



land

jugend

01|10

P.b.b. • 06Z036671 M  
Verlagspostamt 7000 Eisenstadt

burgenland

# Funktionärsseminar der Landjugend Oberwart

Der Landjugendtag 2010  
steht vor der Tür!





# Inhalt

## LAND

- 02 Achtung Kamera
- 03 Editorial
- 04 Funktionärsseminar der Landjugend Oberwart
- 04 Bezirksbauernball 2010 der Landjugend Oberwart
- 05 Vollversammlung in Bildein
- 05 Vorankündigung Landjugendtag 2010
- 05 Landjugend Burgenland auf Facebook

## BUND

- 06 Glosse
- 06-07 Reines Wasser - keine Selbstverständlichkeit
- 08-09 Essen für mehr Vitalität und Lebenslust
- 10-11 Landjugend-Interview mit Landwirtschafts- und Umweltminister Niki Berlakovich: „Wir müssen Bewusstsein für qualitativ wertvolle Lebensmittel schaffen“
- 12-13 Regionale Lebensmittel - Klimaschutz und Arbeitsplätze
- 14 Aufgedeckt: die populärsten Ernährungsirrtümer
- 15 Buchtipp, Webtipps, DVD-Tipp ...

## LAND

- 16 Landjugend Burgenland - Infoabend in der Fachschule Güssing



## Editorial

### Hallo liebe Freunde!

*Wie geht's euch? Habt ihr den Fasching 2010 ausgiebig gefeiert?*

*Wie ich euch kenn', habt ihr wahrscheinlich nichts anbrennen lassen! Einerseits könnte man das ganze Jahr so durchfeiern wie in der Zeit des Faschings!*

*Wie hat euch denn der Landjugend-Skitag gefallen? Ich hoffe, ihr hattet jede menge Spaß und die Chance, neue Bekanntschaften zu knüpfen! Meiner Meinung nach war der Skitag der ideale Beginn für ein sehr aktives Landjugendjahr! Heuer steht ja - wie ihr sicher wisst - Einiges am Programm! Als nächstes werden wir unseren Tag der Landjugend in Leithaprodersdorf feiern!*

*Es würde uns vom Landesvorstand natürlich sehr freuen, wenn wir euch begrüßen dürften! Heuer stehen beim Landjugendtag auch wieder Neuwahlen am Programm der Vollversammlung!*

*Wie ihr vielleicht schon mitbekommen habt, wird sich unsere langjährige Landesleiterin Lisi Pekovits neuen Aufgaben widmen und den Landesvorstand leider verlassen! Habt ihr euch schon mal darüber Gedanken gemacht, für andere Jugendliche ein tolles Freizeitprogramm zu entwerfen oder beim Organisieren toller Events dabei zu sein, wie z.B. dem Landespflügen? Ich hätte mir nie gedacht, dass es mir solchen Spaß machen würde und dass es so interessant sei!*

*Natürlich dürft ihr nicht vergessen, welche Erfahrung ihr hier sammeln könnt, die ihr in eurem späteren Leben sicher des öfteren brauchen könnt! Darum möchte ich an euch appellieren! Nutzt die Chance, Erfahrung zu sammeln und anderen Freue zu machen! Ihr werdet nicht glauben, was das für ein tolles Gefühl ist!*

*Ich wünsche euch frohe Ostern und freue mich schon auf ein Wiedersehen am Tag der Landjugend 2010 in Leithaprodersdorf!*

Euer TONI

## Impressum:

**Herausgeber:** Landjugend Österreich, Schauflegasse 6, 1014 Wien  
**Medieninhaber, Eigentümer, Verleger:** Landjugend Burgenland, Esterhazystraße 15, 7000 Eisenstadt  
 Tel. 02682/702-453 od. -400, Fax 02742/702-490  
 landjugend@lk-bgld.at, www.bgldlandjugend.at

**Für den Inhalt verantwortlich:** Christoph Mallits  
**Koordination, Gestaltung und Gesamtproduktion:** madergrafisch, Nadelbach 23, 3100 St. Pölten; www.madergrafisch.at • **Titelfoto:** Landjugend Burgenland

Die Landjugend-Zeitung wird mit Pflanzenfarben auf PEFC-zertifiziertem Papier gedruckt.



Erscheint alle zwei Monate. Vom Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft als Lehrbehelf für land- und forstwirtschaftliche Schulen empfohlen.

### Offenlegung der Besitzverhältnisse gemäß § 25 des Mediengesetzes:

**Medieninhaber und Verleger:** Landjugend Burgenland, Esterhazystraße 15, 7000 Eisenstadt  
 Vertreten durch Peter Wachter, Landesobmann, Elisabeth Pekovits, Landesleiterin und Christoph Mallits, Geschäftsführer.

**Herausgeber:** Landjugend Österreich, Schauflegasse 6, 1014 Wien

**Grundlegende Richtung:** Jugendmagazin zur Information von Mitgliedern der Landjugend Burgenland.



lebensministerium.at



# Funktionsseminar weist den Weg in die Zukunft

Vom 5. bis 7. Dezember 2009 fand in Köflach wieder das alljährliche Bezirksfunktionsseminar der Landjugend Oberwart statt. Am Programm standen dabei die Aktivitäten des kommenden Jahres, eine Umfeldanalyse, die Besprechung von Projekten sowie eine Neuordnung des Mitgliederwesens.

Aktivitäten des kommenden Jahres: Dabei wurden der Bezirksbauernball, der 4er-Cup, das Leistungspflügen, ein Rhetorikseminar mit anschließendem Südburgenländischem Redewettbewerb sowie ein Schitag besprochen.

Umfeldanalyse: Dieser Punkt wurde in Anwesenheit und Mitarbeit der Bundesleiterin Monika Zirkl erarbeitet. Dabei wurden in Gruppenarbeiten die Erwartungen der verschiedenen Gruppen an die Landjugend bzw. die Erwartungen der Landjugend an diese Gruppen besprochen. Dabei kam man zum Schluss, dass der Kontakt zu den einzelnen Landjugendmitgliedern intensiviert werden soll. Deshalb soll mit dem nächsten Rundschreiben ein Fragebogen ver-



sandt werden, in dem persönliche Daten und Interessen der Mitglieder abgefragt werden sollen. Auch soll ein monatlicher Landjugendabend eingeführt werden. Der erste fand bereits am 26. Dezember im Anschluss an die Polonaiseprobe statt.

Auch eine landwirtschaftliche Exkursion in die Steiermark, ein Ausflug im Rahmen

des Bundesleistungspflügens an den Klopeinersee und eine Fußballfahrt nach Mariazell wurden beschlossen.

Zur Regeneration gab es auch einen Thermennachmittag.

Mit vielen neuen Ideen und voll motiviert führen wir schließlich nach Hause und machten uns gleich an die Umsetzung der vielen Vorhaben.

# Bezirksbauernball 2010 der Landjugend Oberwart

**Am Samstag, den 30. Jänner fand im Kulturzentrum Oberschützen der diesjährige Bezirksbauernball statt.**

Bezirksobmann Roland Sailer und Mädchenleiterin Karin Lorenz konnten dazu neben zahlreichen Ballgästen aus nah und fern die Landesräte Mag. Michaela Resetar

und Ing. Werner Falb-Meixner, Bundesrat KR Reinhard Jany, Landtagsabgeordneten Walter Temmel, die stellvertretende Landesbäuerin KR Christine Besenhofer, den Bundesobmann der Maschinenringe KR Hans-Peter Werderitsch und den Waldverbandsobmann KR Gerhard Kappel als Ehrengäste begrüßen.

