

# Südtiroler Hülsenfrüchtegericht 2019



© Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach

## und weitere Rezepte vom Rezeptwettbewerb

Initiiert, durchgeführt und prämiert durch den

**Südtiroler Ernährungsrat**

in Zusammenarbeit mit der

Genussschule Südtirol der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach,  
der Hotelfachschule Kaiserhof Meran und Pur Südtirol



Kichererbsen, Saubohnen, Borlotti-Bohnen und wie sie alle heißen sind wahre Superfoods! Die kleinen getrockneten Samen sind eine wertvolle und kostengünstige pflanzliche Eiweißalternative zu Fleisch und Milchprodukten. Zudem bietet der Anbau von Leguminosen viele Umwelt- und Klimavorteile. Diese Pflanzen benötigen wenig bis keinen zusätzlichen Dünger, sie kommen mit wenig Wasser aus, entnehmen überdurchschnittlich viel CO<sub>2</sub> aus der Atmosphäre und verbessern die Bodenqualität. Wegen ihres immensen Potenzials zur Verbesserung der Welternährung sowie der Weltlandwirtschaft haben die Vereinten Nationen das Jahr 2016 zum Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte ausgerufen.

**Doch wie bereitet man Hülsenfrüchte zu Hause am besten zu, so dass sie allen schmecken?**

Um die Südtiroler und Südtirolerinnen dazu zu animieren, öfter Hülsenfrüchte zu kochen und zu essen, hat der Südtiroler Ernährungsrat 2019 einen Rezeptwettbewerb durchgeführt. Aus den eingesendeten Rezepten wurde von der Jury aus Mitgliedern des Ernährungsrates monatlich das Hülsenfrüchtegericht des Monats ausgewählt und vorgestellt. Aus den Monatsrezepten wurde das Südtiroler Hülsenfrüchtegericht des Jahres 2019 ermittelt. Die Einsenderin wurde mit einem wertvollen Geschenkkorb mit regionalen Produkten, zur Verfügung gestellt von Pur Südtirol, prämiert.

**Der Südtiroler Ernährungsrat wünscht gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte und guten Appetit!**



Auf dem YouTube-Kanal des Südtiroler Ernährungsrates finden Sie die Video-Anleitungen zu den Rezepten:  
<https://www.youtube.com/channel/UC8tUbLm2FizWHqhvug7tdQ/videos>

# Zucchini-Linsen-Lasagne



© Genusschule Südtirol

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 1 Dose Tomaten
- 1 Dose Linsen oder entsprechende Menge getrocknete Linsen bereits gegart
- 4 mittlere Zucchini
- 2 Stück Mozzarella, bei würziger Variante zusätzlich schmelzfähiger Almkäse
- Salz, Pfeffer, Oregano
- Balsamico-Essig

## Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in etwas Olivenöl glasig dünsten.
2. Tomaten dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen.
3. Gewaschene Linsen aus der Dose (oder getrocknete Linsen gegart) zu der Tomatensoße geben, leicht salzen und noch weitere 5 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die Zucchini längs bzw. schräg in dünne Scheiben (ca. 3 mm) schneiden.
5. Backofen auf 175°C vorheizen.
6. Den Boden einer ofenfesten Form mit einer Schicht Zucchinischeiben belegen, einen Teil der Soße darauf verteilen, mit Mozzarellascheiben belegen, mit Käse, Salz, Pfeffer, Oregano und ein paar Tropfen Balsamico-Essig würzen.
7. Gemüse, Soße und Mozzarella einschichten, bis alles aufgebraucht ist und die Lasagne abschließend mit Parmesan bestreuen.
8. Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und die Lasagne leicht gebräunt ist.



