



Kontakt:

Offene Jugendarbeit Dornbirn
Schlachthausstraße 11
6850 Dornbirn
T +43 (0) 5572 36508
www.ojad.at

Kontaktperson:

DSA Cornelia Reibnegger, MA
cornelia.reibnegger@ojad.at
0676-83650835

Rezepte:

ausprobiert und zur Verfügung gestellt von vielen Kochworkshops
(Lunch Club, Freitagskochen Job Ahoi, Bandverpflegung, Kochsessions Arena,
Jause Albatros, Grillen HipHop Cafe) und Kochworkshops für MitarbeiterInnen (essküche Götzis)

Redaktionsteam:

Nina Humpeler, Cihan An, Margit Fußenegger, Yasemin Polat, Cyrill Troxler, Sebastian Mischitz,
Herbert Lutz, Philipp Lunardon, Tommy Galido, Birgit Fleisch, Barbara Spiegel, Nicole Gruber,
Carlos Carrasco Gonzalez, Andrea Braun, Peter Gstier, Anna Schmider, Rebecca Witwer, Richi DeGuzman
Gerold Böhler (spezielle Fotos), Cornelia Reibnegger

Begleitung:

Birgit Kubelka (aks),
Carina Kerle (Südwind), Martina Eisendle (Die Eisendle),
Andrea Milstein (essküche Götzis), Eva Wildauer (Sportservice Vorarlberg)

Grafik: Simon Hug
simon.hug@live.de
Auflage: 600 Stück

Druck: Druckerei Sedlmayr GmbH & Co KG, Dornbirn

RUND UM XUND

We proudly present:

Das 3. Rezeptheft, welches im Rahmen des zweijährigen Projekts der Offenen Jugendarbeit Dornbirn "Chancengerechtigkeit und Gesundheit – Rund um Xund" entstanden ist! Nach den großen Erfolgen der ersten zwei Rezepthefte, die in der Zwischenzeit in einer zweiten Auflage erschienen sind, erarbeitete das Team der OJAD das hier vorliegende 3. Rezeptheft. Das positive Feedback freut uns sehr! Ein großes Dankeschön möchten wir dem Grafiker Simon Hug aussprechen. Er ist für die ansprechende, schöne Grafik der Rezepthefte verantwortlich!

Neben bewährten Inhalten wie Rezepte, die einfach zum Nachkochen sind, jugendgerechte Ernährungstipps und spannende Informationen rund ums Thema Ernährung von Birgit Kubelka (aks), werden auch in diesem Heft verschiedene vielfältige Arbeitsbereiche der OJAD und die niederschwellige, praxisorientierte Verknüpfung mit Gesundheitsförderung vorgestellt.

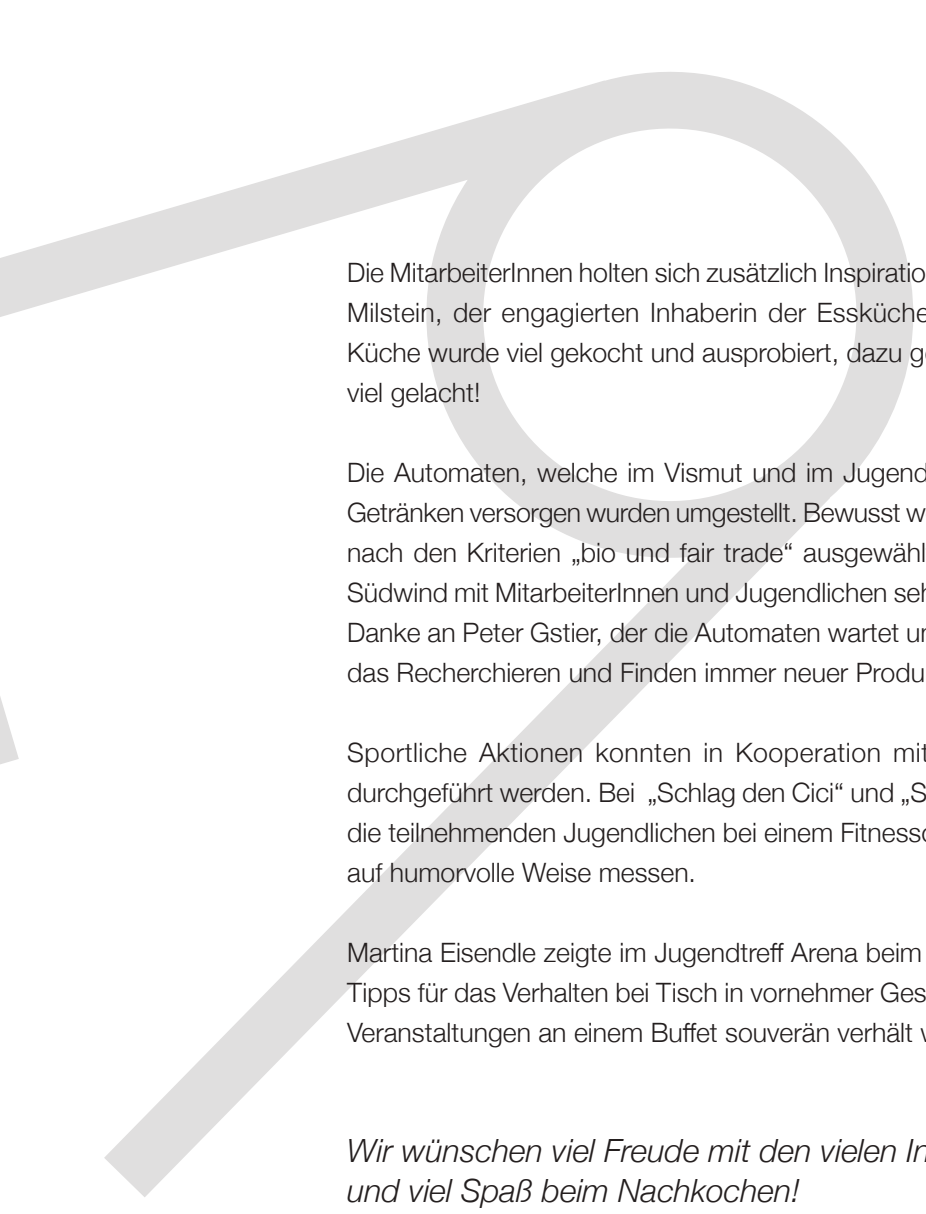
Zahlreiche Bands verbringen beispielsweise das ganze Jahr über viel Zeit im Kulturcafé 'Schlachthaus' und werden von den MitarbeiterInnen und Jugendlichen der Mitbestimmungsgruppe betreut und gepflegt.

Das aktuellste Thema, welches das Team der OJAD derzeit begleitet, ist eine Willkommenskultur für Menschen mit Fluchterfahrung zu fördern. Sehr positive Begegnungen konnten bereits angeregt werden!



LEGAC

Das
Leben
schmeckt
besser



Die MitarbeiterInnen holten sich zusätzlich Inspiration in einem Kochkurs von Andrea Milstein, der engagierten Inhaberin der Essküche Götzis. In ihrer wunderbaren Küche wurde viel gekocht und ausprobiert, dazu gelernt, lecker gespeist und ganz viel gelacht!

Die Automaten, welche im Vismut und im Jugendtreff Arena alle mit Snacks und Getränken versorgen wurden umgestellt. Bewusst werden die angebotenen Produkte nach den Kriterien „bio und fair trade“ ausgewählt. Dazu führte Carina Kerle von Südwind mit MitarbeiterInnen und Jugendlichen sehr informative Workshops durch. Danke an Peter Gstier, der die Automaten wartet und befüllt, für seinen Einsatz und das Recherchieren und Finden immer neuer Produkte!

Sportliche Aktionen konnten in Kooperation mit dem Sportservice Vorarlberg durchgeführt werden. Bei „Schlag den Cici“ und „Schlag den Tommy“ konnten sich die teilnehmenden Jugendlichen bei einem Fitnesscheck mit ihren Jugendarbeitern auf humorvolle Weise messen.

Martina Eisendle zeigte im Jugendtreff Arena beim „Survival Training Teil 2“ weitere Tipps für das Verhalten bei Tisch in vornehmer Gesellschaft. Auch wie man sich bei Veranstaltungen an einem Buffet souverän verhält wurde ausprobiert.

*Wir wünschen viel Freude mit den vielen Informationen
und viel Spaß beim Nachkochen!*

Die Rezeptangaben sind jeweils für 4 Personen. Zusätzlich werden in dieser Ausgabe die Länder angegeben aus denen die Rezepte stammen. Es wurden ganz bewusst Rezepte aus vielen verschiedenen Ländern ausprobiert!

GESPRÄCH ÜBER GESUNDHEIT

UND ANGEBOTE IM

JUGENDTREFF ARENA MIT:

**thereSa, tabea, keVser,
MeLI, Leonardo, Okan,
berk, emre, kerem, oSan**

WAS BRAUCHST

DU UM GESUND

ZU SEIN?

- Sport / Bewegung
- gute Ernährung
- frische Luft
- Spaß – viel lachen
- Freizeit
- Musik
- Wasser trinken
- Ich muss mich einfach wohl fühlen
- Familie!
- Freunde!



WAS SOLLTE GETAN WERDEN,

DAMIT DU GESUND LEBEN KANNST?

- Wir sind gerne im Jugendtreff. Viele Freundinnen sind da. Wir können unter Jugendlichen sein. Es macht Spaß! Es gibt im Jugendtreff viele Möglichkeiten, wie Billard, Tischfußball, Tischtennis,... Die JugendarbeiterInnen sind super. Man kann mit ihnen reden, wenn man Probleme hat.
- Freiräume schaffen
- Zeit zum Quatschen
- Möglichkeiten Aggressionen abzubauen sind wichtig.
- Wenn ich schlecht drauf bin, brauche ich meine FreundInnen um mich aufzumuntern.
- Kollegen sind wichtig.
- Umgebung muss gut sein. Z.B. im Jugendtreff, in der Stadt, grüne Flächen,...
- Respekt!
- Kontakte zu anderen Menschen
- Jugendliche die rauchen sollte man darüber aufklären, wie ungesund rauchen ist und wie sehr sie sich damit schaden.

WIE MÖCHTEST DU DICH EINBRINGEN,

WENN ES DARUM GEHT,

PROJEKTE ZU GESUNDHEIT ZU ERARBEITEN?

