im eigenen Haushalt. Das Klimaquiz liefert interessante Erkenntnisse!

Klimabündnis Salzburg

## Mein Essen – meine Zukunft

Bewusst einkaufen und nachhaltig kochen. Was hat mein tägliches Essen mit unserer Zukunft zu tun? Bei diesem Workshop erfährt man in einem methodisch abwechslungsreichen Programm das theoretische Wissen zu nachhaltiger Ernährung und sorgsamer Lebensmittelauswahl. Im praktischen Teil wird dann nachhaltig und köstlich gekocht. Je nach Jahreszeit werden saisonale Lebensmittel zu wertvollen Speisen verarbeitet, die ausgezeichnet schmecken und gleichzeitig unser Klima schonen. Dabei werden Themen wie richtige Lagerung und Haltbarkeit erläutert.

Salzburger Seminarbäuerinnen



## Rettet Lebensmittel!

Weltweit landen jedes Jahr rund 1,4 Milliarden Tonnen Lebensmittel im Müll. Die Initiative „Foodsharing“ gibt Händlern und Produzierenden die Möglichkeit, überschüssige Lebensmittel kostenlos anzubieten, welche dann von ehrenamtlichen „Foodsavern“ abgeholt und unentgeltlich an Mitmenschen verteilt werden.

Es lohnt sich mitzuhelfen und den Verschwendungswahn zu stoppen. Bei Interesse einfach ein kurzes E-Mail senden an:  
[salzburg.stadt@foodsharing.network](mailto:salzburg.stadt@foodsharing.network)

[foodsharing.network](http://foodsharing.network)



## Mundraub

Zur Erntezeit wird immer alles gleichzeitig reif, sodass nicht alles gegessen und verarbeitet werden kann. Was für die einen zu viel ist, ist für andere ein Leckerbissen.

Im Ort werden alle eingeladen, Bäume, Sträucher und Gartenbeete, die freigegeben werden, eindeutig zu markieren. Im Rahmen einer Erntewanderung kann jeder und jede die freigegebenen Früchte kostenlos ernten, verarbeiten und genießen – sichtbar sind diese Orte auf einer eigenen Homepage und vor Ort.

[Mundraub.org](http://Mundraub.org)

## Saisonal & regional Kochen nach dem Kalender

Durch den Kauf saisonal wachsender Produkte kann man selbst nachhaltig wirken. Nachhaltiger Konsum beinhaltet Regionalität, Saisonalität und fairen Handel. Durch Kauf in der Region werden auch die eigene Wirtschaftskraft gefördert, Arbeitsplätze gesichert und die Umwelt geschont. Produktion im eigenen Land steht für hohe Qualität, Rückverfolgbarkeit bis zu den Herstellenden, eine gentechnikfreie Ernte wie auch strenge Kontrollen. Dass saisonal und regional nicht nur wichtig, sondern auch schmackhaft und köstlich ist, zeigt dieser Workshop.

Salzburger Seminarbäuerinnen

## Teller statt Tonne

Kommen Ihnen diese Situationen bekannt vor? Die Tomaten sind nicht mehr ganz frisch, Sie finden eine Packung Nüsse, deren Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist, oder Sie werfen Nudelreste vom Vortag in den Mülleimer. Das Wegwerfen von – oft noch gar nicht verdorbenen – Nahrungsmitteln gehört leider bei uns zum Alltag. Bei diesem Workshop werden kreative Lösungen für Resteverwertung aufgezeigt.

Salzburger Seminarbäuerinnen

# ESS-Kulturen

---

## Grenzenlos kochen Über den Tellerrand geschaut

Gemeinsam kochen, essen und trinken – das liegt so tief im Menschen wie Feuer machen, säen und ernten. Es bedeutet Freundschaft, Gastfreundschaft und Frieden. Die Köchinnen und Köche bringen Zutaten und evtl. nötige Spezialgerätschaften mit. Sie sollten für ca. 6 Personen kochen, damit alle eine kleine Kostprobe bekommen. Gäste, die nicht kochen, geben eine freiwillige Spende und helfen beim Abräumen und Abwaschen. Wir wollen damit auch die Menschen aus den verschiedenen Kulturen näher kennen- und besser verstehen lernen.

