

# Ernährung

Selbst gemacht!

Was-Wie-Wann-Woher-Legespiel

## Quark mit Wildkräutern (Frühlingsaufstrich)

Wenn es in der Umgebung der Schule Wildkräuter gibt, werden diese mithilfe eines Bestimmungsbuchs gemeinsam gesammelt. Alternativ können sie auch mitgebracht werden. Im Anschluss wird aus den Kräutern ein leckerer Kräuterquark zubereitet, der entweder als Brotaufstrich oder als Dip für Rohkost oder zum Vergleich von verarbeitetem und unverarbeitetem Gemüse gegessen werden kann.

Neben den Kräutern benötigst du folgende Zutaten:

- **Sojaquark**
- **Olivenöl**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **Brot oder Gemüse**

Und folgende Küchenutensilien: **Schüssel, Löffel zum Verrühren, Messer, Brett**

## Tomaten-Basilikum-Aufstrich (Sommeraufstrich)

Für die Zubereitung eines schmackhaften Tomaten-Basilikum-Aufstrichs benötigst du folgende Zutaten:

- **500g pflanzliche Margarine** (zimmerwarm)
- **150g Tomatenmark**
- **2 Knoblauchzehen, gehackt**
- **Saft von einer Zitrone**
- **Ein Bund Basilikum, gehackt**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **Evtl. getrocknete Tomaten, geschnitten**
- **Brot**

Und folgende Utensilien: **Messer, Brett, Schüssel, Mixer** oder **Gabel** zum Verrühren.

Zunächst werden Basilikum und die Knoblauchzehen gehackt (ggf. auch die getrockneten Tomaten). Anschließend werden diese mit allen übrigen Zutaten gut vermischt, bis eine cremige Masse entsteht.

# Kürbis-Kokos Aufstrich (Herbstaufstrich)

Für die Zubereitung dieses herbstlichen Aufstrichs benötigst du folgende Zutaten:

- **500g Hokkaido- Kürbis(se), mit Schale**
- **175ml Wasser**
- **20g frischen Ingwer**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 TL Salz**
- **50g Kokosöl**
- **eine Prise Pfeffer**
- **eine Prise Zimt**

Und folgende Utensilien: **Messer, Kochtopf, Herdplatte, Reibe, Knoblauchpresse, Teelöffel, Waage, Pürierstab** und/oder **Kartoffelstampfer**

Den Kürbis in große Würfel schneiden und in dem Wasser ca. 15-20 Minuten garkochen. Eventuell etwas Wasser nachgießen, damit der Kürbis nicht anbrennt. Wenn der Kürbis gar ist, soll jedoch alles Wasser verdampft sein. Den Ingwer fein reiben. Die Knoblauchzehe fein hacken und durch die Knoblauchpresse pressen. Alle Gewürze und das Kokosöl zum Kürbis geben und alles gut miteinander verrühren, bis das Kokosöl komplett geschmolzen ist. Wer mag, schmeckt mit ½ TL gemahlenem Zimt ab.

Den Aufstrich entweder mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen oder, wenn man es feiner mag, mit dem Pürierstab pürieren. Den Aufstrich noch warm in zwei saubere Schraubgläser mit ca. 300ml Inhalt füllen und nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren. Der Aufstrich hält sich dort ca. 10 Tage.

## Veganes Nutella (Winteraufstrich)

Für diesen veganen Schokoaufstrich brauchst du folgende Zutaten:

- **2 Becher gemahlene Haselnüsse**
- **1 Becher Kakaopulver**
- **2 Becher Puderzucker**
- **Öl**
- **Hafermilch**

Und folgende Kochutensilien: **Mixer, Becher.**

Für die Zubereitung vermischt du zunächst Haselnüsse, Kakaopulver und Puderzucker und gibst anschließend nach Gefühl Öl und Hafermilch hinzu. Alles wird im Mixer gut vermischt, sodass ein cremiger Aufstrich entsteht.

# Erdbeer-Minze-Limonade (Mai-Juli)

Für **einen Liter** selbstgemachte Limonade brauchst du diese Zutaten:

- **50 bis 90 g Zucker**
- **400 ml Wasser**
- **300 ml frisch gepresster Zitronensaft (das sind etwa 3 bis 4 Zitronen)**
- **750 g Erdbeeren**
- **eine Handvoll frische Minzblätter**

Und folgende Utensilien: **Herd, Topf, Mixer, Karaffen, Waage, Schneebesen, Messer, Brett, Zitronenpresse**

Und so geht's: Zucker und Wasser in einen kleinen Topf geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit einem Schneebesen so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat, so entsteht ein einfacher Sirup. Wenn die Masse zu kochen beginnt, vom Herd nehmen und etwa 10 Minuten auskühlen lassen. Erdbeeren und Minze in den Mixer geben (auch hier eignet sich ein Stabmixer) und so lange pürieren, bis eine homogene Masse entsteht. Zitronensaft und Sirup unterrühren, bis alles gut vermischt ist, und die selbstgemachte Limonade kalt servieren.