- Ich werde dabei sein beim Mitbestimmungsprojekt, wo wir mitreden können, was in die Snackautomaten im Treff reingefüllt werden soll.
- Bei Kochkursen zu gesundem Kochen wäre ich gerne dabei.
- Super wäre, wenn wir mehr Sportangebote über den Jugendtreff machen könnten: z.B. schwimmen gehen, Rad fahren, wandern – Ausflüge!
- Eine super Idee wäre, dass jeder, der in den Jugendtreff kommt, zuerst 10 Liegestütze machen muss. 😊
- Bei Mitbestimmungsgruppen mitmachen.
- Ich würde bei Projekten mitmachen. Z.B. gemeinsam Kochen. Bei einer Jugendreise wäre ich sofort dabei! 😊
- Ausflüge organisieren
- Informationen zum Thema gesunde Ernährung würde ich gerne bekommen.

WIE ERLEBST DU GESUNDHEIT

IM JUGENDTREFF?

- Wir kochen öfters im Jugendtreff. Das ist super!
- Ernährungsberaterin war da
- Wir haben ein paar Mal an einem voll schön gedeckten Tisch gegessen und dabei gelernt auf was man achten muss beim Essen in einem Restaurant oder so.
- Spaß, Freunde, Musik, Partys, kochen, tanzen, boxen, Sportangebote, Selbstverteidigung, kreativ sein,... - das alles gibt es in der Arena und das alles hat doch auch irgendwie mit Gesundheit zu tun.
- Den Mädchenraum haben wir Mädchen selber gemacht und wir fühlen uns hier sehr wohl.
- gratis Wasser
- Bewegungsangebote
- Es ist gemütlich. Ich fühle mich hier wohl.
- Musik und Freunde, viel lachen und Spaß – was will man mehr?

WELCHE INFOS ZU GESUNDHEIT MÖCHTEST DU BEKOMMEN UND WIE?

- Die JugendarbeiterInnen sollen uns informieren.
- Es können auch Fachleute vorbei kommen.
- Gemeinsam joggen gehen wäre super. Sportangebote. Fitness
- Ernährungsplan machen
- Ernährungstipps
- jeden Monat eine Veranstaltung wäre super
- international kochen

IMPRESSIONEN

VON DEN WORKSHOPS ZUR

JUGENDBEFragung

RUND UM XUND

Jugendliche füllten einen kreativen Fragebogen rund um ihre Gesundheit aus und setzten sich in Form eines Workshops mit den Themen Ernährung, Bewegung, Wohlfühlen und damit wie die OJAD ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden unterstützen kann auseinander. Die Ergebnisse dieser Befragung ermöglichen die Nachhaltigkeit des Projekts „Rund um Xund“.





VEGETARISCH

ROTE BETE (RANDIG)

CARPACCIO

AUS ÖSTERREICH

ITALIENISCH INSPIRIERT

.zutaten.

- 2 KNOLLEN ROTE BETE (RANDIG) GEKOCHT
 - 1 ZWIEBEL
 - 2 HÄNDE VOLL RUCOLA
 - 50 G PARMESAN KÄSE
 - ½ BUND FRISCHE PETERSILIE

FÜR DIE SALATMARINADE:

- 1 - 2 EL WEINESSIG
- 3 EL BALSAMICO- ESSIG
- 3 EL OLIVENÖL
- SALZ
- PFEFFER

NACH WUNSCH ZUSÄTZLICH:

- GERÖSTETE PINIENKERNE
ODER WALNÜSSE

.zÜberEitUNG.

4 kleine Teller bereitstellen.

Gekochte Rote Bete schälen, danach auf der Gemüseriebe in dünne Scheiben hobeln oder mit einem Messer in sehr dünne Scheiben schneiden.

Mit diesen Gemüsescheiben die ganze Innenfläche jeweils eines Tellers kreisförmig auslegen.

Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden, die Hälfte davon über die Rote Bete streuen.

Den Rucola waschen, abtropfen lassen.

Petersilie fein hacken, wiederum die Hälfte über die Rote Bete streuen.

Aus den Zutaten für die Salatmarinade eine gut gewürzte Salatsoße zubereiten.

Etwa die Hälfte der Salatsoße über die Rote Bete träufeln.

Rucola etwas kleiner schneiden, mit der restlichen Marinade, Zwiebelwürfeln und Petersilie vermischen und über die Rote Bete häufeln.

Darüber grob den Parmesankäse hobeln.

Tipp: Zusätzlich kann man- je nach persönlichem Geschmack - noch 2 EL Pinienkerne, welche zuvor ohne Fettzugabe in einer Pfanne goldgelb geröstet wurden, darüber streuen. Oder man bestreut den Salat mit in grobe Stücke gehackten Walnüssen.

Fair trade & bio We Like !

- Fairtrade garantiert Kleinbauernfamilien im “Süden” einen gerechten Lohn (z. B. Kaffeebauern/bäuerInnen in Südamerika und Afrika)
- Fairtrade verbietet ausbeuterische Kinderarbeit (z. B. bei der Kakaoernte)
- Fairtrade setzt sich für Umwelt- und Klimaschutz ein (z. B. Verbot von Gentechnik)
- Fairtrade reduziert Armut und schafft faire Handelsbeziehungen

- Bio-Lebensmittel enthalten mehr gesündere Inhaltsstoffe (z. B. Vitamine)
- Bio-Lebensmittel enthalten weniger schädliche Inhaltsstoffe (z.B. Pestizide)
- Bio-Lebensmittel sind gentechnikfrei
- Bio-Lebensmittel schützen Umwelt und Klima



www.fairtrade.at



www.bio-austria.at


VON MAHLZEITEN, SNACKS UND DEM „KLEINEN HUNGER ZWISCHENDURCH“

Manche Diskussionen rund ums Essen und Trinken lassen die Wogen hoch gehen. So zum Beispiel die Frage, wie oft am Tag man eigentlich etwas essen sollte. Manche schwören auf 2 bis maximal 3 Mahlzeiten mit langen Pausen dazwischen. Andere finden, viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt seien ideal.

Es gibt sicherlich nicht nur eine richtige Antwort auf diese Frage. In erster Linie soll jede und jeder auf das eigene Bauchgefühl hören und beobachten, was dem Körper gut tut.

Und doch: regelmäßige Mahlzeiten geben dem Körper einen Rhythmus vor. Wer täglich um 12 Uhr zu Mittag isst, hört seinen Magen wahrscheinlich schon einige Minuten davor „knurren“. Und wer jeden Morgen frühstückt, geht vermutlich nicht gerne mit leerem Magen aus dem Haus.

Unser Körper ist also ein „Gewohnheitstier“. Dies beeinflusst unsere Empfindungen, wann wir uns hungrig oder satt fühlen. Und: Essenspausen bedeuten für den Körper, dass er zwischendurch mehr Energie für andere Dinge hat. Positiv wirken sich diese Pausen auch auf den Blutzuckerhaushalt aus. Unsere Bauchspeicheldrüse muss dann weniger mit Insulin gegensteuern.



Nach Möglichkeit sollen also drei Mahlzeiten auf dem täglichen Speiseplan stehen mit drei bis fünf Stunden Pause dazwischen. In diesen Pausen sind leichte Snacks, wie z.B. ein Stück Obst, ein Joghurt, eine Scheibe Brot mit Käse oder auch einmal ein paar Reiswaffeln oder ein Schokoriegel erlaubt. Vor allem wenn du viel Sport machst, braucht dein Körper öfter „Nachschub“. Zum Sattessen sollen aber möglichst die Hauptmahlzeiten dienen.

Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Schlafen gehen sollen im Idealfall auch mindestens drei Stunden liegen, sonst beeinträchtigt der volle Magen die nächtliche Erholung.

Die vielleicht größte Herausforderung unserer Zeit: Essen nicht als Nebenbeschäftigung anzusehen. Deshalb sollen Smartphone oder Fernsehen während den Mahlzeiten Pause machen! Dann nehmen wir auch besser wahr, wie es uns schmeckt und wann der Körper die ersten Sättigungs-Signale sendet.



AROY-D
100%
LAIT DE COCO
COCONUT MILK

SNACK - AUTOMATEN

IN DER OJAD

WAS HAT SICH FAIR-ÄNDERT?

Ein Schokoriegel, eine Packung Nüsse oder ein verdünnter Fruchtsaft- mit Snacks können wir zwischendurch die Energiereserven wieder auffüllen, wenn die letzte Mahlzeit schon ein paar Stunden zurück liegt. Dabei zählen viele Snacks aus dem Automaten zu den Süßigkeiten und sollen deshalb nicht täglich auf dem Speiseplan stehen.

Die Snack-Automaten im Vismut und der Arena sind seit einiger Zeit anders bestückt, als man es von „normalen“ Automaten gewohnt ist. Vielleicht hast auch du dich schon gefragt, wieso das so ist oder dich darüber geärgert, dass es deinen Lieblingsriegel nicht mehr gibt?!

Die neuen Produkte werden nach Kriterien ausgesucht, auf die die meisten Menschen gar nicht achten:

Wie wurden die Rohstoffe (z.B. Zucker, Kakao, Mehl, Öl, usw.) produziert- mit vielen Pestiziden und Kunstdünger oder in biologischer Landwirtschaft?

Wurden die Menschen, die auf den Feldern, Plantagen, Fabriken arbeiten fair behandelt und bezahlt?

Wurden genmanipulierte Pflanzen verwendet?



Wurden Regenwälder abgeholzt oder Menschen vertrieben, um Platz für die Plantagen, z.B. von Ölpalmen, zu machen?

Wer macht Gewinn mit dem Verkauf dieser Snacks? Mittelständische Unternehmen oder die "großen Player" wie Nestlé, PepsiCo, Mondelez (ehemals Kraft), Mars, CocaCola, Unilever?



Wenn man beginnt hinter die Kulissen der Nahrungsmittelindustrie zu blicken, merkt man, dass einige wenige Konzerne den Markt beherrschen und die Bedingungen vorgeben wie Nahrungsmittel produziert werden. Dabei steht immer die Gewinnmaximierung an erster Stelle und dafür sind den Konzernen alle Mittel recht.

Wir können gezielt kleinere Betriebe unterstützen, die sich für die Gesundheit und das Wohlergehen der MitarbeiterInnen interessieren und biologische Landwirtschaft und faire Handelsbedingungen fördern.

Bestimmte Siegel kennzeichnen Bio-Lebensmittel und Produkte aus fairem Handel



Vielleicht spielen in Zukunft also bei der Auswahl deiner Snacks auch noch andere Kriterien als „nur“ deine Geschmacksvorlieben eine Rolle!

