



FOKUSSIERTES HANDELN ALS MEHRWERT

Die Landjugend ist österreichweit der Motor des ländlichen Raumes. Dieser Stellenwert ist nur durch die fortschrittliche Denkweise und die Zielstrebigkeit der Landjugendlichen entstanden und durch den Drang selbst die eigene Zukunft mitzugestalten. Wir blicken stetig neuen Herausforderungen entgegen, seien es diverse Krisen wie die Corona-, oder Klimakrise, und versuchen uns aktiv an der Lösungsfindung zu beteiligen und unsere Mitglieder mit einer positiven & zukunftsorientierten Einstellung zu stärken.

Seit unserem Bestehen zeichnen wir uns dafür, dass wir uns an neue Trends anpassen und nicht stehen zu bleiben.

MOTIVIERTE GEMEINSCHAFT

Unsere Motivation ist in den unterschiedlichsten Projektarbeiten und Bildungsveranstaltungen ersichtlich. Angefangen von neuen Spielplätzen in der Gemeinde bis hin zu Aufforstungen und Projekten zur Bewusstseinsbildung der Bevölkerung. Die ehrenamtlichen Leistungen umfassen unzählige Stunden.

ZUKUNFTSORIENTIERTE DENKWEISE

Mit einer zukunftsorientierten Denkweise werden neue Ideen geschaffen und auch neue Wege eingeschlagen. Es wird eine Basis für eine lebenswerte Zukunft geschaffen.

Wir tragen dazu bei, dass junge Generationen ihre Zukunft selbst mitgestalten wollen und Verantwortung übernehmen.

„Landjugend – Next Generation“ steht für eine Generation, die anpackt, sich sozial engagiert, nachhaltige Entscheidungen trifft und mit ihrem Engage-

gement, ein Vorbild für andere Generation und Jugendliche darstellen möchte. Die Next Generation übernimmt Verantwortung, Verantwortung als Funktionär:innen gegenüber den eigenen Mitgliedern, Verantwortung für die Gesellschaft am Land, sowie in der Stadt und Verantwortung

für das eigene Handeln gegenüber der Umwelt. Das ehrenamtliche Engagement der Landjugend- Next Generationen steht wegweisend für zukünftige Generationen. Die Vision für die Zukunft: Brücken zu bauen zwischen Jung und Alt, Produzenten und Konsumenten sowie Stadt und Land.

STAATSEKRETÄRIN FÜR JUGEND INTERVIEW MIT CLAUDIA PLAKOLM

DU KENNST DIE LJ, DIE PROJEKTE UND DIE MOTIVIERTEN LEUTE, DIE DAHINTERSTEHEN. WAS VERBINDEST DU PERSÖNLICH MIT DER LJ?

Die Landjugend steht meiner Meinung nach wie kaum ein anderer Verein für echte Gemeinschaft und Zusammenhalt. Seit meiner Jugend bin ich selbst tief in den Vereinen daheim im Mühlviertel verwurzelt – von der Musikkapelle bis hin zur Landjugend. Genau dieses Vereinsleben hat mich stark geprägt und ich habe in dieser Zeit viel gelernt, was mir auch in meiner politischen Arbeit enorm weiterhilft.

UNSER BUNDESVORSTAND HAT DIR VOR KÜRZEM DAS NEUE SCHWERPUNKTTHEMA „LANDJUGEND – NEXT GENERATION!“ VORGESTELLT. WELCHEN MEHRWERT SIEHST DU HINTER DIESEM SCHWERPUNKTTHEMA FÜR DIE JUGENDLICHEN UND FÜR DIE GESELLSCHAFT?

Die Arbeit der LJ zeigt, dass ein festes Wertefundament und ein engagiertes Vereinsleben in den letzten Jahren nicht an Strahlkraft verloren haben, sondern wichtiger denn je sind. In der LJ kommen Anpacker:innen zusammen und nicht jene, die nur herumnörgeln und alles kritisieren wollen. Das gefällt mir und die

neue Kampagne ist dafür das beste Beispiel. Gerade der ländliche Raum lebt von Menschen, die dort ihre Zukunft gestalten.

WAS MÖCHTEST DU JUNGEN LEUTEN IN DER HEUTIGEN ZEIT MIT AUF DEN WEG GEBEN?