# Klassischer Eistee

Für **einen Liter** Eistee brauchst du folgende Zutaten:

- **1 L Wasser**
- **2 Teebeutel Schwarztee**
- **1 Zitrone**
- **Eiswürfel**
- **brauner Rohrzucker nach Belieben**

Und folgende Utensilien: **Wasserkocher, Karaffen, Messer, Zitronenpresse, Löffel**

Und so geht's: In einen Liter Wasser (90°C) zwei Teebeutel Schwarztee geben, fünf Minuten ziehen lassen und herausnehmen. Anschließend die Scheiben einer Zitrone hinzugeben und für zwei Stunden kaltstellen. Um den Tee möglichst schnell zu kühlen, Eiswürfel in die Karaffe geben. Wer es etwas süßer mag, gibt etwas Rohrzucker dazu.

## Frucht-Smoothie

Wenn du einen Mixer besitzt oder die Möglichkeit hast, einen solchen für deinen Projekttag zu organisieren, könnt ihr gemeinsam Smoothies zubereiten. Dafür kannst du verschiedenste **Obst- und Gemüsesorten** verwenden. Achte darauf, dass du solche Sorten mitbringst, die gerade Saison haben. Dann kannst du auch gleich auf das Thema saisonaler-regionaler Produkte eingehen. Neben den Früchten benötigst du außerdem etwas Flüssigkeit und evtl. ein Süßungsmittel. Als Flüssigkeit eignet sich entweder **Wasser oder auch Soja-/Reis-/ Hafermilch**, etc. Als Süßungsmittel kannst du statt Zucker, auch **Zuckerrübensirup** oder **Agavendicksaft** verwenden. Wie wäre es die Smoothies auf verschiedene Weise zuzubereiten und dann den Geschmackstest zu machen?!



# Energiebällchen

Für ca. **20 Energiebällchen** benötigst du folgende Zutaten:

- **100g gemahlene Bio-Mandeln**
- **50g gemahlene Bio-Haselnüsse**
- **Saft einer halben Zitrone**
- **Eine Prise Zimt**
- **2-3 EL Zuckerrübensirup**
- **Evtl. Kokosraspeln, Mohn, Sesam**

Verknetet Nüsse, Zitronensaft, Zimt und Zuckerrübensirup zu einer klebrigen Masse und formt daraus kleine Bällchen. Wer mag, kann sie z.B. mit Kokosraspeln, Mohn oder Sesam verzieren. Fertig!

# Klimaburger

Für **4 Klima-Bratlinge** brauchst du folgende Zutaten:

- **1 Bund Petersilie**
- **1 Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **5 getrocknete Tomaten**
- **1 Glas Kichererbsen**
- **2 TL Haferflocken**
- **1,5 TL Kreuzkümmel**
- **1 TL Kurkuma**
- **2 TL Tahin**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **Öl**

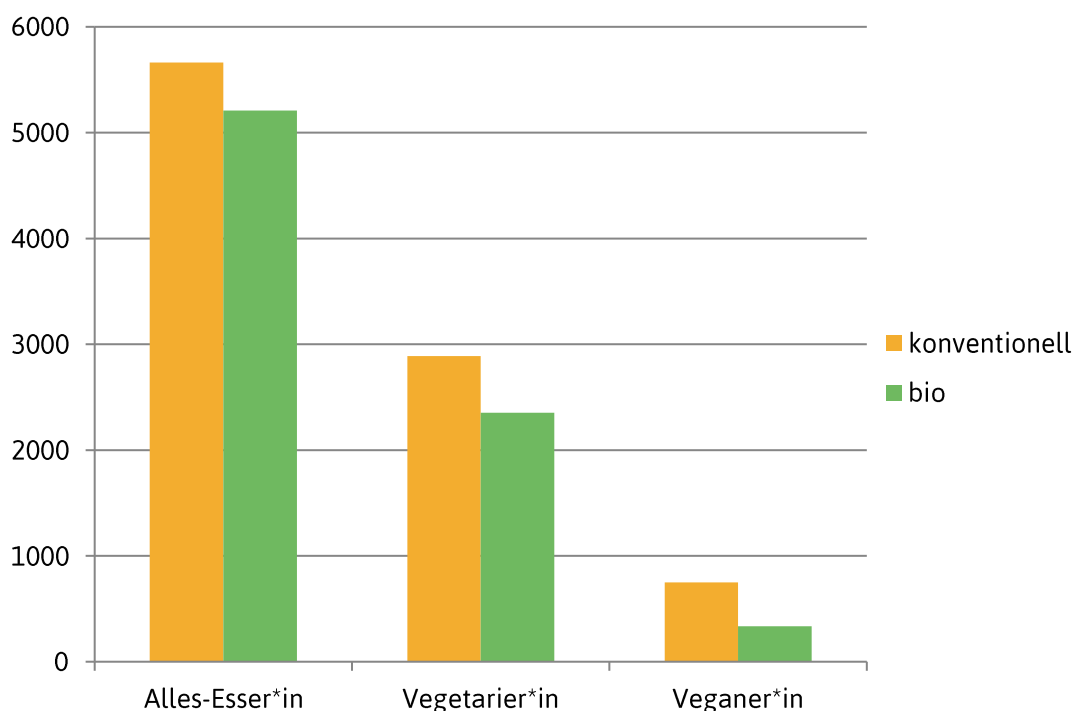
Außerdem benötigst du folgende Utensilien: **Messer, Brett, Mixer, Pfanne, Pfannenwender**