Den Auftakt bildete eine schwungvolle Polonaise mit erstmals über zwanzig Tanzpaaren. Zur Musik der „Hochstrasser“ unterhielten sich die Ballgäste bis in die frühen Morgenstunden. Mitternachteinlage, Tombola sowie die Sektbar trugen ebenfalls sehr zum Gelingen des Balles bei.



# Vollversammlung der Landjugend Bildein

Auch heuer wieder fand die alljährliche Vollversammlung der LJ Bildein statt. Obmann Christoph Mittl und Leiterin Sabine Horvath luden alle Bildeiner Landjugendmitglieder und die Ehrengäste: LAbg. Bgm. Walter Temmel, Vizebgm. Emmerich Zax, LJ-Bezirksgeschäftsführerin Cilli Geißegger und KR Johann Weber in Rosemaries Gasthaus ein.

Besonders begrüßt wurden die vier Neumitglieder, Natascha Heuberger, Julia Heilimann, Birgit Tunkel und Felix Winkler. Der Tätigkeitsbericht zeigte, dass die LJ Bildein auch 2009 sehr aktiv war. Zahlreiche Höhepunkte wie Weihnachtsaktion (wo ältere alleinstehende Dorfbewohner besucht wurden), Faschingsumzug, Maibaumaufstellen, „Bandziehen“ bei drei Hochzeiten, Teilnahmen und Mithilfe an zahlreichen sportlichen und gesellschaftlichen Events, die Austragung des Landes

4er-Cups, Jugendausflug nach Siófok und vieles mehr. Besonders begeistert waren die Besucher des Jugendballs, welcher unter dem Thema „When the curtain falls“ stattfand. Das Motto soll auf den Fall des Eisernen Vorhangs vor 20 Jahren und auf bestehende Freundschaften mit Jugendlichen aus ungarischen Nachbardörfern hinweisen. Es gab auch Änderungen im Vorstand. Stefan Gombots übernahm das Amt des Kassier-Stellvertreters von Robert Lendl.



Foto v.l.n.r.: LAbg. Bgm. Walter Temmel, Geschäftsführerin Cilli Geißegger, Kassier Marlene Eberhardt, Obmann Christoph Mittl, Leiterin-Stv. Daniela Temmel, Leiterin Sabine Horvath, Schriftführerin Elisabeth Geißegger, Kassier-Stv. Stefan Gombots, Schriftführer-Stv. Simon Fabsits, Obmann-Stv. Matthias Temmel, Vizebgm. Emmerich Zax und KR Johann Weber.

facebook

## Landjugend Burgenland auf Facebook



Seit dem 15.01. 2010 ist die Landjugend Burgenland auf Facebook.

Du kannst die Seite nutzen, um dich mit Freunden und Bekannten aus dem ganzen Burgenland zu unterhalten. Nutze die Seite auch um neue Bekannte aus ganz Österreich kennen zu lernen oder alte Bekannte wiederzufinden. Wir würden sich auch freuen, wenn du mit der einen oder anderen Idee auf uns zukommen würdest. Also viel Spaß beim Schreiben und Kommentieren!

## Der Landjugendtag 2010 steht vor der Tür

Wann: 10. April 2010

Wo: Leithaprodersdorf

Anreise:  
Shuttlebus bei  
genügend Anmeldungen

Die Landjugend Burgenland freut sich auf dein Kommen!

Eine persönliche Einladung wird in den kommenden Tagen noch an dich ergehen.



## Willkommen im Jahr 2010!

Der Jahreswechsel ist hinter uns, ein neues Jahrzehnt hat begonnen. Mit dem Jahr 2010 hat das Internationale Jahr der Biodiversität (Artenvielfalt) gestartet. Die Landjugend

hat sich in den letzten beiden Jahren bestens darauf vorbereitet.

Mit unserer Landjugend-Wallfahrt am 12. September nach Mariazell möchten wir noch einmal auf die Wichtigkeit der Erhaltung der Vielfalt von Tier- und Pflanzenwelt eingehen. Wir veranstalten Sie als „Wallfahrt der Vielfalt“ zum Abschluss unserer Mitgliedschaft bei Countdown 2010. Wir laden euch alle ein, an diesem Tag dabei zu sein!

Mit unseren neuen Schwerpunktthemen möchten wir den Blick auf neue Ziele richten. „Lebensmittel - Werte - Wasser“, so fassen sich unsere Schwerpunktthemen zusammen.

LEBENSMITTEL ist in unserem Überfluszeitalter ein Wort, das mit „Selbstverständlichkeit“ eine Verbindung entwickelt hat. Allein die Menge der weggeworfenen Lebensmittel in unserem Land weist darauf hin, dass vielen von uns nicht bewusst ist, welchen WERT unsere heimischen Nahrungsmittel haben. WASSER ist in unserem wasserreichen Land eine wertvolle Ressource, die selbstverständlich aus dem Wasserhahn fließt. Es ist jedoch eine Tatsache, dass die weltweite Entwicklung der Wasservorkommnisse die Zukunft beeinflussen wird. Eine wichtige Aufgabe von uns ist es deshalb schon jetzt, der WERTigkeit unseres Wassers eine neue Beachtung zu schenken.

Oberflächlich betrachtet könnte man behaupten wir schreiten in ein Zeitalter der Extreme. Bei Lebensmitteln gibt es die „Schere“ zwischen Übergewicht und Magersucht sowie Überangebot und Hunger. Bei Wasser sind es einerseits Dürre, andererseits Überschwemmungen. Was steckt dahinter, dass es solch auffällige Entwicklungen gibt? Der aktuelle Zeitgeist lädt uns ein, unsere Gewohnheiten zu überdenken, den Wert unseres Wassers und unserer Lebensmittel bewusster zu erleben.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit euch das Jahr 2010 zu den Schwerpunktthemen Lebensmittel und Wasser aktiv zu gestalten.

Eure Bundesleitung  
MONIKA UND HANNES

# Reines Wasser - k

Insgesamt verfügt Österreich aufgrund seiner geografischen Lage und seiner geoklimatischen und hydrogeologischen Merkmale über ausreichende Grundwasservorkommen für Trink- und Nutzwasser. Die Wasserentnahme für Haushalte, Industrie, Gewerbe und Landwirtschaft betreffen in Summe lediglich rund 3 % des gesamten nutzbaren Wasservorkommens.

100 % der österreichischen Bevölkerung werden aus Grund- und Quellwasser versorgt. Die Wasserressourcen zu schützen und auch für künftige Generationen dauerhaft nutzbar zu machen bedeutet für Österreich, an seinem bisherigen Ziel festzuhalten: Grundwasser soll Trinkwasserqualität aufweisen. Über rund 6.000 zentrale Wasserversorgungsanlagen werden etwa 87 Prozent der Bevölkerung mit Trinkwasser versorgt. Dieses Trinkwasser stammt vorwiegend aus Grund- und Quellwasser. Nur etwa ein Prozent seines Gesamtaufkommens wird aus Oberflächengewässern aufbereitet.

