

# Ernährung

Texte: Jessica Marten

Kann man klimafreundlich einkaufen? Was steckt in Fertigprodukten? Und wo kommt unser Essen eigentlich her? Auf den nächsten Seiten findet ihr Antworten auf genau diese Fragen, sowie verschiedene Infos, Tipps, Aktionsideen und leckere Rezepte rund um das Thema Ernährung.

## Orientierungshilfen im Konsumdschungel

Konsum ist ein wirkungsvolles Mittel, um sich für das Weltklima einzusetzen. Mit unserer Kaufentscheidung können wir jeden Tag die Nachfrage nach klimafreundlichen Produkten verstärken und so einen Beitrag zu einem nachhaltigen Kreislauf leisten. Als Konsument hat man nicht nur ganz viel Macht, sondern auch sehr viel Verantwortung. Man muss viele schwierige Entscheidungen treffen: Lieber ein Bioapfel aus Neuseeland oder ein Apfel ohne Biosiegel aus Omas wildem Obstgarten? Erdbeeren im Februar und Tropenfrüchte im Sommer? Gewächshautomaten im September?

**Diese Schlagwörter können euch helfen, beim nächsten Einkauf ein politisches Statement für mehr Klimaschutz abzugeben:**

### .Saisonal

Erdbeeren im Frühsommer, Tomaten im Spätsommer, Kohl im Winter – jedes Nahrungsmittel hat seine Saison, wann es im Jahreskreislauf bei uns natürlich erntereif ist. Wer regional einkauft, kauft auch gleichzeitig saisonal.

## LINKTIPPS

Setzt euch gegen die Wegwerfgesellschaft ein und teilt übrig gebliebene Lebensmittel:

[www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de)

Hier sind ungeerntete Bäume verzeichnet, an denen man sich bedienen kann:

[www.mundraub.org](http://www.mundraub.org)

## FILMTIPPS

Taste the waste:

[www.tastethewaste.com/info/film](http://www.tastethewaste.com/info/film)

We feed the world:

[www.we-feed-the-world.at](http://www.we-feed-the-world.at)

*„Es geht nicht um ein Stück vom Kuchen, es geht um die ganze Bäckerei!“*

Lebensmotto

## WERDET AKTIV!

Schaut beim nächsten Gruppeneinkauf genau, wo was her kommt – lernt eure Nahrungsmittel kennen! Überlegt, welche Obst- und Gemüsesorten zu welcher Jahreszeit passen, wie z.B. Birnen und Kürbis zum Herbst. Achtet auf sinnvolle Kombinationen von regionalen, biologischen und fairen Produkte – da entstehen manchmal spannende Diskussionen!

### .Regional

Regionale Produkte kommen ganz aus der Nähe. Sie müssen keinen langen Weg zurücklegen um in den Laden und bis zu uns Verbrauchern zu kommen. Sie sind schneller bei uns und damit frischer und für den Transport müssen keine langen Schiffsfahrten oder Flüge um den halben Globus in Kauf genommen werden. So wird das Klima deutlich weniger belastet!

### .Bio? Logisch!

Beim Anbau von Bioprodukten werden keine Chemikalien, wie Kunstdünger und Pflanzenschutzmittel verwendet. Die Nahrungsmittel werden nicht gentechnisch verändert und es wird auf eine artgerechte Tierhaltung geachtet. Bioprodukte sind also für uns und für die Umwelt gesünder – achtet auf das Biosiegel!

### .Fair

Fair, das hört man meistens beim Sport. Aber auch unser Essen kann fair sein. Nämlich dann, wenn die Arbeiter\_innen, die unser Essen produzieren und anbauen, fair für ihre Arbeit bezahlt werden. Das ist aber leider nicht immer so. Es gibt noch sehr viele Länder, in denen sehr schlechte Bedingungen für die Produzent\_innen herrschen – unfair! Erkennen könnt ihr die fairen Produkte am fair-trade-Siegel.

## Öko-Dinner

Veranstaltet in eurer Gruppenstunde doch mal ein Öko-Dinner. Wie das genau aussehen soll könnt ihr ja in einer Gruppenstunde zusammen überlegen.

Hier ein paar Ideen und Anregungen: Erstellt doch zusammen ein tolles Menü, das ihr gemeinsam kochen und anschließend genießen könnt. Im Internet findet ihr leckere Rezepte zum Ausprobieren. Oder durchstöbert doch die Kochbücher eurer Eltern oder Großeltern – da schlummern meistens noch richtige Schätze. Vielleicht fallen euch ja auch eigene Kreationen oder Abwandlungen ein.

## Der Große Vergleich

### Fertigprodukt vs. selbst gekocht

Habt ihr euch auch schon mal gedacht: Warum selber kochen, wenn man das Essen auch fertig kaufen kann? Probiert es doch einfach aus und macht den Schritt-für-Schritt-Test!

#### 1. analysieren

Was ist denn in Fertigprodukten eigentlich drin? Schaut mal auf die Rückseite und recherchiert, was hinter den Bezeichnungen auf der Produktliste steckt.



