



# VERANTWORTUNGSVOLLES KOCHBUCH





# LIEBE JUGENDWERKER\*INNEN, LIEBE FREUND\*INNEN, LIEBE LESER\*INNEN,

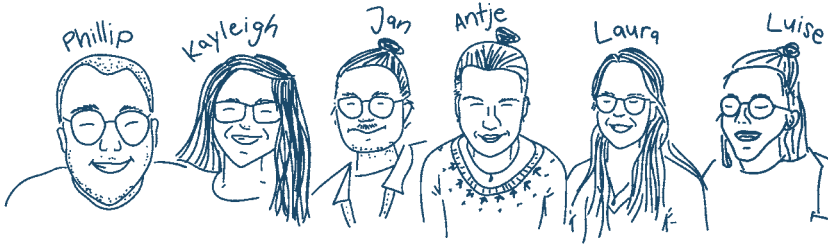
in den Händen haltet ihr nun das gemeinsame *Verantwortungsvolle Kochbuch* des Bundesjugendwerkes der AWO und des Landesjugendwerks der AWO Nordrhein-Westfalen. Das Kochbuch ist ein geglücktes Beispiel dafür, wie Kooperationen innerhalb unseres Verbandes aussehen können und sich das Jugendwerk inhaltlich stetig weiterentwickelt. Allerdings ohne dabei seine eigentliche Kernaufgabe aus den Augen zu verlieren – den prekären Lebensverhältnissen junger Menschen in Deutschland (sowie weltweit) entgegenzuwirken. Denn im Rahmen der lokalen Umsetzung der Nachhaltigkeitsziele in der Agenda2030 tragen wir dazu bei, junge Menschen für die vielseitigen Aspekte einer verantwortungsvollen Ernährungsweise sowie globale Ungleichheiten zu sensibilisieren.

Deswegen bietet dieses Kochbuch neben den mehr als 60 kreativen und gruppentauglichen Rezepten noch eine ganze Menge mehr. So werden für die Nachhaltigkeit relevante Themen, wie fairer Handel, Lebensmittelverschwendung, Verpackungsmüll, Wasserverbrauch sowie saisonale und regionale Ernährung behandelt. Zudem wollen wir euch mit Methodenvorschlägen dabei unterstützen, auf euren Veranstaltungen die Themen Ernährung und Kochen aufzugreifen und allen Beteiligten ihre Bedeutung bewusst zu machen.

Denn Kochen ist und bleibt ein wichtiger Bestandteil der Arbeit in unserem Verband – sowohl auf zahlreichen Ferienfreizeiten, als auch auf diversen ehrenamtlichen Gliederungsveranstaltungen. Somit hoffen wir, mit diesem Kochbuch einen Beitrag dazu zu leisten, dass wir zukünftig noch stärker ökologische und soziale Nachhaltigkeitsfragen gezielt miteinander verknüpfen. Dadurch können wir junge Menschen zum kritischen Denken in Bezug auf ihre eigene Ernährung und alle damit zusammenhängenden Fragestellungen anregen.

Zuletzt möchten wir uns ganz herzlich bei allen bedanken, die mit ihrem Engagement und ihrem Herzblut zur Entstehung dieses Kochbuchs beigetragen haben. Vielen Dank allen Ehrenamtlichen in den Gliederungen, ohne deren Rezepteinsendungen dieses Kochbuch sicherlich nicht in der vorliegenden Form umsetzbar gewesen wäre.

Viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte und einen guten Appetit wünschen



für das Bundes-  
jugendwerk der AWO

Philipp Belschner  
Kayleigh Wolz  
Jan Gutmann

für das Landes-  
jugendwerk der AWO  
Mecklenburg-Vorpommern

Antje Stäps

für das Landes-  
jugendwerk der AWO  
Nordrhein-Westfalen

Laura Sevenich  
Luise Brinkmann

# EIN LANGER WEG MIT VIEL ENGAGEMENT

Erste Anstrengungen, ein Kochbuch für Ferienfreizeiten zu entwickeln, das seinen Fokus auf die nachhaltige Verpflegung legt, gab es sowohl im Bundesjugendwerk als auch im Landesjugendwerk NRW bereits im Jahr 2019. Damals kam AWO International auf uns zu und wollte mit uns gemeinsam ein solches Kochbuch herausgeben. Leider verliefen diese Bemühungen, trotz eines ersten Workshops zu dem Thema auf dem Bundestreffen im selben Jahr, im Sand. Doch ein Samen war gesetzt.

Nachdem das Bundesjugendwerk auf der Bundeskonferenz 2021 den Auftrag bekam, eine Nachhaltigkeitsstrategie für den Verband zu entwickeln, überlegten wir, in welchen Bereichen das Jugendwerk einen nachhaltigen Unterschied – im doppelten Sinne – machen könnte. Neben der AWO und unseren eigenen Veranstaltungen wie Konferenzen, Forenwochenenden etc. kamen uns direkt die vielen Freizeiten in den Sinn. Und damit war die ursprüngliche Idee, ein Kochbuch zu veröffentlichen, wieder aktuell.

Im Landesjugendwerk NRW kam die Idee ebenfalls wieder auf. Im NRW-weiten Projekt *Für ein gutes und schönes Leben* zum Thema nachhaltige Entwicklung wurde überlegt, wie wir nicht nachhaltige Strukturen verändern und es anderen Menschen leichter machen können, sich nachhaltig und verantwortungsvoll zu verhalten. Mit einem *Verantwortungsvollen Kochbuch* sollten Jugendwerker\*innen unterstützt werden, nachhaltig und klimaschonend zu kochen und gleichzeitig die damit verbundenen Themen wie Klimagerechtigkeit oder fairer Handel auf Freizeiten zu behandeln. Auf dem Landestreffen 2020 sammelten Jugendwerker\*innen aus allen NRW-Bezirken erste Ideen für die Gestaltung des Kochbuchs.

Das Bundesjugendwerk und das Landesjugendwerk NRW entwarfen daraufhin einen Fahrplan, um aus der Idee Realität werden zu lassen. Es mussten Texte geschrieben und Rezepte gefunden werden. Das Schreiben der Texte übernahmen die Mitglieder der Nachhaltigkeitsarbeitsgruppe, die sich nach einem Workshop auf dem Forenwochenende zusammengefunden hatten. Außerdem sind einzelne Texte auch Produkte eines Workshops auf der FaPlaFe im Oktober 2021 oder wurden uns von den Gliederungen zugeschickt.

Für die Rezepte haben wir das Wissen unseres ganzen Verbandes angezapft. Denn jedes Jahr fahren hunderte Teilnehmende auf Freizeiten, auf denen sie selbst gemeinsam mit den Teamenden kochen. So sind über die Jahre in einigen Gliederungen bereits Rezeptsammlungen entstanden. Diese wurden uns dankeswerterweise zur Verfügung gestellt. Daraufhin haben wir sie noch einmal unter die Lupe genommen und besonders nachhaltige und gruppentaugliche Rezepte für dieses Kochbuch ausgewählt.