„Und dennoch ist es wichtig, dass dir die Snacks aus den Automaten schmecken! Viele Jugendliche haben sich im Jugendtreff Arena bereits darauf eingelassen und die neuen Produkte probiert. Dabei ist ein kurzer witziger Film entstanden.“



QUESADILLAS

VEGETARISCH

MIT GUACAMOLE

& SALSA DE TOMATE

AUS MEXIKO



.ZUtaten. zÜberEitung.

QUESADILLAS:

- CA. 250 G MAISMEHL
- CA. 4 EL WEIZENMEHL
- WASSER, SALZ, ÖL
- 100 G MILDER KÄSE

Z.B. MILDER BERGKÄSE ODER GOUDA IN STREIFEN ODER GERIEBEN

GUACAMOLE:

- 2 REIFE AVOCADOS
 - 1 ZITRONE
 - 1 ZWIEBEL
 - 1 TOMATE
- PETERSILIE, CHILI, SALZ, PFEFFER, OLIVENÖL
- WENN GEWÜNSCHT: KNOBLAUCH

SALSA DE TOMATE:

- 4 FRISCHE TOMATEN

ODER 1 MAL GESTÜCKELTE TOMATEN AUS D. DOSE/FLASCHE

- OLIVENÖL
- 1 ZWIEBEL
- 1 ZITRONE
- CHILI
- SALZ

FALLS VORHANDEN: 1 BUND FRISCHER KORIANDER

Quesadillas:

(Queso = spanisch: Käse) Maismehl mit Weizenmehl, ein wenig Öl und einer Prise Salz vermischen, soviel Wasser hinzugeben dass ein Teig entsteht. Er sollte nicht zu stark kleben. Pfanne erhitzen. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und diese mit den Händen plattdrücken. Diese Tortillas dann in der Pfanne (ohne Öl) auf beiden Seiten auf mittlerer Stufe erhitzen. Wenn alle Tortillas fertig sind, jeweils auf die Hälfte der Tortillas den Käse geben und jeweils eine Tortilla drauf geben. In der Pfanne oder im Backrohr erhitzen, dass der Käse zwischen den Tortillas schmilzt. Tortillas & Käse = Quesadillas.

Guacamole:

Fruchtfleisch aus den Avocados lösen, pürieren, Zitronensaft und großzügig Olivenöl dazugeben, Zwiebel und Tomate kleinhacken (und wenn gewünscht 1 Knoblauchzehe). Alle restlichen Zutaten dazugeben und alles pürieren. Mit Gewürzen abschmecken.

Salsa de tomate:

Zwiebel in Ringe schneiden, Tomaten in Stücke schneiden, alle Zutaten zusammenmischen, mit Gewürzen, Olivenöl und Zitrone abschmecken.

IMPRESSIONEN VON DEN WORKSHOPS

„ESSEN IS(S)T GLOBAL“

MIT CARINA KERLE VON SÜDWIND



BUNTER ROHKOSTSALAT

AUS ÖSTERREICH

VEGAN

.zUtaten. .zÜberereitung.

- 1 KLEINES SPITZKRAUT
 - 3 KAROTTEN
- 6-8 BLÄTTER RADICCHIO
 - 1 CHICORÉE
- 3 STÜCK STANGENSELLERIE
 - 4 EL SESAM

FÜR DIE MARINADE:

- 6 EL OLIVENÖL
- 3 EL WEISSWEINESSIG WEISSER BALSAMICO
- 1 EL APFELESSIG-BALSAM
- 1 TL AGAVENDICKSAFT ODER HONIG
 - SAFT VON ½ ZITRONE
 - 2 TL SENF
 - SALZ, PFEFFER
 - ETWAS WASSER

GARNITUR: FRISCH GEHACKTE PETERSILIE

Karotten bürsten, Spitzkraut waschen, der Länge nach vierteln, Strunk entfernen.

Karotten fein reiben, Kraut SEHR fein schneiden oder hobeln.

Salatblätter waschen, trocken schütteln und in FEINE Streifen schneiden, Stangensellerie waschen, der Länge nach halbieren und FEIN schneiden.

Je feiner das Gemüse geschnitten wird, umso feiner schmeckt auch der Salat ;)

Marinade: aus Olivenöl, Weißweinessig, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und vor dem Servieren mit dem Gemüse vermischen.

Mit frisch gehackter Petersilie und Sesam garnieren.

VIelfÄLTIGE

ESS - KULTUREN

Essen ist ein wesentlicher Teil der vielfältigen menschlichen Kulturen.

Das was alle Menschen verbindet ist die Lebensnotwendigkeit der Nahrungsaufnahme und die große Bedeutung die Essen für alle Kulturen hat. Wie Menschen zusammen essen und was sie essen – da gibt es weltweit viele Gemeinsamkeiten aber auch viele Unterschiede.

Sitzen sie dabei auf einem schönen Teppich am Boden, am Tisch oder um eine Feuerstelle? Kommt die gesamte Familie zum Essen zusammen? Welche Speisen sind „verboten“ und welche werden zu besonderen Feiertagen serviert?

Wahrscheinlich verbindet jede/r von uns ganz bestimmte Erinnerungen und Ereignisse mit bestimmtem Essen. Spannend ist es auch verschiedene Länder und Kulturen kulinarisch kennen zu lernen, z. B. wenn man bei einer Freundin eingeladen ist, deren Eltern asiatisch (laotisch und vietnamesisch) kochen; Wenn man durch Indien reist und bei den verschiedenen Straßenküchen die bunte Vielfalt schmecken und kennen lernen darf. Oder wenn eine mexikanische Freundin einem beibringt wie man Quesadillas mit salsa de tomate kocht.

Welche Ess-Kultur(en) lebst du?



TOM KA GAI

KOKOSNUSSSUPPE

(ESSKÜCHE)

AUS SÜDOSTASIEN

Eine Suppe, die durch die Zugabe verschiedener Gemüse jedes Mal neu gestaltet werden kann. Mit etwas Jasminreis lässt sich aus dieser Suppe auch eine schnelle und leichte Zwischenmahlzeit machen.

.zutaten.

- 1 EL KOKOSÖL
- 300 G HUHN

(BRUST ODER AUSGELÖSTE OBERSCHENKEL) IN SCHEIBEN GESCHNITTEN

- 4 SCHALOTTEN GESCHÄLT GANZ ODER HALBIERT

- 2 STÄNGEL ZITRONENGRAS

IN 3-4 STÜCKE GESCHNITTEN

- 1/2 EL ROTE THAI CURRY PASTE

BEI SELBST GEMACHTER ETWAS MEHR VERWENDEN

- 400 ML KOKOSNUSSMILCH

- 200 ML WASSER

- 6 KAFFIR-LIMETTEN BLÄTTER

2 FEIN VERHACKT, RESTLICHE BLÄTTER GANZ

- 1 KLEINE GALGANTWURZEL UNGESCHÄLT

(ODER INGWER), IN SCHEIBEN GESCHNITTEN

- 1 ROTE CHILI HALBIERT

- 1,5 TL ZUCKER

- 150 G PILZE

Z.B. WEISSE ODER BRAUNE CHAMPIGNONS ODER AUSTERN PILZE

- 2 EL FISCHSAUCE AUS DEM ASIA-LADEN

- SAFT EINER 1/2 LIMETTE ODER ZITRONE

- FRISCHER KORIANDER

.zÜberEitung.

In einem mittleren Kochtopf Kokosöl erhitzen.
Schalotten und Zitronengras zugeben und 3-5
min weich kochen.

Pilze putzen und blättrig schneiden.

Curry Paste zugeben und unter ständigem
umrühren 2 min anrösten. Dabei aufpassen,
dass die Paste nicht zu heiß wird, da sie leicht
verbrennt.

Kokosnussmilch und Wasser zugeben.

Kaffir-Limetten Blätter, Galgant (oder
Ingwerscheiben) und Chilis zugeben und
aufkochen.

Mit Zucker abschmecken und ca. 5 min köcheln
lassen.

Pilze und Hühnerfleisch zugeben und weitere 3-5
min leicht köcheln lassen.

Mit Fischsauce und Limettensaft abschmecken.

Probieren und nach Bedarf nachwürzen.

Zum Schluss mit frischem Koriander bestreuen.



VEGETARISCH

BANANEN-CURRYSUPPE

AUS WESTAFRIKA



.zUtaten.

- 3 ZWIEBELN
 - ÖL
- 3 EL CURRY
- PFEFFER
 - SALZ
- 9 BANANEN
- 3 LITER GEMÜSEBRÜHE
- ¼ LITER SAHNE ODER SOJA CUISINE

.zÜberEitung.

Zwiebeln fein hacken, in Öl anbraten, Curry und Pfeffer dazu.

Bananen mit Gabel zerdrücken, dazu geben. Salzen. Brühe dazu, Suppe pürieren.

Sahne dazu. Bananenscheiben als Deko.

alles banane?

WIE VIELE KILOMETER

LEGT EIGENTLICH

EINE BANANE ZURÜCK? WER ERNTET SIE?

WELCHE GESCHICHTEN STECKEN DAHINTER?

Zum Beispiel die Geschichte, dass die Banane ursprünglich aus dem Tropischen Regenwald Südostasiens stammt und über Indien und den arabischen Raum Afrika erreicht hat. Durch einen portugiesischen Seefahrer kam sie von Afrika auf die Kanarischen Inseln. Schließlich gelangte sie 1516 während der Zeit der „Eroberung Amerikas“ nach Lateinamerika, also dorthin wo heute der Großteil für den Export angebaut wird.

Die Banane ist das Obst das weltweit am meisten gegessen wird. 90% der importierten Bananen stammen aus den Ländern des „Südens“, großteils aus Lateinamerika (Ecuador, Costa Rica, Kolumbien, Honduras, Panama). Die ArbeiterInnen auf den Plantagen erhalten meist ungerechte Löhne und arbeiten unter schlechten Bedingungen. Bananen aus nicht-biologischem Anbau werden mit sehr vielen Chemikalien behandelt, die häufig vom Flugzeug aus gesprüht werden. Das stellt für viele ArbeiterInnen ein großes Gesundheitsrisiko dar.

Eine gute Alternative sind biologische Bananen aus dem Fairen Handel.

Quellen: <http://www.fairtrade.at/produzenten/bananen/> / Fischer, Claudia und Wiebke Hebold (2003) Infoblatt Banane, Klett.

PASTINAKENSUPPE

VEGETARISCH

AUS ÖSTERREICH

.zUtaten.