Und so geht's: Zunächst schneidest du Knoblauch, Zwiebel, Petersilie und die getrockneten Tomaten in grobe Stücke und zerhackst sie danach weiter im Mixer. Anschließend wäschst du die Kichererbsen und gibst sie gemeinsam mit den Gewürzen auch in den Mixer. Zum Schluss gibst du noch die Haferflocken in den Mixer und durchmischt alles noch einmal. Aus der Masse formst du nun Bratlinge. Diese werden nun ca. 3-5 Minuten mit etwas Öl in einer Pfanne angebraten. Fertig!

## Was-Wie-Wann-Woher-Legespiel

### 1) WAS wir essen:

- Die Menge der Kalorien, die in Form von Futtermitteln bei der Mästung in der Fleischindustrie verloren gehen, können dreieinhalb Millionen Menschen ernähren (IAASTD, Weltagrarbericht, 2009). Im Jahr 2011 gingen nur knapp 46 Prozent des weltweit erwirtschafteten Getreides direkt als Nahrungsmittel an den Menschen, 34 Prozent wurden als Tierfuttermittel verwendet und der Rest in weiteren Teilen der Industrie verarbeitet (FAO, 2011). 16 kg Getreide für 1 kg Fleisch.
- Beim Anbau pflanzlicher Lebensmittel fällt viel weniger CO<sub>2</sub> an als bei der Fleischproduktion. Klimafreundlich essen heißt daher v. a. pflanzliche Produkte essen, Getreide, Kartoffeln, Nudeln, Hülsenfrüchte, Mais, Gemüse, Salate. Wenn Fleisch, dann eher selten, lieber Wild und ökologisch vertretbaren Fisch (Forelle, Pangasius; vgl. Greenpeace Fisch-Führer); Rind und Lamm vermeiden; vegane Produkte ausprobieren, wie Räuchertofu, Seitan, Sojaschnitzel (Hinweis Experiment: Werde Versuchsveganer\*in). Ökologisch erzeugte Produkte sind im Schnitt sechs Prozent klimafreundlicher als konventionelle (Öko-Landwirtschaft verzichtet z. B. auf energieintensiv hergestellten Kunstdünger; Grabolle & Loitz, 2007, S. 41).



CO<sub>2</sub>-Ausstoß verschiedener Ernährungstypen pro Kopf und Jahr in kg

## 2) **WANN wir es kaufen:**

- Durch den Kauf von saisonalen Produkten können auch energieintensive Anbaumethoden, wie beheizte Gewächshäuser für Tomaten im Winter überflüssig gemacht werden. Auch Emissionen, die bei der Lagerung von importierten Lebensmitteln entstehen, werden gespart.
- Bsp. Tomate: Konventioneller Anbau im Gewächshaus außerhalb der Saison verbraucht 9.300 kg CO<sub>2</sub> pro kg Tomaten, ökologischer Anbau aus der Region während der Saison August/September nur 35 kg CO<sub>2</sub> pro kg Tomaten, das 300-fache weniger also. Grafik hierzu in „Klimaexperimente für deinen Alltag“ (BUNDjugend, 2014).

## 3) **WOHER es kommt:**

- Der Kauf regionaler Lebensmittel spart durch kürzere Transportwege CO<sub>2</sub> ein und stärkt nebenbei die lokalen Märkte und vorhandene kleinbäuerliche Strukturen.
- Frische Flugware, wie argentinisches Rindfleisch, Salat aus Chile oder Neuseeland, Trauben aus Südafrika haben eine extrem schlechte CO<sub>2</sub>-Bilanz.
- Die Regel „regional ist immer besser“ kann aber bei länger gelagerten Produkten durchbrochen werden; **am besten daher regionale UND saisonale Produkte kaufen.**
- Einen weiteren Anteil macht auch das Einkaufen selbst aus: mit dem Rad oder zu Fuß ist wesentlich klimafreundlicher als mit dem Auto.

## 4) **WIE das Lebensmittel verarbeitet wird:**

- Frisch oder verarbeitet: je länger die Zutatenliste, umso höher der CO<sub>2</sub>-Ausstoß durch erhöhte Transportstrecken und Verarbeitungsschritte.
- Zudem kannst du noch bei der Art der Zubereitung sparen (ab und an auch mal Rohkost), Verpackungen vermeiden, wenig Lebensmittel wegwerfen, Müll trennen, Ökostrom beziehen, etc.
- Verarbeitete tierische Lebensmittel sind am klimaschädlichsten: vor allem Butter (25 kg CO<sub>2</sub> im Vergleich zu Pflanzenöl mit 3 kg CO<sub>2</sub>).
- Klimafreundlich sind rohes oder frisch verarbeitetes Obst und Gemüse, am besten aus der Region.