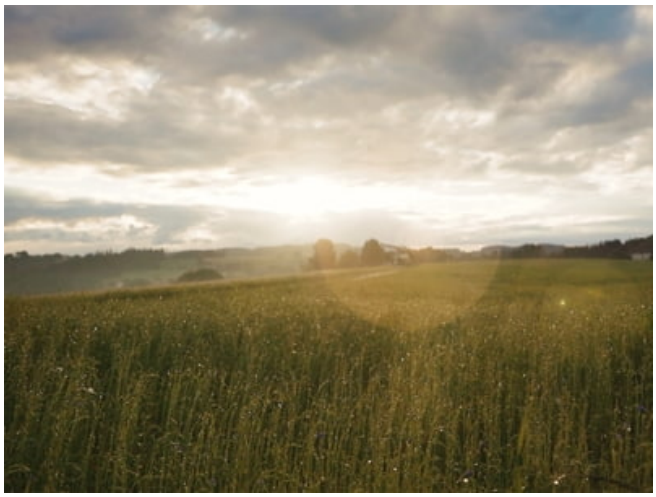
SICHTWEISEN DER REGIONALITÄT

Erstellt am 22.04.2020

Bestimmt hat jeder eine andere Definition von Regionalität. Wir haben 3 Oberösterreicherinnen befragt und auch 3 unterschiedliche Antworten erhalten. Lies selbst!



SUSI DIRISAMER AKA SUSIMPLY

Gesundheitswissenschafterin & Diätologin
www.ernaehrung-dirisamer.at
Blog: www.susimply.com

Regionalität und die Einkaufsliste

In meinem beruflichen Leben als Diätologin vermittle ich meinen Kunden in der Ernährungsberatung die Wichtigkeit der Regionalität der Lebensmittel. Vielen ist nicht bewusst, wieviel gesünder und besser Lebensmittel mit kurzen Transportwegen sind und dass wir z.B. sehr viel heimisches Superfood haben.
Ich weiß die Qualität österreichischer Produkte in allen Lebensbereichen sehr zu schätzen. Nicht nur unser Planet dankt es

uns, sondern auch unsere Gesundheit. Ich liebe auch unsere Jahreszeiten und dass wir nicht immer alles ein ganzes Jahr zur Verfügung haben. Das macht die Küche kreativer, die Lebensmittel reichhaltiger und die Vorfreude größer.

Struktur für mehr Regionalität

Als dreifach Mama (mein ältester ist 3) muss ich einfach gut organisiert sein, damit alles läuft und alle gesund und fit sind. Für mich ist es unumgänglich, mich einmal pro Woche hinzusetzen und die Woche zu planen. Im Speziellen die Speisen. Deshalb gibt es im Hause Dirisamer immer einen Wochenspeiseplan, so abgestimmt, das für jeden etwas dabei ist. Für uns Erwachsene, den dreijährigen und die 10 Monat alten Zwillinge.

Für die Speiseplanerstellung werden natürlich so gut es geht alle Vorlieben berücksichtigt.

Einkaufsliste & Menüplan - Meine Tools:

- Saisonkalender (was gibt es in diesem Monat ev. frisches) - hier spielt natürlich die Regionalität eine große Rolle
- Kochbücher bzw. ausgedruckte Rezepte die ich immer wieder zum Ausprobieren sammle
- Menüplaner
- Einkaufsliste

Zudem werfe ich vorab immer einen Blick ins Küchenkasterl: was gehört aufgebraucht? Welche Lebensmittel sind überhaupt zuhause?

Ist die Planung fertig, checke ich noch einmal die Einkaufsliste und überlege, wohin ich am besten einkaufen gehe…

➡ Meine 3 Quarantäne-Tipps ⬅

1. Nutzt die gewonnene Zeit um neue Rezepte auszuprobieren
2. Verkocht eure angesammelten Lebensmittelreserven bevor ihr „hamstert“
3. Strukturiert euren Speiseplan und plant voraus

Vergesst beim Einkaufen nicht auf frische, regionale & bunte Bio-Lebensmittel. Bei richtiger Lagerung halten Sie auch längere Zeit, sodass sich der Gang zum Supermarkt auf ein Minimum reduzieren lässt.

MICHAELA RIESS AKA ZOE GOLDSTEIN PHOTOGRAPHIE

Künstlerin & Creative Director
www.visavislinz.at

Regionalität schafft Bezug ...

