



Eine gemeinsame Initiative der
Steirischen VB-Beteiligungsgenossenschaften
und der Volksbank Steiermark



Beim Essen kommen die Leut' zamm:

Nachhaltiger Genuss am Teller

*Regional
verpflichtet*



Beim Essen kommen die Leut' zamm – Nachhaltiger Genuss am Teller

Förderwerber: Klimabündnis Steiermark

Beantragte Fördersumme: € 3.899,50

Website:

Geplanter Umsetzungszeitraum: April bis November 2026

Kalkuliertes Gesamtprojektvolumen in EURO:
€ 3.899,50 inkl. USt.

Projektziele und Inhalte

Das Projekt „Beim Essen kommen die Leut' zamm“ verbindet Genuss mit Nachhaltigkeit. In zwei interaktiven Infonachmittagen mit Verkostung werden Bewusstsein und Geschmacksinn für klimafreundliche Küche geschärft. Ziel ist es, gemeinsam mit Bürgerinnen und Bürgern nachhaltige, regionale und schmackhafte Rezepte auszuprobieren und das Thema Ernährung unter Berücksichtigung von Nachhaltigkeits- und Gesundheitsaspekten praxisnah zu beleuchten.

Das Angebot richtet sich an unterschiedliche Altersgruppen und Wissensstände und ist bewusst niedrigschwellig gestaltet. Es motiviert und befähigt dazu, eine nachhaltigere Ernährungsweise einfach in den Alltag zu integrieren.

Ablauf eines Infonachmittags (2–2,5 Stunden):

- ◆ Fachlicher Input: Zusammenhang zwischen Ernährung, Nachhaltigkeit und Gesundheit
- ◆ Interaktive Elemente wie Quizze und kurze Spiele zur spielerischen Wissensvermittlung
- ◆ Gemeinsames Zubereiten klimafreundlicher Aufstriche und Dips mit regionalen Bio-Zutaten unter Anleitung einer Köchin
- ◆ Gemeinsame Verkostung, Austausch und Vernetzung

Der inhaltliche Einstieg wird vom Klimabündnis Steiermark gestaltet und faktenbasiert aufbereitet. In leicht verständlicher Sprache und unterstützt durch visuelle Methoden werden die Auswirkungen unserer Ernährung auf Klima und Gesundheit erklärt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im praktischen Teil bereiten die Teilnehmenden gemeinsam mit der Workshop-Köchin Christina Stocker eine klimafreundliche Jause zu. Dabei werden regionale Bio-Zutaten verwendet und alltagstaugliche Tipps sowie einfache Rezepte vermittelt. Ziel ist es, Know-how für klimafreundliches Kochen aufzubauen und langfristig den ernährungsbedingten ökologischen Fußabdruck zu reduzieren.

Rezepte und Wissen zum Mitnehmen

Die Rezepte werden als gedruckte Rezeptkarten mit Tipps und Tricks rund um Ernährung und Nachhaltigkeit, sowie digital zur Verfügung gestellt.

Als Vorgeschmack wird beispielsweise zubereitet (je nach Saison):

- ◆ Eine regionale Erbsen-Guacamole (als Pendant zum exotischen Avocado-Aufstrich)
- ◆ Käferbohnenhummus (als Pendant zum Hummus aus Kichererbsen und Tahin)
- ◆ Sonnenblumenkernaufstriche, Kürbiskernmus und vieles mehr!

Die Rezepte werden je nach Saison angepasst. Die Zutaten werden regional bezogen.

Je nach Verfügbarkeit von Infrastruktur (Backrohr, Herd) wird je nach Absprache mit den Gemeinden neben den Aufstrichen und Dips zusätzlich ein warmes Gericht zubereitet. Zum Beispiel eine Suppe mit regionalem Gemüse, ein knuspriges Brot-Granola oder ein Breadpudding. So lernen die Teilnehmer:innen Altbrot zu verwerten und Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.

Der Infonachmittag wird in enger Abstimmung mit den Gemeinden geplant. So wird der optimale Zeitpunkt für die breite Bevölkerung der Gemeinde gemeinsam bestimmt, sowie von der jeweiligen Gemeinde eine Räumlichkeit zur Verfügung gestellt.

Der Workshop soll für die Teilnehmer:innen kostenlos sein und wird für etwa 15 bis 20 Personen (je Raumgröße) konzipiert.

Die Zielgruppe der Info-Nachmittage „Beim Essen kommen die Leut' zamm“ ist die breite Öffentlichkeit. Herzlich eingeladen sind alle Bürger:innen, die gerne klimafreundliche Rezepte lernen möchten und ihr Wissen rund um Gesundheit und Nachhaltigkeit in der Küche erweitern möchten. Insbesondere sind Familien mit Kindern, Seniorinnen und Senioren, sowie alleinstehende Personen herzlich eingeladen.