## Wasserqualität

Die Wasserqualität der österreichischen Oberflächengewässer ist zum größten Teil wieder sehr gut. Seit den 1970er Jahren wird in die Abwasserreinigung investiert und es hat sich gelohnt. Die Ergebnisse können sich sehen lassen:

81 % der untersuchten Flüsse und Seen in Österreich sind hinsichtlich organischer Verschmutzung und Nährstoffbelastung in einem guten Zustand.

100 % der Seen sind hinsichtlich der stofflichen Belastung im guten Zustand.

Im Bereich der Fließgewässer verfehlen 67 % den guten Zustand, weil Ufer oder Sohle reguliert sind.

19 der 62 Seen sind künstlich entstanden und dienen hauptsächlich der Energiegewinnung, z.B. Hochgebirgsspeicher.

Flüsse und Seen können durch chemische Schadstoffe, organische Substanzen oder Nährstoffe belastet sein. Chemische Schadstoffe spielen in Österreich nur in wenigen Fällen eine Rolle. Über 97 % der Fließgewässer erreichen die chemischen Qualitätsziele.

## Österreichische Wasserdaten im Überblick:

Die jährliche Niederschlagssumme beträgt im Mittel 1.170 Millimeter.

Österreich bezieht sein Trinkwasser zu 100 % aus Grund- und Quellwasser. Über etwa 6.000 zentrale Wasserversorgungsanlagen werden rund 7.200.000 Einwohner (= 90 % der Bevölkerung) mit Trinkwasser versorgt.

1,1 Mio. Einwohner erhalten ihr Trinkwasser von Einzelwasserversorgungsanlagen, Hausbrunnen oder kleinen Genossenschaftsanlagen.

Der durchschnittliche Wasserverbrauch (ohne Einbeziehung von Gewerbe, Industrie oder Großverbrauchern) liegt bei ca. 135 Litern pro Tag und Person.

# eine Selbstverständlichkeit

Ein durchschnittlicher österreichischer Vier-Personen-Haushalt benötigt etwa 200 Kubikmeter pro Jahr.

Weltweit wird 70 Prozent des Süßwassers für die Landwirtschaft, 22 Prozent für die Industrie und 8 Prozent für die Haushalte verwendet. In Österreich wird nur 5 Prozent für die Landwirtschaft, 56 Prozent für die Industrie und 39 Prozent für die Haushalte verwendet.

## Wie spare ich Trinkwasser?

Durch geänderte Verbrauchsgewohnheiten lässt sich in jedem Haushalt der Wasserverbrauch mit einfachen Maßnahmen senken. Sie sparen mit einfachen Verhaltensänderungen zwischen 2 und 80 Liter pro Tag.

- WC-Spülung mit „Stop-Vorrichtung“ verwenden: Mit dem Einsatz moderner Spülkästen kannst du bis zu 8 Liter pro Spülung sparen.
- Tropfende Wasserhähne reparieren: Bei leicht tropfenden Wasserhähnen gehen in 24 Stunden etwa 36 Liter Wasser verloren, bei rinnenden Toilettenspülungen wesentlich mehr, nämlich bis zu 700 Liter pro Tag.
- Blumengießen und Rasensprengen am Abend: Um diese Tageszeit verdunstet weniger Wasser.
- Wasch- und Spülmaschinen nicht halbvoll laufen lassen: Waschmaschinen verbrauchen bei jedem Waschgang die gleiche Menge Wasser. Bei neuen Waschmaschinen und Geschirrspülern empfiehlt es sich, auf den Wasser- und Energieverbrauch zu achten.
- Drehe während des Zähneputzens, des Händewaschens und des Rasierens das Wasser ab.
- Duschen öfters anstatt ein Vollbad zu nehmen, denn eine Dusche verbraucht bis zu 70 Prozent weniger Wasser und Energie als ein Vollbad.
- Einhandmischer und Thermostatarmaturen helfen Wasser und Energie sparen. Das lästige Ausprobieren der richtigen Wassertemperatur wird überflüssig. Bei Sanierungen und Neubauten empfiehlt es sich, solche Armaturen zu installieren.
- Sparbrausen sind für die Küchenspüle und für das Bad erhältlich. Sie teilen

den Wasserstrahl und mengen Luft bei. Die Ersparnis beträgt etwa 15 Liter pro Tag und Person. Armaturen mit Infrarot-Steuerung werden in letzter Zeit auch vom privaten Haushalt entdeckt.

- Mit Regenwasser lassen sich bis zu 30 Prozent des Wasserbedarfs abdecken. Das Wasser wird über die Dachfläche gesammelt, mechanisch gefiltert und in einem unterirdischen Behälter gelagert. Mit einer Tauchpumpe kann das Wasser direkt aus dem Speicher für die Bewässerung verwendet werden. Bei Neubauten ist ein eigenes Regenwassersystem im Haus für WC-Spülung und für Waschmaschine möglich.

## Wusstest du, dass ...

- 70 Prozent der Erdoberfläche mit Wasser bedeckt sind, jedoch nur 2,5 Prozent davon sind Süßwasservorkommen.
- 1,1 Milliarden Menschen, etwa ein Sechstel der Weltbevölkerung, keinen Zugang zu sauberem Wasser haben.
- 40 Prozent der Weltbevölkerung nicht über eine adäquate Abwasserentsorgung verfügen.
- täglich 6.000 Kinder an Krankheiten sterben, die durch unsauberes Wasser übertragen werden.
- verschmutztes Trinkwasser und mangelhafte Abwasserentsorgung die Ursache für 80 Prozent aller Krankheiten in Entwicklungsländern sind.
- eine einzige Toilettenspülung in den Industrieländern so viel Wasser verbraucht, wie eine Person in einem Entwicklungsland pro Tag für Waschen, Trinken und Kochen zur Verfügung hat.

Factbox

# Essen für mehr Vitalität und Lebenslust

Die Ernährungswissenschaft erforscht erst seit einigen Jahren das unendliche Gesundheitspotential der regionalen und saisonalen Lebensmittel. Heute verstehen wir das was für unsere Großeltern komplett selbstverständlich war, auf wissenschaftlicher Ebene (z.B. das traditionell gekochte Rindfleisch mit Semmelkren und Erdäpfelschmarrn als optimal kombiniertes Gesundheitsmahl).

## Ballaststoffe - Fithalter für den Darm

Ballaststoffe finden sich ausschließlich in pflanzlichen Produkten. Es werden grundsätzlich zwei Arten unterschieden: die wasserlöslichen (Äpfel, Beeren, Zitrusfrüchte, Topinamburknolle, Zichorienwurzel, Artischocke, Schwarzwurzel, Hafer, Gerste) und die wasserunlöslichen Ballaststoffe (Vollkorn, Obst, Gemüse). In Kraut, Rüben, Brot und Getreide finden sich vorwiegend die wasserunlöslichen Ballaststoffe; man denke z.B. an den typischen Vertreter dieser Ballaststoffe: das Grahamweckerl.

