

M7 „Neue Rezepte braucht das Land“

Ziel:

- Folgen der Landwirtschaft und unserer Ernährungsgewohnheiten aufzeigen
- Ernährung als Handlungsfeld für Zukunftsfähigkeit entdecken

Mit Kochwettbewerben werden „neue“, nachhaltige Rezepte für das Land gesucht.

Eine Gruppe wird in kleine Gruppen von ca. vier Personen aufgeteilt. Alle erhalten das gleiche finanzielle Budget (z.B. 15,- Euro). Mit diesem Budget soll jede Gruppe ein Essen/Menü für vier Personen zubereiten.

1. Variante

Jede Gruppe erhält den Auftrag ein „Menü mit Zukunft“ (klimafreundlich, fair) zu kochen. Das beste Menü wird prämiert.

2. Variante

Es werden jeder Gruppe spezifische Menü-Aufgaben zugeteilt

1. Gruppe „Die CO₂-Armen“: klimafreundliches Menü (kein Fleisch, regio-bio Produkte)
2. Gruppe „Die Normalen“: normales SupermarktMenü
3. Gruppe „Die Patrioten“: regionales Menü
4. Gruppe: „Die Globalen“: Menü aus Asien, Afrika oder Lateinamerika
5. Gruppe „Die Ökofairen“: ökofaires Menü
6. Gruppe: „Die Bequemen“: Fertig-Tiefkühl- oder Dosen-Menü
oder Kombinationen

Alle versuchen mit ihren Möglichkeiten/Zutaten das beste Menü zusammenzustellen. Dann wird in den jeweiligen Gruppen gemeinsam gekocht, verkostet und ausgewertet.

- Welches Menü hat am besten geschmeckt? Woran lag es (Zutaten, Rezept)? Was kann man verbessern?
- Wie schwer war es die Zutaten und gute Rezepte zu bekommen?
- Sind alle satt geworden?
- Ist es teurer, sich ökofair zu ernähren?
- Hat euch die Zubereitung Spaß gemacht?
- Woher kommen die Zutaten? Welche Folgen hat deren Herstellung/Transport/Verpackung? Welche Kosten sind nicht im „Preis“ eines Produktes enthalten?
- Was gewinnen wir, wenn wir auf bestimmte Lebensmittel verzichten oder weniger konsumieren?

„Lasst Eure Zutaten sprechen“

Zeigt nun, was eigentlich hinter euren Zutaten/Rezepten steckt und somit auf euren Teller kommt.

Rezept für Hühner-Nudel-Suppe

100 Gramm Pulver einer handelsüblichen Fertigsuppe für 4 Teller, z.B. „Hühner-Nudel-Suppe“, enthalten u.a.:

35 g Eiernudeln: Weizenmehl aus Hartweizen (Italien, USA), Trockenei-Pulver (Holland, Deutschland). 6 g Salz: Kochsalz (Deutschland, Polen). 5 g Würze: Proteinhydrolysat; gewonnen durch Auflösen von Eiweißresten in Salzsäure, Eiweißreste (z.B. Fischmehl (Norwegen, Dänemark, USA, Chile), Weizenkleber (USA), Sojaweiß (Brasilien)). 5 g Stärke: Maisstärke (USA). 4 g Würzzubereitung: aus Gewürzeextrakten und Spezialaromen (europaweit), z. B. Cysteinhydrochlorid (aus chinesischem Menschenhaar oder Schweineborsten gewonnen), Glycinhydrochlorid, Traubenzucker, Arabinose. 3 g Geschmacksverstärker: Mischung aus Glutamat (2,7 g) mit Inosinat und Guanylat (zusammen 0,3 g) (Chemische Industrie Europa und USA). 3 g Huhn: Hühnerklein aus Massentierhaltung; 5mm stark, gefriergetrocknet (europaweit). 3 g Zucker: Glucosesirup (europaweit). 3 g Fett: Fettpulver für Instantsuppen; z. B. auf der Basis von gehärtetem Sojaöl und Rindertalg (Verarbeitung teils USA, teils Deutschland). 2 g Gemüse: kurzzeitblanchiertes Gemüse, anschließend gefrier- oder explosionsgetrocknet (europaweit). 0,1 g Farbstoff: Beta-Carotin oder Zuckercouleur (E 150), Farbstoffe, Antioxidantien (Chem. Industrie europaweit). 0,05 g Antioxidantien: E 310 Propylgallat und E 320 Butylhydroxyanisol (die verhindern, dass das Fett ranzig wird und stabilisieren die Aromen), E 330 Zitronensäure (Chemische Industrie).