Nicht den Mut zu verlieren, für die eigenen Überzeugungen einzutreten und sich für die Anliegen zu engagieren, die einem wichtig sind. Ich bin überzeugt davon, dass sich junge Menschen überall dort einbringen sollen, wo Entscheidungen getroffen werden – vom ehrenamtlichen Verein bis hin zur Politik. Dieses Engagement ist nicht nur ein unverzichtbarer Beitrag für das Miteinander in unserer Gesellschaft, sondern damit gehen auch viele Chancen einher: Neue Freundschaften, ein Gemeinschaftsgefühl und die Möglichkeit, etwas zum Positiven zu verändern.



WER NICHTS WEIß. MUSS *alles* essen!

Mit ihrem Verein Land schafft Leben klären **Maria Fanninger und Hannes Royer** über heimische Lebensmittel auf und fördern einen bewussten Konsum.



FOLGE #125:
STADT. LAND. JUGEND
MIT RAMONA RUTRECHT &
MARKUS BUCHEBNER ZU GAST



Verarbeitungs-
betriebe bis in
die Gastronomie
und den Handel.
Das so gewon-
nene Wissen wird
in Form von Bild,

das Erscheinungsbild und den Erhalt
unserer Landschaft verantwortlich. Für
welche Lebensmittel wir uns entscheiden,
wie diese hergestellt wurden und woher
sie kommen, ist also alles andere als
egal – und genau das ist es, was Land
schafft Leben den Menschen vermittelt.

Text, Grafik und Video aufbereitet
und steht allen Interessierten
auf der Website des Vereins
kostenlos zur Verfügung.
Auch über Social Media
und zahlreiche Medien-
kooperationen finden die
umfangreichen Informatio-
nen ihren Weg zu den Konsu-
mentinnen und Konsumenten.

JEDER GRIFF INS REGAL IST EIN PRODUKTIONSAUFTRAG

Warum aber ist es so wichtig, dass Men-
schen darüber Bescheid wissen, wie Le-
bensmittel produziert werden? „Unsere
Kaufentscheidung ist immer auch ein
Produktionsauftrag“, erklärt Maria Fan-
ninger. Denn: „Nachgeschlichtet wird
nur das, was vorher auch aus dem Regal
genommen wurde. Mit jeder Konsum-
entscheidung können wir die Lebens-
mittelproduktion also aktiv mitgestalten.“
Und nicht nur das. Die Lebensmittel, die
wir tagtäglich konsumieren, wirken sich
auch auf unsere Gesundheit und nicht
zuletzt auf unseren Lebensraum
aus. Schließlich produziert
die österreichische Land-
wirtschaft nicht „nur“
Lebensmittel, sondern
ist durch ihre Arbeit
auch maßgeblich für

Er ist Bio-Bergbauer, sie
Unternehmerin, und ge-
meinsam haben sie ein
Ziel: Hannes Royer und
Maria Fanninger wollen den
Menschen den Wert von Lebensmitteln
wieder bewusst machen. Als die beiden
2013 in Schladming einen Bauernladen
eröffnet haben, ist ihnen klar geworden:
Die Menschen haben kaum noch Bezug
zu den Lebensmitteln, die sie essen, und
ihre Kaufentscheidungen treffen die meisten
nach dem Preis. Schnell war ihnen klar:
Wenn die österreichische Landwirtschaft
eine Zukunft haben soll, dann muss etwas
gegen diese Entwicklung unternommen
werden. Die Idee für den Verein Land
schafft Leben war geboren, und nun
klären Hannes und Maria gemeinsam mit
ihrem Team seit über sieben Jahren über
die Produktion österreichischer Lebensmittel
sowie deren ökologische und gesundheit-
liche Wirkungen auf.

WISSEN ÜBER HEIMISCHE LEBENSMITTEL

„Durch das Internet ist unser ganzes Leben
transparent, aber über das, was wir essen,
wissen wir oft nichts“, sagt Hannes Royer.
„Das wollen wir ändern. Wir zeigen auf,
was unsere Lebensmittel ausmacht, was
sie können, wie sie produziert werden
und wer dahintersteht.“ Das geschieht zu-
nächst über eine umfassende Recher-
chearbeit, bei der die gesamte Wertschöp-
fungskette eines Lebensmittels beleuchtet
wird, von der Landwirtschaft über die

GEWINNER DES Ö3 PODCAST-AWARDS

Dass das Thema Lebensmittel mittlerweile
in der Mitte der Gesellschaft angekommen
ist, zeigt der erste Platz von Land schafft
Leben beim Ö3 Podcast-Award. Mit dem
Podcast „Wer nichts weiß, muss alles
essen“ konnte sich der Verein gegen über
1.300 eingereichte Formate durchsetzen.
In den immer donnerstags erscheinenden
Podcast-Episoden unterhalten sich Maria
Fanninger und Hannes Royer mit Ge-
sprächspartnerinnen und Gesprächspart-
nern aus Wirtschaft, Wissenschaft, Politik
und Gesellschaft und geben einen noch
nie dagewesenen Einblick hinter die Ku-
lissen unseres Lebensmittelsystems.

