

EIDIDLDEI ...

Lunchpaket-Revival!

Bei jugendherbergsgemeinschaftlicher Aktivität lässt dieser kulinarische „Gruß aus der Küche“ immer wieder sentimentale Erinnerungen an Schulschikurszeiten, Wandertage, Sommerwochen aufflammen. Schmeckt wie damals! Und sieht auch noch genauso aus...

Drunten findet sich üblicherweise (neben zu fett, zu süß, zu viel) ein Klassiker transportfähiger Kraftnahrung – das gekochte Ei. Ist dieser kleine, runde, charmante Sattmacher für unterwegs wirklich die gefährliche Cholesterinbombe, die ganz bedrohlich tickt? Mit der höchsten biologischen Wertigkeit aller eiweißreichen Nahrungsmittel bilanziert das Ei hier auf jeden Fall sehr positiv: mit 100g Hühnereiweiß können 100g Körpereweiß aufgebaut werden, und auch die Zusammensetzung der essentiellen Aminosäuren ist dem menschlichen Muster ähnlich. Bombig? Ja, nährstoffbombig!

Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, B-Vitamine und wertvolle Mineralstoffe wie Kalzium, Phosphor, Magnesium, Kalium,

Natrium, Eisen und viele andere Inhaltsstoffe zeigen den großen Nährstoffreichtum. Der relativ hohe Cholesteringehalt mag imageverschlechternd wirken, durchschnittlich 250 Milligramm pro Ei decken eigentlich den gesamten Tagesbedarf eines Erwachsenen ab. Doch Cholesterin hat bereits einiges an Schrecken verloren. Man weiß, dass für einen hohen Cholesterinspiegel im Blut nicht ausschließlich die Nahrungsaufnahme verantwortlich zeichnet, viele Faktoren des Lebensstils haben darauf massiven Einfluss. Die Ernährungsempfehlungen für Eier sind deutlich: mehr als 3 Stück pro Tag (diese

von Sabine Alena
ernaehrung@alpenverein-edelweiss.at

Empfehlung schließt auch alle verarbeiteten Lebensmittel mit ein) sollten es nicht sein!

Zu Ostern werden sich diese Richtlinien schwer einhalten lassen – denn der uralte Brauch des Eier-Verschenkens bringt wahrscheinlich viele hartgekochte, bunt gefärbte



Hühnereier ins Haus. Und was uns freut und glücklich macht, sollte auch den dafür verantwortlichen Hühnern nicht schaden: Seit 2012 gilt innerhalb der EU ein generelles Verbot der Vermarktung von Eiern aus Käfighaltung, damit wurde ein großer Schritt in Richtung fairere Lebensmittelproduktion gesetzt. Jedes Ei verrät durch seinen Stempelauflage, unter welchen Bedingungen es produziert wurde – die Zahl „0“ steht für Eier aus biologischer Herkunft. Damit wird garantiert, dass die Hühner artgerecht gehalten werden, genügend Auslauf haben, biologisches Futter ohne verbotene Zusätze und kein gentechnisch verändertes Futter erhalten. Solche Eier wünschen wir uns, lieber Osterhase! Um damit das Lunchpaket bei der nächsten Frühjahrstour bestens zu füllen...

UNSERE HÜTTEN UND HÄUSER: BEWIRTSCHAFTUNG FRÜHJAHR 2013

ADOLF-NOSSBERGER-HÜTTE, Schobergruppe: Mitte Juni bis Mitte Sept., Saisonbeginn und -ende wetterabhängig.

ALBERT-BIWAK: Nur in den Sommermonaten erreichbar.

ALOIS-GÜNTHER-HAUS, Stuhleck: bis Ende März/ Anfang April, dann Mitte Mai bis Anfang Nov. (Ende wetterabhängig).

EDELWEISSHÜTTE, Schneeberg: bis 02.06. und von 13.06.-10.11. Ruhetage: Di+Mi, Ferien (Wien+NÖ) u. Feiertage nur Di.

HINTERALMHAUS-Selbstversorgerhütte, Müzzsteger Alpen: geplant Ende Juni bis Mitte Sept. (nur während Almbewirtschaftung).

Hochschoberhütte, Schobergruppe: Mitte Juni bis Mitte Sept., Saisonbeginn und -ende wetterabhängig.

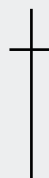
KAMPTHALERHÜTTE, Wienerwald: Jugendheim, nicht bew. Benutzung auf Anfrage.

TAPPENKARSEEHÜTTE, Radstädter Tauern: Anfang Juni bis Ende Sept., Saisonbeginn und -ende wetterabhängig.

Wismeyerhaus, Obertauern: Bis Mitte April, Saisonende je nach Schneelage. Im Sommer geschlossen!

WIR GEDENKEN

... der verstorbenen Edelweiss-Mitglieder



Stefan Domachowski
Inge Hailzl
Friedrich Hofkofler
Gerhard Klinger
Hedwig Nemeč
Hans Ogrisegg
Herta Röpfer

und sprechen den Angehörigen unsere aufrichtige Anteilnahme aus.

BRUTVOGELATLAS AUF DEN SPUREN DER VÖGEL!

Amsel, Drossel, Fink und Star, und die ganze Vogelschar! Im Frühling verschönern die Vögel mit ihrem Gesang wieder so manche Wanderung. Doch neben den allseits bekannten Arten wie Amsel oder Star gibt es in Österreich noch weit mehr Vögel. Mit den Kartierungsarbeiten für den neuen Österreichischen Brutvogelatlas begibt sich BirdLife Österreich auf ihre Spuren.

Foto © H. Lauermaier, BirdLife Österreich

Als Ergebnis soll es in wenigen Jahren Verbreitungskarten für alle Vogelarten geben, die in Österreich brüten – zusammen eben ein neuer Brutvogelatlas Österreichs. Im Alpenland Österreich eine immense Aufgabe, denn gerade im Bergland ist das Kartieren mühsam und VogelkundlerInnen sind oft dünn gesät!

Für die Kartierungsarbeit wurde Österreich in Teilflächen (Atlasquadranten) von 10x10 km Ausdehnung eingeteilt. Insgesamt sollen in 878 Quadranten möglichst alle Vogelarten erfasst, für verbreitete Arten mit einer einfachen Methode auch die Häufigkeit festgestellt werden. Für die Bearbeitung von Quadranten werden Personen gesucht, die die Vogelarten ihrer Region weitgehend bestimmen können sollten.

Zusätzlich können aber alle, die während der Brutzeit von März bis Juli Beobachtungen von Vögeln melden, ganz gleich wo oder welche Art, wichtige Informationen zum Atlas beitragen. Gerade Bergfexe kommen oft in Regionen, in denen wenige Hobbyvogelkundler unterwegs sind. Apendohlen, Steinadler, Ringdrossel, Kolkkraben, Mauerläufer und andere Bergvögel sind oft recht auffällig und auch für Nichtvogelkundler leicht zu bestimmen. Haben Sie deshalb keine Scheu und melden Sie uns Beobachtungen dieser Arten!

Nähere Infos und Anmeldeöglichkeiten bei Heinrich Dungler, Alpenverein Edelweiss, Referat Natur & Umwelt, office@alpenverein-edelweiss.at.

Zur Meldung von Beobachtungen wird ab diesen Frühling das Online-Meldesystem ornitho.at zur Verfügung stehen.