Unser Dank gilt dabei nicht nur der Gliederung, die unser Special Event gewonnen hat, sondern allen beteiligten Personen und Gliederungen: Landesjugendwerk der AWO Saarland, Landesjugendwerk der AWO Hamburg, Bezirksjugendwerk der AWO Westliches-Westfalen, Bezirksjugendwerk der AWO Niederrhein, Bezirksjugendwerk der AWO Nordhessen mit Gärtnerei Loheland, Bezirksjugendwerk der AWO Unterfranken und Kreisjugendwerk der AWO Essen.

# SO FUNKTIONIERT DAS VERANTWORTUNGSVOLLE KOCHBUCH

## Verantwortungsvoll Kochen

Das *Verantwortungsvolle Kochbuch* soll uns dabei unterstützen, das große Thema Ernährung und das Kochen auf Veranstaltungen und Freizeiten nachhaltiger und verantwortungsvoller zu gestalten. Ein verantwortungsvoller Umgang mit Ernährung bedeutet für uns, dass Menschen und Tieren, sowie dem Klima und der Umwelt möglichst wenig geschadet werden. Auf einer Freizeit verantwortungsvoll und klimaschonend zu kochen, ist eine große Herausforderung. Der Anspruch sollte dabei gar nicht sein, alles perfekt umzusetzen, sondern schon mal anzufangen und gemeinsam als Jugendwerk einen großen Schritt in die richtige Richtung zu gehen.

Um das zu ermöglichen, haben wir

- Informationen und Wissenswertes rund um klimaschonende und gerechte Ernährungsweisen,
- Methoden für die Bildungsarbeit zu den Themen Klima, fairem Handel und Ernährung,
- und möglichst ökologische und faire Rezepte zusammengetragen.

## Aufbau

In dem Ringordner findest du verschiedene Rubriken. Die Farben helfen dir, dich in den Rezeptkapiteln zu orientieren:

**Suppen**

**Salate**

**Hauptspeisen**

**Nachspeisen und Snacks**

**Dips und Aufstriche**

Der Ordner bietet Platz für eigene Notizen sowie weitere Rezepte und Methoden. Auf der Seite des Bundesjugendwerks findest du das Kochbuch als digitale Version, eine Druckvorlage für eigene Rezepte und noch weitere Gerichte.

Wir sehen das *Verantwortungsvolle Kochbuch* als ein lebendiges Projekt an, das in unserem Verband weiterentwickelt wird. Gib uns dafür gerne Feedback und teile uns deine Ideen und Wünsche mit.

## Rezepte

Alle Rezepte können vegan zubereitet werden. Mit Hilfe einer Reihe von speziellen Ersatzprodukten, wie Ei-Ersatzpulver oder vegane Butter, oder einfachen Alternativen, wie Margarine statt Butter oder Sirup statt Honig, kann jedes dieser Gerichte zu einem veganen werden. Ein Großteil der Rezepte sind bereits natürlich vegan und enthalten somit keine speziellen Ersatzprodukte.

Bei vielen Rezepten sind alle Zutaten regional erhältlich. Bei einigen ist das nicht möglich, da es Gerichte aus anderen Ländern sind, die dort regionale Lebensmittel verwenden. Diese Rezepte befinden sich im Kochbuch, auch wenn die Zutaten importiert werden müssen, da Essen aus verschiedenen Kulturen auf Freizeiten nicht zu kurz kommen soll.

Alle Rezepte sind für Großgruppen geeignet und auf 5 Portionen berechnet, damit du einfach umrechnen kannst. Zubereitungszeiten konnten wir nicht angeben, da sie von vielen Faktoren, wie der Größe des Küchenteams, abhängen. Plane genug Zeit ein, vor allem wenn du noch nicht so viel Erfahrung hast. Für eine warme Mahlzeit sollten es 1,5 bis 2 Stunden sein.

## Symbolerklärung



### Natürlich vegan

enthält keine tierischen Bestandteile und keine Ersatzprodukte



**Frühling Sommer Herbst Winter**

in dieser Saison ist der Großteil des verwendeten Gemüses, Obstes oder Getreides frisch oder erst kurz eingelagert



### Regional

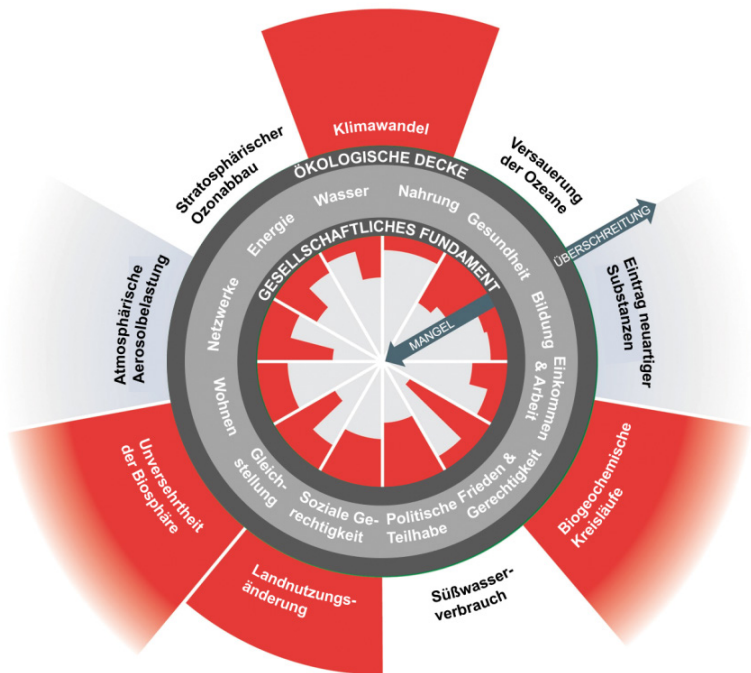
enthält Gemüse, Getreide oder Obst, das auch in Deutschland heimisch angebaut wird. Doch wohin soll die Reise überhaupt gehen? Wenn du dich in Südeuropa befindest, kannst du mehr Früchte nutzen und Gemüse und Obst können früher als in Deutschland reif sein.



# WAS BEDEUTET NACHHALTIGKEIT?

Der Begriff *Nachhaltigkeit* ist in aller Munde – und doch gibt es keine einheitliche Definition. Generell hat Nachhaltigkeit drei Dimensionen: eine soziale, eine ökologische und eine ökonomische. Darüber, wie diese Dimensionen zueinander im Verhältnis stehen, gibt es viele verschiedene Ansätze.

Kate Raworth verbindet diese drei Dimensionen miteinander in ihrem *Donut-Modell*. Das Modell erfasst anhand von neun Bereichen, inwieweit die ökologischen Belastungsgrenzen bereits erreicht worden sind. Zu den Bereichen, den sogenannten planetaren Grenzen, gehören zum Beispiel der Verlust an Waldfläche und biologischer Vielfalt, das Ozonloch oder die Klimakrise. Werden die planetaren Grenzen, die sogenannte *ökologische Decke*, überschritten, ist mit schwerwiegenden Folgen zu rechnen, die teilweise nicht mehr umkehrbar sind.



