



Projekt UMBESA

Nachhaltiger Speiseplan—Umsetzung der Nachhaltigkeit in Großküchen unter besonderer Berücksichtigung von regionalen, saisonalen, biologischen Lebensmitteln und frisch zubereiteten Speisen

Das Projekt UMBESA wird im Rahmen der Gemeinschaftsinitiative Europäische Territoriale Zusammenarbeit (ETZ) des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) gefördert. ETZ unterstützt die verstärkte Zusammenarbeit zwischen den Regionen der Europäischen Union. Das Projekt trägt dazu bei, dass Großküchen verstärkt regionale, biologische und saisonale Lebensmittel einsetzen und der Informationsaustausch zwischen Großküchen, Lieferanten/Produzenten, Stakeholdern und Organisationen der biologischen Landwirtschaft in Österreich und Tschechien forciert wird. Das Ziel des Projektes liegt unter anderem darin, Netzwerke zwischen den unterschiedlichen Stakeholdern aufzubauen.

Rezepte zum Saisonkalender WINTERSALATE

Feldsalat (2 Portionen)

1 Pck. Feldsalat (250 g), ½ Zwiebel (am besten eine rote), 1 EL Olivenöl, 150 g Speckwürfel, 5 EL Balsamico-Essig, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, evtl. 1 EL Joghurt, saure Sahne oder Olivenöl, Lieblingsbrot als Beilage

1. Den Feldsalat gründlich waschen, putzen und mit Küchenpapier abtupfen. Auf zwei Tellern verteilen.
2. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Zwiebeln zusammen mit den Speckwürfeln anbraten, bis diese schön kross sind.
3. Mit dem Balsamico-Essig ablöschen und bei starker Hitze etwas einkochen lassen. Von der Herdplatte ziehen, die Mischung etwas abkühlen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Sollte das Dressing zu säuerlich sein, noch mit etwas Wasser, 1 EL Joghurt, saurer Sahne und/oder auch Olivenöl mildern. Das fertige Dressing mit den Speckwürfeln über den Salat geben und mit dem Brot servieren.

Quelle: <http://www.kuechengoetter.de/rezepte/Salate/Feldsalat-mit-Speckwuerfeln-und-Balsamico-Dressing-847920.html>

Endiviensalat (4 Portionen)

300 g Endiviensalat, 1 große Birne (z. B. Butterbirne), 1 Zwiebel, 2 EL Rapsöl, ca. 6 EL Birnensaft, 2 EL Frischkäse, 1 EL frisch geriebener Meerrettich, Salz, Pfeffer, 3 Zweige Thymian

1. Den Salat putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Birne vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten und mit Birnensaft ablöschen. Frischkäse und Meerrettich unterrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
3. Alle Zutaten mit dem Salat vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Birnensaft zugeben.

Quelle: <http://www.kuechengoetter.de/rezepte/Salate/Endiviensalat-5342558.html>

Chinakohlsalat mit Äpfeln (4 Portionen)

1 Chinakohl, 30 dag Stangensellerie, 4 Äpfel, 4 - 6 EL Saft einer Bio-Zitrone, 1/8 l Schlagobers, 150 g Sauerrahm, Salz, 1/2 TL frisch gemahlener Pfeffer, etwas Zucker, abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

Chinakohl vierteln, fein schneiden und waschen, Stangensellerie putzen, waschen und in Streifen schneiden. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden (sofort mit Zitrone beträufeln), zum Chinakohl und dem Stangensellerie geben. Schlagobers halbsteif schlagen, Sauerrahm, Gewürze, Zucker und Zitronenschale dazugeben, verrühren und über den Salat geben.

Quelle: <http://www.konsumentinnen.umweltberatung.at/start.asp?ID=2154&b=3102>

Vogerl-Radicchio-Salat (4 Portionen)

500 g Vogerlsalat, 1/2 Knolle Radicchio, 2 Orangen, Walnusskernöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Honig

Vogerlsalat waschen, Radicchio nudelig schneiden. Orangen schälen, filetieren und Würfel schneiden. Aus Balsamico, Walnusskernöl, Salz, Honig und Pfeffer eine Marinade bereiten und über die den Salat gießen.

Quelle: <http://www.konsumentinnen.umweltberatung.at/start.asp?ID=43782&b=3102>

Süß-pikanter Rotkrautsalat (8 Portionen)

1 mittleres Rotkraut, 2-3 säuerliche Äpfel, 1 mittlere Zwiebel, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, gemahlene Gewürznelken, gemahlener Zimt, Fruchtsaft oder Sirup, Apfelessig

Zwiebel klein würfelig schneiden, die Äpfel fein raspeln, Zitrone auspressen und den Zitronensaft über die geschnittenen Äpfel gießen. Nun beim Rotkraut die äußersten Blätter entfernen, das Hoppel in der Mitte halbieren und den Strunk rauschneiden. Das Rotkraut entweder mit einem großen Messer oder der Küchenmaschine fein schneiden. Alles zusammenmischen, mit reichlich Gewürzen mischen und abschmecken.

Quelle: <http://www.konsumentinnen.umweltberatung.at/start.asp?ID=271&b=3102>



www.rlv.de



[m.knieli, die Umweltberatung](#)



[a.ficala, die Umweltberatung](#)

Roter Rübensalat mit Birnen (4 Portionen)

40 dag Rote Rüben, 1 Zwiebel, 1 EL Sonnenblumenöl, 5 EL Birnendicksaft, 100 ml Wasser, 1 EL Salz, 5 EL Apfelessig, 2 mittelgroße nicht zu weiche Birnen

Rote Rüben in reichlich Wasser etwa 1 Stunde garen. Inzwischen die Zwiebel fein hacken. Für die Soße die Zwiebel in Öl glasig dünsten. Birnendicksaft und Salz hinzugeben, alles bei schwacher Hitze leicht kochen. Wasser und Apfelessig dazugießen. Sud nochmals aufkochen lassen und mit wenig Salz abschmecken. Die Birnen sowie die gegarten Roten Rüben schälen, in Würfel schneiden. Die Birnenwürfel kurz in dem Sud erhitzen. Das ganze vermischen und abkühlen lassen.