Gemeindeentwicklung im Salzburger Bildungswerk

## Damit es nicht verloren geht

Alte Rezepte und Gerichte, spezielle Hausmannskost mit geheimen Zutaten werden wieder in Erinnerung gerufen und gekocht! Aber auch Weisheiten rund um die Küche aus Omas Zeiten werden weitergegeben, um kleine Tricks und Alltagshelfer nicht zu verlernen. Beinahe in Vergessenheit geratene natürliche Gerichte mit Geschichte aus dem Salzburger Land werden gemeinsam gekocht und damit an die jüngeren Generationen weitergegeben.

Salzburger Seminarbäuerinnen



## Bazar der Köstlichkeiten

Eine schöne Gelegenheit, in die Küchen anderer zu schnuppern, sich ans Selbermachen heranzutasten, Neues an Kreationen im Haus zu haben oder Dinge zu bekommen, die man selbst nicht herstellen kann: Selbstgemachtes aus der Küche wie Pralinen, Kuchen aus dem Glas, Marmeladen, Brot, Pasta, Öl- & Essigvariationen, Gewürze, Senfe, Aufstriche, Soßen, Chutneys und noch vieles mehr wird hier in kleinen Themenkisten zusammengestellt und untereinander getauscht. Funktioniert wie diverse Tauschmärkte.

Gemeindeentwicklung im Salzburger Bildungswerk



## Barocke Küche – Gerichte mit Geschichte

„Von allerhand Speis und Trank und Alraune bis Zuckerstrauben“:  
Historische Rezepte nachzukochen, ist eine Herausforderung, der Sie sich stellen können. Den von Forscherinnen und Forschern ausgegrabenen barocken Rezepten wird in der modernen Küche neues Leben eingehaucht. Überzeugen Sie sich selbst von der Schmackhaftigkeit der (fast) in Vergessenheit geratenen Gerichte. Diskutieren wir miteinander und bringen Sie ihr eigenes Küchen- sowie Pflanzenwissen mit ein, um gemeinsam mit Historikerinnen und Historikern den alten Rezepten und Begrifflichkeiten der barocken Salzburger Küche auf die Spur zu kommen.  
Bei der Veranstaltung werden Sie auch einiges über die Entwicklung von Kochbüchern erfahren. Wir bringen originale Rezeptsammlungen aus der frühen Neuzeit mit.

Institut für Gastrosophie  
der Universität Salzburg



# ESS-Tische

---

## FoodCoops

Eine FoodCoop (Lebensmittelkooperative) ist der Zusammenschluss von Personen und Haushalten, die selbstorganisiert regionale und/oder biologische Produkte direkt von Bauernhöfen, Gärtnereien, Imkereien etc. beziehen.

In Stadt und Land Salzburg gibt es mittlerweile mehrere Gruppen, die sich zu FoodCoops zusammengeschlossen haben.

Gemeindeentwicklung im Salzburger Bildungswerk

## Fairteiler

Zuviel eingekauft? Noch Essen vor dem Urlaub übrig?

Anstatt Lebensmittel wegzuerwerfen, kann man diese bei einem Fairteiler abgeben. Das sind Kühlschränke in Gemeinden,

die öffentlich zugänglich sind. Jede/r kann geben und

(kostenlos) mitnehmen. Unter dem Motto „Teile Lebens-

mittel, anstatt sie wegzuerwerfen“ kann jede und jeder

den öffentlichen Kühlschrank mit jenen Lebensmitteln

befüllen, die selbst nicht konsumiert werden können.

Außerdem können je nach Bedarf im Fairteiler

befindliche Lebensmittel mitgenommen werden.

Genießbare Lebensmittel gehen so nicht verloren,

sondern werden Personen zur Verfügung gestellt,

die sie brauchen können.



[foodsharing.network](http://foodsharing.network)

## Kaffeetafel einmal anders

Nach dem Vorbild der „Bergischen Kaffeetafel“ gestalten Sie Ihre eigene typische „Gemeinde-Tafel“ und lernen dabei in einer entspannten Atmosphäre Ihre Nachbarn kennen. Früher wollten die Gastgeber dabei auch zeigen, was sie zu bieten haben.