Bildquelle: Wirtschaft für alle? Donut als Kompass. Abrufbar unter [www.oxfam.de/ueber-uns/aktuelles/2019-10-28-wirtschaft-alle-donut-kompass](http://www.oxfam.de/ueber-uns/aktuelles/2019-10-28-wirtschaft-alle-donut-kompass). Copyright Apfelsamen. CC BY-SA 4.0.

Rot gekennzeichnet sind die vier der neun planetaren Grenzen, die bereits deutlich überschritten sind. Die Überschreitung hat die Klimakrise, Artensterben und schwerwiegende Umweltschädigungen durch Landnutzung sowie erhöhten Stickstoffausstoß zur Folge.

Hinzu kommt, dass einige Grenzen, die global zwar nicht überschritten worden sind, bereits regionale Grenzwerte überschritten haben. Hierzu gehört zum Beispiel der Süßwasserverbrauch in Teilen Nordamerikas, Europas und Asiens.

Der innere Kreis stellt die soziale Dimension dar. Das sogenannte gesellschaftliche Fundament umfasst zwölf Bereiche, die teilweise auf den Zielen für nachhaltige Entwicklung basieren und Faktoren wie Bildung, Gesundheit, Einkommen und Arbeit oder Frieden und Gerechtigkeit berücksichtigen. Ähnlich wie bei der Überschreitung der planetaren Grenzen zeigt die Keillänge an, inwiefern die Bedingungen für ein ausgewogenes soziales Fundament nicht genügend vorhanden sind. Dafür werden Aspekte wie innerstaatliche Ungleichheit, (fehlendes) politisches Mitspracherecht sowie die Anzahl an Menschen, die unterernährt oder von Armut betroffen sind, analysiert.

Innerhalb der planetaren Grenzen und aufbauend auf dem *gesellschaftlichen Fundament* befindet sich der Donut-förmige Rahmen, in dem wir einen sicheren und gerechten Lebensraum vorfinden und allen Menschen die Möglichkeit zur persönlichen Verwirklichung gegeben wird. In eben diesem Raum soll sich die wirtschaftliche Dimension von Nachhaltigkeit einordnen. Eine nachhaltige Wirtschaft darf die ökologischen Grenzen nicht überschreiten und muss dazu dienen, das soziale Fundament und die freie Entwicklung in einem global und generationsübergreifend gerechten Lebensraum zu ermöglichen.

Quelle: Kate Raworth, Doughnut Economics.

# ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Im Jahr 2015 wurde die Agenda für nachhaltige Entwicklung von den Staaten der Vereinten Nationen beschlossen. Die Agenda umfasst die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, kurz: SDGs), die bis 2030 umgesetzt werden sollen. Die Ziele sollen für ein gutes Leben für alle Menschen und zukünftige Generationen sorgen und den Planeten schützen. Damit diese Ziele erreicht werden können, braucht es friedvolle und partnerschaftliche Kooperationen, die in politischen Beschlüssen, wirtschaftlichen Ausrichtungen, aber auch in individuellen Entscheidungen Form annehmen können.

## THE GLOBAL GOALS For Sustainable Development



Die Agenda 2030 und ihre Entstehung sind durchaus kritisch zu sehen. Nichtsdestotrotz ist sie ein Meilenstein im Bereich Nachhaltigkeit und ein wichtiger Schritt hin zu mehr globaler Gerechtigkeit und Gerechtigkeit zwischen den Generationen. Sie liefert die Basis für langfristige, nachhaltige, politische Entscheidungen.

## Umsetzung der Ziele

Auf Plastikbesteck verzichten, Recyclingpapier benutzen und mehr Fahrradfahren wird weder die Klimakrise beenden, noch soziale Ungleichheiten verringern können. Obwohl solche nachhaltigen Verhaltensweisen gesammelt einen Unterschied machen, ist dieser verhältnismäßig klein. Wichtiger ist es, Verhältnisse statt Verhalten zu ändern, nicht nachhaltige Strukturen zu durchbrechen und die Politik und Wirtschaft dazu aufzufordern, nachhaltige Entwicklung sozial gerecht umzusetzen. Uns gegen Ungerechtigkeiten aufzulehnen und für die Interessen und Rechte von Kindern, Jugendlichen und jungen Menschen einzusetzen, können wir im Jugendwerk besonders gut.

Das Kochbuch stellt ein Versuch dar, einzelnes Verhalten kritisch zu reflektieren und gebündelt einen strukturellen Unterschied zu schaffen. Wir möchten damit innerhalb unseres Verbands, aber auch darüber hinaus ein klares Zeichen setzen und Handlungsempfehlungen geben, die zeigen, wie einfach und lohnend es ist, sich für soziale und ökologische Nachhaltigkeit einzusetzen.

## Für unser Kochbuch schauen wir uns drei Ziele für nachhaltige Entwicklung genauer an:

### Ziel 2 Kein Hunger



Ziel 2 fordert, Hunger in allen Formen und überall zu beenden. Doch die Zahl der Menschen, die an Hunger oder Mangelernährung leiden, steigt und betrifft mittlerweile mehr als jede zehnte Person. Hunger ist das größte Gesundheitsrisiko – vor allem für Kinder.

Die Gründe für Hunger sind vielseitig: Ärmere Menschen und Menschen in abgelegenen Gebieten sind häufiger von Hunger betroffen. Kriege und Konflikte verschärfen die Situation, da der Handel negativ beeinflusst wird und die Menschen weniger Möglichkeiten haben, Lebensmittel anzubauen. Durch die Klimakrise und die Ausbeutung der Natur kommt es vermehrt zu Dürren und Überschwemmungen, die die Entstehung von Hungerkrisen begünstigen.

Besonders erschreckend ist, dass Hunger prinzipiell kein Ressourcen-, sondern eher ein Verteilungsproblem ist. Das bedeutet: Eigentlich sind genug Lebensmittel auf der Welt vorhanden, um alle Menschen gut zu ernähren, doch sie

sind ungleich verteilt. In manchen Regionen sind Lebensmittel im Überfluss vorhanden und werden dorthin vermehrt exportiert, während es in anderen Regionen zu wenig Lebensmittel gibt, um die Bevölkerung vor Ort zu ernähren. Hinzu kommt, dass vor allem Länder des Globalen Südens erschwerten Zugang zum Handel durch unfaire Wettbewerbsbedingungen auf dem Weltmarkt und durch schwankende Preise haben.