- 700 G PASTINAKEN
- 750 ML GEMÜSEBRÜHE
 - 2 ZWIEBELN
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
 - 150 ML SAHNE
- 150 ML WEISSWEIN
 - ÖL
 - MUSKAT
 - SALZ
 - PFEFFER

.zÜberereitung.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden. Pastinaken schälen und in kleine Stücke schneiden. Gemüsefond erwärmen oder (bei Pulver) Wasser aufsetzen.

Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Nach ein paar Minuten die Pastinaken hinzugeben und die Mischung weiter dünsten. Wenn die Zwiebeln goldgelb sind mit reichlich Weißwein ablöschen und bis zur Hälfte einkochen lassen. Mit dem Gemüsefond auffüllen und den Topf mit einem Deckel verschließen. Dann ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Ab und zu umrühren.



VEGAN

WURZELGEMÜSESUPPE

AUS ÖSTERREICH

.zUtaten.

- 1 STANGE LAUCH
- 1 ROTE ZWIEBEL
- 3 KAROTTEN
- 1 BLUMENKOHL
- 1 BROKKOLI
- 2 KARTOFFELN
- 2 EL ÖL
- 1 EL STAUBZUCKER
- 1 SCHUSS ROTWEIN
- 1 LITER GEMÜSEBRÜHE
- SALZ, PFEFFER
- ROSMARIN, THYMIAN, PETERSILIE

.zÜberEitung.

Lauch putzen, Zwiebel schälen, beides fein schneiden. Übriges Gemüse putzen, in kleine Stücke schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel und Lauch darin andünsten, mit Staubzucker bestäuben, karamellisieren. 1 Schuss Rotwein dazu. Brühe dazu geben. Das Gemüse dazu geben. Mit Kräutern würzen. Garen, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn man die Suppe mit Kokosmilch oder Soja cuisine abschmeckt anstelle von Crème fraîche, ist sie vegan!

GELBE LINSENSUPPE

AUS INDIEN

VEGETARISCH



.zUtaten.

- 2 EL ÖL
- 1 ZWIEBEL FEIN GEWÜRFELT
- 1 KNOBLAUCHZEHE FEIN GEWÜRFELT
- 1 KAROTTE FEIN GEWÜRFELT
- 600 ML GEMÜSEBRÜHE
- 300 G GELBE LINSEN GETROCKNET
 - PFEFFER
- 1 TL KREUZKÜMMEL GEMAHLEN
 - 1 TL KURKUMA
- ¼ TL KORIANDER GEMAHLEN
 - ½ TL CURRY
 - 50 ML SAHNE
- THYMIAN GETROCKNET

.zÜberereitung.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Karottenwürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen die Linsen hinzufügen. Mit Pfeffer, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander und Curry würzen. 15 – 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich gekocht sind.

Die Suppe mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren. Sahne hinzugeben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Mit Thymian kräftig abschmecken.



Wenn zuckerWasser mit koffein FLÜGEL verleiht

Energydrinks gehören für viele Jugendliche zum täglichen Leben- auch für dich? Pro Dose stecken durchschnittlich 27,5 Gramm Zucker (entspricht 8 Zuckerwürfeln) und 80 mg Koffein (entspricht einem starken Espresso). Pro Tag sollten wir nicht mehr als 50 g Zucker in isolierter Form (wie er in süßen Getränken und Süßigkeiten vorliegt) konsumieren. Eine Dose liefert schon mehr als die Hälfte dieser Menge!

Weitere Zusätze wie Taurin und Inosit sollen zusätzliche Leistung bringen. In Tests ließ sich deren Wirkung jedoch nicht nachweisen. Die aufputschende Wirkung kommt also vor allem durch die Kombination von Zucker und Koffein zustande. Koffein wirkt ähnlich wie das Stress-Hormon Adrenalin. Der Blutdruck steigt, das Herz schlägt rascher. Die Aufnahme von Koffein erfolgt sehr schnell, aber auch der Zuckerspiegel schießt in die Höhe. Nach etwa einer Stunde ist die erhoffte Wirkung meist schon wieder verflogen.

Ob die Kombination von Zucker und Koffein gefährlich ist, hängt in erster Linie von der Menge ab. Eine Dose täglich ist für gesunde Menschen vermutlich gesundheitlich unbedenklich. Für Personen die Herzprobleme haben- von denen sie womöglich noch gar nicht wissen- können größere Mengen gefährlich werden. Auch Schlafmangel und Krankheiten, die den Körper schwächen (z.B. Grippe) erhöhen das Risiko. Berichte reichen von Übelkeit, Herzrhythmusstörungen, Krämpfen, Nierenversagen bis zu Todesfällen.

In den schlimmsten Fällen tödlich, zumindest aber im Krankenhaus endete bereits für einige Jugendliche der exzessive Konsum von Energydrinks in Verbindung mit Alkohol- meist begleitet von extremer körperlicher Bewegung wie stundenlangem, ununterbrochenem Tanzen und starkem Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen. Jugendliche, die Energydrinks mit Alkohol kombinierten, hatten häufig das Gefühl noch nüchtern zu sein. Konzentrationstests zeigten jedoch deutliche Einschränkungen. Dieses „Hochgefühl“ kann zu gefährlicher Selbstüberschätzung führen.

Fazit: Energydrinks kombinieren zwei Stoffe, die der Körper rasch ins Blut aufnimmt. Dies kann in speziellen Situationen sehr gefährlich werden. Dem kurzen „Energie-Kick“ folgt jedoch häufig ein Absinken der Konzentration und Leistungsfähigkeit. Durch regelmäßige Mahlzeiten, inklusive Frühstück und Zwischenmahlzeiten, bleibt der Blutzucker längerfristig in einem günstigen Bereich ohne potentielle Gesundheitsrisiken, chemische Zusatzstoffe und große Mengen „leerer“ Zuckerkalorien.

KULTURCAFÉ SCHLACHTHAUS

Jugendkultur ist ein Grundpfeiler der OJAD. Die kulturelle Szene rund um Dornbirn und aus ganz Vorarlberg nutzt die Angebote, Möglichkeiten und Freiräume der OJAD. Das Kulturcafé Schlachthaus bietet einen Ort der Begegnung für kulturell interessierte Jugendliche und junge Kulturschaffende. Die Bandbreite reicht von Konzerten über Tanzveranstaltungen bis zu Graffiti-Workshops.

An den regelmäßig stattfindenden Mitbestimmungssitzungen planen ehrenamtlich engagierte Jugendliche das Programm im Kulturcafé Schlachthaus und bringen sich in der Organisation und Umsetzung aktiv mit ein.

Die Auftrittsmöglichkeit nutzen das ganze Jahr über zahlreiche Bands weit über die Dornbirner Stadtgrenze hinaus. Die Bands schätzen den familiären Service der OJAD und verbringen gerne ihre Zeit im Haus. Dabei werden sie vom hauseigenen Catering köstlich verpflegt.





GEWÜRZE

AM BESTEN AUS FAIREM HANDEL

Ohne Gewürze schmecken viele Speisen langweilig. Manche Speisen würden wir ohne Gewürze gar nicht erkennen. Denk mal an Gulasch, Chili con carne, Zimtsterne oder Lebkuchen! Der Gewürzhandel spielte bereits im Mittelalter eine bedeutende wirtschaftliche Rolle. Salz, Pfeffer, Safran- Gewürze waren Zeichen von Reichtum und Prestige und wurden teilweise mit Gold aufgewogen.

Die Vielfalt an Gewürzen, die weltweit verwendet wird, ist riesig. Es gleicht einer Weltreise, wenn wir die Herkunftsländer unserer Gewürze im Supermarkt lesen: Zimt aus Sri Lanka, Vanille aus Madagaskar, Chilipulver aus Peru, Nelken, Muskatnuss und Currymischungen aus Indien, Rosmarin aus Italien, Ingwer aus Uganda, Paprikapulver aus Kroatien, Wacholderbeeren aus Österreich,...!

Der Anbau und die Verarbeitung von Gewürzen sind auch heute noch mit sehr viel Handarbeit verbunden, die Arbeitsbedingungen sind oft schwierig, die Bezahlung der Arbeiterinnen und Arbeiter schlecht.

Eine Alternative dazu: Produkte auf fairem Handel. Hier wird auf faire Bedingungen bei der Arbeit und nachhaltige Produktion geachtet. Eine tolle Auswahl an Gewürzen findest du in den Weltläden.



GEWÜRZMISCHUNG

ORIENTALISCHES ROSEN-ZIMT-SALZ

- 1 TL KARDAMOM
 - 2 TL ZIMT
 - 1 TL PFEFFER
 - 1 TL MEERSALZ
- 2 TL ROSENBLÜTEN
- 1 TL PFEFFERMINZE
- 1 TL BRAUNER ZUCKER
- ½ TL NELKENPULVER
- 1 TL KORIANDER



ORIENTALISCHER ZIMT - HÜHNCHEN - TOPF

AUS NORDAFRIKA

.zutaten.

- 600 G HÜHNERFILET
 - 1 AUBERGINE
 - 2 KAROTTEN
 - 2 KARTOFFELN
- 50 G GETROCKNETE TOMATEN OHNE ÖL
 - 1 ZWIEBEL
 - 1 KNOBLAUCHZEHE
 - 1 ROTE CHILISCHOTE
 - 2 EL TOMATENMARK
- 150 ML GEMÜSEBRÜHE
- 1-2 TL ORIENTALISCHE ROSEN-ZIMT-SALZ
GEWÜRZMISCHUNG
 - OLIVENÖL

.zubereitung.

Aubergine, Karotten und Kartoffeln grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch mit den getrockneten Tomaten fein würfeln. Chilischote längs aufschneiden, Kerne und weiße Häutchen entfernen, in feine Streifen schneiden.

Fleisch in Olivenöl anbraten. Gemüse dazu geben und mitbraten.

Mit Brühe angießen, Tomatenmark unterrühren. Gewürzmischung dazugeben. Bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 30-40 Minuten schmoren lassen.

GEWÜRZMISCHUNG HARISSA

- 1 TL CHILIFLOCKEN/CHILIRINGE
 - 1 TL KORIANDER
- 1 TL KNOBLAUCHGRANULAT
 - 1 TL MEERSALZ
- 1 TL KNOBLAUCHFLOCKEN/GRANULAT
 - 1 TL KREUZKÜMMEL
 - 2 TL PAPRIKA EDELSÜSS



TUNESISCHER COUSCOUS **VEGAN**

AUS TUNESIEN

.zUtaten.