Ballaststoffe sind der Gesundheitshit für unser Wohlfühlen, da sie neben der Sattmacherfunktion auch noch die Verdauung in Schwung halten. Ein regelmäßiger Stuhlgang ist die Folge, wenn man nicht vergisst, dass Ballaststoffe Wasser brauchen, um optimal zu wirken. Sie können nur dann bestens quellen, wenn pro Scheibe Brot bzw. pro Stück Gebäck ein Glas Wasser getrunken wird.

Weiters ermöglichen die „Fithalter“ einen schnelleren Abtransport von schädlichen Stoffen (Cholesterinverbindungen und Gallensäure) aus unserem Körper und stimulieren sogar das Immunsystem (durch das Massieren unserer Darmzotten). Daher werden sie auch als „Putzteufel“ für den Darm zum Schutz für unsere Gesundheit bezeichnet<sup>1,2</sup>.

Die mengenmäßig wichtigsten Ballaststofflieferanten sind Brot und Getreide, wobei sich der größte Teil in den Randschichten des Korns befindet.

## Wussten Sie, dass ...

- 2 Scheiben eines Roggenmischbrottes 25 % der täglich empfohlenen Ballaststoffaufnahme (7 g) decken?<sup>3</sup>
- 1 Semmel genauso viele Ballaststoffe hat wie eine Hand voll Weintrauben oder 1 kleiner Apfel?<sup>3</sup>
- 1 Grahamweckerl um 450 % mehr Ballaststoffe liefert als 1 Portion Cornflakes?<sup>3</sup>

<sup>1</sup> World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington, DC: AICR, 2007

<sup>2</sup> Ernährungsbericht 2008, Kapitel 6 und 7 Prävention im Blick DGEInfo 02/2009

<sup>3</sup> berechnet nach „Der kleine Souci, Fachmann, Kraut“ 2004

## Roggen

Neben Weizen ist Roggen das wichtigste Brotgetreide. Die Römer bezeichneten den Roggen als das „Korn der Barbaren“. Da dieses Getreide weniger backfähiges Eiweiß hat, gelingt Roggen am Besten mit Sauerteig - und genau diese Kombination ist das Geniale: die Tätigkeit der natürlichen Mikroorganismen, die den fein vermahlenden Roggen für unsere Verdauung aufschließen und nutzbar machen.



## Ein großes Gesundheitsplus:

- die Roggenballaststoffe beschleunigen die Darmpassage,
- sie binden Schadstoffe (u.a. das „schlechte“ LDL-Cholesterin) und
- im Naturroggenauerteigbrot sind wahre Helden (Ballaststoffe, Phytoöstrogene, Lignane) enthalten. Diese „Wunderwaffe“ kann eine positive Auswirkung auf die Gesundheit ausüben<sup>1,2</sup>.

Wenn sie regelmäßig 3 Scheiben Roggenauerteigbrot, 2 Esslöffel Leinsamen, 5 Walnüsse, eine kleine handvoll Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne essen, dann bauen sie die notwendigen Schutzstoffe für ihre Gesundheit auf.



### Mohnflesslerl

Das Mohnflesslerl ist der typische Vertreter dafür, dass „1+1=3“ ist. Mohn ist unschlagbar, was die Mineralienmenge angeht. Mohn strotzt mit knapp 7.000 mg Mineralstoffen bezogen auf 100 g. Das Geniale: 1 TL Mohn (soviel ist auf einem Mohnflesslerl) liefert 0,5 mg Eisen; das ist übrigens genauso viel wie im Weizenweckerl selbst; dh. „nur“ die Zugabe von Mohn VERDOPPELT den Eisengehalt des Flesslerls!

#### Ein von vielen unterschätztes Mohnflesslerl liefert:

- Magere 150 Kalorien
- 5 g Eiweiß
- 2,6 g Ballaststoffe (knapp 10 % des wünschenswerten Tagesbedarfs eines Erwachsenen)
- 2 Broteinheiten (2 BE)
- 90 mg Calcium (über 10 % des Tagesbedarfs)
- 32 mg Magnesium (über 10 % des Tagesbedarfs)
- 1,1 mg Zink
- 1,3 mg Eisen (knapp 10 % des wünschenswerten Tagesbedarfs eines Erwachsenen)

Also ein ideales Gebäck für alle, die leicht und vollwertig kombinieren möchten.

### Fleisch

Das von Natur aus fettarme Muskelfleisch liefert bestes biologisch verfügbares Eiweiß für unseren Körper bei minimalen Kalorien. Durch den hohen Anteil an essentiellen Aminosäuren fördert Muskelfleisch den Muskel- und Knochen-

aufbau.<sup>1</sup> Dies wäre besonders im Wachstum entscheidend, aber auch für Frauen, Gestresste und Sportler enorm wichtig. Oft jedoch verweigern diese Personengruppen leider aus diversen Gründen dieses geniale Lebensmittel. Denn regelmäßig genossen unterstützt das kalorienarme Fleisch das erfolgreiche Abnehmen und kann so einen wertvollen Beitrag zum Gewichtsmanagement leisten. Die aktive Muskelmasse und somit das Erscheinungsbild wird neben Training und regelmäßigem Fleischverzehr jung und frisch erhalten.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Miller et al (2003) Med. Sci. Sports Exerc. Vol.35, No.3, pp 449-455, 2003

<sup>2</sup> Hu et al. „Nurses Health Study“ American Journal of Clinical Nutrition 1999;70:221-7

### Fazit

Gesundheit kann man essen. Zu dieser Tatsache komme ich, weil Essen etwas absolut Regelmäßiges, konsequent Beeinflussbares und unweigerlich nachhaltiges ist. Es wird geprägt durch regionale, saisonale, persönliche, kulturelle und emotionale Einflussfaktoren. Die subjektive Empfindung und die hormonelle Konstellation eines Jeden bringen noch zusätzliche Vorlieben.

Die heimischen Bauern verwöhnen uns mit einer einzigartigen Vielfalt an g'schmackigen und gesunden Lebensmitteln, sodass es ein Leichtes ist, Genuss und Gesundheit in Einklang zu bringen.

Rückbesinnen wir uns auf die atmbewährten Schätze der Natur und nehmen wir unsere Gesundheit in die eigenen Hände.

Ihr CHRISTIAN PUTSCHER  
(Ernährungswissenschaftler)  
www.christianputscher.at

#### Weitere Highlights:

- Mit 2 Scheiben von Naturroggensauerteigbrot decken sie 25 % ihres Zinkbedarfs und 20 % ihres Eisenbedarfs<sup>3</sup>
- Blutzuckerregulierende Wirkung der Phytinsäuren<sup>4</sup>
- In 2-3 Scheiben stecken nur 1 g Fett! und 6,5 g Ballaststoffe<sup>3</sup>

<sup>1</sup> World Cancer Research Fund /American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington, DC: AICR, 2007

<sup>2</sup> Ernährungsbericht 2008, Kapitel 6 und 7 Prävention im Blick DGEinfo 02/2009

<sup>3</sup> berechnet nach „Der kleine Souci, Fachmann, Kraut“ 2004

<sup>4</sup> Phönix-Ernährung aktuell 2004/03

Landjugend-Interview mit Landwirtschafts- und Umweltminister Niki Berlakovich

# Wir müssen Bewusstsein für Qualität

Seit einem Jahr ist Landwirtschafts- und Umweltminister Niki Berlakovich im Amt. Und: Er ist ein sehr aktiver Minister, der viel in Österreich unterwegs ist, um sich mit den Menschen auszutauschen, mit ihnen zu reden. Im Interview mit der Landjugend erzählt er, warum es ihm so wichtig ist, sich selbst ein Bild davon zu machen, was die Menschen bewegt, welche Herausforderungen 2010 auf ihn warten und wie seine Vision von einem energieautarken Österreich aussieht.



