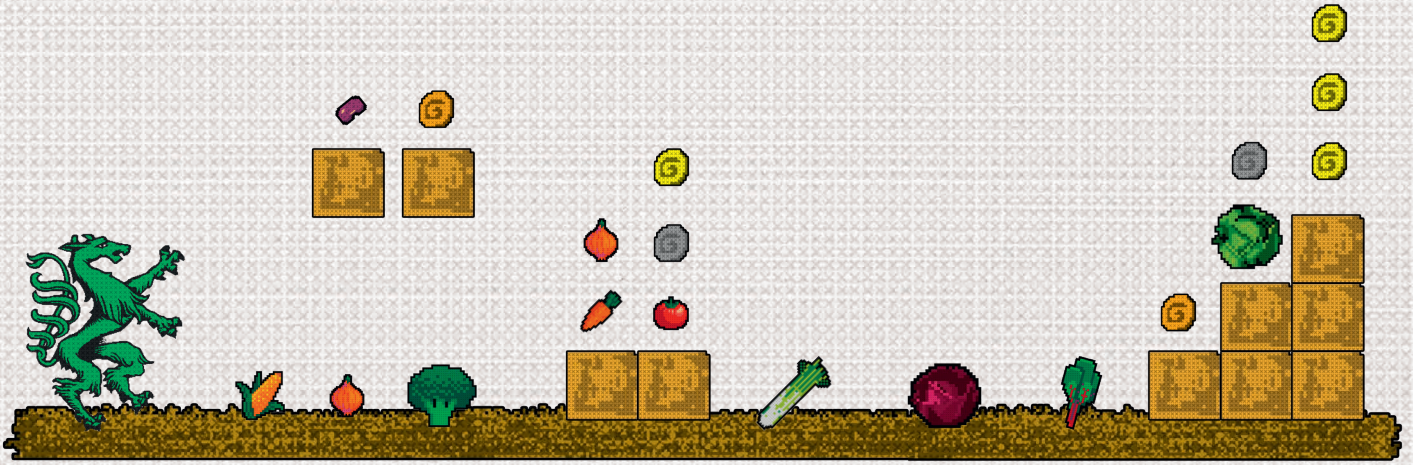
Dein Weg zu einem g'miasigem Rezept

Die Kampagne „Sei amol g'miasig" macht der Steiermark Lust auf Gemüse und versorgt sie mit einfachen und schnellen Rezepten: Damit jeder und jede den Teller bunter machen und mit mehr Gemüse kochen kann.

Du willst dein eigenes g'miasiges Rezept kreieren und es uns sogar zur Verfügung stellen? Auf der Rückseite findest du deinen Fahrplan zu einem guten g'miasigen Rezept: Für jeden erfüllten Punkt kannst du Panther-Münzen einheimsen.

Du willst der Kampagne Sei amol g'miasig dein Rezept zur Verfügung stellen? Schicke es an **martina.steiner@stmk.gv.at** und verrate uns, ob und wie wir dich als RezeptspenderIn nennen dürfen.



0-20 PANTHER-MÜNZEN
Die Basis stimmt, aber dein Rezept hat noch Luft nach oben. Schau, dass du ein paar Punkte mehr sammelst.

25-70 PANTHER-MÜNZEN
Dein Rezept ist schon ziemlich gut. Vielleicht findest du ja noch ein, zwei Dinge, die du optimieren kannst.

75-100 PANTHER-MÜNZEN
Gratulation! Dein Rezept ist richtig g'miasig!

DIE STEIERMARK IM GLEICH-GEWICHT
GEMEINSAM
g'sund
GENIESSEN
WWW.GEMEINSAM-GENIESSEN.AT

GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK
GESUNDHEITS FÖRDERUNGS FONDS STEIERMARK

Basis

Kreiere ein Gericht für ca. 4 Personen, das dir und deinen FreundInnen **gut schmeckt**! Denke daran, dass das Gericht auch Burschen/Männer begeistern soll.	10 P.
Schau darauf, dass dein Rezept **nicht länger als 30 Minuten** braucht (Back- und Rastzeiten sind hier nicht einzurechnen)!	10 P.
Verwende **maximal 8 Hauptzutaten** für dein Gericht: Weniger ist mehr!	5 P.
Gib' deiner Kreation einen **attraktiven Namen**, der Lust aufs Nachkochen macht!	5 P.

Gesundheit

Gib' in dein Gericht möglichst **viel regionales und saisonales Gemüse**! Zeitsparer wie heimisches TK-Gemüse oder Hülsenfrüchte aus der Dose sind ab und zu auch okay!	15 P.
Greif' überall, wo möglich, zur **Vollkornversion** (z.B. bei Nudeln und Brot) bzw. verwende alternatives Getreide wie Polenta oder Goldhirse. Gib bei selbstgemachtem Teig mindestens ⅓ Vollkornmehl dazu!	5 P.
Achte auf eine **fettoptimierte Zubereitung:** Nutze hochwertige Pflanzenöle und vermeide zB. Mayonnaise, Schmalz und Schlagobers.	5 P.
Verwende **weniger Zucker** als üblich bzw. gar keinen!	5 P.
Verfeinere dein Gericht mit Nüssen, Samen oder Kräutern!	5 P.
Nutze **jodiertes Speisesalz** und verzichte auf Alkohol bzw. Alkoholaromen!	5 P.

Nachhaltigkeit

Verwende überwiegend **regionale und saisonale (Bio-) Zutaten**, die leicht erhältlich sind. Ausnahme: Bei Gewürzen kannst du auch gerne zu Exotischem greifen.	10 P.
Gestalte dein Rezept möglichst **vegetarisch** bzw. betrachte Fleisch mit max. 75 g pro Person als hochwertigen Nebendarsteller bzw. als **optionales „Add-On"**.	10 P.
Wähle die Zutatenmengen so, dass **so wenig Lebensmittelabfall wie möglich** übrig bleibt bzw. gib spezielle Restlverwertungstipps.	5 P.
Achte auf **fair gehandelte Produkte**!	5 P.

GESAMTPUNKTE	