Hier geht es zur Video-Anleitung

<https://youtu.be/tSOWzigvh8>

# Linsen-Lauchknödel auf indische Art mit pikanter Paprika-Tomatensauce



© Silke Runggaldier

## Zutaten für 4 Personen:

### Knödel:

- 250 g Knödelbrot
- 50 g Haferflocken
- 1 EL Weizenmehl
- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 180 g Lauch
- Currypulver, Kurkuma, Chilipulver (nach Geschmack)
- 300 g gekochte Linsen (evtl. auch aus der Dose)
- 3 Eier
- 100 ml Wasser
- Salz, Pfeffer, Petersilie

### Soße:

- Olivenöl
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 2 Tomaten
- Chilipulver, Chiliflocken
- 150 ml passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Knödelbrot, Haferflocken und das Mehl miteinander vermischen.
2. Die Zwiebel in Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten, den Lauch in feine Streifen schneiden und dazugeben. Currys, Kurkuma und Chilipulver nach Geschmack dazugeben, alles rösten lassen und mit etwas kaltem Wasser löschen.
3. Die gekochten Linsen dazugeben, salzen und alles ein wenig abkühlen lassen.
4. Die Eier mit dem Wasser, Salz und Pfeffer verquirilen und über das Brot gießen.
5. Die Linsenmasse und fein gehackte Petersilie ebenfalls zum Brot geben, alles gut durchkneten und bei Bedarf noch Wasser oder Knödelbrot dazugeben. Die Masse zudeckt eine halbe Stunde ruhen lassen.
6. Für die Soße Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl andünsten.
7. Paprika- und Tomatenwürfel dazugeben. Chilipulver und Chiliflocken dazugeben, alles rösten lassen und mit etwas kaltem Wasser ablöschen.
8. Die passierten Tomaten dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen, zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Mit feuchten Händen die Knödel formen, in kochendes Salzwasser geben und ca. 15 Minuten kochen lassen oder dämpfen.
10. Die Knödel mit der Soße anrichten.



Hier geht es zur Video-Anleitung:

<https://www.youtube.com/watch?v=4ntmVWt5zHQ>

# Warmer Linsensalat mit Kräuter-Ziegenfrischkäse-Praline



© Genussschule Südtirol

## Zutaten für 4 Personen:

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- $\frac{1}{2}$  Peperoni, rot
- 160 g Belugalinsen, gewaschen
- 250 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- 1 Lorbeerblatt, Salz
- Olivenöl
- 100 g Ziegenfrischkäse
- Kräuter wie z. B. Schnittlauch, Kerbel, Gartenkresse...

### Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Hanföl
- 1 Zitrone, Saft und Schale
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Dijonsenf

### Garnitur:

- Kapuzinerkresse

## Zubereitung:

1. Schalotte und Knoblauch schälen und kleinwürfig schneiden.
2. Karotten und Peperoni kleinwürfig schneiden.
3. Schalotten- und Knoblauchwürfel in Olivenöl andünsten.
4. Karotten dazugeben und kurz mitdünsten.
5. Linsen dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen.  
Mit Salz und Lorbeerblatt würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Kurz vor Garende die Peperoniwürfel dazugeben.
6. In der Zwischenzeit für das Dressing alle Zutaten verrühren.
7. Kräuter fein schneiden und in eine Schüssel geben.
8. Ziegenfrischkäse zu Kugeln formen und in den Kräutern wälzen.
9. Gegarte Linsen und Karottenwürfel mit dem Dressing mischen und gut unterrühren.
10. Linsensalat auf Tellern anrichten, Kräuter-Ziegenfrischkäse-Praline darauflegen und mit Kresse garnieren.



Hier geht es zur Video-Anleitung:

<https://youtu.be/gPFy2etq60Y>

# Schnittlauch-Palatschinken mit Basilikumhummus, Rucola und Cocktailltomaten



© Claudia Kirchler

## Zutaten für 4-6 Personen:

### Basilikumhummus:

- 150 g Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas
- 1 Stück Knoblauchzehe
- 1 EL Sesampaste (Tahin)
- 3 EL Olivenöl
- ½ Zitrone, Saft
- 1 Bund Basilikum, gewaschen
- Salz, Pfeffer

### Palatschinkenteig:

- 150 g Weizenmehl
- 250 g Milch
- 1 Prise Salz
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 Eier
- 4 EL Öl

### Füllung:

- 50 g Rucola, gewaschen
- 200 g Cocktailltomaten, gewaschen und geviertelt
- 125 g Mozzarella, in feine Scheiben geschnitten