... zu einem Teilraum, einer Region. Es verweist auf eine Herkunft, auf Heimat und Natur, beschreibt eine bewusste Verbindung zum Ursprünglichen der „Region". Dabei spielt das Bewusst-sein eine ebenso große Rolle wie die Verbundenheit und das Vertrauen. Es beinhaltet eine Leidenschaft zu dem was man tut, aber auch eine spezielle Verantwortung die man trägt. Regionalität ist wie eine Wurzel, die sich ausgehend von einem festen Stamm, durch weite Teile des heimischen Erdreichs vernetzt und somit für Stabilität und Sicherheit sorgt.

Was ist Vis a Vis Linz ...

... ist eine Plattform zur Unterstützung lokaler Handels- und Handwerksunternehmen in Form ästhetischer Produktpräsentation im Web via Blog, Instagram & Facebook. Es ist ein innovatives online Marketing Tool mit dem Ziel Aufmerksamkeit auf die Qualität und Einzigartigkeit hiesiger Ein-Personen- und Kleinbetriebe, DesignerInnen und KünstlerInnen zu lenken.

Vis a Vis Linz bedient sich einer unkonventionelleren Art Produkte zu präsentieren und verlässt damit die kommerzielle Produktfotografie um so mehr Aufmerksamkeit auf die Besonderheiten zu lenken. Die individuellen Sujets erinnern dabei oft an Arrangements der Malerei. Dabei lässt sich die Fotografin, Zoe Goldstein von den Produkten inspirieren und beschäftigt sich mit deren Produktionsweise, dessen Umfeld und teilweise auch mit deren Geschichte.

Auf diese Weise präsentiert und verbindet Vis a Vis Linz Produkte hiesiger Kleinunternehmen, Künstler- und DesignerInnen sowie besondere Orte der Stadt. Es vermittelt dadurch eine neue Form von „Regionalität" in Form ästhetischer Produkt-und Portraitfotografie.

Creative Director: Mag. a art Michaela Riess aka Zoe Goldstein Photographie

DANIELA KÖPPL

Landwirtschaftliche Ausbildung,
Freiberuflerin mit Vorliebe für Fotografie und Design
www.danielakoeppl.at

Regionaliät ...

... ist für mich das Bewusstsein für die Vorgänge, die in meiner Lebensregion stattfinden. In erster Linie Vorgänge, die mit meiner Grundversorgung zusammenhängen. Prozesse die aus regionalen Ressourcen Wert schöpfen. Als kreative Dienstleisterin bin ich Teil meiner regionalen Wertschöpfungskette.
Durch die momentan eingeschränkte Bewegungsfreiheit hat sich die Größe meiner Region verkleinert. Das habe ich zum Anlass genommen, noch genauer zu schauen, was sich in meinem Umfeld tut. Die Region hat sich also verdichtet.
Beruflich bin ich in Österreich und Süddeutschland tätig. Ich kenne meine Kunden und einen Teil meiner Lieferanten persönlich. In den Bereich Soft- und Hardware lässt sich leider nur begrenzt mit regionalen Partnern arbeiten.
Leider sind auch ein paar alte Handwerkstechniken aus meiner Region verschwunden. Diese werden sicher wieder auftauchen, wenn es Zeit dafür ist.

/// Einschub - kleiner Auszug meiner Lieferantinnen

Ich bin dankbar für die Eier von Stefanie`s Hennen, den Speck von Burgi`s Schweinen, den Fisch aus Gertrud`s Teichen, den Buchweizen von Judith`s Äckern, das Hanföl aus Sonja`s Presse, den Essig aus Barbara`s Fass, den Saft aus Eva`s Äpfeln, die Gewürze von Michaela`s Feldern und die Wildpflanzen in meinem Garten….. /////

BUCHWEIZEN-WILDKRÄUTER RISOTTO

Zutaten:
200gr Buchweizen
200 ml Most
200 ml Wasser
1 kl. Zwiebel
1 Karotte
1 kl. Pastinake
Kräutersalz, Pfeffer
Eine große Hand voll Wildkräuter je nach Saison. (Girsch,

Sauerampfer, Bärlauch, Vogelmiere,…)
Hartkäse

Zubereitung:

- Ich hab die Zwiebel kurz angeschwitzt, dann den Buchweizen dazu gegeben und kurz angeröstet.
- Zum Abschrecken habe ich Most verwendet. Dann kam der Rest Wasser und die Pastinake dazu.
- Aufkochen lassen und dann ca. 15 min mit offenem Deckel köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Die Karotte habe ich gerieben und dazu gegeben.
- Zum Schluss vom Ofen nehmen, den geriebenen Hartkäse und die grob geschnittenen Wildkräuter darunter mischen. kurz ziehen lassen. Fertig.
- Mit Käse und Kräutern garnieren und ein Glas gespritzen Most dazu…. mmmmh.
- Es war super lecker!

2024 © All Rights Reserved.