Quelle: <http://www.konsumentinnen.umweltberatung.at/start.asp?ID=2552&b=3102>

Schwarzwurzelsalat (4 Portionen)

1 kg Schwarzwurzeln, Saft 1/2 Bio-Zitrone, 1 EL Dille (gehackt), 1 Becher Crème fraîche, 1/4 l Joghurt, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Zwiebel, 1 Karotte, 1 gelbe Rübe, Salz, Pfeffer

Schwarzwurzeln unter Wasser schälen und sofort in kaltes Wasser mit Zitronensaft legen, um Verfärbungen zu verhindern. Schwarzwurzeln in gesalzenem Zitronenwasser weich kochen, abseihen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Karotte und gelbe Rübe schälen, klein würfelig schneiden, in wenig Salzwasser überkochen und abseihen. Zwiebel schälen und fein hacken. Crème fraîche und Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer, zerdrücktem Knoblauch, etwas Zitronensaft, gehackter Zwiebel und Dille würzen. Karotten- und Rübenvwürfel dazugeben und die Schwarzwurzelstücke einrühren.

Quelle: <http://www.konsumentinnen.umweltberatung.at/start.asp?ID=5859&b=3102>

Kohlsprossensalat mit Schinken (4 Portionen)

3/4 kg Kohlsprossen, 4 EL Öl, 4 EL Essig, Salz, Pfeffer, Rosmarin, 20 dag Schinken (roh oder gekocht), 20 dag Hartkäse

Kohlsprossen putzen, waschen und in Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Rosmarin mischen und über die noch heißen Kohlsprossen gießen. Abkühlen lassen. Schinken und Käse in Streifen schneiden und mit dem Salat mischen.

Quelle: <http://www.konsumentinnen.umweltberatung.at/start.asp?ID=2550&b=3102>



n.prey, die Umweltberatung



die Umweltberatung



www.gutekueche.at

Karotten-Apfel-Rohkost (4 Portionen)

25 dag Karotten, 1 säuerlicher Apfel, Saft einer Zitrone, Kräutersalz oder Salz, Salatblätter zum Anrichten, 1 TL Honig, Petersilie zum Garnieren

Sauerrahm, Honig, Zitronensaft und eine Prise Salz verrühren. Äpfel waschen, mit der Schale fein reiben und mit dem Rahmgemisch verrühren. Karotten schälen, waschen und in das Rahmgemisch reiben. Nach dem Abschmecken Rohkost auf gewaschenen Salatblättern anrichten und mit Petersilie garnieren.

Quelle: <http://www.konsumentinnen.umweltberatung.at/start.asp?ID=2962&b=3102>

Kürbissalat mit Äpfeln und Birnen (4 Portionen)

1 kleiner Kürbis, 2 kleine Äpfel, 1 harte Birne, 1 Bd. Schnittlauch, 3 EL Joghurt, 1/2 TL Senf, Saft einer Bio-Zitrone, 1 EL Honig, 2 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer

Kürbis schälen. Kürbis, Äpfel und Birnen entkernen und reiben, Schnittlauch fein schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen. Für die Marinade Joghurt, Senf, Zitronensaft, Honig und Öl verrühren. Salzen und pfeffern, über den Salat gießen und gut durchmischen. Vor dem Servieren 1/2 Stunde kühl stellen.

Quelle: <http://www.konsumentinnen.umweltberatung.at/start.asp?ID=4443&b=3102>

Kartoffel-Lauch-Salat (4 Portionen)

800 g neue Kartoffeln, Salz, 2 Stangen Babylauch (ca. 300 g), 5 EL Olivenöl, 1 Bund Schnittlauch, 250 ml Molke, Pfeffer

Kartoffeln waschen und in wenig Salzwasser oder im Dämpfer in 20-30 Min. garen. Lauch putzen, seitlich bis zur Mitte einschneiden und gründlich waschen, zuerst längs in schmale Streifen schneiden, dann würfeln. 2 EL Öl erhitzen, den Lauch darin ca. 3 Min. andünsten. Eventuell etwas Wasser zufügen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Kartoffeln kalt abschrecken, pellen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Molke, restliches Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing mit Kartoffeln, Lauchwürfeln und Schnittlauchröllchen vermengen, salzen und pfeffern. Den Salat lauwarm oder kalt servieren.

Quelle: <http://www.kuechengoetter.de/rezepte/Salate/Kartoffel-Lauch-Salat-5342660.html>



m.kupka, die Umweltberatung



m.kupka, die Umweltberatung



www.kuechengoetter.de

Impressum:

Ressourcen Management Agentur (RMA),
Wien, www.rma.at
Kontakt:
Hans Daxbeck, office@rma.at,
Tel: +43 1 913 22 52.0
UMBESA-Homepage: umbesa.rma.at

kofinanziert durch:

Amt der Oö. Landesregierung, www.land-oberoesterreich.gv.at
ÖkoKauf (MA 22), www.wien.gv.at
BMLVS, www.bmlvs.gv.at/
Lebensministerium,
www.lebensministerium.at/

Projektpartner:

FH Wien der WKW, www.fh-wien.ac.at
Südböhmische Universität Budweis,
www.jcu.cz
Fachschule Jihlava, www.ssos-ji.cz