Das Interview führte Andrea Eder

gezielte Förderungen und den Einsatz modernster Umwelttechnologien bestmöglich unterstützen. Das Potenzial dafür ist da. Österreichische Firmen gehören bei Solarenergie, Biomasseanlagen und vielen anderen Technologien zu den besten der Welt. Und auch unsere Bäuerinnen und Bauern sind bereit, neben „Landwirt“ auch „Energiewirt“ zu werden. Mein Ziel: ein energieautarkes Österreich. Das können wir natürlich nicht von heute auf morgen erreichen, aber es lohnt sich, darauf hinzuwirken – ökologisch und ökonomisch.

**Die Landjugend wird sich in diesem Jahr verstärkt den beiden Themen „Wasser“ und „Lebensmittel“ widmen. Wie sind hier Ihre persönlichen Ambitionen?**

Ich gratuliere der Landjugend, dass sie mit „Lebensmittel“ und „Wasser“ zwei der wichtigsten Lebensgrundlagen zum Jahresthema gemacht hat. Diese Themen sind von zentraler Bedeutung im Lebensministerium, daher werden wir sie heuer wieder in den Mittelpunkt unserer Arbeit stellen. Ureigenste Aufgabe der Landwirtschaft ist, den Tisch der Menschen zu decken. Und diese Rolle müssen wir weiter stärken. Das tun wir, indem wir die Qualitätsoffensiven noch weiter vorantreiben und den Konsumentinnen und Konsumenten weitere regionale, saisonale Produkte aus einer nachhaltigen Landwirtschaft anbieten. Wasser ist ein wertvolles Gut. Wir alle sind auf unsere Gewässer angewiesen, sei es als Quelle für unser Trinkwasser und Erholungszwecke, für die Landwirtschaft, sowie als Grundlage für die Energieerzeugung und sonstige Produktionen. Wir können stolz sein, dass die Wasserqualität unserer Flüsse, Seen und des Grundwassers so gut ist. Hier haben die intensiven Bemühungen und hohen Investitionen in Zusammenhang mit dem Bau von Kanalisationen und Kläranlagen,

**Sie sind seit einem Jahr als Landwirtschafts- und Umweltminister im Amt. Ihre Bilanz des vergangenen Jahres?**

Dieses erste Jahr der neuen Bundesregierung brachte eine Reihe von großen und spannenden Herausforderungen auch für den Landwirtschafts- und Umweltbereich. Die allgemeine Wirtschaftskrise zeigt ihre Auswirkungen in allen Sektoren. Die vergangenen zwölf Monate haben mir aber gezeigt, dass man als Minister nicht nur das nationale Geschehen mitgestalten kann, sondern sich auch international im Interesse Österreichs einbringen muss. Mir persönlich war und ist es stets wichtig, mit den Menschen auch zu reden und nicht nur über ihre Köpfe hinweg zu entscheiden. Schließlich sind sie es, für die ich Politik machen will. Denn jede Politik ist zum Scheitern verurteilt, wenn sie nicht von den Menschen mitgetragen wird. Darum bin ich sehr viel in ganz Österreich unterwegs und höre, was die Bevölkerung bewegt – auf den Bauernhöfen, in Betrieben oder bei Familien, die von Hochwasser betroffen sind.

**Gibt es etwas, worauf Sie besonders stolz sind?**

Wichtige Weichenstellungen und Rahmenbedingungen für unsere Bäuerinnen und Bauern werden in Brüssel gemacht. Ich habe daher von Anfang an intensiven Kontakt zu meinen Ministerkollegen in Europa gepflegt und versucht, Allianzen für die Anliegen Österreichs zu bilden. Und meine Hartnäckigkeit hat sich auch ausgezahlt: Der „Milchgipfel“ im Oktober 2009 in Wien, an dem 21 Staaten teilgenommen haben, hat die EU-Kommission veranlasst, ihre Haltung doch noch zu ändern und weitere Hilfsmaßnahmen für die Milchbauern zu ermöglichen. Wir haben die Gentechnik-Freiheit der heimischen Landwirtschaft weiter abgesichert, ein Selbstbestimmungsrecht jedes Staates scheint nun möglich.

**Was wird Sie 2010 erwarten?**

2010 warten eine Reihe von neuen Herausforderungen auf uns. Wir müssen uns enorm anstrengen, um unsere Klimaschutzziele doch noch zu erreichen. Ich weiß, dass die Österreicherinnen und Österreicher bereit sind, ihren Beitrag zu leisten. Ich will das durch

# iv wertvolle Lebensmittel schaffen

die in den letzten drei Jahrzehnten getätigt wurden, nachhaltige Erfolge gezeigt.

## Wie kann jeder Einzelne dazu beitragen, den Einkauf von Lebensmitteln bewusster zu gestalten?

Wir müssen weiterhin eng mit den Konsumentinnen und Konsumenten zusammenarbeiten. Fokus unserer Bemühungen ist der verstärkte Ausbau von Regionalität und Qualität. Wir müssen Bewusstsein schaffen für qualitativ wertvolle Lebensmittel. Dabei setzen wir schon bei unseren Jüngsten an. Deshalb habe ich ein neues Schulobstprogramm gestartet, mit dem wir die Ernährungsgewohnheiten von Kindern positiv beeinflussen und den Obst- und Gemüsekonsum erhöhen wollen. Schulkinder sollen die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Herkunft und Herstellung von Lebensmitteln, Landwirtschaft und Umwelt verstehen, denn sie sind die Konsumenten von morgen. Mir ist es wichtig, dass die Menschen wissen und bewusst entscheiden können, was sie kaufen und essen. Um die Konsumenten in ihrer Kaufentscheidung zu unterstützen, ist eine klare Kennzeichnung der Produkte wichtig. Die bestehenden Gütesiegel geben Sicherheit und Vertrauen, daher sollten sie ausgebaut werden. Der Konsument entscheidet mit jedem Einkauf über den Fortbestand der heimischen Landwirtschaft und damit auch, wie Österreichs Landschaft aussieht.

## Sie haben im letzten Jahr die Kampagne „vielfaltleben“ gestartet. Welche Aktivitäten sind für das Jahr 2010 im Bereich Artenvielfalt geplant?