Quelle: [www.globalhungerindex.org](http://www.globalhungerindex.org)

**i** *Die Bezeichnungen Globaler Süden/Norden oder Länder des Globalen Südens/Nordens sind ein Versuch, die Position verschiedener Länder wertfrei zu beschreiben. Die Bezeichnung ist nicht rein geographisch zu verstehen. Länder des Globalen Südens sind in einer gesellschaftlich, wirtschaftlich und politisch benachteiligten Position. Sie wurden in der Vergangenheit oftmals von europäischen Ländern kolonialisiert und ausgebeutet. Die Länder des Globalen Nordens haben häufig eine bessere Position und größeren Wohlstand und die Machtverhältnisse sind teilweise noch nicht aufgelöst.*

## Ziel 12

### Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster



Ziel 12 fordert, dass Konsum und Produktion von Gütern und Lebensmitteln weder Umwelt noch Menschen schaden sollen. Dazu gehört aus unserer Sicht, dass es ein gerechtes Lieferkettengesetz geben muss. Die Menschenrechte müssen entlang der gesamten Lieferkette eingehalten und geschützt und die Ausbeutung von Mensch und Natur gestoppt werden. Die Unternehmen müssen sich ihrer Verantwortung stellen und die Kinder-, Menschen- und Arbeitsrechte sowie Umweltstandards einhalten.

Das 2020 beschlossene Lieferkettengesetz geht nicht weit genug. Wir schließen uns den Forderungen der Initiative Lieferkettengesetz an und fordern eine Sorgfaltspflicht der Unternehmen in der gesamten Wertschöpfungskette, verschärfte Umweltstandards sowie eine verbindliche europäische Regelung.

Quelle: [www.lieferkettengesetz.de](http://www.lieferkettengesetz.de)



## Ziel 13 Maßnahmen zum Klimaschutz

In dem Kochbuch erklären wir dir, wie Ernährung CO<sub>2</sub>-ärmer gestaltet werden kann und somit, im Sinne von Ziel 13, eine Maßnahme zum Klimaschutz darstellen kann. Die Klimakrise verschärft die Ernährungssicherheit und den Hunger, vor allem in den Ländern des Globalen Südens. Viele Länder des Globalen Südens sind früher und schwerer von den Folgen des Klimawandels betroffen. Die Hauptverantwortlichen für den menschengemachten Klimawandel sind die Länder des Globalen Nordens. Diese müssen sich der Verantwortung stellen und ihren CO<sub>2</sub>-Abdruck massiv verringern mit dem Ziel klimaneutral zu werden und gleichzeitig die Länder des Globalen Südens darin unterstützen, sich auf die unumkehrbaren Auswirkungen der Klimakrise vorzubereiten.

Kinder, Jugendliche und zukünftige Generationen werden unter der Klimakrise besonders leiden. Wir sehen vor allem die Politik und die Wirtschaft in der Verantwortung die Klimakrise effektiv zu bekämpfen und das 1,5°C-Ziel des Pariser Klimaabkommens zu erreichen. Nichtsdestotrotz hat auch unser individuelles bzw. verbandliches Verhalten Einfluss auf den CO<sub>2</sub>-Verbrauch.

# WIE VIEL CO<sub>2</sub> VERURSACHT EIN ABENDESSEN?

In unserer Erdatmosphäre befinden sich neben Stickstoff und Sauerstoff auch Treibhausgase wie Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>), Methan oder Wasserdampf. Die Treibhausgase sorgen dafür, dass die Wärme der Sonne nicht wieder vollständig in das Weltall reflektiert wird, sondern ein Teil in unserer Erdatmosphäre verbleibt. Durch den natürlichen Treibhausgaseffekt können wir überhaupt erst auf der Erde überleben und Flora und Fauna können gedeihen.

Der übermäßige, durch Menschen verursachte Treibhausgasausstoß in unsere Atmosphäre bringt das System allerdings aus dem Gleichgewicht und sorgt für den menschengemachten Treibhausgaseffekt. Die Erde erwärmt sich immer weiter mit katastrophalen Folgen für das Klima, die Natur und alle Lebewesen. Um die Erderwärmung und die Klimakrise zu stoppen, müssen wir unseren Treibhausgasausstoß verringern.

Mehr als ein Fünftel der Treibhausgas-Emissionen in Deutschland entstehen durch die Ernährung. Sie entstehen durch den Anbau, die Lagerung, den Einkauf und die Zubereitung und sind in einem gewissen Maß nicht vermeidbar. Doch wie können wir CO<sub>2</sub>-Emissionen durch unsere Ernährung verringern?

**Weniger tierische Produkte konsumieren:** Tierische Produkte aus der Landwirtschaft sind für 9 bis 12 % der Treibhausgase in Europa verantwortlich. Der Fleischverzehr ist schädlich für die Umwelt: Rinder produzieren Methan, das den Treibhauseffekt noch stärker anheizt als CO<sub>2</sub>. Gülle wird auf den Feldern verteilt und belastet das Grundwasser und die Böden. Für die Tierhaltung werden Wälder abgeholzt, was doppelt schädlich für das Klima ist – denn die Bäume fehlen als CO<sub>2</sub>-Speicher.

**Eingeflogene Produkte vermeiden:** Täglich werden mehr als 140 Tonnen frische und leicht verderbliche Lebensmittel direkt nach Deutschland eingeflogen. Dabei handelt es sich grade mal um 1 % aller Lebensmittelimporte, aber gleichzeitig auch um ganze 16 % der dadurch verursachten Klimagase. Ihre Klimabilanz ist dadurch verheerend: Pro Kilogramm Produkt entstehen beim Lufttransport bis zu 220-mal mehr klimaschädliche Abgase als bei einem Transport per Schiff.

**Möglichst Bio einkaufen:** Biohöfe stoßen laut einer Fallstudie im Pflanzenbau durchschnittlich etwa ein Viertel weniger Treibhausgas aus als konventionelle. Der Hauptunterschied liegt im Verzicht auf Stickstoffdünger, bei dessen Abbau klimaschädliches Lachgas entsteht.

**Den Weg zum Einkauf nachhaltig gestalten:** Es ist nicht nur wichtig darauf zu achten, welchen Weg die Ware bis in die eigene Tasche zurückgelegt hat, sondern auch darauf, wie sie nachhause kommt. Selbst ein sparsamer Kleinwagen pustet rund 100 g CO<sub>2</sub> pro Kilometer in die Luft. Deshalb ist es wichtig, den Einkauf gut zu organisieren und möglichst einen Großeinkauf zu tätigen statt wegen jeder Kleinigkeit extra mit dem Auto loszufahren. Besser noch ist es, mit dem Bus, Rad oder zu Fuß einkaufen zu gehen und Einkäufe beispielsweise auf dem Weg zur Arbeit zu erledigen.

**Verpackungen minimieren:** Obst, Gemüse, Käse, Wurst oder Süßigkeiten werden oft doppelt und dreifach verpackt. Kein Wunder, dass jeder Deutsche jährlich etwa 500 kg Abfall produziert – und etwa die Hälfte davon sind Verpackungen.

### CO<sub>2</sub>-Verbrauch ausgewählter Lebensmittel

Lebensmittel	CO <sub>2</sub> e pro kg in g
frisches Gemüse	130 – 150
Tiefkühlgemüse	400
Gemüse, Konserve	500
Mischbrot	750
Milch	950
Joghurt	1.250
Margarine	1.350
Eier	1.950
Schweinefleisch	3.250
Sahne	7.600
Hartkäse	8.500
Rindfleisch	13.300
Butter	23.800

**i** CO<sub>2</sub>e bedeutet CO<sub>2</sub>-Äquivalente und ist eine Maßeinheit, die den Effekt verschiedener Treibhausgase, wie CO<sub>2</sub>, Methan oder Lachgas, vergleichbar macht.