Bei einer „Bergischen Kaffeetafel“ kommen mit süßen und herzhaften Leckereien ganz unterschiedliche Speisen auf den Tisch. Zu besonderen Anlässen wurde früher alles aufgetischt, was der Hof an kulinarischen Schätzen zu bieten hatte.

Besonders daran ist, dass jede Besucherin bzw. jeder Besucher die Kaffeetafel mit typischen eigenen Speisen bereichert.

Gemeindeentwicklung im Salzburger Bildungswerk

## Holzbackofen für alle

Mit einem „Dorfbackofen“ wird ein Begegnungsort für Gemeindebürgerinnen und -bürger geschaffen. Ein auf öffentlichem Grund stehender Holzbackofen steht allen Personen zur Verfügung, um Flammkuchen, Pizza, Brot oder Schmorbraten im Ofen zuzubereiten. Unter Anleitung kann auch Brotbacken und das Kochen von anderen Köstlichkeiten gelernt werden. Der Ofen muss natürlich mit einem Fachmann aus der Gemeinde oder Region gebaut werden.

Vor Ort



# ESS-Peditionen

## Der Geschmack von Salzburg

Im Verlauf eines Stadtspaziergangs soll den Geheimnissen zur Geschichte des Essens und Trinkens der Stadtbevölkerung über Jahrhunderte nachgegangen werden. Und zwar anhand von Fragen wie: Wann entstand das erste Salzburger Kaffeehaus und warum hatten dort Frauen keinen Einlass? Welche Funktion hatte die „Bierglocke“? Wo konnten die Salzburger und Salzburgerinnen welche Waren kaufen und in welche Wirtshäuser einkehren? Wo konnte man Met erwerben und wo die edlen, aus dem Süden importierten Weine? Wo gibt es sie noch, die jahrhundertealten

Salzburger Traditionswirtshäuser, und warum gehen so viele Stadtbewohner am Donnerstag auf die Schranne?

Bei dem Spaziergang werden zahlreiche Aspekte zur Lebensmittelversorgung und zur Salzburger Küche inkl. der Getränke in den Fokus gerückt.

Institut für Gastrosophie der  
Universität Salzburg





## Entdeckungsreise Gemeinde

Beim „Dorfspaziergang“ begeben sich die Teilnehmenden auf eine Entdeckungsreise, die sie an verschiedene Orte führt. Dort blicken sie hinter den Vorhang der Produzenten und erfahren die Philosophie dahinter. Entscheidend ist die aktive Mitwirkung der Teilnehmenden. Sie spüren mit allen Sinnen die Vorteile einer nachhaltigen Lebensweise. Ziel ist es auch, nach dem Rundgang gemeinsam saisonale, regionale, biologische und fair gehandelte Lebensmittel zu genießen und sich auszutauschen.

Gemeindeentwicklung im Salzburger Bildungswerk

## Kredenzler & Kredenzlerin

Die Kredenzler überzeugen mit kreativen Ideen und Projekten und bringen Produzierende und Interessierte zusammen. Um lokale kulinarische Strukturen in den Gemeinden und Regionen aufzubauen bzw. aufrechtzuerhalten, ist die Zusammenarbeit der regionalen Anbieter vor Ort zwingend erforderlich. Mit einer kurzen Ausbildung wird der Kredenzler bzw. die Kredenzlerin befähigt, regionale Angebote und Strukturen vor Ort zu verbinden. Durch gemeinsame kulinarische Aktivitäten und Weiterbildungen soll neben Wissen vor allem Freude über Essen und Genuss der regional erzeugten Lebensmittel vermittelt werden.

Landwirtschaftskammer Salzburg, LK Bäuerinnen Salzburg, Land schafft Leben, Salzburger Agrar Marketing, Gesunde Gemeinde, Gemeindeentwicklung im Salzburger Bildungswerk

# ESS-Perimente

---

## Genuss erleben

*Essen ist ein Bedürfnis, Genießen ist eine Kunst.* (F. de La Rochefoucauld)  
Was ist Genuss und kann jede bzw. jeder genießen oder ist es einfach eine Frage der Einstellung?

In diesem Workshop geht es um Genuss und Geschmack. Bei Verkostungen wird den Geschmacksrichtungen auf den Grund gegangen. Welche Zusammenhänge bestehen dabei mit unserer Nase, und welcher Genusstyp sind Sie? Freuen Sie sich auf eine Genussreise mit allen Sinnen und lassen Sie sich inspirieren!