KÜRZLICH WAR HANNES ZU
GAST IM LANDJUGEND-PODCAST
UND HAT ÜBER DAS BAUER-SEIN.
DEN WERT VON LEBENSMITTELN
U.V.M. GESPROCHEN. HÖR' REIN!



MIT DEM PODCAST „WER NICHTS
WEIß. MUSS ALLES ESSEN“ KONNTE
SICH DER VEREIN GEGEN ÜBER
1.300 EINGEREICHTE FORMATE BEIM
Ö3 PODCAST-AWARD DURCHSETZEN.



MENSCHEN- RECHTE

Menschenrechte sind die Rechte, die jeder Mensch egal welchen Alters, Geschlechts, sexueller Orientierung, Religion, Hautfarbe etc. hat. Das bedeutet, dass man z.B. frei leben und sprechen darf, dass man die gleichen Rechte bekommt. Seine eigene Meinung äußern und seine Persönlichkeit entwickeln kann und man nicht diskriminiert wird. Alle Menschen haben das Recht auf Bildung, Leben und Gesundheit, Schutz vor Unterdrückung und Sklaverei. Außerdem haben alle Menschen das Recht, frei von Gewalt, Zugang zu Wasser und Nahrung und Arbeitsverhältnisse ohne Diskriminierung zu bekommen. Menschenrechte stammen ursprünglich aus der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen (UDHR) von 1948.

Es gibt drei verschiedene Arten von Menschenrechten: Negative Rechte, Positive Rechte und Soziale Rechte. Das UNO-Menschenrechtsabkommen ist eines der meistratifizierten internationalen Abkommen der Welt.

BEKANNTE PERSÖNLICHKEITEN IM KAMPF FÜR DIE MENSCHENRECHTE



MAHATMA GANDHI

* 02.10.1869
† 30.01.1948

WURDE 1894 ALS ERSTER
INDISCHER ANWALT IN SÜD-
AFRIKA ZUGELASSEN



MARTIN LUTHER KING

* 15.01.1929 (GEORGIA)
† 04.04.1968 (MEMPHIS)

BERÜHMT FÜR DIE REDE
„I HAVE A DREAM“



NELSON MANDELA

* 18.07.1918
† 05.12.2013

SAB 28 JAHRE FÜR SEINEN WIDER-
STANDS- & FREIHEITSKAMPF IM GE-
FÄNGNIS. 1993 BEKAMM ER FÜR SEIN
UNGLAUBLICHES ENGAGEMENT
DEN FRIEDENSNOBELPREIS

SHIRIN EBADI

* 21.06.1947 (HAMADAN, IRAN)

ERHIELT 2003 ALS ERSTE
MUSLIMISCHE FRAU DEN FRIEDENS-
NOBELPREIS UND LEBT SEIT
ENDE 2009 IM EXIL IN
GROßBRITANNIEN.



LOW BUDGET *Reisen*

Hier ein paar Tipps für einen
Urlaub mit wenig Budget

ALLGEMEINBILDUNG

WIR WÜNSCHEN
EUCH EINEN
schönen Sommer
IN ÖSTERREICH ODER
IM AUSLAND!



SPARE BEI DER UNTERKUNFT

Bei der Unterkunft zu sparen, geht ziemlich einfach. Nutze Vergleichsplattformen im Internet, Hostels oder Pensionen. Aber auch Urlaub am Bauernhof ist eine spannende, abwechslungsreiche und erholsame Alternative. Eine weitere Möglichkeit stellen Campingplätze dar. In Österreich und ganz Europa erwarten euch Campingplätze bereits auf einen sehr hohen Standard mit gepflegten und modernen Sanitäreanlagen.