### Garnitur:

- Basilikumblätter

## Zubereitung:

1. Für den Basilikumhummus alle Zutaten in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab fein pürieren. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für den Palatschinkenteig Mehl mit Milch, Salz und Schnittlauch glattrühren.
3. Eier dazugeben und locker unter den Teig schlagen.
4. Etwas Öl in einer flachen Pfanne erhitzen.
5. Den Teig dünn in die Pfanne gießen, die Pfanne dabei so drehen, dass sich der Teig gleichmäßig am Pfannenboden verteilt.
6. Palatschinken hellbraun backen, mit einer Palette wenden, fertig backen und aus der Pfanne heben.
7. Die fertigen Palatschinken auf einen Teller legen, mit Basilikumhummus bestreichen und mit Rucola, Cocktailltomaten und Mozzarella füllen. Mit Basilikum garnieren.

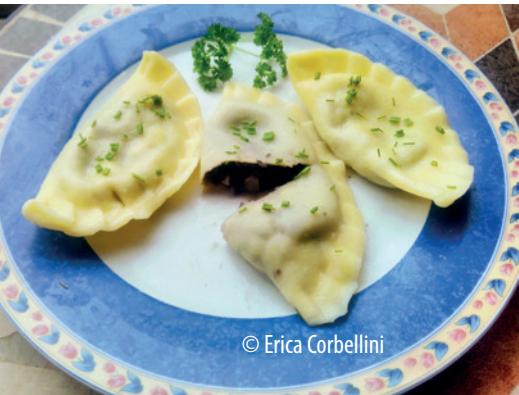


Hier geht es zur Video-Anleitung:

<https://www.youtube.com/watch?v=i5hys-3giEWw&feature=youtu.be>

# Nudelteigtaschen mit schwarzen Bohnen und Sesam

nach einem Rezept von Antonella Bellutti



© Erica Corbellini

## Zutaten für 4-6 Personen:

### Teig:

- 400 g Hartweizenmehl (oder Hartweizengrieß)
- 200 g Wasser
- Salz

### Füllung:

- 250 g schwarze Bohnen, getrocknet (24 h eingeweicht)
- 1-2 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Bohnenkraut
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- etwas Chilipulver
- Salz

### Garnitur:

- Olivenöl
- Sesam, schwarz

## Zubereitung:

1. Das Wasser der eingeweichten Bohnen abgießen und die Bohnen in frischem Wasser mit Lorbeerblättern und Bohnenkraut in ca. 45 Minuten weich kochen.
2. Die weich gekochten Bohnen abgießen, dabei das Kochwasser auffangen.
3. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Bohnen dazugeben und 5 bis 10 Minuten mitbraten. Mit Salz und Chilipulver abschmecken.
4. Das Bohnen-Zwiebel-Gemisch mit dem Pürierstab fein pürieren. Falls die Masse zu dickflüssig ist, noch etwas Kochwasser dazugeben.
5. Das Hartweizenmehl mit dem Wasser und der Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten (ca. 10 Minuten lang). In Klarsichtfolie einwickeln und mindestens 10 Minuten ruhen lassen.
6. Den Nudelteig portionsweise, mit Hilfe einer Nudelmaschine, 2 mm dünn ausrollen und Kreise ausstechen. Für große Teigtaschen sollte der Durchmesser ca. 10 cm betragen, für kleine Teigtaschen ca. 6 cm.
7. Ein bis zwei Teelöffel Bohnenpaste auf jeden Kreis geben und zu einem Halbkreis zusammenfalten. Teigränder gut andrücken.
8. In kochendem Salzwasser garen, bis die Teigtaschen an die Oberfläche kommen.
9. Teigtaschen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und mit Olivenöl sowie Sesam anrichten und servieren.

**Tipps:** Diese Taschen können auch mit Kartoffelteig zubereitet werden.

Falls Füllung übrig bleibt, kann sie gut als Brotaufstrich verwendet werden.