AVOS-Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH

## Speis auffüllen

Schon immer mussten die Menschen Lebensmittel haltbar machen, um das ganze Jahr über ausreichend Lebensmittelvorräte zur Verfügung zu haben. Salzen, Räuchern, Trocknen und Säuern sind die ältesten Verfahren. Einkochen, Kühlen und Gefrieren werden seit der Industrialisierung genutzt. Heute sind praktisch fast alle Lebensmittel ganzjährig verfügbar. Das richtige Haltbarmachen und Lagern ist daher nicht mehr essenziell, es gewinnt im Rahmen einer nachhaltigen Lebensweise jedoch wieder an Bedeutung.



Salzburger Seminarbäuerinnen

## Kochen ohne Strom

Während eines Blackouts, also dem Ausbleiben des Stroms über einen längeren Zeitraum, denkt man vermutlich in erster Linie an die vielen Komforteinbußen, doch früher oder später meldet sich der Körper: Hunger setzt ein und ohne Strom zu kochen wird zur Herausforderung. Hier werden verschiedene Kochutensilien vorgestellt – manche gut bekannt, wie beispielsweise die im Sommer beliebten Holzkohle- oder Kugelgriller, aber auch weniger verbreitete, wie der „Dutch Oven“. Die verschiedenen Geräte werden präsentiert und es wird erörtert, was für welche Speisen geeignet ist. Auch diverse „Helferlein“ werden vorgestellt, welche im Notfall nicht fehlen dürfen: Einmachgläser, Schnellkochtöpfe oder auch Kochkisten sollten im Falle des Falles in Haushalten nicht fehlen.

Zivilschutzverband Salzburg



## Männer an die Töpfe

### Einfach, gschmackig, guat

Männer haben ein anderes Essverhalten als Frauen, und Männer orientieren sich bei der Lebensmittelauswahl weniger an gesundheitlichen Gesichtspunkten. Ein saftiges Steak, eine knackige Grillwurst oder ein würziger Spieß – das ist das eine. Für eine ausgewogene Ernährung braucht es jedoch eine Kombination verschiedenster Lebensmittel. Essen selber zubereiten bedeutet Lebensmittel mit allen Sinnen erfahren, experimentieren und erkennen. Gesund kann auch gut schmecken! Die Teilnehmenden lernen, einfache Gerichte zuzubereiten, welche erfolversprechend auch zu Hause gut gelingen. Ganz wichtig: Spaß an der Sache, das Ergebnis muss genießbar sein, und eine gewisse Fehlertoleranz ist von Vorteil!

AVOS-Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH

## Bschoad-Binkerl – Genuss schenken

Im Bschoad-Binkerl geht der Genuss auf Wanderschaft! Schnüren Sie Ihr ganz persönliches Bschoad-Binkerl mit Ihren Lieblingsgerichten, kulinarisch wertvollen Köstlichkeiten aus Ihrer Region, Lieblingsrezepten, Säften, Pasten ... und wenn möglich auch etwas Kultur (Gedichte, Aphorismen, Texte, Lieder plus Musikinstrument) und gestalten Sie mit uns und anderen „Bschoad-Binkerln“ eine Tafelrunde ganz spezieller Art. Das Besondere, das gewisse „Etwas“ einer MAHLZEIT soll genussfreudig, vollwertig, musikalisch und in fröhlich-dankbarer Gesellschaft erlebbar gemacht werden.

Erni Salzlechner, Martina Striberny, Albert Gruber





Für den Inhalt verantwortlich:

Dr. Anita Moser

Sophie Waldmann BEd, MA

Illustrationen: Albert Gruber

Ein Projekt der Gemeindeentwicklung im Salzburger Bildungswerk und von AVOS-Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH, Gesunde Gemeinde.

In Kooperation mit Salzburger Agrar Marketing, Foodsharing, Klimabündnis Salzburg, Land schafft Leben, Landwirtschaftskammer Salzburg, LK Bäuerinnen Salzburg, Salzburger Seminarbäuerinnen, Universität Salzburg (Institut für Gastrosophie), Zivilschutzverband.