- 200G COUSCOUS
- 5 EL OLIVENÖL
 - 1/2 TL SALZ
 - 1/2 ZWIEBEL
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 2 KAROTTEN GEWÜRFELT
- 2 KARTOFFELN GEVIERTELT
 - 1 ZUCCHINI GEWÜRFELT
- 1/2 ROTE PAPRIKASCHOTE GEWÜRFELT
- 1/2 GELBE PAPRIKASCHOTE GEWÜRFELT
 - 1/2 GLAS KICHERERBSEN
 - 3 EL TOMATENMARK
- 1 EL HARISSA GEWÜRZMISCHUNG
 - 1 TL KORIANDER GEMAHLEN
 - 1/2 TL KURKUMA
 - 1 TL SALZ
 - 1 TL PFEFFER
- 1/2 BUND KORIANDER FEIN GESCHNITTEN
- 1/2 BUND PETERSILIE FEIN GESCHNITTEN

.zÜberereitung.

Couscous mit 1 EL Olivenöl, Salz und Kurkuma mischen und beiseite stellen.

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden, in 4 EL Olivenöl glasig dünsten. Dann die geviertelten Kartoffeln und das restliche kleingeschnittene Gemüse zugeben und alles gründlich anbraten. Nun die Kichererbsen, die Gewürze und das Salz auf das Gemüse geben und alles gut vermischen. Tomatenmark und Harissa sowie so viel Wasser zugeben, dass das Gemüse mit Wasser bedeckt ist.

Couscous nach Packungsanleitung kochen, mit einer Gabel lockern. Die Soße aufkochen, dann auf niedriger Flamme 30 Minuten köcheln. Anschließend Couscous vorsichtig mit der Gemüse Mischung vermengen, Petersilie und Koriander hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

WELCOME : ZUFLUCHT INSPIRATION ZU EINER BEGEGNUNGSKULTUR

Junge Menschen auf der Flucht erreichen Vorarlberg. Sie bringen Geschichten von Krieg und Gewalt, Unterdrückung und Menschenrechtsverletzungen mit.

Viele Jugendliche in Vorarlberg sind durch die aktuelle Fluchtbewegungen verunsichert. In der OJAD wird zu diesem Thema informiert, aufgeklärt und sensibilisiert.

In der Offenen Jugendarbeit wird ein wesentlicher Beitrag geleistet, junge Menschen mit Fluchterfahrung in Vorarlberg willkommen zu heißen. Vorurteile können durch positive Begegnungen, das gegenseitige Kennenlernen, Verstehen und Finden von Gemeinsamkeiten, abgebaut werden.

Bisher ist es gelungen in verschiedenster Form positive Begegnungen zu initiieren. Sei es beispielsweise durch ein Speed Dating im Jugendtreff zwischen Jugendlichen mit und ohne Fluchterfahrung, das Bilden von Tandems (JugendarbeiterInnen und Menschen mit Fluchterfahrung) welche niederschwellig über das Thema Flucht informieren oder durch gemeinsame Partys und Workshops. Das breite, offene Angebot schafft ein angenehmes Klima, fördert das Miteinander und ermöglicht es, Begegnungen auf Augenhöhe zu verwirklichen und Freundschaften entstehen.



welcome
zu.
flucht

IMPRESSIONEN VOM
KOCHWORKSHOP FÜR
MITARBEITERINNEN BEI
ANDREA MILSTEIN IN DER
ESSKÜCHE GÖTZIS





Wie entsteht Geschmack?

Unsere Geschmacksempfindungen reichen von süß über sauer, salzig und bitter bis umami. Scharf ist kein Geschmack sondern fällt unter Schmerz. Die Kombination von süß-sauer-salzig empfinden wir als speziell geschmacks-attraktiv. Bitter ist erlernt und kommt meist erst im Erwachsenenalter dazu. Der zuletzt entdeckte dieser empfundenen Geschmacksrichtungen ist umami, was sich mit pikant, würzig oder fleischig umschreiben lässt. Umami kommt in zahlreichen Lebensmitteln natürlich vor, so z.B. in Fleisch, Speck, Sardellen, Parmesan, Pilzen, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Sojasauce, Fischsauce (in der süd-ost asiatischen Küche verwendet) etc. Beim Kochen und Kombinieren von Zutaten also öfter an umami denken. So lässt sich beim Kochen Geschmack ohne künstliche Geschmacksverstärker erzeugen.

GRUNDAUSSTATTUNG EINER KÜCHE

- SCHNEIDEBRETT, NICHT ZU KLEIN, HOLZ BEVORZUGT
 - GROSSES, GUT GESCHLIFFENES MESSER
 - KLEINES, GUT GESCHLIFFENES MESSER
- EISENPFANNE, KANN MAN FÜR ALLES VERWENDEN SOGAR EIER UND FISCH
WENN SIE ENTSPRECHENDE „PATINA“ ANGESETZT HAT
 - GROSSER KOCHTOPF FÜR SUPPEN, EINTÖPFE, NUDELN KOCHEN
 - KLEINER KOCHTOPF FÜR EIER
- MÖRSEER AUS GRANIT BEVORZUGT, FÜR KNOBLAUCH, INGWER, CHILIS, GE-
WÜRZE, SAUCEN, MARINADEN, PESTOS, MAYONNAISE
- SALATSCHLEUDER, ZUM TROCKNEN VON SALATBLÄTTERN UND KRÄUTERN
 - SIEB, REIBE, KOCHLÖFFEL, SILIKONSPACHTEL, SCHNEEBESEN

Vorteile des Selber kochenS

Selber kochen ist immer gesünder und immer billiger als Fertigprodukte zu kaufen. Wer selber kocht, sucht sich seine Zutaten selber aus und weiß was im Essen landet. Wer selber kocht braucht keine Geschmacksverstärker, keine Konservierungsmittel und keine künstlichen Farbstoffe. Selber kochen kann entspannend und kreativ sein, speziell wenn man es öfter macht. Essen ist ein gesellschaftlicher Akt, also so oft wie möglich mit Familienmitgliedern oder Freunden essen.



KARTOFFEL-LAUCH-QUICHE

VEGETARISCH

(ESSKÜCHE)

AUS ÖSTERREICH

.zUtaten.

TEIG:

- 200G DINKELMEHL ODER WEIZENMEHL
- 125G BUTTER

DIREKT AUS DEM KÜHLSCHRANK IN KLEINE STÜCKE GESCHNITTEN

- ¼TL SALZ
- 3-5EL EISWASSER

WASSER MIT EINIGEN EISWÜRFELN GEKÜHLT

FÜLLE:

- ½ KG MITTELFESTE KARTOFFELN GEKOCHT
- 2-3 MITTLERE LAUCHSTANGEN
- 1EL BUTTER
- 3 EIER
- 150ML RAHM

ODER EINE MISCHUNG AUS RAHM UND CRÈME FRAÎCHE

- 50G PARMESAN GERIEBEN
- MUSKATNUSS GERIEBEN
- SALZ UND PFEFFER

.zÜberereitung.

Mehl, Salz und Butter in die Küchenmaschine geben.

Zu einer Masse verarbeiten die kleinen Erbsen ähnelt. Das dauert ca. 2 bis 3 min.

(Wer keine Küchenmaschine hat kann die Zutaten in eine Schüssel geben und mit je einem Messer in jeder Hand die Butter in das Mehl einarbeiten) Maschine ausschalten und Eiswasser zugeben.

Küchenmaschine wieder einschalten aber nur mehr einige Sekunden laufen lassen.

Dabei der Versuchung widerstehen zu warten, bis sich ein Teigball bildet. Das Gluten (Kleber) im Mehl darf sich nicht entwickeln damit der Teig schön knusprig wird.



Die Masse auf ein Stück Frischhaltefolie schütten und mit der Hand zusammendrücken.

Den Teig kann man sofort weiter verarbeiten oder im Kühlschrank etwas rasten lassen.

Eine Tarte-Form mit Teig auskleiden.

Lauch in Ringe schneiden und in etwas Butter anschwitzen. Mit etwas Wasser aufgießen.

Lauch zudecken und weich garen, dauert ca. 10 min.

Eier und Rahm miteinander verrühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln in Scheiben schneiden und auf dem Tarteboden verteilen. Etwas salzen.

Mit Lauchmasse bedecken.

Eiguss darüber verteilen.

Mit dem Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Rohr ca.1 Stunde bei 180°C Ober-und Unterhitze backen.

SATAYS MIT ERDNUSSSAUCE

AUS SÜDOSTASIEN

(ESSKÜCHE)

SATAYS

.zutaten.

- 750G HÜHNERBRUST
SCHNITTEN ERGIBT CA. 25 SPIESSE
- 1EL KURKUMA GEMAHLEN
- 2TL KORIANDER GEMAHLEN
- 1 EL KREUZKÜMMEL GEMAHLEN
 - 3EL ÖL
 - 3EL THAI FISCHSAUCE
- 3-5 ZEHEN KNOBLAUCH GEMAHLEN
 - 1EL ZUCKER
 - ETWAS SALZ
- FRISCHER KORIANDER

.zubereitung.

In einer mittleren Schüssel alle Zutaten miteinander vermischen.

Huhn nach Möglichkeit eine halbe Stunde marinieren.

Fleischstreifen auf Bambus Spießchen im Zick-Zack Muster auffädeln. Die Fleischstreifen sollten flach liegen.

Entweder auf dem Grill oder im Ofen (Obergrill) grillen, bis die Spießchen leicht goldbraun sind. Satays mit Erdnussauce und frischem Koriander servieren.



ERDNUSSAUCE

.zUtaten.

- 200ML KOKOSNUSSMILCH
- 2TL ROTE CURRYPASTE
- 100G ERDNÜSSE IM MÖRSE ZERSTOSSEN ODER GEMAHLEN
- 1EL PALMZUCKER ODER ZUCKER
- 3EL TAMARIND SAFT
- TAMARINDPASTE IN WASSER AUFLÖSEN, DURCH SIEB DRÜCKEN
- 1EL FISCHSAUCE

.zÜberereitung.

Erdnüsse in einer kleinen Pfanne trocken anrösten bis sie einen angenehmen Duft verbreiten. Erdnüsse abkühlen und entweder im Mörser zerstoßen, mahlen oder mit einem Messer fein verhacken.

In kleinem Topf 2-4 EL Kokosnussmilch erhitzen. Currypaste zugeben und in der Kokosnussmilch 2 bis 3 min anrösten.

Restliche Kokosmilch zugeben und alles gut verrühren.

Tamarind Saft, Erdnüsse und Zucker zugeben und weitere 5 min köcheln.