Die Treibhausgase tragen im unterschiedlichen Maße zum Treibhauseffekt bei und sind damit unterschiedlich klimaschädlich.

Quellen: Ökoinstitut e.V. (2020): Mehr Gemüse, weniger Tiere; Thünen-Institut: Treibhausgase-Emissionen aus der Landwirtschaft.



# WIESO SIND BIO-PRODUKTE GUT FÜR DIE UMWELT?

Bio-Lebensmittel werden ohne den Einsatz von umwelt- und klimaschädlichen Stickstoffdünger oder chemisch-synthetisches Pflanzenschutzmittel angebaut. Die Düngerproduktion verbraucht viel Energie und durch die Pflanzenschutzmittel werden Boden und Grundwasser belastet. In der ökologischen Landwirtschaft werden außerdem verschiedene Kulturen angebaut, was die Bodenfruchtbarkeit verbessert, Krankheiten und Schädlinge eindämmt und die biologische Vielfalt steigert.

**i** *Die Begriffe bio und öko sind gesetzlich geschützte Begriffe. Gekennzeichnete Lebensmittel müssen die gesetzlichen Richtlinien des ökologischen Landbaus erfüllen. Lebensmittel, die aus mehreren Zutaten bestehen, müssen zu mindestens 95 % aus dem ökologischen Landbau kommen. Die übrigen 5 % dürfen nur dann aus der konventionellen Landwirtschaft stammen, wenn sie in ökologischer Qualität am Markt nicht verfügbar sind.*

Quelle: [www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de)

Für die Umwelt ist der Öko-Anbau besser als der konventionelle. Für das Klima kann das so pauschal nicht gesagt werden. Eine Untersuchung hat ergeben, dass der CO<sub>2</sub>-Abdruck von biologisch und konventionell angebauten Kartoffeln gleich ist und bei tierischen Bio-Produkten sogar höher ausfällt. Das liegt daran, dass, vor allem in der Tierhaltung, größere Flächen für geringere Erträge gebraucht werden. Höhere Flächennutzung geht sowohl in der ökologischen als auch in der konventionellen Landwirtschaft häufig mit der Vereinnahmung von Kohlenstoffdioxid-bindenden Mooren und Wäldern einher. Da die konventionelle Landwirtschaft weniger Platz braucht, ist das im Vergleich klimaschonender. Um unsere Ernährung klimaschonender zu gestalten, muss es politische Vorgaben für die biologische und konventionelle Landwirtschaft zur Flächennutzung und die Versiegelung von Wäldern und Mooren geben.

Quellen: Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (2020): Ökologischer Fußabdruck von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland; taz (2020): Studie zu Lebensmitteln und CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Ist Bio schlecht fürs Klima; BMU (2020): Mein Essen, die Umwelt und das Klima; Deutschlandfunk (2021): Bio und regionale Waren. Wie sich unser Konsum auf Klima und Umwelt auswirkt.

# WAS BRINGT FAIRER HANDEL?

Der faire Handel ist eine globale politische Bewegung, die einen Gegenentwurf zum konventionellen Handel, der in vielerlei Hinsicht ungerecht gestaltet ist, darstellt. Seit den 1960ern setzen sich Menschen vermehrt gegen Ungerechtigkeiten im Welthandel ein und fordern, dass die Ausbeutung von Mensch und Umwelt unterbunden wird. Ein großes Problem im Welthandel ist die ungerechte Verteilung der Gewinne. An Waren, die aus dem Globalen Süden importiert werden, verdienen hauptsächlich die Supermärkte, Importeur\*innen und Zwischenhändler\*innen. Das bedeutet: Der größte Anteil des Gewinns an Ressourcen und Produkten aus dem Globalen Süden verbleibt im Globalen Norden. Die Arbeiter\*innen vor Ort werden ungerecht bezahlt und haben meist kaum Rechte und Gesundheitsschutz.

Im fairen Handel wird darauf geachtet, dass Hersteller\*innen von Waren einen gerechten Lohn für ihre Arbeit bekommen. Der Lohn ist nicht an den selbst festgelegten gesetzlichen Mindestlohn eines Landes, der meist sehr niedrig ist, angelehnt, sondern soll existenzsichernd sein. Existenzsichernde Löhne bzw. Einkommen werden anhand der tatsächlichen Kosten für Grundbedürfnisse wie Wohnen, Lebensmittel und Transport sowie einer Pauschale für Kleidung und Bildung berechnet und bieten den Arbeiter\*innen die Möglichkeit, Rücklagen zu bilden.

Es gibt noch viele weitere Kriterien, die der faire Handel erfüllen muss. Dazu gehören unter anderem, dass der Gesundheits-, Arbeits- und Umweltschutz sowie langfristige Handelsbeziehungen und Bildungsarbeit im Globalen Norden gewährleistet werden und keine Sklaven- oder Kinderarbeit vorliegt.



*Schau dir mal die Methode „Unser fairer Anteil“ an. Dort findest du die Fair-Trade Kriterien und weitere Informationen zur Gewinnverteilung an importierten Waren.*

Quellen: [www.forum-fairer-handel.de](http://www.forum-fairer-handel.de); [www.fairtrade-deutschland.de](http://www.fairtrade-deutschland.de)

## Eine kleine Siegelkunde für deinen Einkauf

Verschiedene Siegel für Lebensmittel und Textilien helfen dir, fair gehandelte Produkte zu erkennen. Bioprodukte sind ebenfalls durch Siegel gekennzeichnet, unterliegen aber meistens nur ökologischen und keinen sozialen Kriterien. Hier gibt es einen kleinen Überblick über einige bekannte Fair-Trade- und Bio-Siegel. Die Siegel wurden hinsichtlich ihrer sozialen und ökologischen Anforderungen sowie ihrer Glaubwürdigkeit bewertet.

### Soziales

u. a. Einhaltung der Kernarbeitsnormen der Internationalen Arbeitsorganisation, Recht auf Gewerkschaften

### Ökologie

u. a. Treibhausgasreduktion, Pflanzenschutz, Kriterien zum Energie und (Ab-) Wasserverbrauch

### Glaubwürdigkeit

u. a. unabhängige Überprüfungen und Risikoanalysen

	Soziales	Ökologie	Glaubwürdigkeit	Gesamtbewertung
Alnatura	●	●	●	●
ASC	●	●	●	●
Bioland	●	●	●	●
Cocoa Life	●	○	●	●
EU-Bio	○	●	●	●
Fairtrade (Lebensmittel und Textile Standard)	●	●	●	●

	Soziales	Ökologie	Glaubwürdigkeit	Gesamtbewertung
GEPA (fair+)	●	○	●	●
MSC – Marine Stewardship Council	○	●	●	●
Naturland fair	●	●	●	●
Rainforest Alliance	●	●	●	●
WFTO Fair Trade Standard	●	○	●	●

#### Erklärung:

- sehr gut/anspruchsvoll
- gut
- mittelmäßig
- unzureichend
- Siegel legt kein Fokus auf den Bereich



Die Tabelle basiert auf dem Labelchecker der Christlichen Initiative Romero. Unter [www.labelchecker.de](http://www.labelchecker.de) findest du nochmal die genauen Kriterien der Testbereiche und viele weitere Siegel. Dort kannst du dir kostenlos ein Labelcheck im Taschenformat bestellen und es für den nächsten Freizeiteinkauf nutzen.