Jeder Beitrag zum Erhalt der biologischen Vielfalt ist unverzichtbar für die Sicherung unserer Lebensqualität. Und gerade die Landjugend leistet einen großen Beitrag zur Sicherung der Artenvielfalt, denn sie beschäftigt sich schon seit langem mit diesem Thema. Dafür

danke ich der Landjugend. Es ist wichtig, dass wir uns heuer im „Internationalen Jahr der Biodiversität“ mit dieser Thematik beschäftigen, denn Österreich zählt zu den artenreichsten Ländern Europas. Und diese Vielfalt ist ein großer Schatz, auf den wir Österreicher stolz sein können. Es liegt aber in unserer Verantwortung, diesen Schatz zu erhalten. Österreich hat sich im Rahmen der EU sowie auf internationaler Ebene dazu verpflichtet, die Verluste der Biodiversität zu stoppen („2010-Biodiversitäts-Ziel“). Das ist sehr ambitioniert, aber als Landwirtschafts- und Umweltminister ist mir Schutz der natürlichen Vielfalt ein großes Anliegen. Im Rahmen der Kampagne „vielfaltleben“ stehen 21 Arten und vier Schwerpunktregionen im Mittelpunkt unserer Bemühungen. Diese Arten stehen aber für mehr als 100 bedrohte Arten und Lebensräume in Österreich, da Maßnahmen zur Sicherung der Lebensräume dieser Arten auch viele andere gefährdete Arten begünstigen.

## „Green Jobs“, Nachhaltigkeit - sind Schlagwörter, die mehr denn je bewegen. Was ist Ihr persönlicher Zugang zu diesen Themen?

Angeichts der Öl- und Gaslieferungen aus immer instabileren Regionen ist ein Ende der Energieabhängigkeit Österreichs und die Schaffung von „green jobs“ eine Notwendigkeit. Eine nachhaltige und langfristige Energiegewinnung aus erneuerbaren Quellen, mit Arbeitsplätzen und Wertschöpfung in der Landwirtschaft und der Umwelttechnologiebranche ist die richtige Strategie Österreichs gegen den Klimawandel. Und das ist eine große wirtschaftliche Chance für Bäuerinnen und Bauern. Der Landwirt als Energiewirt ist zentraler Bestandteil meiner Vision vom energieautarken Österreich.



**Name:** Niki Berlakovich

**Alter:** 48

**Sternzeichen:** Zwilling

**Lieblingsmusik:** Rock bis Haydn

**Lieblingofilm:**  
Der mit dem Wolf tanzt

**Lieblingsbuch:**  
Umberto Eco: Baudolino

**Lebensmotto:**  
Gib nicht auf, es kommt ein neuer Tag

**Hobbys:**  
Fußball, Laufen

Steckbrief

# Regionale Lebensmittel - Klimaschutz und Arbeitsplätze

Der Klimaschutz und die Absicherung von Arbeitsplätzen sind in aller Munde. Zumindest könnten sie das sein und zwar nicht nur als Diskussionsstoff sondern auch in Form von regionalen Lebensmitteln. Wer heimische Agrarprodukte konsumiert, erspart der Umwelt lange Transportwege und CO<sub>2</sub>-Emissionen und unterstützt außerdem die österreichische Landwirtschaft sowie vor- und nachgelagerte Bereiche. Erwerben kann man österreichische Lebensmittel für den Zu-Hause-Verzehr einerseits bei bäuerlichen Direktvermarktern oder andererseits im Supermarkt, wo diese etwa durch das AMA-Gütesiegel gekennzeichnet sind. Ein Nebeneffekt der heimischen Produktion ist etwa die gepflegte Landschaft, die eine wesentliche Grundlage für den Tourismus darstellt. Damit werden in diesen Bereichen weitere Arbeitsplätze gesichert.

Text: Claudia Jung-Leithner

## Die heimische (Land-)Wirtschaft fördern

Die positiven Effekte des Erwerbs von heimischen Lebensmitteln sind durch zahlreiche Studien belegt. Eine Untersuchung der Johannes Kepler Universität Linz, die im Auftrag der Österreichischen Hagelversicherung erstellt worden ist, hat etwa gezeigt, dass das Bruttoinlandsprodukt (BIP) jährlich um rund EUR 3,2 Mrd. ansteigt, wenn statt importierter Waren um 30% mehr österreichische, bäuerliche Produkte gekauft werden. Gleichzeitig könnten dadurch 30.000 Arbeitsplätze geschaffen werden. Insgesamt werden durch die Erzeugung unserer hervorragenden, regionalen Lebensmittel bereits 500.000 Arbeitsplätze - inklusive vor- und nachgelagerter Bereiche - gesichert. Die bewusste Entscheidung für im Inland produzierte Waren führt laut der Studie aber auch zu einer stärkeren Vertrauensbindung der Konsumenten an heimische Produkte. Dies stellt einen stabilisierenden Faktor für den Inlandsmarkt dar, was gerade in den aktuell

schwierigen Wirtschaftszeiten von großer Bedeutung ist. Auf diese und ähnliche Sachverhalte wird jedes Jahr auch im Frühjahr speziell im Rahmen der „Woche der Landwirtschaft“ und damit verbundener Aktionen bäuerlicher Interessenvertreterinnen und -vertreter hingewiesen.

## 60.000 Direktvermarktungs-Betriebe

Wer heimische Lebensmittelprodukte erwerben möchte, geht normalerweise entweder in einen Supermarkt oder wendet sich an die Produzenten selbst, die auf Bauernmärkten oder ab-Hof verkaufen. Hierzulande beschäftigen sich rund 60.000 landwirtschaftliche Betriebe mit der Direktvermarktung, etwa ein

Drittel davon erwirtschaftet damit mehr als 20% seines Einkommens. Etwa 4.000 Betriebe sind in Verbänden organisiert. Die wichtigsten direkt vermarkteten Produkte sind Fleisch, Milch, Obst, Gemüse und Eier. Die Landwirte stehen dabei enormen Anforderungen gegenüber, denn neben der fachgerechten Urproduktion müssen sie auch in der Be- und Verarbeitung sowie bei der Vermarktung „top“ sein, was zudem alles strengen Kontrollen unterliegt. Viele Experten sind der Ansicht, dass Professionalisierung, Spezialisierung und Kooperation mit Partnern wichtige



## Wusstest du, dass ...

Factbox

- ... 30.000 Arbeitsplätze in Österreich geschaffen werden könnten, wenn nur 30 % mehr heimische Lebensmittel gekauft werden?
- ... mittlerweile rund 12.000 Landwirte und 5.000 Betriebsstätten von Lizenznehmern am AMA Gütesiegel-Programm teilnehmen?
- ... 95 % der Österreicherinnen und Österreicher das AMA Gütesiegel kennen?
- ... sich in Österreich rund 60.000 landwirtschaftliche Betriebe mit Direktvermarktung beschäftigen?
- ... du mit dem Kauf regionaler Lebensmittel indirekt auch den Erhalt unserer Kulturlandschaften, den Tourismus und den Klimaschutz förderst?

Erfolgsschlüssel für die Zukunft der Direktvermarktung darstellen. Eine entsprechende Aus- und Weiterbildung ist dabei von entscheidendem Interesse, wobei die Landwirtschaftskammer Österreich beratend zur Seite steht.

Direktvermarktung ist nicht nur eine Nische, sie hat auch einen hohen Stellenwert für das Image der österreichischen Landwirtschaft. Dennoch sinkt ihr Marktanteil leicht, da der Handel ebenso Argumente wie Regionalität, Bio und dergleichen aufgreift und der oftmals vielbeschäftigte Konsument den „One stop-Shop“, sprich Supermarkt, gegenüber dem Einkauf am Markt, Bauernhof und im Spezialitätengeschäft bevorzugt.