Quelle: G. Brucker, Ökologie und Umweltschutz, Verlag Quelle & Meyer, Wiebelsheim 2001

Weitere „Zutaten“

Schnitzel: Sojafelder in Brasilien - Futtermittel für Schweinefleisch

Tomaten: CO₂ Emissionen bei Gewächshausanbau/Transport oder Verpackung

Ananas: Pestizideinsatz – Vergiftung

Apfelsaft von der Streuobstwiese: Artenvielfalt

Zeichnet diese negativen bzw. positiven Folgen auf oder symbolisiert diese, z. B. mit Luftballons (für CO₂), Sprechblasen, Bildern. So kann z. B. zur Veranschaulichung der CO₂-Emissionen bei Bio-Nudeln ein kleiner Luftballon aufgeblasen werden, bei normalen Nudeln aus konventionellem Anbau ein größerer. Wenn die „Sauce Bolognese“ Schweinefleisch und Tomaten aus einem Gewächshaus in Spanien enthält ein noch größerer Luftballon etc. Es geht dabei nicht um wissenschaftlich exakte Angaben, sondern die Folgen unserer Ernährung sich zu veranschaulichen.

Ihr könnt Rezept- und Menükarten gestalten, auf denen ihr die wahren Zutaten benennt oder den Anteil an CO₂, der darin enthalten ist.

Weitere Ideen

Nacht-Mahl

Ladet andere zu einem Nacht-Mahl ein, bei dem sie eure gekochten Menüs mit verbundenen Augen essen und dann erraten sollen, was es war.

Diskutiert anschließend auch darüber, was uns alles verborgen bleibt, was wir auch mit offenen Augen nicht sehen, wenn wir essen.

Über den Tellerrand

Aktion mit „Tellern“ in der Innenstadt. Auf einem begrenzten Platz ca. 3m x 3m in der Fußgängerpassage/auf dem Marktplatz werden Teller platziert. Das können ausrangierte Teller, Pappteller, Plastikteller o.ä. sein oder einfach aus Papier ausgeschnittene Kreise. Mit Besteck, Gläsern/Bechern und Servietten könnt ihr die Ausgestaltung noch vervollkommen. Auf diese Teller werden Nahrungsmitteln wie Kartoffeln, Fleisch, Obst, Gemüse etc. gelegt oder durch Nachbildungen symbolisiert. Zwischen den Tellern (sozusagen „über den Tellerrand hinaus“) werden die Folgen der Nahrungsproduktion deutlich gemacht, mittels Installationen bzw. beschrifteten Karten.

Z. B.

- Stöcke: gerodete Wälder für Futtermittelanbau
- Sandhaufen: ausgetrocknete Gegenden (Wasserverbrauch für Exportlandwirtschaft),
- Thermometer: Treibhausgasemissionen durch Tierhaltung,
- Bild von einem toten Käfer/Vogel o. a.: Pestizideinsatz,

- 3 Cent: Anteil des Lohns für Orangenpflücker, wenn 1 Liter Orangensaft 1 Euro kostet
- 2 Euro/Stunde: ungefähre Arbeitslohn für Wanderarbeiter in den Gewächshäusern Spaniens (Tomaten, Paprika)
- LKW's oder Schiffe (Spielzeug): weltweiter Transport
- dreckiges Wasser: Bodenerosion

Erklärt den Neugierigen, was zu sehen ist.

Ihr könntet einen kleinen Informationsflyer mit von euch zusammengestellten Fakten verteilen, auf denen als Alternative eure „Neuen Rezepte für das Land“ vorgestellt sind

Eine Verkostung eines solchen „Neuen Essens“, z. B. selbstgebackenes Brot kommt natürlich auch gut an.

Vom weltweiten Acker ins Regal

Weltweit steigt die Marktmacht der transnationalen Konzerne im Lebensmittelsektor stetig an. Zwei Konzerne, Chiquita und Dole, vermarkten 50 Prozent der weltweit gehandelten Bananen. Fünf transnationale Konzerne haben rund 90 Prozent des Weltgetreidehandels in ihrer Hand. In Mexiko kontrolliert allein der US-amerikanische Konzern Wal-Mart bereits 40 Prozent des Lebensmittelhandels. In Chile betrug der Marktanteil der fünf größten Supermarktketten im Jahr 2005 bereits 55 Prozent, in Costa Rica sogar 62 Prozent. Auch in anderen Entwicklungsländern, vor allem in Asien, werden immer mehr Lebensmittel in Supermärkten gehandelt. In China wird landesweit bereits die Hälfte aller Lebensmittel im Supermarkt verkauft, in Malaysia, Korea, Taiwan und Thailand ist die Tendenz ähnlich.