Das ebenfalls weitverbreitete Demeter-Siegel wurde aufgrund des ideologischen Überbaus bewusst ausgelassen. Die von Demeter beworbene biodynamische Form landwirtschaftlichen Anbaus basiert auf den anthroposophischen Überlegungen von Rudolf Steiner. Dessen esoterische Weltanschauung war autoritär, elitär, antisemitisch und rassistisch sowie von Verschwörungstheorien geprägt. All diese Punkte sehen Kritiker auch heute noch als zentralen Bestandteil der Demeter-Unternehmensphilosophie an.

Quellen: [www.demeter.de](http://www.demeter.de); FAZ (2021): Entrüstung über Demeter. Kritik an Bio-Anbauverband.; Sebastiani, André (2019): Anthroposophie. Eine kurze Kritik.

# WAS HAT DER FLEISCHKONSUM IN DEUTSCHLAND MIT DEM REGENWALD IN BRASILIEN ZU TUN?

Jeder Mensch in Deutschland produziert durchschnittlich elf Tonnen Treibhausgase im Jahr. Wer vegan lebt, spart jährlich ungefähr zwei Tonnen ein; das entspricht etwa acht Economy-Class-Flügen zwischen London und Berlin.



Neben der Verringerung der Treibhausgase, gibt es noch weitere ökologische und soziale Veränderungen, die mit einer deutlichen Reduktion des weltweiten Verbrauchs an tierischen Produkten einhergehen würden.

## Viel Platz für Tierfutter

Derzeit werden 36 % der weltweiten Getreideernte an Tiere verfüttert; allein die weltweite Sojaernte geht zu 70 % in die Mägen von Tieren. So ist es kaum verwunderlich, dass auch der größte Teil deutscher Acker für den Anbau von Tierfutter genutzt wird, alleine aber noch nicht ausreicht. Für den deutschen Konsum von tierischen Erzeugnissen wurde 2014 im Ausland auf knapp einer Million Hektar Ackerfläche Soja angebaut. Würden wir den inländischen Bedarf an Soja also innerhalb Deutschlands decken wollen, müssten wir eine zusätzliche Fläche, die halb so groß ist wie Rheinland-Pfalz, nur für den Anbau von Soja als Tierfutter nutzen.

In Brasilien ist der Sojaanbau eine der größten Ursachen der fortschreitenden Regenwaldzerstörung, obwohl es seit 2006 das Soja-Moratorium gibt, das den Anbau von Soja auf neu gerodeten Regenwaldflächen verbietet. Die erhöhte Nachfrage für Sojaschrot als Proteinlieferant für die Massentierhaltung führt

dazu, dass der Sojaanbau auf den Weideflächen mehr Geld einbringt als die Rinderhaltung. Die Rinderfarmer\*innen verkaufen ihr Land an Sojakonzerne und suchen für ihre Rinder neue Weidegründe. Diese liegen oft in Regionen, die an unberührten Regenwald grenzen. Von dort fressen die Rinder sich in den Regenwald hinein.

Eine der schlimmsten ökologischen Auswirkungen des Sojaanbaus ist der Verlust von Artenvielfalt (Biodiversität). In Monokulturen, bei denen nur eine Pflanzenart über Jahre hinweg angebaut wird, sind weniger Arten vorhanden. Die Lebensgemeinschaften, die ein Ökosystem widerstandsfähig gegen Krankheiten und Schädlinge machen, sind deutlich verringert. Um das auszugleichen, wird versucht mit chemischen Schädlingsbekämpfungsmitteln (Pestiziden) die Ernte zu sichern. Das hat auch negative Auswirkungen auf die lokale Bevölkerung, denn Pestizide können die Gesundheit schädigen, wenn diese über die Nahrungskette im menschlichen Körper landen.

### **Wenig Platz für Tiere**

Durch die industrielle Massentierhaltung sind die Tiere dauerhaft wenig Platz und einer hohen Geräuschkulisse ausgesetzt, was zu Stress führt und die Tiere wiederum anfälliger für Krankheiten macht. Durch die Haltung kommt es außerdem zu einer schnelleren Verbreitung von Krankheiten. Um dem entgegenzuwirken, kommt es schon im Vorfeld zum Einsatz von Medizin, nämlich Antibiotika. Dadurch bilden jedoch immer mehr Bakterien eine Widerstandsfähigkeit (Resistenz) gegen diese Mittel aus und lassen sich langfristig nicht mehr schwächen oder töten. Es ist überlebenswichtig, dass es weiterhin Antibiotika gibt, die wirksam gegen Bakterien schützen.

Quellen: Deutschlandfunk (2020): Folgen der Massentierhaltung/Resistente Keime im Hühnerstall; Deutsche Welle (2019): Veggie-Burger und Co: Schützen Veganer das Klima?; Deutsche Welle (2014): Gentechnik und Monokulturen: Wie nachhaltig ist Paraguays Sojaanbau?; OroVerde: Massentierhaltung: So zerstören wir den Regenwald. Fleischkonsum in Deutschland und die katastrophalen Folgen für den Regenwald in Südamerika.; Utopie (2020): Studie: So viel Treibhausgas sparen Veganer:innen ein.

# WIE VIEL WASSER VERBRAUCHT EIN KAKAO?

Den größten Teil des global genutzten Wassers verbrauchen wir nicht im Haushalt – also beim Duschen und Kochen – oder als überlebenswichtiges Getränk, sondern indirekt, nämlich vor allem in der landwirtschaftlichen Produktion. In diesem Zusammenhang wird auch vom *virtuellen Wasserverbrauch* gesprochen. Vor diesem Hintergrund überrascht es wenig, dass die Lebensmittelherstellung, als die wasserintensivste Tätigkeit auf der Erde gilt und dabei für rund 2/3 des weltweit genutzten Süßwassers verantwortlich ist.