Mit Fischsauce abschmecken. Nach Belieben einen Spritzer Limettensaft zugeben.

KICHERERBSEN-TAGINE

(ESSKÜCHE)

AUS NORDAFRIKA



.zUtaten.

- 2 ELOLIVENÖL
- 4 HÜHNEROBERSCHENKEL
- 1 GROSSE ZWIEBEL GEWÜRFELT
- 2 KNOBLAUCHZEHEN GROB GEHACKT
 - ½ TL INGWER GERIEBEN
 - 1 TL KORIANDER GEMAHLEN
- ½ TL KREUZKÜMMEL GEMAHLEN
 - ½ TL ZIMT
- 40G GETROCKNETE APRIKOSEN GROB VERHACKT
 - 300G TOMATEN AUS DER DOSE
- 150 G KICHERERBSEN GETROCKNET
- ODER AUS DER DOSE WASSER AUFBEWAHREN
 - 1 TL SALZ
 - ½ TL PFEFFER
- PETERSILIE ODER KORIANDER

.zÜberreitung.

In einem großen Topf Hühneroberschenkel einige min anbraten, aus dem Topf entfernen und warm stellen.

Zwiebel 5 min anschwitzen.

Knoblauch und Ingwer zugeben und 2 min anschwitzen.

Koriander, Kreuzkümmel und Zimt zugeben.

Aprikosen zugeben und einige min ziehen lassen.

Tomaten zugeben und alles gut vermischen.

Kichererbsen zugeben und nach Bedarf mit etwas Wasser von den Kichererbsen aufgießen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Huhn zugeben und ca. 20 min, oder bis Huhn gekocht ist, zugedeckt köcheln.

ASIATISCHE NUDELPFANNE

VEGETARISCH

AUS SÜDOSTASIEN

MIT GEMÜSE

.zutaten.

- 1 PACKUNG ASIATISCHE EIERNUDELN
- 4 KAROTTEN NACH MÖGLICHKEIT ORANGE, GELBE UND VIOLETTE
 - 3 PAPRIKA TRICOLORE – GELB, ROT, GRÜN
 - 1 ZWIEBEL
 - 2 KNOBLAUCHZEHEN
 - INGWER
 - SALZ, PFEFFER
 - KREUZKÜMMEL
 - KURKUMA
 - KORIANDER
 - SZECHUANPFEFFER
 - GALGANT
 - SOJASAUCE
 - BRAUNER ZUCKER
 - ERDNUSSÖL
 - SOJASPROSSEN

.zubereitung.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Karotten und Paprika fein würfeln. Aus Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Szechuanpfeffer und Galgant eine Gewürzmischung herstellen. Nudeln kochen, abseihen, bei Seite stellen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer in Erdnussöl anbraten, Gemüse dazu geben, weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sojasauce dazu geben. Zum Schluss Sojasprossen unterrühren, mitbraten. Nudeln unter das Gemüse mischen. Eventuell noch einmal nachwürzen.

GRÖSTL MIT CHAMPIGNONS UND BEEREN

VEGETARISCH

AUS ÖSTERREICH

.zUtaten.

- 500 G KARTOFFELN
- 300 G CHAMPIGNONS BIO, AUS ÖSTERREICH
- 1 ZWIEBEL
- 1/2 BUND PETERSILIE FEIN GEHACKT
- ETWAS SCHNITTLAUCH FEIN GEHACKT
- 2 EIER
- 2 EL MAISKEIMÖL
- 100 G BROMBEEREN FRISCH ODER TIEFGEKÜHLT
- 100 G HEIDELBEEREN FRISCH ODER TIEFGEKÜHLT
- SALZ
- PFEFFER
- NACH BELIEBEN 2 BIRNEN IN SPALTEN

.zÜberereitung.

Kartoffeln weich kochen, abkühlen lassen und schälen. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden. Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Brombeeren und Heidelbeeren waschen. Die gekochten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln mit den Zwiebeln anbraten. Champignons dazugeben, alles anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier verquirlen. Die verquirlten Eier darüber leeren. Stocken lassen, die Beeren untermischen, mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen. Als Deko kann man Birnenspalten dazu geben.

HIRSEAUFLAUF MIT GEMÜSE

VEGETARISCH

AUS ÖSTERREICH

.zutaten.

- 1 TASSE HIRSE
 - 1 EL KOKOSÖL
 - 1 ZWIEBEL
 - 400 G GEMÜSE
Z.B. KAROTTEN, GELBE KAROTTEN, VIOLETTE KAROTTEN, ZUCCHINI
 - SALZ, PFEFFER
 - 2 KNOBLAUCHZEHEN
 - KRÄUTER MAJORAN, THYMIAN, ROSMARIN
- GUSS:
- 4 EIER
 - ½ LITER MILCH
 - 1 BECHER SAUERRAHM
 - KRÄUTERSALZ
 - LEINSAMEN
 - GERIEBENER KÄSE
MOZZARELLA UND GRATINKÄSE

.zubereitung.

Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser gründlich abspülen (entfernt Bitterstoffe) und in der doppelten Menge Salzwasser kochen. Gemüse schälen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Gemüse andünsten, mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Für den Guss Eier verquirlen, Milch, Sauerrahm und Kräutersalz dazu geben, gut verrühren. Einen Teil der Hirse in eine eingefettete Auflaufform geben, Gemüse darauf verteilen, wieder Hirse darauf verteilen, wieder Gemüse, abschließend den Guss darauf geben. Mit Leinsamen und Käse bestreuen. Bei 200° etwa 40 Minuten in den Ofen schieben.

MINIPIZZAS

AUS ITALIEN

.zutaten. .zubereitung.

FÜR 20 STÜCK

TEIG:

- 1 WÜRFEL HEFE
- 2 PRISEN ZUCKER
 - 1 PRISE SALZ
 - 800G MEHL
- 200 ML OLIVENÖL
- 250 ML WASSER LAUWARM

BELAG:

- TOMATENSAUCE
- GERIEBENER KÄSE
- NACH BELIEBEN:
 - SCHINKEN, SALAMI, PAPRIKA, MAIS, ANANAS, GEMÜSE, OLIVEN, KNOBLAUCH,...

Hefe zusammen mit Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen und anschließend mit Mehl sowie Olivenöl zu einem Teig kneten. Den Teig zugedeckt 30 Min. ruhen lassen.

Nachdem der Teig aufgegangen ist, eine oder mehrere Rollen formen und runde Platten abschneiden.

Diese wiederum kurz flach drücken und einen Rand formen.

Mit Tomatensauce bestreichen, nach Belieben belegen und mit Käse bestreuen.

Auf einem Backblech mit Backpapier 15 min bei 200°C backen.

In der Offenen Jugendarbeit Lauterach wurden Minipizzas kreativ in Muffinformen gebacken!





PILZRAGOUT MIT VEGETARISCH

AUS ÖSTERREICH

SEMMELEKNÖDEL

.zutaten. .zubereitung.

- 800 G CHAMPIGNONS
- 1 ZWIEBEL
- OLIVENÖL
- 250 G CREMEFINE ZUM KOCHEN ODER SOJA
- SAUCESAUERKRAUT
- 4 EL SAUERRAHM
- ½ BUND PETERSILIE, GEHACKT

Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, sehr fein würfeln. Zwiebelwürfel in Olivenöl andünsten, Champignons dazu geben, anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Cremefine dazugeben und in etwa 5 Minuten sämig kochen lassen. Sauerrahm und gehackte Petersilie dazu und noch etwas köcheln lassen.





ROTE BETE KNÖPFLE MIT

KÄSESAUCE

VEGETARISCH

AUS ÖSTERREICH

.zutaten.

KNÖPFLE:

- 1,5 KG ROTE BEETE FERTIG GEGART
- SALZ, PFEFFER, MUSKAT
 - 10 EIER
 - 2 KG MEHL
- 250 ML BRÜHE ABGEKÜHLT
- 500 ML MILCH
 - SALZ
 - BUTTER

KÄSESAUCE:

- 150 ML MILCH
- 200 G GORGONZOLA
- 100 G SAHNE



.zÜberEitUNG.

Rote Bete klein würfeln, anschließend mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Gemüsebrühe, Eier, Mehl und Milch zu der Rote-Bete-Masse geben, mit dem Knethaken gut verkneten.

Es muss ein geschmeidiger Spätzleteig entstehen, deshalb nicht gleich die komplette Milch dazugeben, die restliche Milch nur bei Bedarf in den Teig geben.

In einem großen Topf Salzwasser aufkochen, Teig portionsweise mit dem Spätzlehobel in das Wasser geben. Sobald die Knöpfle an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Die Käsesauce zubereiten. Dazu Milch wärmen und den Gorgonzola darin schmelzen. Mit Sahne verfeinern. Knöpfle in heißer Butter schwenken und mit einer Käsesauce anrichten.

ROTE LINSEN BOLOGNESE

VEGETARISCH

AUS ITALIEN



.zutaten.

- 1 ZWIEBEL GEHACKT
- 2 KNOBLAUCHZEHEN GEHACKT
- 2 KAROTTEN GROB GERIEBEN
- 3 EL OLIVENÖL
- 2 EL TOMATENMARK
- 1 DOSE TOMATEN 400 G
- 450 ML BRÜHE
- 120 G ROTE LINSEN
- 4 EL KRÄUTER
- 2 EL PETERSILIE GEHACKT
- ½ TL FENCHEL GESCHROTET
- SALZ, PFEFFER
- 500 G NUDELN

.zÜberEitUNG.

Zwiebel, Knoblauch, Karotten anschwitzen. Tomatenmark hinzugeben und anrösten. Tomaten, Brühe, Linsen und Kräuter, außer der Petersilie, dazu geben, mit einem Deckel bedecken, ca. 20 - 25 Minuten leicht köcheln lassen. Eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzugeben. Bolognese muss die Konsistenz der normalen Hackfleischsauce haben.

In der Zwischenzeit Nudeln kochen. Pasta nach Ende der Kochzeit abseihen und unter die Bolognese rühren. Auf vorgewärmten Tellern servieren. Mit der Petersilie garnieren und eventuell frischen Parmesan darüber reiben.



SUPERFOODS 2016

HÜLSENFRÜCHTE!

Was haben Gerichte wie Falafel und Hummus aus Nahost, steirischer Käferbohnenalat, türkische rote Linsensuppe und indisches Dhal gemeinsam? Sie enthalten Hülsenfrüchte.