GÜNSTIG ESSEN AUF REISEN

Es muss nicht immer ein Restaurant Besuch im Urlaub sein. Ferienwohnungen oder Unterkünfte mit einer kleinen Küche sind hierbei eine gute Möglichkeit Geld zu sparen. Außerdem können auch Snacks und eine Jause für unterwegs ganz einfach eingepackt werden. Was gibt es schöneres als ein selbst gerichtetes Picknick am Berg oder Strand?!



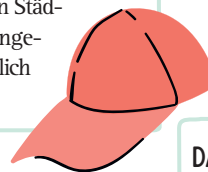
NUTZE ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL

Es muss nicht immer das Auto sein, um die Gegend zu erkunden. In den meisten Ländern sind die öffentlichen Verkehrsmittel schon sehr gut ausgebaut. Also steig auch mal auf Bus, U-Bahn & Zug im Urlaub um.

KOSTENFALLE TOURISTEN ATTRAKTIONEN

Erkundige vorab der Reise, welche Orte sich lohnen anzusehen. Hierbei hilft es oft Reiseblogs durchzusehen, die gute Informationen zu den Sehenswürdigkeiten liefern.

Außerdem werden in vielen Städten Free Walking Tours angeboten, bei denen man lediglich ein Trinkgeld bezahlt.



DAHEIM IST ES DOCH AM SCHÖNSTEN!

Hier noch ein paar Tipps für den Urlaub in Österreich:

TIPPS:

- Es gibt super Schlafsäle von Bregenz bis Wien.
- Zum Geburtstag verreisen. Vielerorts gibt es zum Geburtstag Vergünstigungen oder sogar freien Eintritt z.B. in manchen Thermen.
- Nutze das Sommerticket bis 26 Jahre bzw. wer das ganze Jahr über viel mit der Bahn fährt, sollte überlegen, ob das Klimaticket eine ganzjährige Alternative zum Sommerticket darstellt.
- Österreichische Seen bieten neben einer sehr guten Wasserqualität auch das optimale Urlaubsfeeling.

WENN MAN DOCH RAUS AUS ÖSTERREICH WILL. WIE WÄRE ES MIT DEM IFYE AUSTAUSCH DER LANDJUGEND ÖSTERREICH?

Im Rahmen des IFYE Austausch hast du die Möglichkeit angefangen von 2 Wochen bis zu 6 Monate ins Ausland zu gehen und den Sommer in einem anderen Land bei einer Gastfamilie zu verbringen. Neben den USA & Kanada stehen auch Norwegen, Finnland, Estland, die Schweiz und Slowenien als Partnerländer zur Auswahl.

Schau doch auf unsere Homepage und plane deinen nächsten Sommer im Ausland!



Sommer LIFE HACKS – COOL DURCH DEN SOMMER

Mit diesem Alltagshelfer für den Sommer seid ihr immer auf der coolen Seite.

SOMMER, SONNE, STRAND & MEHR

HAARE AUSSPÜLEN VOR DEM POOL

Im Urlaub gern sofort in den Pool springen? Verständlich! Aber davor sollte man das Haar mit Leitungswasser ausspülen. Dadurch saugen die Haare das Wasser auf und es ist unwahrscheinlicher, dass sie viel Poolwasser aufnehmen. Das trocknet die Haare nämlich aus.

ALOE-VERA-EISWÜRFEL

Zu lange in der Sonne gewesen? Hier der Tipp: Wenn man sich doch einmal einen Sonnenbrand zugezogen hat, kann man diesen wirksam mit Aloe-Vera-Eiswürfeln kühlen. Frier dazu einfach ein Aloe-Vera-Gel in Eiswürfelformen ein. Nach dem Sonnen kann man diese einfach rausholen und die betroffenen Stellen damit abfahren. Die Haut wird nicht nur gekühlt und gleichzeitig auch gepflegt. Klassische Win-Win-Situation!

PERFEKTE TARNUNG FÜR GELD & SCHLÜSSEL

Wohin mit den Wertsachen am Strand? Den Tipp, Geld, Handy und Schlüssel in eine scheinbar gebrauchte Windel zu wickeln, ist bereits bekannt. Dieser Tipp hier auch? Einfach eine leere und ausgewaschene Sonnencreme-Flasche so präparieren, dass man die Wertsachen darin verstauen kann. Das Ganze am besten noch mit Küchentüchern auspolstern, damit die Tube beim Anheben nicht verdächtig klappert.