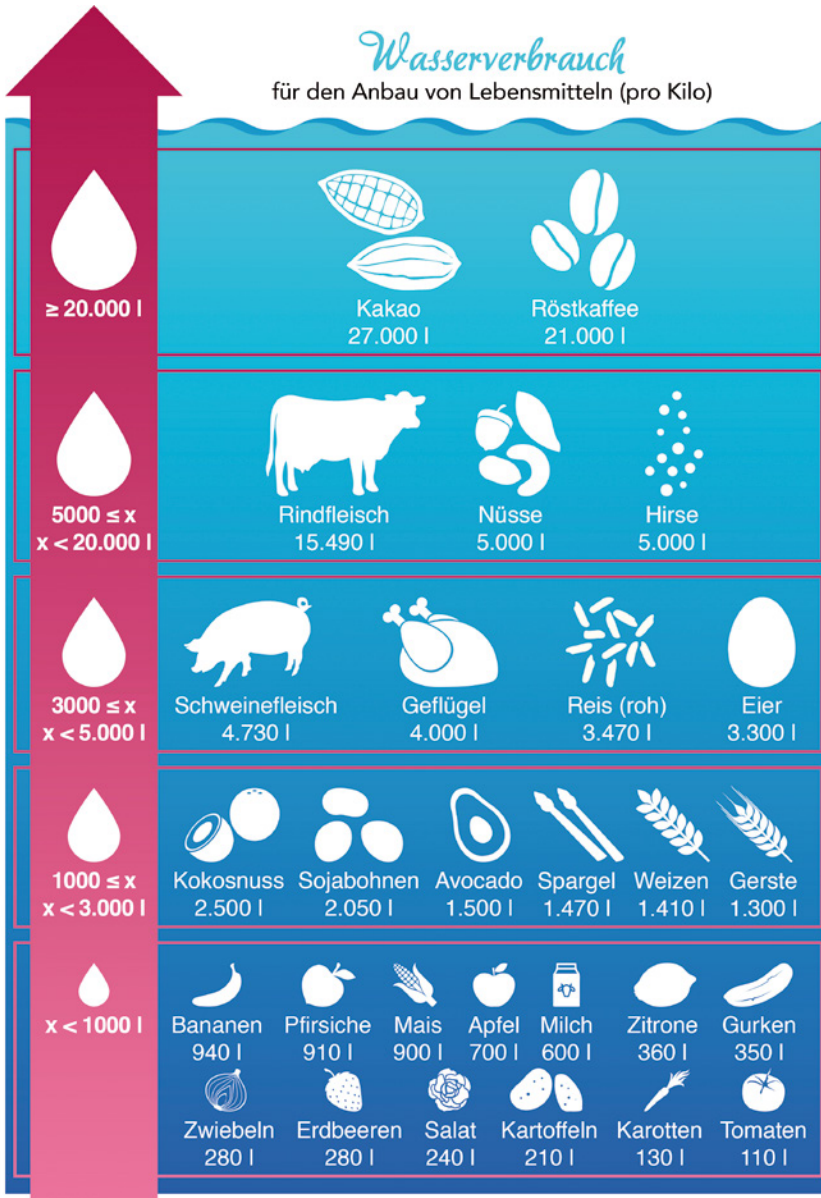
Beim virtuellen Wasserverbrauch wird zwischen *grünem*, *blauem* und *grauem* Wasser unterschieden. *Grünes Wasser* bezeichnet Regenwasser, das den Pflanzen durch Niederschlag zugeführt wird. Problematischer für die Umwelt wird es bei einem hohen Verbrauch von *blauem Wasser*. Dieses wird zur künstlichen Bewässerung aus dem Grundwasser oder anderen Oberflächengewässern entnommen. Dorthin kann das Wasser aber nicht mehr zurückfließen, weil es die Pflanzen entweder aufnehmen oder es auf den Feldern verdunstet. Blaues Wasser fehlt somit dem natürlichen Wasserkreislauf. Der hohe Verbrauch von blauem Wasser ist vor allem in warmen, trockenen Ländern ein Problem. Die bewässerungsintensivsten pflanzlichen Produkte wie Nüsse oder Zitrusfrüchte stammen häufig aus eben diesen trockenen Regionen. Die daraus entstehenden Umweltfolgen für Flüsse, Feuchtgebiete und den Grundwasserspiegel in diesen Regionen sind verheerend. Bei *grauem Wasser* handelt es sich um Wasser, was zum Beispiel in Form von Düngemittel oder Pestiziden genutzt wurde und somit nur bedingt wiederverwendbar ist.

Regionales und saisonales Gemüse hat den geringsten Wasserverbrauch. Allerdings werden die von uns nachgefragten pflanzlichen Lebensmittel größtenteils außerhalb Deutschlands angebaut. Bei Gemüse lag der deutsche Selbstversorgungsgrad im Jahr 2019/20 bei rund 37 % und bei Obst sogar nur bei knapp 20 %. Deswegen muss der landwirtschaftliche Anbau von Obst, Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchten in Deutschland zukünftig stärker politisch sowie wirtschaftlich gefördert werden.

Quellen: Albert Schweizer Stiftung: Wasserverbrauch der Ernährung; Heinrich-Böll-Stiftung (2021): Wasser: Der unsichtbare Durst der Tiere und ihres Futters. In: Fleischatlas: Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel; WWF (2021): So schmeckt Zukunft: Der kulinarische Kompass für eine gesunde Erde.

## Wasserverbrauch von ausgewählten Lebensmitteln

### Wasserverbrauch für den Anbau von Lebensmitteln (pro Kilo)



Quelle: Der Wasserverbrauch für den Anbau der 28 verglichenen Lebensmittel (pro kg). [www.obs.Warenvergleich.de](http://www.obs.Warenvergleich.de)



# WANN GIBT ES PAPRIKA AUS DER REGION ZU KAUFEN?

Wenn du Lebensmittel saisonal, also in der Jahreszeit, in der sie frisch geerntet oder noch eingelagert werden, aus deiner Region kaufst, produzierst du nur wenig CO<sub>2</sub>. Weniger nachhaltig sind Lebensmittel, die es zwar in der Region gibt, die du aber außerhalb der Saison kaufen möchtest. Sie werden in beheizten Gewächshäusern mit hohem Energieverbrauch angezogen. Am wenigsten nachhaltig sind importierte Waren, da sie mit LKWs, Frachtern und Flugzeugen nach Deutschland transportiert werden müssen, was viel CO<sub>2</sub> erzeugt.



## Winter

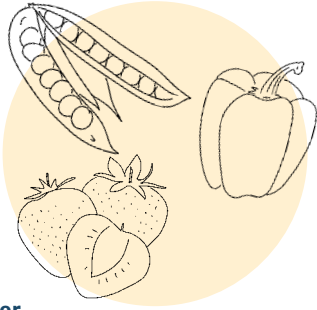
Chinakohl	Rosenkohl
Feldsalat	Rote Beete
Grünkohl	Rucola
Meerrettich	Spitzkohl
Pastinaken	Steckrübe
Pilze	Weißkohl
Porree / Lauch	Wirsing



## Frühling

Bärlauch	Mangold
Blumenkohl	Petersilie
Chinakohl	Pilze
Kaiserschote	Radieschen
Kopfsalat	Rucola
Kohlrabi	Spargel
Lauchzwiebeln	Spinat
(Sommer-)Lauch	Rhabarber

**i** Um regional einzukaufen, müssen die Waren nicht aus Deutschland kommen. Wenn du in einer Grenzregion wohnst oder dich auf der Freizeit in einem anderen Land befindest, achtest du auf ein anderes Ursprungsland.