Die Vereinten Nationen haben 2016 zum „Jahr der Hülsenfrüchte“ erklärt. Damit soll auf die Bedeutung dieser Lebensmittel aufmerksam gemacht werden- für unsere Gesundheit, aber auch für die Umwelt und Menschen in ärmeren Ländern. Wieso?

- Hülsenfrüchte enthalten neben Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen wertvolles pflanzliches Eiweiß- eine super Ergänzung zu Fleisch, Wurst, Eiern, Käse, Milch und anderen tierischen Eiweißquellen
- Bohnen, Linsen, Soja, Erbsen und Kichererbsen sind gut für uns. Sie schützen vor Übergewicht, Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs.
- Sie reichern den Boden mit Stickstoff an. Damit liefern sie ihren eigenen natürlichen Dünger und verbessern die Bodenfruchtbarkeit.
- Für die Erzeugung von Hülsenfrüchten, vor allem in biologischer Landwirtschaft, braucht es deutlich weniger Wasser, Dünger und Pestizide als für die Produktion von Fleisch.
- Es könnten viel mehr Menschen satt werden, wenn wir selbst öfter Hülsenfrüchten essen würden, anstatt diese den Tieren zu verfüttern, um dann deren Fleisch zu essen.

BÖSE SOJABOHNEN, GUTE SOJABOHNEN?

Sojabohnen haben im Allgemeinen einen schlechten Ruf, weil für ihren Anbau riesige Flächen von Regenwäldern abgeholzt werden, der Großteil des Saatguts genmanipuliert ist und große Mengen Glyphosat (ein Unkrautvernichtungsmittel) zum Einsatz kommt, das in Verdacht steht, gesundheitsschädlich zu sein.

Diese Sojabohnen werden jedoch primär als Tierfutter angebaut. FleischesserInnen konsumieren also indirekt sehr viel mehr Soja als VegetarierInnen und VeganerInnen!

Mittlerweile gibt es einige Hersteller von Tofu, Sojamilch und Co., die ihre Sojabohnen aus biologischer Landwirtschaft aus Europa beziehen. Diese sind dann garantiert nicht gentechnisch verändert und wurden ohne Glyphosat produziert. Sojabohnen wachsen auch in Österreich!

Einige Rezepte mit Hülsenfrüchten findet ihr auch in diesem Heft: Gelbe Linsen-Suppe, Rote Linsen-Bolognese, Kichererbsen-Tajine!



SÜSSKARTOFFELCURRY

MIT ANANAS **VEGETARISCH**

AUS SÜDAMERIKA

.zutaten.

- 1 DOSE ANANASSCHEIBEN
- 600 G SÜSSKARTOFFELN
 - 1 ZWIEBEL
 - 2 ZUCCHINI
 - 5 KAROTTEN
 - 1 EL ÖL
- 2 TL CURRYPULVER
- 250 G GEMÜSEBRÜHE
- 1 PRISE ZUCKER
- SALZ, PFEFFER
- 250 ML SAHNE

.zubereitung.

Ananaswürfel in einer Pfanne ohne Fett mit Zucker karamellisieren, zur Seite stellen. Zwiebel schälen und fein würfeln, Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden, Karotten schälen und in kleine Scheiben schneiden. Zwiebel in Öl andünsten, Süßkartoffeln und Karotten dazu geben, gut umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Zucchini in Würfel schneiden und dazu geben. Sahne dazu gießen, nochmal nachwürzen. Zum Schluss die Ananasstücke dazu geben.

VEGETARISCH

VEGGIE NASI GORENG

AUS INDONESIA

.zutaten.

- 6 KAROTTEN
- 3 ROTE PAPRIKA
- 6 ZUCCHINI
- 2 STANGEN LAUCH
- ZWIEBELN
- KNOBLAUCHZEHEN
- INGWER
- ERDNUSSÖL
- 6 EIER
- 375 G BASMATIREIS
- 6 TL SAMBAL OELEK
- 6 EL SOJASAUCE
- SALZ, PFEFFER

zÜberereitung

Reis kochen. Gemüse würfeln. Eier mit Sambal oelek und Sojasauce verquirlen. Öl erhitzen, Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln anbraten, Gemüse dazu geben. Reis in Öl anbraten, Gemüse untermischen, Eimischung darüber geben.





SURVIVAL TRAINING

TISCHKULTUR

**So punktest du bei der Familie
deiner Freundin / deines Freundes!**

Das erste Mal bei der Familie deiner Freundin oder deines Freundes zu Besuch? Du möchtest dich von deiner besten Seite zeigen? So gelingt es dir!



Bring der Gastgeberin/ dem Gastgeber was Nettes mit!

Eine nette Aufmerksamkeit kommt immer gut. Blumen (z.B. eine einzelne Lilie, eine Margerite oder Sonnenblume – jedoch keine roten Rosen oder auch ein Kaktus kommt nicht so gut an! Lass dich in einem Blumenladen beraten. Was immer gut ankommt ist Schokolade, eher dunkle Schokolade (mit der Kindermilchschnitte machst du keine Punkte).

Schuhe ausziehen oder anlassen?

Es kommt nicht gut an, wenn du gleich reinstürmst, vielleicht sogar ohne dir die Schuhe auszuziehen. Schuhe grundsätzlich ausziehen! Du kannst sie anlassen, wenn du dazu aufgefordert wirst (Achte noch zuhause darauf, dass deine frisch angezogenen Socken keine Löcher haben!).

Reinkommen und unaufgefordert hinsetzen? NO GO!

Du zeigst besonders guten Stil, wenn du dich erst an den Tisch / auf's Sofa setzt, wenn dich die Gastgeberin oder der Gastgeber dazu auffordert. Im Stuhl lümmeln, Stuhlreiten oder gar die Füße über die Lehne hängen wird als unhöflich gewertet. Achte auch darauf, dass du niemals den Ellenbogen auf dem Tisch aufstützt!

Punkte mit Charme!

Jeder Mensch möchte gute Dinge über sich hören – damit kannst du unglaublich punkten! Mach den Eltern aufrichtig gemeinte Komplimente über das Essen! Beschreibe, warum dir dieses Essen besonders schmeckt (z.B. „ich liebe das, meine Mama kocht das auch“). Sag, dass dir die Einrichtung gefällt (aber nur, wenn sie dir wirklich gefällt) und falls dir das Essen nicht schmecken sollte, schweige nobel darüber und versuche durchzuhalten! Falls du etwas überhaupt nicht essen willst oder kannst (z.B. kein Schweinefleisch), dann erkläre deinen GastgeberInnen höflich warum (z.B. aus religiösen Gründen, weil ich eine Allergie auf Nüsse habe o.Ä.).

Apropos Sprechen!

Wenn du sprichst, sollte niemand das Essen sehen, dass du gerade im Mund hast. Deshalb erst sprechen, wenn der Mund leer ist. Kauen solltest du mit geschlossenem Mund. Du kannst das zuhause gut mit einem Kaugummi üben.



FRUCHTGALETTE MIT ÄPFELN ODER ZWETSCHKEN, MARILLEN

VEGETARISCH Zutaten.

TEIG:

- 200G DINKELMEHL ODER WEIZENMEHL
- 125G BUTTER

DIREKT AUS DEM KÜHLSCHRANK IN KLEINE STÜCKE GESCHNITTEN

- ¼TL SALZ
- 3-5EL EISWASSER

WASSER MIT EINIGEN EISWÜRFELN GEKÜHLT

FÜLLE:

- 5-6 MITTLERE ÄPFEL IN SCHEIBEN ODER WÜRFEL GESCHNITTEN ODER 3/4KG ZWETSCHGEN ODER MARILLEN ENTKERNT UND HALBIERT ODER GEVIERTELT
- SAFT EINER HALBEN ZITRONE
- ETWAS ZIMT
- ZUCKER, JE NACHDEM WIE SÜSS DIE FRÜCHTE SIND
- IN EINER GROSSEN SCHÜSSEL ALLES MITEINANDER VERMISCHEN.
- FALLS STEINOBST VERWENDET WIRD, MIT 1 EL MEHL BINDEN, DAMIT DER SAFT NICHT AUSLÄUFT.

(ESSKÜCHE)

AUS ÖSTERREICH



Dieser Teig kann als Basis für eine Unzahl von Gemüse- oder Früchtekuchen und Quiches (siehe Kartoffel-Lauch-Quiche) verwendet werden. Er ist sehr einfach in der Herstellung und lässt sich hervorragend einfrieren.

.zÜberEitung.

Teig nach Anleitung siehe Kartoffel-Lauch-Quiche zubereiten.

Backofen auf 200°C vorheizen.

Teig zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie zu einem Kreis von ca. 30cm Durchmesser ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Früchte in der Mitte des Teigkreises anhäufen und einen Rand von etwa 7 cm lassen.

Rand über die Früchte zurückschlagen und mit zerlassener Butter bestreichen.

Galette im vorgeheizten Ofen 30 min backen.

Wer will kann noch folgende Verfeinerung vornehmen: 2 EL Butter mit 3 EL Ahornsirup aufkochen und eine Handvoll Walnuskerne dazugeben. Nach dem Backen in der Mitte der fertigen Galette verteilen.



ROTE BETE MUFFINS

VEGETARISCH

AUS ÖSTERREICH

.zUtaten.

.zÜberereitung.

- 250G ROTE BETE GEKOCHT
 - 1 VANILLESCHOTE
 - 100G ZUCKER
 - 50G HONIG
- 75ML SONNENBLUMENÖL
 - 2 EIER
 - 150ML MILCH
- 1 EL ZITRONENSAFT
 - 175 G MEHL
- 1 PK. BACKPULVER
 - 1 PRISE SALZ

FÜR DAS TOPPING

- 200 G FRISCHKÄSE
- 100 G NATURJOGHURT
- 150G STAUBZUCKER

Rote Bete in kleine Würfel schneiden und pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

Vanilleschote auskratzen und Mark mit Zucker, Honig und Öl mischen. Rote-Bete-Püree dazu geben und verrühren. Eier, Milch und Zitronensaft nach und nach zugeben und rühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Mehl und Backpulver und Salz mischen, zur Masse sieben und unterheben.

Teig in Muffinförmchen füllen, auf mittlerer Schiene bei 180 Grad Ober-Unterhitze backen und vollständig auskühlen lassen.

Für das Topping Frischkäse und Joghurt cremig aufschlagen, Staubzucker nach und nach unter Rühren einrieseln lassen. In eine Spritztülle füllen und auf die Muffins spritzen.

VEGETARISCH

MARMORKUCHEN

AUS ÖSTERREICH



.zUtaten.