ESSEN & TRINKEN

EISWÜFEL MIT STIL

Eine Idee für Sommer-Abende im Garten oder auf dem Balkon: Warum immer langweilige Eiswürfel in den Spritzer schmeißen? Nimm stattdessen doch einfach mal gefrorene Weintrauben oder andere Früchte zum Kühlen. Sieht nicht nur super aus, sondern schmeckt auch noch ganz hervorragend!

LAST-MINUTE-KÜHLUNG

Man bekommt Besuch, aber die Getränke sind noch nicht kalt? Kein Problem! Einfach die Flaschen in nasses Papier einwickeln und dann ab ins Gefrierfach damit. Die Flaschen sollten nur nicht vergessen werden!

PRAKTISCHER HANDYSCHUTZ

Immer dabei, immer in Gebrauch: das Smartphone. Sand und Wasser können diesem aber vor allem im Sommer übel zusetzen. Damit das Handy auch den Besuch am Strand unbeschadet übersteht, steck es doch in ein Plastiksackerl. Das Sackerl legt ihr eng um euer Telefon und verschließt sie mit einem Gummi und macht am besten noch einen Knoten rein. Jetzt ist es vor Sand und Wasser geschützt - und benutzen kann man es trotzdem.

GEKÜHLTE GETRÄNKE FÜR UNTERWEGS

Gekühlte Getränke für unterwegs sind im Sommer ein absolutes Muss. Dumm nur, dass die Getränke aus dem Kühlschrank schnell warm werden. Nun der Profi Tipp: Füll einen kleinen Teil der Flasche mit Wasser - etwa zu einem Drittel. Leg sie ins Gefrierfach.

Wenn das Wasser gefroren ist, entsteht ein großer Eiswürfel. Füll jetzt das Getränk deiner Wahl langsam ein. Dann noch die Flasche verschließen, um den Effekt besonders haltbar zu machen, wickel die Flasche zusätzlich in Alufolie ein.

SOMMER-SNACKS

Wer morgens schon früh anfängt zu lernen oder zu arbeiten, freut sich den ganzen Morgen auf die Mittagspause - und oft vor allem auf etwas zu Essen. Doch gerade im Sommer sollte man deftiges Essen zu Mittag vermeiden um nicht komplett im Mittagstief und der Unproduktivität zu versacken. Ebenso kann auch ein Salat oder auch das geliebte Spaghetti Eis im Sommer in die Mittagspause eingeplant werden. Auch ein Kaffee auf Eis oder ein Crushed Ice Coffee wirken wahre Wunder.

AQUAPONIK

Aquaponik ist ein Verfahren, das **Aquakultur** (Aufzucht von Wassertieren wie Fischen, Krebsen, Schnecken in Becken) mit **Hydroponik** (Kultivierung von Nutzpflanzen im Wasser, z.B. Gemüse oder Kräuter) koppelt. Dabei wandeln nitrifizierende Bakterien Ammoniak, das Stoffwechselprodukt der Fische, in Nitrate um. Exkrememente aus der Fischzucht werden so als Nährstoff für Pflanzen verwendet. Die „Entsorgung“ der überflüssigen Nährstoffe, welche bei intensiver Fischzucht oft ein großes Problem ist, übernehmen die Pflanzen – somit entsteht ein Kreislauf in dem jeder Teil von jedem anderen profitiert.

**SIMON BETREIBT SELBST
EINE AQUAPONIK ANLAGE.**



INTERVIEW MIT SIMON KAIBLINGER WWW.WASSER-GARTEN.AT

HAT DICH DIE LJ BEEINFLUSST, NEUE/INNOVATIVE PROJEKTE IN DEINEM BETRIEB UMZUSETZEN?

In meiner aktiven Landjugendzeit haben wir unser Aquaponik-Projekt gestartet. Durch die tollen Weiterbildungsangebote der Landjugend vor allem im agrarischen Sektor – wie das Agrarpolitische Seminar, wo auch innovative Praxisbeispiele von jungen Menschen vorgestellt werden –, gibt es noch weitere Agrarkreise und Betriebsbesichtigungen, um neue Einblicke zu bekommen. Das regt natürlich an, seinen Betrieb weiterzuentwickeln und alte Betriebskonzepte zu überdenken.

WIE FUNKTIONIERT DAS ZUSAMMEN- LEBEN VON MEHREREN GENERATIONEN UND WIE WURDE DEIN INNOVATIONS- DRANG AUFGENOMMEN?