# Zucchini-Linsensuppe mit Zitrone

nach einer Idee aus dem Buch „Zucchini. Ein Erste-Hilfe-Handbuch für die Ernteschwemme“ von Irmela Erckenbrecht, 1999



Quelle: Matthias Lipinski auf Pixabay

## Zutaten für 2-4 Personen:

- 1 Tasse Linsen
- 6 Tassen Gemüsebrühe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 3 EL Olivenöl
- 1 Kartoffel, geschält und gewürfelt
- 1 Stange Sellerieblätter, gehackt  
(oder mehr nach Belieben)
- $\frac{1}{2}$  TL schwarzer Pfeffer
- 1 Tasse Zucchini, gewürfelt
- 1 TL Koriander, gemahlen
- $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel, gemahlen
- $\frac{1}{4}$  Tasse Petersilienblätter, gehackt
- Salz

1 Tasse entspricht ca. 240 ml

## Zubereitung:

1. Die Linsen in der Gemüsebrühe eine halbe Stunde köcheln lassen.
2. Die Zitrone auspressen und die Schalenhälften aufbewahren.
3. Zwiebel und Knoblauch im Öl glasig dünsten,  
Kartoffel, Sellerie und Pfeffer zugeben  
und einige Minuten mitdünsten lassen.
4. Die ausgepressten Zitronenhälften und die Gemüsemischung  
zu den Linsen geben und weitere zehn Minuten köcheln lassen.
5. Nun Zucchini, Koriander und Kreuzkümmel zugeben  
und noch einmal zehn Minuten kochen.
6. Zum Schluss die Zitronenhälften herausnehmen, Petersilie unterrühren  
und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

# Kichererbsen-Bratlinge mit Sauerrahm-Dip



© Ivana Sladeckova-Chizzali

## Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Kichererbsen
- 70 g Scamorza-Käse
- 70 g Haferflocken (zart)
- 2 Esslöffel Naturjogurt
- 25 g Sesam
- Salz, Pfeffer
- 1 Teelöffel Paprikapulver (geräuchert)
- Pflanzenöl zum Braten
- 100 g Sauerrahm
- 100 ml Naturjogurt
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- Petersilie

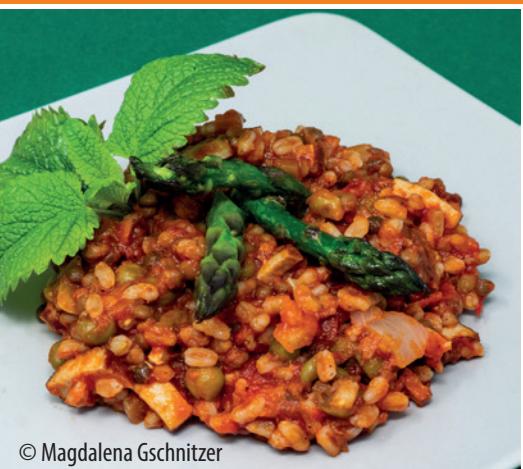
## Zubereitung:

1. Die Kichererbsen am Vortag in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Vor der Zubereitung das Einweichwasser abgießen und die Kichererbsen in frischem Wasser zum Kochen bringen. Die Kichererbsen 20 bis 30 Minuten bei niedriger Hitze kochen lassen.
3. Danach die Kichererbsen abseihen und auskühlen lassen und mit 80 ml Wasser mit einem Pürierstab pürieren.
4. Den Scamorza-Käse in kleine Würfel schneiden.
5. Haferflocken, Jogurt, Sesam, Scamorza, Salz, Pfeffer und Paprikapulver zum Kichererbsenpüree hinzufügen und alles durchkneten. Bei Bedarf kann man noch ein bisschen Jogurt untermischen. Die Masse kurz ruhen lassen.
6. Anschließend kleine Laibchen formen und in Öl auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten lang braten lassen.
7. Für den Dip Sauerrahm mit Jogurt vermischen, mit Salz, gehacktem Knoblauch und klein geschnittener Petersilie abschmecken.
8. Als Beilage passen Kartoffelkroketten und gebratene Zucchini oder gemischter Salat.
9. Man kann die Kichererbsen-Bratlinge auch für Burger verwenden.

