BESTE WAHL: REGIONAL

ISS WAS HIER WÄCHST

STAATSMINISTERIUM
FÜR ENERGIE, KLIMASCHUTZ,
UMWELT UND LANDWIRTSCHAFT

Freistaat
SACHSEN

HAND AUFS HERZ:

Wie regional ist der Inhalt deines Kühlschranks?

Gerade der Einkauf im Supermarkt stellt uns häufig vor Herausforderungen, wenn es darum geht, Produkte aus der Region zu kaufen. Hier gibt es alles und das auch zu jeder Jahreszeit. Wie also regionale Produkte erkennen? Und warum eigentlich?

Lebensmittel, die in deiner Region angebaut oder verarbeitet werden, haben deutlich kürzere Transportwege hinter sich und du unterstützt mit dem Kauf heimische Betriebe.

Zudem sind Lebensmittel, die keine Weltreise hinter sich haben, an Frische und Geschmack kaum zu übertreffen.

Nimm deine Gewohnheiten mal in den Blick – schaffst du es, dich eine Woche lang von regionalen Lebensmitteln zu ernähren? Probiere es aus und starte deine Regiowoche Sachsen! Du bekommst garantiert neue Impulse für deine Ernährung und lernst die Vielfalt der Region kennen.

Nützliche Tipps für deine Regiowoche findest du unter
www.regionaufmschirm.de

Du liebst Guacamole und willst nicht darauf verzichten?

Das musst du auch nicht. Allerdings kannst du die Avocado aus Südamerika oder Spanien durch regionale Zutaten ersetzen.

Koche stattdessen Buschbohnen oder Erbsen in Salzwasser bei mittlerer Hitze weich und püriere sie anschließend. Füge wie gewohnt Öl, Knoblauch und deine anderen Lieblingszutaten hinzu. Und der Spritzer Zitronensaft? Kann durch regionalen Apfelessig ersetzt werden.

In dein Porridge oder Müsli gehören Chia-Samen?

Ab jetzt nicht mehr!

Ohne lange Transportwege und mit ebenso tollen Eigenschaften kommen regional erzeugte Leinsamen daher. Geschrotete Leinsamen quellen genauso gut wie Chia, sie enthalten viele Ballaststoffe sowie wertvolle Omega 3-Fettsäuren und schmecken leicht nussig. Und das Beste ist, sie sind deutlich preiswerter als Chia-Samen.

PROBIERE ES AUS.

Bei dir steht Risotto mit saisonalem Gemüse aus der Region auf dem Tisch?

Sehr gut! Geh noch einen Schritt weiter und ersetze den Reis doch mal durch regionale Alternativen. Das können zum Beispiel Gersten- oder Weizengraupen, Grünkern oder auch Buchweizen sein. Als süße Variante anstelle von Milchreis eignet sich Hirsebrei mit regional-saisonalen Beeren als Topping.

LASS ES DIR SCHMECKEN!

UND WIRKT'S?

Noch müde?

Wenn du absolut nicht auf deinen morgendlichen Koffein-Kick verzichten kannst, dann kaufe bewusst Kaffee aus regionalen Röstereien. Davon gibt es mehr als man denkt.

Lupinenkaffee ist der ideale Kaffee-Ersatz für alle, die auf Koffein, aber nicht auf den Geschmack und das Aroma verzichten wollen. Das Getränk ist dem klassischen Kaffee geschmacklich sehr ähnlich. Lupinenkaffee wird aus der Süßlupine hergestellt, einer heimischen Hülsenfrucht, die sehr reich an Eiweiß ist.

GENERELL GILT:

Gib den Dingen Zeit!

Jede Jahreszeit hat etwas zu bieten. Verzichte auf Erdbeeren und Spargel, bevor sie hier Saison haben. Und auch Tomaten müssen es im Winter nicht unbedingt sein. Der Saisonkalender ist dein bester Berater für die regionale Küche.

Direkt im Hofladen, in Gartenbaubetrieben, bei Marktschwärmereien oder anderen alternativen Vermarktungsformen findest du mitunter auch seltenere Obst- und Gemüsesorten und kannst damit Vielfalt auf den Teller bringen.

Genaues Hinsehen und Informieren lohnt sich, das gilt nicht nur für Obst und Gemüse. Auch der Stempel auf dem Ei und die Kennzeichnung auf Milchprodukten geben Hinweise zur Herkunft der Produkte.

Regionale Anbieterinnen und Anbieter von Obst und Gemüse, Getreideprodukten, Fleisch- und Wurstwaren, Milchprodukten und vielem mehr finden sich im Regionalportal!

www.regionales.sachsen.de

Impressum:

Herausgeber:
Sächsisches Staatsministerium
für Energie, Klimaschutz, Umwelt
und Landwirtschaft (SMEKUL),
Postfach 10 05 10, 01076 Dresden
Bürgertelefon: +49 351 564-20500
E-Mail: info@smekul.sachsen.de
www.smekul.sachsen.de

Diese Veröffentlichung wird mitfinanziert
mit Steuermitteln auf Grundlage des vom
Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.
Redaktion: SMEKUL, Referat
Regionale Wertschöpfung, Ökolandbau
Gestaltung und Satz: genese Werbeagentur GmbH
Fotos: Elisa Böhme, Nina Weiler,
suezl99, Micha_WebdesignSchmitt
Druck: IMPRESS DRUCKEREI Halbritter KG
Redaktionsschluss: 20.08.2024
Auflagenhöhe: 1.000 Exemplare

Bezug: Diese Druckschrift
kann kostenfrei bezogen werden bei:
Zentraler Broschürenversand der
Sächsischen Staatsregierung,
Hammerweg 30, 01127 Dresden
Telefon: +49 351 2103671
Telefax: +49 351 2103681
E-Mail: publikationen@sachsen.de
www.publikationen.sachsen.de

Verteilerhinweis
Diese Informationsschrift wird von der
Sächsischen Staatsregierung im Rahmen ihrer
verfassungsmäßigen Verpflichtung zur
Information der Öffentlichkeit herausgegeben.
Sie darf weder von Parteien noch von deren
Kandidaten oder Helfern im Zeitraum von sechs
Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der
Wahlwerbung verwendet werden.
Dies gilt für alle Wahlen.

www.regionaufmschirm.de
regionale.lebensmittel.sachsen