Nur durch Kommunikation und Respekt ist es möglich, dass vier Generationen am Hofleben. Als meine Frau und ich den Wunsch äußerten, eine Aquaponik-Anlage zu starten, waren alle skeptisch. Doch die Skepsis war relativ schnell verflogen und jetzt helfen alle voller Begeisterung mit.

DU BIST LETZTES JAHR IM EU- PARLAMENT MIT EINEM EUROPÄISCHEN PREIS AUSGEZEICHNET WORDEN FÜR DEINE VON DIR ENTWICKELTE AQUA- PONIK-FISCHZUCHTANLAGE, WEIL SIE ZEIGT, WIE UMWELT- UND RESSOURCEN- SCHONENDE KREISLAUFWIRTSCHAFT GELINGEN KANN. WAS BEDEUTET DIR DIESER PREIS?

Das Thema Aquaponik gibt es ja schon länger. Nur in Österreich war es bis dato nicht ganz so geläufig. Uns persönlich bedeutet der Preis sehr viel. Durch diesen Preis sehen wir uns in unserer Arbeit in Kreisläufen, ressourcen- und umweltschonend zu arbeiten, bestätigt.

WIE IST DIE IDEE DAZU ENTSTANDEN?

Das erste Mal bin ich auf das Thema im Englischunterricht aufmerksam geworden, ohne weiter nachzuforschen. Das zweite Mal dann auf der Universität für Bodenkultur in Wien, wodurch sich die Euphorie für dieses Thema entfacht hat.

DEIN RAT AN ALL JENE, DIE MIT IHRER INNOVATIVEN IDEE ERFOLGREICH WERDEN WOLLEN?

Wichtig ist, nach dem ersten Rückschlag nicht gleich aufzugeben. Weiterhin an seine Idee zu glauben und hart dafür zu arbeiten.

Der LJ-Beitrag zum nachhaltigen Entwicklungsziel (SDG) Nr. 14

Bei der 2015 von den Vereinten Nationen beschlossenen Agenda 2030 geht es um die Frage, in welcher Zukunft wir leben wollen.

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Ziel 14 fordert, dass bis 2025 alle Arten der Meeresverschmutzung erheblich verringert und die Versauerung der Ozeane auf ein Mindestmaß reduziert wird. Bereits bis 2020 sollen die Meeres- und Küsten-ökosysteme nachhaltig bewirtschaftet und geschützt werden.

Was leistet die LJ dazu?

Hinsichtlich der Pflege und dem Schutz der Gewässer und Meere wird auf eine nachhaltige Wirtschaftsweise in der Landwirtschaft geachtet und gefordert. Auch die richtige Mülltrennung und insbesondere die Müllvermeidung ist ein wichtiger Punkt, um die Verschmutzung der Meere zu verringern. In vielen Land-

jugendgruppen wird bei Veranstaltungen

auf Einwegplastik verzichtet und ein ausgeklügeltes System erstellt, wie z.B. der Festbetrieb möglichst nachhaltig ablaufen kann, ohne einen Mehraufwand zu haben. Bei der Verpflegung der Gäste wird besonders darauf geachtet regionale Produkte anzubieten.

14 LEBEN UNTER
WASSER



Fleisch –

EIN *wertvolles* LEBENSMITTEL!

Der nährstoffreiche Sattmacher besteht zu etwa drei Viertel aus Wasser, zu einem Fünftel aus Eiweiß und je nach Teilstück variiert der Fettgehalt. Zudem enthält das Schweinefleisch Mineralstoffe und Vitamine.

Der Fettgehalt wird beim Fleisch meistens überschätzt. Das Naturschnitzel aus Schweinefleisch enthält nur etwa zwei Prozent Fett. Hingegen enthält das Bauchfleisch einen ersichtlichen Fettanteil von etwa 20 % Fett.

Das tierische Fett ist besser als sein Ruf!

Der Anteil der gesättigten Fettsäuren liegt bei etwa 40 %, gut 60 % sind ungesättigte Fettsäuren. Von den ungesättigten Fettsäuren sind rund 82 % einfach ungesättigte und 18 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Damit ist auch die Fettsäurezusammensetzung günstiger als oft gedacht.

Der Fettanteil und die Fettsäurezusammensetzung sind entscheidend für den Geschmack, die Textur und auch für die Saftigkeit des Fleisches.