Hülsenfrüchterezept für den Frühling und Frühsommer

von Umweltaktivistin Magdalena Gschnitzer, Testimonial des Rezeptwettbewerbs

# Dinkelreis mit Hülsenfrüchten, geräuchertem Tofu und grünem Spargel



© Magdalena Gschnitzer

## Zutaten für 2 Personen:

- 1/2 Tasse Dinkelreis
- 1/2 Tasse Berglinsen
- 100 g frische Erbsen
- 1 Teelöffel Natron
- Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 200 g geräucherter Tofu
- 200 g frischer grüner Spargel
- 150 g Tomatensoße
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Den Dinkelreis und die Linsen jeweils in der doppelten Menge Wasser (oder Gemüsebrühe) kochen und erst am Ende salzen.
2. Die frischen Erbsen für 2 bis 3 Minuten in Wasser ohne Salz kochen. Um die Farbe zu erhalten, einen Teelöffel Natron ins Kochwasser geben.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch klein hacken und in einer Pfanne in Olivenöl für einige Minuten anbraten, den in kleine Stücke gehackten Tofu dazugeben und mitrösten.
4. Den Spargel in mittellange Stücke schneiden und in einer zweiten Pfanne in Olivenöl anbraten.
5. Die gekochten Linsen, die Erbsen und auch die Tomatensoße vorsichtig mit dem Tofu mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Am Ende den gekochten Dinkelreis unterheben, auf zwei Tellern portionieren und mit den Spargelstücken dekorieren.

## Tipps:

Dinkelreis benötigt eine längere Garzeit als weißer Reis.

Hülsenfrüchte kann man zwar bereits während des Kochens salzen, dadurch werden sie jedoch etwas schneller gar und weich.

Beim grünen Spargel ist es empfehlenswert, das untere Drittel des Stängels zu schälen, da die Schale manchmal holzig ist.

<http://maggy-gschnitzer.com/>

Hülsenfrüchterezept für den Sommer

von Umweltaktivistin Magdalena Gschnitzer, Testimonial des Rezeptwettbewerbs

# Erfrischender Quinoa-Linsen-Salat

© Magdalena Gschnitzer



## Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Berglinsen
- 250 ml Gemüsebrühe (oder Wasser)
- 100 g Quinoa
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 5-6 EL Olivenöl
- 1 kleiner Bund Kirschtomaten (optional)
- 5-6 getrocknete Tomaten
- 1 Stange Sellerie
- 1/4 Bund Minze
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Kerne oder Samen zum Verfeinern und Garnieren
- 5-6 große Blätter Salat

## Zubereitung:

1. Die Linsen in der Gemüsebrühe oder in derselben Menge Wasser kochen.
2. Quinoa heiß abspülen, damit die Bitterstoffe entweichen können, in 200 ml Wasser aufkochen und für 15-20 Minuten auf niedriger Flamme köcheln lassen.
3. Die klein gehackten Schalotten in einer Pfanne mit Öl anschwitzen und den klein gehackten Knoblauch dazu geben.
4. Kirschtomaten, getrocknete Tomaten und Sellerie in kleine Stücke schneiden, die Minze klein hacken und mit allen Zutaten (bis auf die Kerne und Samen sowie Salatblätter) vermischen.
5. Die Kerne und Samen unter ständigem Rühren in einer Pfanne leicht anrösten.
6. Die Salatblätter auf zwei Teller verteilen, die Quinoa-Linsen-Mischung darauf geben und mit den Kernen und Samen garnieren.

<http://maggy-gschnitzer.com/>



Hülsenfrüchterezept für den Herbst

von Radsportheldin Antonella Bellutti, Testimonial des Rezeptwettbewerbs

# “Hackbraten” mit Bohnen und Roter Beete



© Antonella Bellutti, Locanda Itinerande

## Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Bohnen (Sorte beliebig)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 2 Rote Beeten, bereits gekocht
- 30 g natives Olivenöl
- Salz