Quelle: AC Nielsen Asia-Pacific Retail and Shopper Trends 2005, und Pia Eberhard: Dick im Geschäft, Handelspolitik im Dienste des Agrobusiness. WEED Bonn 2005 sowie Corporate Watch, 2006

Weiterarbeit

Überlegt wo Deutschland noch nicht-zukunftsfähig ist? Wo braucht unser Land neue Rezepte und wie können/sollen die aussehen?

Beispiele für klimafreundliche Rezepte (Angaben für vier Personen) ¹

Wald- und Wiesenquiche

Für den Teig:

250 g Dinkelvollkornmehl, 150 g Quark, 4 EL Rapsöl, 50 ml Wasser, ½ TL Salz

Für den Belag:

1 kleine Zwiebel, etwas Öl, 1 Brokkoli, 1 Stange Porree, etwas Suppe

Für den Guß:

3 Eier, 100 ml Sahne, 4 EL Wildkräuter, klein-gehackt (z.B. Brennessel, Dost, Sauerampfer), Salz, Pfeffer

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Aus den Zutaten einen Teig kneten, eine Kugel formen und im Kühlschrank eine Stunde ruhen lassen. Dann eine Quicheform mit dem Teig auskleiden und mit der Gabel mehrmals einstechen. Zwiebel klein schneiden und im Öl rösten, Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Porree in Ringe schneiden hinzufügen und mitrösten. Mit etwas Suppe ablöschen. Rund 10 Minuten zugedeckt dünsten. Danach, falls Wasser übrig bleibt, abgießen. Teig mit dem Gemüse bedecken. Eier mit Rahm und Wildkräutern vermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dieses Gemisch nun über den Belag gießen, sodass alles gut bedeckt ist. Rund 20 bis 30 Minuten bei 180 Grad backen.

Kartoffelecken und Ofengemüse

(für 6 Personen)

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

250 g Gemüse der Saison (feste Gemüsearten, z.B. Möhren, Zucchini, Paprikaschoten oder Zwiebeln)

Das Öl mit Gewürzen zu einer Marinade verrühren. Die Kartoffeln gründlich schrubben. Das Gemüse waschen und putzen, je nach Sorte schälen. Die Kartoffeln mit der Schale in Spalten, das Gemüse in mundgerechte Stücke, Scheiben oder Streifen schneiden. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffelspalten und die Gemüsestücke in eine große Schüssel geben, mit dem gewürzten Öl begießen und darin wenden. Diese Zutaten großzügig auf einem Backblech verteilen und je nach Geschmack mit Sesam, Oregano oder Rosmarin bestreuen. Das vorbereitete Blech in den Ofen schieben und alles bei 180 bis 200 Grad backen, zwischendurch Kartoffeln und Gemüse einmal wenden. Garzeit für die Kartoffeln: etwa 40 Minuten, Zucchini: etwa 20 Minuten.

¹ Quelle: www.klimaaktionstag.at

Gefülltes Riesen-Landbrot

Teig:

150 g Roggenmehl, 450 g Weizenvollmehl, 100 g Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, 30 g Hefe (oder Trockenhefe), 3/8 Liter lauwarmes Wasser, 1 TL Honig, 1-2 TL Salz, etwas Wasser (zum Bestreichen)

Füllung:

5 gekochte, geschälte, geviertelte Eier

100 g fein geschnittener Käse (Emmentaler)

150 g getrocknete Tomaten (in Öl) oder 250 g frische, halbierte Tomaten

2 Handvoll frisch gehackte Gartenkräuter (bevorzugt Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch)

Kräutersalz, Pfeffer

2 EL Rapsöl

Hefe und Honig in lauwarmes Wasser auflösen und mit Vollkornmehl und den übrigen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Einige Kürbis- oder Sonnenblumenkerne zum Bestreuen aufheben. 30 Minuten ruhen lassen, zwischendurch einmal durchkneten. Backrohr auf 225 Grad vorheizen. Aus dem Teig ein Rechteck in Backblechgröße auswalken. Auf die vorbereitete Teigplatte werden alle Zutaten auf einer Hälfte flach aufgelegt. Käse, die geviertelten Eier und die halbierten Tomaten, Kräuter und Gewürze darüber streuen und mit Rapsöl beträufeln und zusammenklappen. Mit etwas Wasser bestreichen, mit einigen Kernen bestreuen und etwa 45 Minuten knusprig backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Temperatur auf 200 Grad reduzieren. Stellt auf den Backrohrboden ein Gefäß mit Wasser, so wird die Kruste nicht so schnell hart.

