

Kochen ohne Strom: Auftakt von „Genial gekocht - nachhaltig versorgt“

TV-Magazin "Land und Leute" startet am Samstag, 21. Jänner 2023, um 16.30 Uhr in ORF 2



Für „Kochen ohne Strom“ zeigt Peter Straka, Staatsgrillmeister und Zivilschutzbeauftragter im Bezirk Horn in Niederösterreich, was dafür nötig ist, Lebensmittel ohne Strom zuzubereiten und einzukochen.

„Kochen ohne Strom“ ist der erste Schwerpunkt der neuen „Land und Leute“-Serie - mit Tipps und Rezepten zur Bevorratung und Lebensmittelversorgung, auch mit warmem Essen im Fall eines Stromausfalls.

Einmal im Monat liefert „Genial gekocht - nachhaltig versorgt“ Tipps, wie man mit wenigen, regionalen Zutaten und oft auch für kleines Geld tolles Essen zaubert, haltbar macht oder wie man Reste verwertet.

Energiesparendes Kochen

Es geht aber auch um einen achtsamen Alltag vom energiesparenden Kochen bis zum ökologischen Putzen. Für „Kochen ohne Strom“ zeigt Peter Straka, Staatsgrillmeister und

Zivilschutzbeauftragter im Bezirk Horn in Niederösterreich, was dafür nötig ist, Lebensmittel ohne Strom zuzubereiten und einzukochen.

Vom Griller bis zum Campinggaskocher oder Dutch Oven, vom Kochen im Freien, am Balkon bis zu Innenräumen. Dazu gibt es Rezepte und Lagerungstipps. Von Schweinefleischartopf bis zum Kürbisrisotto ist vieles ohne Strom möglich.

Weitere nachhaltige Themen von „Land und Leute“ am 21. Jänner:

***Wald als Lebensretter**

Sie schützen vor Lawinen, Muren und Steinschlägen: Schutzwälder sind für Tirol von großer Bedeutung. Das „Land und Leute“-Team besucht das Stubaital und zeigt, wie die Schutzfunktion der Wälder auch in Zukunft gewährleistet werden kann.

***Schwein gehabt im Freiland**

Wie Freilandhaltung ohne Kompromisse aussieht, zeigt das „Land und Leute“-Team am Biohof Labonca im steirischen Lafnitz-Tal. Von enormer Bewegungsfreiheit über das Aufwachsen der Ferkel im Familienverbund bis zum Weideschlachthaus steht hier das Tierwohl an erster Stelle.

***Himmelhoch Ressourcen schonen**

Bohnenprösslinge, die in den Himmel wachsen, sind im niederösterreichischen Raasdorf keine Zauberei. In Grünhausanlagen wachsen Bohnen, Erbsen, Salate und Sprossen auf mehreren Ebenen, ein „Vertical Farming“, das Boden, Platz und Wasser spart.

***Winterdeko aus der Natur**

Seminarbäuerinnen im Kärntner Himmelberg zeigen, wie sie mit Naturschätzen aus Wald und Flur im Haus dekorieren. Und das in der dekorationsarmen Zeit zwischen Weihnachten und Ostern.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at