## Zubereitung:

1. Die Bohnen mindestens 12 Stunden lang einweichen.
2. Danach die Bohnen abtropfen lassen und in frischem Wasser mit etwas Salz und den beiden Lorbeerblättern kochen (nicht im Wasser, das zum Einweichen verwendet wurde).
3. Zwiebel und Karotte fein schneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten.
4. Die Roten Beeten reiben und in einer Pfanne mit Öl anbraten, salzen.
5. Die gekochten Bohnen abtropfen lassen, dabei einen Teil des Kochwassers aufbewahren.
6. Die Bohnen zu den gebratenen Karotten geben und umrühren. Die Bohnen-Gemüse-Mischung abkühlen lassen und in einem großen Behälter pürieren, bis man eine glatte und homogene Masse erhält. Falls die Mischung zu fest oder zu trocken ist, kann man etwas vom Kochwasser zufügen.
7. Die Bohnenmasse auf einen Bogen Backpapier geben und zu einem Rechteck (Dicke ca. 2 cm) verstreichen.
8. Darauf in der Mitte die roten Rüben verteilen.
9. Mit Hilfe des Backpapiers die Bohnenmasse um die roten Rüben herum einrollen und wie für einen Hackbraten verschließen. Das Backpapier um den „Hackbraten“ herumwickeln und an den Seiten zusammenfalten.
10. Ca. 40 Minuten bei 180 Grad (Oberhitze) im Backrohr garen.
11. Den „Hackbraten“ abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Mit einem Esslöffel Majonnäse (eventuell vegan) servieren.
12. Mit frischem oder gedünstetem Gemüse essen.

<http://www.locandaitinerande.com/>

Hülsenfrüchtegericht für den Winter  
von Pur Südtirol, Sponsor der Prämierung des Rezepts des Jahres

# Wintersalat mit Kichererbsenbällchen



© Pur Südtirol

## Zutaten:

### Bällchen:

- 600 g Kichererbsen-püree \*)
- 1 Ei
- 4 EL Dinkelmehl
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 TL Curry
- 1 Prise Zimt
- 200 g Ricotta
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- etwas Ingwer
- Sesam

### Salat:

- Blaukraut
- Wirsing
- Kürbis
- Marinade

### Garnitur:

- Granatapfelkerne
- Kaki
- etwas Kresse

\*) Dafür 1 kg Kichererbsen über Nacht in Wasser quellen lassen, in frischem Wasser ca. 35 Minuten kochen, abtropfen lassen und pürieren

## Zubereitung:

1. Für die Kichererbsenbällchen alle Zutaten außer Sesam gut vermengen und daraus kleine Bällchen formen.
2. Diese in Sesam wälzen und auf ein Backblech legen.
3. Im vorgeheizten Rohr bei 180° C ca. 25-30 Minuten backen.
4. Blaukraut und Wirsing waschen und fein schneiden, den Wirsing kurz dünsten.
5. Den Kürbis schälen (außer Hokkaido-Kürbis), in Spalten schneiden und kurz dünsten.
6. Das Gemüse auf Teller bzw. Salatschüsseln aufteilen.
7. Mit Marinade marinieren und die gebackenen Sesamkugeln nett darauf setzen.
8. Mit Granatapfelkernen, Kakischeiben und Kresse garnieren.



Rezept: Karin Longariva, Pur Südtirol

<https://www.pursuedtirol.com/>



Der Südtiroler Ernährungsrat wurde am Welternährungstag 2017, dem 16. Oktober, in Meran gegründet.

Die Mitglieder bringen ihre Kompetenz und ihre Erfahrung aus den Bereichen Bildung, Forschung, Gastronomie, Landwirtschaft, Vermarktung, Genossenschaftswesen, Ernährungsberatung, Kommunikation und NGO ein.

Ernährungsräte (englisch: Food Policy Councils) haben zum Ziel, die Ernährungspolitik auf lokaler Ebene, meist in Gemeinden oder Städten, mitzugestalten.

Der Südtiroler Ernährungsrat möchte auf dem Weg zu einem dauerhaft stabilen, gerechten und zukunftsfähigen Südtiroler Ernährungssystem unterstützend tätig sein.

Der Südtiroler Ernährungsrat richtet seine Tätigkeit an Werten wie Gemeinschaft, Genuss, Gerechtigkeit, Gesundheit, Mitbestimmung, Nachhaltigkeit, Transparenz, Umweltschutz, Verantwortung und Vielfalt aus.

## Impressum:

Redaktion:

Südtiroler Ernährungsrat  
und Genusschule Südtirol

Bildquellen:

siehe Angaben bei den einzelnen Bildern

Grafik:

Günther Schlemmer

Dezember 2019

[www.ernaehrungsrat.it](http://www.ernaehrungsrat.it)