Zwiebel-Walnuss Brotaufstrich

2 Zwiebeln und 1 Apfel schälen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Butter dünsten. 10 Walnüsse knacken und in den Mixer geben. Apfel-Zwiebel-Mischung dazugeben und alles pürieren. Mit 100 g weicher Butter verrühren und mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken. (Quelle: Brot für die Welt: Niemand isst für sich allein).

Wraps – mit Füllungen nach eurem Geschmack (herzhaft-mexikanisch bis süß-fruchtig)

Teig (für 8 Wraps):

200 g Weizenmehl, 150 ml Wasser oder Milch, 1 TL Backpulver (oder 2 Eier), 0,5 TL Salz, Öl zum Ausbacken,

Die Teigzutaten in eine Schüssel geben und zu einem flüssigen Teig verrühren. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und aus dem Teig portionsweise 8 dünne Teigfladen backen.

Erdbeerknödel (4 Dessertportionen)

250 g Quark, 30 g Butter, 1 EL Staubzucker, Zitronenschale, Prise Salz, 60 g Semmelbrösel, 2 Eigelb, 300 g Erdbeeren

Butterbrösel: 3 EL Butter, 2 EL Semmelbrösel

Zimmerwarme Butter, Zucker, Salz, und Eigelb gut verrühren. Dann vorsichtig Quark und Semmelbrösel einrühren. Masse 30 Minuten rasten lassen. Erdbeeren waschen, Stiele entfernen und abtropfen lassen. 8 mittelgroße Erdbeeren beiseite geben, restliche Erdbeeren pürieren. Eventuell das Erdbeermark leicht zuckern. Die 8 mittelgroßen Erdbeeren mit Quarkmasse umhüllen, in kochendes Wasser legen, 2-3 Minuten lang leicht köcheln lassen, herausnehmen, auf einem Tuch abtropfen lassen. Brösel in Butter anrösten, Knödel in Butterbrösel wälzen und mit dem Erdbeermark anrichten.

Bio-Fairer Bananen Milchshake

1 Liter Bio-Milch ihrer Region und 2 biofaire Bananen aus Mittelamerika,

Nach Geschmack Zucker und Zitronensaft dazugeben und alle Zutaten mit dem Stabmixer pürieren. Anstelle von Milch kann auch Joghurt verwendet werden.

Zutaten für die Zukunft

- regionale und saisonale Produkte verwenden: Diese haben kürzere Transportwege, sind somit auch frischer und brauchen weniger Energie in der Produktion (keine beheizten Glashäuser). Flugtransporte aus Übersee dagegen sind extrem klimaschädlich!
- auf heimische Bioprodukte setzen: Bioprodukte enthalten nicht nur nachweislich mehr gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, der Biolandbau kommt auch (z.B.: bei Getreide) mit 60 Prozent der CO₂-Emissionen aus. Gesunde ökologisch bewirtschaftete Böden binden mehr CO₂ und ersparen uns auch den Energieaufwand für Produktion und Transport von Mineraldünger.
- Kaffee, Tee und Schokolade aus fairem Handel: FAIRTRADE-Produkte leisten einen Beitrag zur Armutsbekämpfung und fördern den Schutz von Ökosystemen, besonders wenn sie aus biologischem Anbau stammen.
- Weniger Fleisch- und Milchprodukte essen
- Frisches statt Fertiggerichte - Die Herstellung von Fertiggerichten - insbesondere Tiefkühlgerichten - bringt einen hohen Energieaufwand mit sich. Denn fast alle Fertiggerichte werden vorgegart, dann aufwändig verpackt und anschließend schockgefrostet. Hinzu kommt dann die notwendige Kühlung im LKW, im Supermarkt und anschließend im eigenen Gefrierschrank. Natürlich muss es bei jedem von uns auch mal schnell gehen und dann sind Fertiggerichte einfach ideal. Ansonsten sollte man aber Speisen aus frischen Zutaten bevorzugen, da man damit nicht nur die Umwelt schont sondern es einfach auch frischer und besser schmeckt.
- Energieeffiziente Geräte in der Küche nutzen
- Verpackung vermeiden
- Zu Fuß, mit Rad, Bus oder Bahn einkaufen gehen
- Zu Hause essen – denn "Essen gehen" macht fast ein Viertel der Klimabelastung im Bereich Ernährung aus