Fleisch ist eine ernährungsphysiologisch wertvolle Quelle für Proteine, da die Proteine aus hochwertigen und lebensnotwendigen Bausteinen – den Aminosäuren – bestehen. Das Eiweiß aus tierischen Quellen hat grundsätzlich eine höhere biologische Wertigkeit. Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel Gramm körpereigenes Eiweiß aus dem Eiweiß eines Lebensmittels umgewandelt werden kann. Fleisch hat eine biologische Wertigkeit von etwa 92. Das heißt, aus 100 g Fleischeiweiß können 92 g Körpereiwweiß gebildet werden. Die Mischung pflanzlicher und tierischer Eiweiße steigert häufig den biologischen Wert.

Die B-Vitamine, wie Thiamin (B1), vor allem beim Schweinefleisch, Riboflavin (B2), Pyridoxin (B6) und Cobalamin (B12) sind in bedeutenden Mengen enthalten. Vitamin B1 ist eine wichtige Vorstufe für das Fleischaroma. Aus dem schwefelhaltigen Vitamin entstehen beim Erhitzen mehrere Zerfallsprodukte, die zum Fleischaroma beitragen. Fleisch ist ein sehr eisenhaltiges Lebensmittel, wobei besonders die Bioverfügbarkeit des Hämeisens aus Fleisch im Vergleich zu Nicht-Hämeisen aus pflanzlichen Lebensmitteln hervorzuheben ist.

Die einzigartige Struktur ermöglicht einen hohen Gehalt an vielen weiteren Nährstoffen, die in Abhängigkeit zueinander stehen. Die Kombination der Nährstoffe ist für die Aufnahme und die Umwandlung im menschlichen Organismus entscheidend und macht das Fleisch zu einem wertvollen Lebensmittel.



Unerwünschte Begleitstoffe wie Cholesterin

Wussten Sie, dass Cholesterin zu Hormonen, Vitamin D und Gallensäure wird?

Cholesterin ist ein lebensnotwendiger Stoff und wird von der Leber produziert, deshalb können wir mit tierischen Lebensmitteln auch Cholesterin aufnehmen. Cholesterin wird umgewandelt zu Vitamin D, Gallensäure und Hormonen. Wird Cholesterin vermehrt über die Nahrung aufgenommen, verringert sich die Eigenproduktion im Körper.

Fleisch ist reich an wertvollen Inhaltsstoffen, sollte aber **nur in Maßen** genossen werden.

...lieber so!





Was im Fleisch nicht enthalten ist ...

Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sind wichtige Stoffe für unseren Körper und sollten täglich gegessen werden. Diese Stoffe sind gerade im Obst und Gemüse enthalten und nicht im Fleisch. Wenn auf unserem Teller hauptsächlich Fleisch zu sehen ist und es keinen Platz für Gemüse lässt, entsteht ein gesundheitlicher Nachteil. Und das ist das Schlechte am Fleischessen – einfach das Zuviel.

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine wöchentliche Menge von insgesamt 300 g für Erwachsene mit einem niedrigen Kalorienbedarf – bis hin zu 600 g für Erwachsene mit einem hohen Kalorienbedarf. Letzteres sind beispielsweise 3 Portionen Fleisch (à 150 g) und 3 Portionen Wurst (à 30 g) in der Woche und keinesfalls am Tag!

Wie bei allen anderen Lebensmitteln auch ist der ernährungsphysiologische Vorteil immer abhängig von der Qualität, der Zubereitungsart und der Menge, die wir verspeisen. So steht beim Thema Fleisch oft zu Recht die Qualität im Vordergrund und der wünschenswerte Gedanke, Fleisch bescheiden zu verzehren und auf die Herkunft zu achten.

Die Wurst ohne Fleisch

Es sieht aus wie eine Wurst, beim Reinbeißen hat es eine ähnliche Konsistenz wie Wurst, aber es ist kein Fleisch. Denn es soll aussehen wie Fleisch, schmecken wie Fleisch aber keines sein. Die Basis der meisten Fleischimitate besteht oftmals aus Erbsen, Weizen oder Sojaprotein, das mit Hilfe von Lösungsmitteln aus den Rohstoffen gewonnen wurde. Um eine typische Fleischfarbe zu erhalten, werden Farbstoffe eingesetzt. Um pflanzliche Produkte



#dieesserwisser

www.esserwissen.at

fleischähnlich in Aussehen, Geschmack und Textur zu produzieren, ist ein hoher Aufwand in der Verarbeitung notwendig, was gleichzeitig einen hohen Energieaufwand bedeutet.