- 6 EIER
- 250 G ZUCKER
- 300 G MEHL
- ½ PACKUNG BACKPULVER
- 1 TASSE MINERALWASSER
- 1 TASSE ÖL
- 1 EL KAKAO

.zÜberEitung.

Eier und Zucker schaumig schlagen, langsam Öl dazu geben.

Backpulver und Mehl mit Mineralwasser dazu geben. Alles gut durchmischen.

In die Hälfte des Teiges Kakao mischen. Zuerst den hellen Teig, dann den dunklen in die Gugelhupfform füllen.

Bei 175°C etwa 1 Stunde backen.



AUS SYRIEN

BECHERKUCHEN

VEGETARISCH

.zUtaten.

- 1 BECHER NATURJOGHURT
 - 1 BECHER GRIESS
 - 1 BECHER MEHL
 - 1 BECHER ZUCKER
 - 1 BECHER ÖL
 - 1 EL BACKPULVER
- 2 EL KOKOSRASPELN
- ½ BECHER ZUCKER
 - ZITRONENSAFT
- 1 BECHER WASSER

.zÜberereitung.

Der Becher vom Joghurt ist das Maß. Je einen Becher Joghurt, Grieß, Mehl und Zucker verrühren. 1 Becher Öl, Backpulver und Kokosraspel unterrühren. Eine flache viereckige Form mit Butter ausstreichen und den Teig einfüllen. Bei 200° Grad ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Zucker, Zitronensaft und Wasser verrühren und über den noch heißen Kuchen gießen. Nochmals 5 Minuten in das Backrohr schieben.



MAP YOUR ICE CREAM!

An einem frühlingshaften Tag letzten Herbst hatten Jugendliche in der Arena die Möglichkeit Eis blind zu verkosten. Wie schmeckt das? Woraus wird es gemacht? Es gab verschiedene Eissorten zum Probieren: biologisches Eis, veganes Eis, Eis mit FairTrade-Schokolade, regionales Eis aus dem Bregenzerwald, Fruchteis, Schokoeis,...

Ziel der Verkostung war neben dem Genuss eine Diskussion: Was hat unser Essen mit Fairness und Nachhaltigkeit zu tun? Was für Labels auf den Verpackungen zeigen, dass der Inhalt fair oder nachhaltig ist?

Die Eisverkostung fand im Rahmen des europäischen Projektes Map your Meal, das in Österreich von Südwind koordiniert wird, statt. Auf der Website wird es auch bald eine App zum Downloaden geben, mit der man Strichcodes von Lebensmitteln scannen kann um nachzuschauen, ob das Produkt fair und/oder nachhaltig ist.



Dieses Projekt wird mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Union erstellt. Die darin vertretenen Standpunkte geben die Ansicht von Südwind wieder und stellen somit in keiner Weise die offizielle Meinung der Europäischen Union dar.



„SCHLAG DEN CICI“

FITNESS - CHALLENGE

MIT VIEL HUMOR!

Im Rahmen des Projekts „Rund um Xund“ fand im Jugendtreff Arena eine Aktion in Kooperation mit dem Sportservice Vorarlberg statt. Jugendliche konnten ihre Fitness überprüfen und mit viel Spaß unter Beweis stellen.

Mag. Eva Wildauer und Dr. Antje Peuckert führten mit den Jugendlichen spielerisch Tests durch, die im Sportservice als Teile der Leistungsdiagnostik zur Bestimmung des aktuellen Gesundheitszustandes unter Berücksichtigung der Belastbarkeit dienen und helfen Trainingseffekte zu analysieren und neue Trainingsziele zu definieren. Die von den zwei Fachleuten mitgebrachten Testgeräte zielten auf Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Sensomotorik, Koordination, oder auch Reaktion ab und sind auch für EinsteigerInnen geeignet.

Unter dem Titel „Schlag den Cici“ bekam diese Diagnostik einen ganz besonderen Reiz für die „Arena-Jugendlichen“! Der Jugendarbeiter Cici legte bei allen mitgebrachten Tests ein beachtliches Ergebnis vor und die über 20 Jugendlichen, die sich der Challenge stellten, versuchten ihn zu übertreffen. Der Spaß kam dabei nicht zu kurz.

Es zeigte sich, dass viele Jugendlichen sehr fit waren - auch diejenigen, die im Alltag kaum trainieren oder eine spezielle Sportart ausüben, was sie den JugendarbeiterInnen erzählten. Der Nachmittag bot viele Gelegenheiten für Gespräche zum Thema Bewegung, Fitness und Sport. Die drei Jugendlichen, die bei den fünf Stationen am besten abschnitten (und Cicis´ Werte überbieten konnten) bekamen einen kleinen Preis. Im Anschluss an den Wettbewerb konnten alle Stationen einfach zum Spaß ausprobiert werden, was nochmals zahlreiche Jugendliche nutzten.



Wer zuhause (oder beim Sportservice) für die nächste Fitness-Aktion üben möchte, hier die Challenge-Aufgaben:

- Wie oft kann ich in einer bestimmten Zeit auf einer Matte mit den Füßen trippeln?
- Wie weit komme ich mit meinen Händen bei gestreckten Beinen unter die Zehenspitzen?
- Wie schnell reagiere ich, wenn jemand vor mir einen Stock fallen lässt und ich ihn fangen möchte?
- Wie gut ist meine Reaktionsfähigkeit, wenn auf einem Bildschirm mehrere Felder erscheinen auf die ich mit den Händen und Füßen tippen soll?
- Wie gut ist meine Balance auf einem Balancebrett?

Auch die Jugendlichen vom Hip Hop Café stellten sich bei „Schlag den Tommy“ dieser Challenge.

PILLEN

FÜR MEHR GESUNDEHEIT, LEISTUNG UND MUSKELN?

Der Markt mit Nahrungsergänzungsmitteln boomt. Vitamin-C gegen Erkältung, Magnesium gegen Krämpfe, Proteinpulver für das Muskelwachstum, usw.

In den meisten Fällen werden die Pillen genommen, ohne dass tatsächlich ein Mangel festgestellt wurde, also auf „Verdacht“. Doch bei vielen Substanzen gilt: hoch dosiert können sie auch schaden. „Viel hilft viel“ ist der falsche Grundsatz! So hat man festgestellt, dass zum Beispiel große Mengen Vitamin A und E der Leber schaden und sogar das Risiko, an Krebs zu erkranken, erhöhen können.

Häufig werden Nahrungsergänzungsmittel im Fitnessstudio angepriesen. Eiweißpulver, spezielle Aminosäuren, Kreatin,... die Liste ist lang. Die versprochenen Wirkungen wie Leistungssteigerung und Muskelwachstum sind jedoch nicht ausreichend wissenschaftlich nachgewiesen. In den meisten Fällen werden Stoffe zugeführt, die der Körper ohnehin im ausreichenden Ausmaß selbst produzieren kann. Ein Zuviel kann sich sogar negativ auswirken oder verhindern, dass der Körper die Stoffe auch weiterhin selbst produziert.

Leistungssportler verbrauchen in Wettkampfphasen 4500 Kilokalorien und mehr, und müssen mitunter auf Konzentrate zurückgreifen, um ihren Nährstoffbedarf zu decken. Für das (tägliche) Training im Fitnessstudio hingegen ist eine hochwertige, abwechslungsreiche Ernährung mit vielen frischen Lebensmitteln von guter Qualität wichtig.

Ausreichend trinken, vor allem Wasser oder während des Trainings auch verdünnte Säfte, ist die Basis für einen gesunden Stoffwechsel. Das können bei starkem Schwitzen schon mal 2-3 Liter täglich sein.

Zwei bis drei Portionen Gemüse und Salat sowie Vollkornprodukte sollen täglich auf dem Plan stehen; Lebensmittel, die viel Zucker und wenig Nährstoffe enthalten (z.B. Limonaden, Energydrinks, Süßigkeiten) dagegen möglichst selten.

Der Eiweißbedarf ist ein oft heiß diskutiertes Thema. Ob der Körper Muskeln aufbaut, hängt aber nicht nur von der ausreichenden Aufnahme von Eiweiß ab. Muskelaufbau funktioniert nur in Kombination mit dem richtigen Training!

Wenn Du in deiner Freizeit ein paar Mal pro Woche Sport machst (also nicht Leistungssport, für den du täglich trainierst), liegt dein Bedarf an Eiweiß bei 0,8- 1,5 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Diese Menge lässt sich mit tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln erreichen- neben Fleisch, Käse, Fisch und Eiern also auch mit Bohnen, Linsen, Kichererbsen oder Sojaprodukten. Auch bei SportlerInnen muss also definitiv nicht jeden Tag Fleisch auf den Tisch! Jede Hauptmahlzeit sollte eine Eiweiß-Komponente enthalten- z.B. 150g Fleisch, 250 ml Milch, 2 Eier, 200 g Linsen oder Bohnen.



KUCHEN IM GLAS

SCHOKO-NUSS-KUCHEN

VEGETARISCH

„Kuchen im Glas“ ist eine Backmischung, welche in ein Glas gefüllt wird und sich sehr gut als kleines Geschenk eignet!

IN EIN 500 ML GLAS FÜLLT MAN

ALLE TROCKENEN ZUTATEN

IN ANGEGEBENER REIHENFOLGE:

- 150 G MEHL, VERMISCHT MIT 1 TL BACKPULVER
 - 60 G BRAUNER ZUCKER
 - 60 G WEISSER ZUCKER
- 40 G GEHACKTE MANDELN ODER NÜSSE
- 40 G GEMAHLENE MANDELN ODER NÜSSE
- KLEIN GEHACKTE SCHOKOLADE

SO VIEL BIS DAS GLAS AUFGEFÜLLT IST

DAS GLAS BEFÜLLEN UND NACH LUST UND
LAUNE DEKORIEREN UND SELBER BEHALTEN
ODER VERSCHENKEN
(EINE BACKANLEITUNG DAZU GEBEN).

SIEHE NÄCHSTE SEITE



FÜR DAS BACKEN DES KUCHENS

BRAUCHST DU NOCH:

- 120 G BUTTER
- 2 EIER
- 2 – 3 EL MILCH

.zÜberEitung.

Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine kleine Kastenkuchenform mit Backpapier belegen oder einfetten.

Die Butter mit den Eiern schaumig schlagen. Die Backmischung unterrühren (nicht mit dem Mixer). Soviel Milch zugeben bis der Teig schwer reißend vom Löffel fällt.

Teig in die Form füllen und ca. 35 Minuten backen.