### AMA-Gütesiegel bereits seit 15 Jahren

Wer in Supermärkten und auch sonst heimische Produkte sucht, ist gut beraten, auf das rot-weiß-rote AMA-Gütesiegel zu vertrauen, das vor über 15 Jahren geschaffen worden ist. Heute hat es einen Bekanntheitsgrad von 95 % und ist damit das mit Abstand bekannteste Qualitätszeichen für Lebensmittel in und aus Österreich. Mittlerweile nehmen rund 12.000 Landwirte und 5.000 Betriebsstätten von Lizenznehmern am Gütesiegel-Programm teil. Mit mehr als 5.000 Vor-Ort-Kontrollen und 20.000 Einzelanalysen jährlich wird die hohe Qualität abgesichert. Heuer wird eine weitere AMA-Gütesiegel-Offensive gestartet, bei der noch mehr Teilnehmer für die Richtlinien gewonnen werden sollen.

Obwohl das Siegel mit Dokumentationsaufwand verbunden ist, konnte es das Vertrauen der Konsumenten in heimische Produkte deutlich steigern. Es trägt zu einem höheren Qualitätsbewusstsein der Kunden und damit insgesamt zu einer höheren Lebensqualität bei. Auch ist der überwiegende Anteil der Bäuerinnen und Bauern davon überzeugt, dass durch dieses Gütesiegel die Konsumenten mehr auf heimische Herkunft achten und mehr regionale Produkte im Supermarktregal zu finden sind. Die Hauptmotive für die Teilnahme am AMA-Gütesiegel-Programm liegen klar im finanziellen Vorteil und im hohen Imagefaktor. Auch Argumente wie „weil der Markt/Abnehmer es fordert“ und „für die Direktvermarktung wichtig“ rangieren ganz oben. Der Hauptgrund, das Gütesiegel nicht zu führen, liegt hingegen in der Tatsache, dass es für bestimmte Betriebstypen einfach kein Siegel gibt. Weitere Gründe sind aus Bauernsicht zu strenge Auflagen und zu hoher Aufwand. Diese Argumente werden allerdings erst nachrangig genannt. Generell sind Regionalprogramme im Lebensmittelbereich immer mehr gefragt, da in ihnen ein großes Potenzial für Vertrauen und Mehrwert liegt.

Mit dem neuen Gastrosystem ist die AMA Marketing auch im Bereich des Außer-Haus-Verzehrs erfolgreich. Mittlerweile nehmen über 600 Gastronomen und Hoteliers an diesem Herkunftssicherungssystem teil. Bisher gab es weder auf nationaler noch auf EU-Ebene eine solche Regelung zur Kennzeichnung und

Dokumentation näherer Angaben bei zubereiteten landwirtschaftlichen Produkten in der Gastronomie und Hotellerie.

### Gesamte Wertschöpfungskette erfolgt in Österreich

Die gesamte Wertschöpfungskette erfolgt beim rot-weiß-roten AMA-Gütesiegel in Österreich. Damit ausgezeichnete Produkte sichern rund 50.000 Menschen ein regelmäßiges Einkommen. Davon ist rund eine Hälfte in der Landwirtschaft tätig und die andere Hälfte in der verarbeitenden Industrie. Insgesamt tragen zurzeit rund 3.000 Lebensmittel das AMA-Gütesiegel. Die Marktdurchdringung ist in den einzelnen Produktbereichen unterschiedlich und – gemessen an der heimischen Erzeugung – bei Trinkmilch mit 95 % am höchsten. Bei Frischfleisch sind es 35 bis 40 %, bei Obst und Gemüse sowie bei Eiern 80 %.

# Aufgedeckt: die populärsten Ernährungssirrtümer

Spinat macht stark, Eier sind schlecht für den Cholesterinspiegel, Karotten gut für die Augen: Viele Ernährungsweisheiten halten sich hartnäckig und wir kennen sie seit unserer Kindheit. Dabei gelten viele von ihnen längst als überholt bzw. falsch. Zeit also, mit den gängigsten Irrtümern aufzuräumen:

## 1. Spinat macht groß und stark.

Wer stark wie Popeye sein will, soll so oft wie möglich auf den Eisenlieferanten Spinat zurückgreifen. - Ein verbreiteter Mythos, der aus einem Kommafehler resultiert, wie sich herausgestellt hat. 100 g Spinat weisen nämlich lediglich einen Eisengehalt von 3,5 Milligramm, statt der irrtümlichen 35 Milligramm (!) auf. Wer also etwas für seinen Eisenhaushalt tun möchte, sollte sich besser an rotes Gemüse und rote Obstsorten halten. Trotzdem: Spinat enthält Vitamin C und E sowie andere wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente und sollte daher auf keinem Speiseplan fehlen.

## 2. Eier sind schlecht für den Cholesterinspiegel.

Es stimmt zwar, dass Eier Cholesterin enthalten, wer aber keine Probleme mit seinen Cholesterin-Werten hat, kann sein Frühstücksei ohne Bedenken genießen. Unerwähnt bleibt auch oft, dass Eier wertvolle Vitamine wie A, D, E und B sowie Lecithin enthalten, das sogar mithilft, Cholesterin zu senken!

## 3. Olivenöl ist das beste Öl.

Lange Zeit galt Olivenöl als das schlichtweg beste Öl für die Gesundheit. Aber: Noch reicher an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind Raps-, Walnuss- und Leinöl. Zusätzlicher Vorteil: Rapsöl zum Beispiel ist universeller einsetzbar als Olivenöl, d.h. es ist nicht nur zum Anrichten von Salaten geeignet, sondern auch hoch hitzebeständig und daher ideal zum Backen und Braten!

## 4. Rohkost ist gesund.

Sicher, rohes Gemüse zu knabbern ist gesünder als eine Packung Chips,

aber: Wer ausschließlich zu Rohkost greift und sich zu einseitig damit ernährt, tut seinem Darm keinen Gefallen, weil Rohkost mitunter schwer verdaulich ist. Daher gilt auch hier, wie so oft: In Maßen genießen!

## 5. Zitrusfrüchte enthalten das meiste Vitamin C.

Falsch. 100 g Zitrusfrüchte (d.h. das Fruchtfleisch) kommen zwar auf durchschnittliche 50 mg Vitamin C, werden aber zum Beispiel von Erdbeeren (62 mg), Kiwis (70 mg) und Heidelbeeren (189 mg) deutlich geschlagen. Einfach zu unterschiedlichen Obstsorten greifen und sich damit was Gutes tun!

## 6. Probiotische Joghurts sind gesünder als herkömmliche Joghurts.

Probiotische Drinks und Joghurts sollen vor Erkältungen schützen, die Darmflora unterstützen usw. - So versucht es uns die Werbung glaubhaft zu machen. Fakt ist: Es gibt keine wissenschaftliche Bestätigung dafür! Zudem weisen die oft überbewerteten Produkte meist einen hohen Zuckergehalt auf. Besser: Naturjoghurt mit frischen Früchten verfeinern - hat denselben Effekt, schont die Geldbörse und man weiß, was man isst.