Eure besten und liebsten Rezepte könnt ihr dann ja in ein Gruppen-Rezeptbuch eintragen.

Kauft alle zusammen ein und achtet dabei auf möglichst regionale, saisonale und ökologische (Bio) Produkte.

Versucht Plastikfrei einzukaufen, vielleicht habt ihr ja schon mal Einkaufstaschen genäht, die ihr jetzt zum Einsatz bringen könnt? Diese Aktion könnte auch ein toller Einsatz für Euren Solarkocher sein!



#### 2. kochen

Kocht dieses Gericht selbst nach und findet heraus, was ihr dafür (nicht) benötigt.

#### 3. bewerten

Bewertet, wie das eigene Essen sowie das Fertigprodukt bei euch abschneiden. Dabei könnt ihr auf folgende Punkte achten: Inhaltsstoffe, Geschmack, Zeitaufwand, Preis – Welche Zubereitungsart bekommt mehr Pluspunkte?

## Marmelade kochen

Selbst gemachte Marmelade ist die Beste! Aber habt ihr es schon mal ausprobiert und wirklich selbst gemacht?

Das ist gar nicht so schwer. Erst einmal braucht ihr die passenden Früchte und einen Gelierzucker. Ihr habt die Wahl zwischen:

**1:2** (1 Teil Zucker, 2 Teile Früchte – wird etwas süßer)

**1:3** (1 Teil Zucker, 3 Teile Früchte – wird nicht ganz so süß)

### Die Herstellung ist ganz einfach:

Wascht die Früchte und schneidet sie wenn nötig noch klein. Je nach Früchten und Vorliebe müsst ihr das ganze auch noch pürieren. Gebt sie dann mit dem Gelierzucker in einen großen Topf und kocht das Ganze unter ständigem Rühren solange, bis es dickflüssig wird (ca. 5 min).

### Jetzt geht es schon ans Abfüllen:

**Wichtig:** Legt die gespülten Gläser vor dem Abfüllen in kochendes Wasser und lasst sie nur abtropfen und an der Luft trocknen, damit eventuelle Bakterien abgetötet werden. So hält eure Marmelade länger. Dann könnt ihr eure Marmelade in die Gläser füllen und diese schließen.

Stellt sie dann **mit dem Deckel nach unten** zum Auskühlen, sodass ein Vakuum entsteht – auch das ist ein Trick, damit die Marmelade länger hält.

Wenn ihr euch nicht ganz sicher seid, könnt ihr auch auf der Verpackung des Gelierzuckers nachlesen, da steht alles nochmal beschrieben.



## Obst pflücken

Nirgends gibt es so viele frische und leckere Früchte wie auf einer Obstplantage. Geht doch mit eurer Gruppe auch zum Obst pflücken und verarbeitet es in eurer Gruppenstunde.

Im Sommer gibt es viele offene Erdbeer- und Himbeerbelder, wo ihr zu einem billigen Kilopreis fleißig pflücken und auch ein bisschen naschen könnt. Danach könnt ihr aus eurer Beute z.B. leckeren Früchtequark, Marmelade, Apfelmus oder Erdbeerkuchen machen.



## Ein Beet anlegen

Warum ein Beet? Ganz einfach – so könnt ihr euer Gemüse und Kräuter selbst anbauen und wisst genau, wo es herkommt.

Aus den tollen Dingen, die ihr zieht könnt ihr viele verschiedene, leckere Gerichte zaubern. Aus den Kräutern könnt ihr z.B. ganz einfach Kräuterbutter herstellen, oder einen tollen Salat mit Gurken, Blattsalat, Tomaten, etc. machen.

Ihr werdet sehen, dass selbstangebaute Dinge besser schmecken, als solche die ihr kaufen könnt – schon allein wegen der Arbeit, die ihr euch damit gemacht habt.

## Butter selber machen

Habt ihr auch schon einmal Sahne zu lange geschlagen, sodass sie flockig wird? Dann habt ihr schon fast Butter gemacht! Probiert doch einmal gezielt aus Butter zu machen. Ihr werdet sehen es ist gar nicht so schwer, wie es klingt.

### Zutaten:

600 g Sahne (aber wichtig, nehmt eine mit einem hohen Fettgehalt, am besten mit mind. 30 % Fettgehalt)

**1+2** Rührt erst einmal die Sahne bis sie flockt und dann noch länger weiter, bis sich ein Butterklumpen von der Sahne absetzt.

Wenn ihr daraus eine Kräuterbutter zaubern wollt, könnt ihr noch Salz dazugeben und verschiedene Kräuter hineinschneiden. Schon habt ihr eine tolle Kräuterbutter für eure nächsten Stockbrote.

**3** Dann gebt ihr diesen Butterklumpen auf eine Küchenrolle oder ein Geschirrtuch (das reißt nicht so leicht) und knetet ihn über einer Schüssel so lange, bis keine Flüssigkeit mehr heraus kommt.

**4** Dann habt ihr schon die fertige Butter! Jetzt nur noch im Kühlschrank etwas kühlen und schon könnt ihr leckere Butterbrote machen.