Vegane und vegetarische Fleischimitate haben zum Teil lange Zutatenlisten und enthalten viel Salz, Zucker und Fett. Wobei gerade das vielverwendete Kokosfett und das Palmfett aus überwiegend gesättigten Fettsäuren besteht.

Desto länger die Zutatenliste ist, umso wahrscheinlicher ist ein hoher Verarbeitungsprozess und die Verwendung von Zusatzstoffen im Produkt.

Deshalb wäre es sinnvoll, gleich Gerichte aus Hülsenfrüchten oder Getreide zu essen, denn diese selbst zubereiteten Speisen können auf die isolierten Pflanzenproteine verzichten, haben einen höheren Vitamin- und Mineralstoffwert und ergänzen sich optimal in ihrer Proteinqualität.

Die Verfügbarkeit von Eisen und Zink ist aus tierischen Lebensmitteln allerdings höher und das Vitamin B12 ist nur in tierischen Lebensmitteln vorhanden, weshalb eine Mischkost in der menschlichen Ernährung empfehlenswert ist.



Auf die Herkunft zu achten, ist nachhaltig! Regionalität verspricht länderspezifische Lebensmittelproduktion, kurze Transportwege und schafft Arbeitsplätze vor Ort. Fleisch ist nicht gleich Fleisch, denn der jeweilige CO₂-Fußabdruck hängt von den länderspezifischen Produktionsweisen ab. Regionales Fleisch aus der kleinstrukturierten österreichischen Landwirtschaft ist nachhaltiger!

NEWS aus dem LJ Österreich Büro

Vor knapp einem Jahr durfte ich Teil des Landjugend Österreich Teams werden. Als Landjugend-Neuling lernte ich die Landjugend kennen und lieben. Nach und nach bekam ich einen Einblick in die Tätigkeiten der Landjugend, auch wenn die Zeit jetzt kürzer war wie gedacht, bin ich froh Teil der Landjugend gewesen zu sein, viele spannende Erfahrungen gesammelt und viele neue Leute kennengelernt zu haben.

Mein neues Büro befindet sich nur ein Stockwerk entfernt von dem der Landjugend Österreich, da ich meinen Aufgabenbereich innerhalb der Landwirtschaftskammer Österreich wechselte. Des Weiteren werde ich auch die Bundesentscheide in diesem Sommer noch mitbegleiten.

Ich bin dankbar für die Zeit und die vielen neuen Erfahrungen und freue mich auf ein Wiedersehen.

Alles Liebe,
CORINNA

Corinna
verabschiedet sich
aus dem LJÖ Büro

www.landjugend.at | 7



Du möchtest dich gemeinsam mit deiner Landjugend in deiner Gemeinde engagieren? Kein Problem!

Mit Tat.Ort Jugend setzen Orts- und Bezirksgruppen österreichweit gemeinnützige Projekte um und weisen damit auf ihre ehrenamtlichen Tätigkeiten hin. Lasst euch gerne auch von Projekten anderer Landjugend-Gruppen inspirieren.



Best Practice – #run4kids Laufen für den guten Zweck

Unter dem Landesprojekt der Landjugend Kärnten „kumma zom gehma's an“, hat sich die Landjugend Ebenthal mit ihrer Partner- Landjugend, der Landjugend Fellsch, dazu entschlossen, dieses Projekt mit dem Tat.Ort Jugend Projekt zu verbinden.

Es war allen ein großes Anliegen einen Beitrag zur Hilfe von krebskranken Kindern zu leisten. Somit haben sie sich für einen gemeinsamen Charity-Lauf entschieden. Insgesamt wurden 168 Kilometer von 70 TeilnehmerInnen gelaufen und € 1.100 Spenden gesammelt.

Bei diesem Lauf konnte Jeder Teilnehmen und mit einer freiwilligen Spende seinen Beitrag leisten. Die Strecke wurde so gewählt, dass der Lauf für alle bewältigbar war. Anschließend an den Lauf fand der Gurnitzer Bauernmarkt statt, bei dem es regionale Spezialitäten zu kaufen gab. Auch die Standgebühren des Bauernmarkts flossen in die Spendenkasse ein.

Lasst uns Taten setzen!

Mehr Ideen dazu gibt's unter www.tatortjugend.at!