## 7. Karotten sind gut für die Augen.

Wer glaubt, Kurz- oder Weitsichtigkeit mit Karotten beizukommen, der irrt. Betacarotin, das im Darm in das lebenswichtige Vitamin A umgewandelt wird, hilft aber, wenn man mit Nachtblindheit zu kämpfen hat. Und: Es sorgt für feste Fingernägel und schöne Haut. Unbedingt mit einem Tropfen Öl genießen, so kann der Körper das Vitamin ideal aufnehmen!

## 8. Steinobst mit Wasser führt zu Bauchschmerzen.

Wer kennt diese Warnung nicht aus seiner Kindheit? Stimmt aber schlichtweg nicht und ist zurückzuführen auf Zeiten, als Wasser noch aus dem Brunnen geschöpft wurde und daher Bakterien enthielt. Sauberes Obst und Wasser können jedoch bedenkenlos miteinander verzehrt werden!

## Das stimmt:

- Käse hilft bei Karies.
- Bananen machen glücklich.
- Studentenfutter ist gut für's Gedächtnis.
- Makrele, Lachs & Co. enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren.
- Dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil ist gesund.

Factbox



## Buchtipp



### LEXIKON DER POPULÄREN ERNÄHRUNGS- IRRtüMER

Udo Pollmer,  
Susanne Warmuth

Piper Verlag  
376 Seiten  
ISBN:  
978-3492253352  
€ 10,30

Missverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten - von Alkohol bis Zucker: Der Lebensmittelchemiker Udo Pollmer und die Biologin Susanne Warmuth decken sie in ihrem Buch alle auf. In Stichworten gehen sie Ernährungsritualen nach und hinterfragen ihre wissenschaftliche Richtigkeit. Ihr Fazit: auf den eigenen Körper hören!

## Webtip



[www.generation-blue.at](http://www.generation-blue.at)

Generation Blue lässt keine Fragen offen und präsentiert Wasser in allen Facetten: als Naturgewalt und Lebensspender. Die Seite zeigt die optimale Wassernutzung und wie Wasserschutz funktioniert. Spannende Infos, Videos, Wettbewerbe, Links runden alles rund ums Wasser ab.

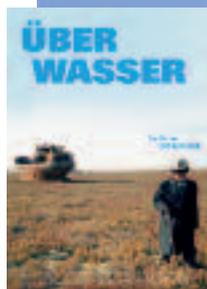
## Webtip



[www.WASSERnet.at](http://www.WASSERnet.at)

WASSERnet, eine Website des Lebensministeriums, bietet einen Überblick über alle Aspekte des Wassers in Österreich: Statistisches rund um Wasserkreislauf und Wasserbilanz sowie Wassergüte in Österreich, was versteht man unter dem Begriff „Grundwasser“, wichtige Infos zu den heimischen Seen, Flüssen und Bächen, u.v.m.

## DVD-Tipp



### ÜBER WASSER

Udo Maurer

Falter Verlag  
83 Min.  
EAN 9783854398325  
€ 19,90

Udo Maurer macht sich in seinem Film „Über Wasser. Menschen und gelbe Kanister“ auf Weltreise, um sich mit dieser wichtigen Lebensgrundlage zu beschäftigen. Drei Geschichten erzählen dabei von der existentiellen Bedeutung des Wassers für die Menschheit. Im überfluteten Bangladesch, wo aus Häusern Boote werden, in der Steppe Kasachstans, wo Fischerdörfer nach dem Verschwinden des Aralsees plötzlich in einer Wüste stehen, und in den dichtbesiedelten Slums von Nairobi, wo Trinkwasser zur Ware und zu einer Frage von Leben und Tod wird.

## Webtip



[www.wasserwerk.at](http://www.wasserwerk.at)

Neben interessanten Details rund ums Wasser glänzt die Seite vor allem durch das „Wasserlexikon“: von Abfluss oder Au über Oberflächenwasser und Ombrometer bis hin zu Wasserzähler und Zisterne. So wird jeder zum Wasserexperten!



### Wir verlosen 1 Exemplar von „Landlust-Rezepte“.

Mehr als 100 beliebte Rezepte aus der Landlust-Küche der Jahreszeiten sind darin versammelt und über-

sichtlich nach Rubriken geordnet. Von Suppen über Salate, Gemüse- und Ofengerichten bis hin zu Desserts, Gebäck und Feines für Gäste - das Kochbuch mit praktischer Ringbuchbindung und im handlichen A5-Hochformat passt perfekt in den Küchenalltag.

Schreibt uns einfach ein E-Mail mit dem Betreff „Landlust“ an: [oe1j@landjugend.at](mailto:oe1j@landjugend.at) oder an unsere Postadresse:  
**Landjugend Österreich**  
Schaufelgasse 6, 1014 Wien

Viel Spaß beim Nachkochen!

Gewinnspiel

## Webtip



[www.LEBENS-MITTELnet.at](http://www.LEBENS-MITTELnet.at)

Wissenswertes rund um österreichische Lebensmittel - von Lebensmittelrecht, -kennzeichnung und -politik, aktuellen Entwicklungen, über GenussRegionen bis hin zu Erklärungen von Trends, wie „Slow“, „Convenience“, Health“, „Ethno“ und „Functional“ Food.

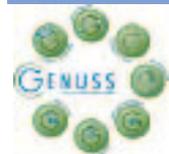
## Webtip



[www.gesundes-leben.at](http://www.gesundes-leben.at)

Das Gesundheitsportal ist ein Service des Fonds Gesundes Österreich und bietet viele interessante Artikel rund um das Thema Ernährung. Und: Statistiken, Tipps für bewusstes und gesundes Essen, Ernährungsbroschüre zum Downloaden, wie man Reste optimal verarbeitet und, und, und.

## Webtip



[www.forum-ernaehrung.at](http://www.forum-ernaehrung.at)

Was muss auf das Etikett von Lebensmitteln? Was steht in der Lebensmittelkennzeichnungsverordnung? Welche Allergene müssen gekennzeichnet werden? - Fragen über Fragen, die auf dieser Website ausführlich beantwortet werden. Tolles Glossar und großes Plus für das erste österreichische Genussbarometer mit dem Genusskreis!

# Landjugend Burgenland - Infoabend in der Fachschule Güssing

Um den Jugendlichen aus dem ländlichen Raum einen Einblick in die Arbeit der Landjugend Burgenland zu geben, hielt der Landesvorstand einen Infoabend in der Landwirtschaftlichen Fachschule Güssing ab.

Obmann Schneider und Landesleiterin-Stv. Evelyn Mittl gaben dabei einen Überblick. Vom Redewettbewerb im Bezirk, dem 4er-Cup, Schifahrten, Theaterfahrten, Vollversammlungen, Weihnachtsaktionen bis hin zum Landesleistungspflügen streut sich die Angebotspalette. Somit konnten die Schüler sehen, dass die Landjugend für Jedermann etwas zu bieten hat.

Besonders erfreulich war, dass sich mancher Schüler spontan für den einen oder anderen Landesentscheid interessierte. Natürlich wird die Landjugend auch weiter versuchen, Interessierte



Jugendliche für sich zu gewinnen. Auch werden diese Informationsveranstaltungen

in weiteren Schulen abgehalten werden.

**ENERGIE.**  
SEIT GENERATIONEN  
AN IHRER SEITE.

**BEWAG**

land jugend burgenland

**Landjugend bewegt ...**

[www.bgldlandjugend.at](http://www.bgldlandjugend.at)