## Sommer

Aubergine	Stangenbohnen
Basilikum	Staudensellerie
Bohnen	Tomate
Brokkoli	Zucchini
Erbse	Zwiebel
Fenchel	Aprikose
Gurke	Heidelbeere
Kartoffel	Himbeere
Knoblauch	Johannisbeere
Möhre	Kirsche
Paprika	Mirabelle
Petersilie	Nektarine
Pilze	Pfirsich
Salate	Pflaume
(Sommer-)Lauch	Stachelbeere



## Herbst

Aubergine	Staudensellerie
Blumenkohl	Süßkartoffel
Brokkoli	Spinat
Chinakohl	Weißkohl
Feldsalat	Zwiebel
Kartoffel	Apfel
Kürbis	Birne
Mais	Brombeere
Radieschen	Holunderbeere
Rote Beete	Mirabelle
Rotkohl	Nektarine
Paprika	Pfirsich
Pilze	Pflaumen
Porree / Lauch	Weintrauben
Stangenbohnen	

Quellen und weitere Kalender findest du hier: Bundeszentrum für Ernährung, Welthungerhilfe, Verbraucherzentrale, EatSmarter

Bei regionalen Produkten kannst du dir außerdem sicher sein, dass die hier geltenden Arbeits- und Umweltstandards eingehalten werden. Im internationalen Vergleich sind sie sehr hoch, die Arbeiter\*innen werden fair bezahlt und die Arbeitsrechte werden eingehalten. Für die Umweltstandards gelten in der EU ebenfalls relativ strenge Kriterien, zum Beispiel hinsichtlich der Sauberkeit des Trinkwassers oder des Einsatzes von Chemikalien.

# WIE VIELE LEBENSMITTEL UND VERPACKUNGEN LANDEN IM MÜLL?

Lebensmittelverschwendung beginnt schon in der Landwirtschaft. Einige Lebensmittel gelten für den Verkauf als ungeeignet. Sie haben nicht die ‚richtige‘ Form oder Größe. Für die Landwirt\*innen lohnt es sich dann nicht das Gemüse oder Obst zu ernten. Im Supermarkt werden dazu noch vom Transport beschädigte Lebensmittel aussortiert. Werden die Lebensmittel gekauft, sind sie immer noch nicht vor dem Abfall gerettet. Im Durchschnitt wirft jede Person in Deutschland jährlich 75 Kilogramm an Lebensmittel weg – das sind mehr als die Hälfte aller Lebensmittelabfälle. Dabei können ca. 60 Kilogramm Abfall pro Person durch richtige Planung und Lagerung vermieden werden. Würden nur halb so viele Lebensmittel wie derzeit in den Industrieländern verschwendet werden, hätte das den gleichen Effekt auf das Klima, wie eine Stilllegung jedes zweiten Autos.



Nachdem der Einkauf zuhause oder auf der Freizeit in die (Kühl-) Schränke geräumt wurde, findest du bestimmt auch einen Berg an Plastikmüll vor dir – Schälchen, dünne Tüten oder Netze. Laut Naturschutzbund (NABU) waren 2019 nur 5 % des Obsts und 3 % des Gemüses unverpackt im Supermarkt zu kaufen. Der häufigste Verpackungstoff bei 2/3 aller frischen Lebensmittel ist Plastik. Doch Papier und Karton sind auch keine wirklich nachhaltigen Alternativen. Sie werden den Käufer\*innen häufig als ‚grüner‘ verkauft, obwohl ihre Herstellung viel Energie, Wasser und natürliche Rohstoffe verbraucht.

Insgesamt kamen 2019 über 103.000 Tonnen Verpackungsmüll in Supermärkten zusammen. Besonders bei Obst und Gemüse gibt es großes Einsparpotential, da sie nur selten eine Vorverpackung brauchen und sie in von den Konsument\*innen mitgebrachten und wiederverwendeten Beuteln transportiert werden können.

Quellen: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. Münchener Bildungswerk (2021), [www.nabu.de](http://www.nabu.de)



## Verpackungsmüll vermeiden:

- denk beim Einkauf an einen Beutel
- fordere deinen Supermarkt auf, weniger Verpackungsmüll zu nutzen
- unterstütze die Forderungen an den Handel, Obst und Gemüse nur noch lose zu verkaufen

## Ist das Essen noch genießbar?

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist kein Wegwerfdatum, sondern gibt an, bis zu welchem Zeitpunkt das Lebensmittel unter angemessenen Aufbewahrungsbedingungen seine Produkteigenschaften, wie Geschmack oder Konsistenz, behält. Lebensmittel sind also nach Ablauf des MHD nicht zwangsläufig verdorben; häufig sind sie bei richtiger Lagerung länger zum Verzehr geeignet. Das Verbrauchsdatum solltest du jedoch beachten. Es steht auf Lebensmitteln, die leicht verderblich sind. Meist handelt es sich dabei um tierische Produkte. Ob ein Lebensmittel noch genießbar ist, kannst du mit deinen Sinnen erkennen. Dabei gilt erst anschauen, dann riechen und zum Schluss schmecken.

### Augentest

Entsorge angeschimmelte Lebensmittel. Schaue, ob die Lebensmittel beschädigt sind. Inhalte aufgeplatzter Konserven werden weggeworfen, denn hier können sich unsichtbare, giftige Gase bilden.

### Nasentest

Rieche an Obst mit braunen, weichen oder feuchten Druckstellen, denn es könnte vergoren sein. Merkst du, dass es ungewöhnlich oder nach Fäulnis riecht, entsorge es.

### Mundtest

Uns Geschmackssinn ist sensibel und du erkennst recht schnell, ob etwas wie gewohnt schmeckt. Probiere das Essen nur, wenn es Augen- und Nasentest bestanden hat und erstmal in einer sehr geringen Menge.



*Lebensmittelverschwendung auf Freizeiten vermeiden:*

- erstelle einen Essensplan für mehrere Tage und schreib eine Einkaufsliste,*
- lagere und kühle die Lebensmittel richtig und kontrolliere sie regelmäßig auf Schimmel oder Insekten*
- da die Lebensmittel auf der Freizeit schnell verbraucht werden, kannst du auf welche zurückgreifen, deren Haltbarkeitsdatum bald abläuft*
- plane Gerichte, bei denen du Lebensmittelreste gut verwerten kannst*



*Das Jugendwerk der AWO Württemberg hat ein Zero Waste Projekt durchgeführt. Dabei sind Tipps und Tricks entstanden, wie du Lebensmittelverschwendung und Verpackungsmüll vermeiden kannst. Die Videos und Broschüren gibt es auf Deutsch und Englisch: [www.jugendwerk24.de/interkulturell/zerowaste/](http://www.jugendwerk24.de/interkulturell/zerowaste/)*

# TIPPS AUS DEN JUGENDWERKEN

neue Teams sollten mit einfachen Gerichten beginnen

ungefähren Menüplan im Vorfeld erstellen

einfache Gerichte kommen immer gut an

Lagerbestände regelmäßig prüfen

bei der Speisenfolge Vielseitigkeit und mögliche Resteverwertung berücksichtigen

Bezeichnung von Essen anpassen, falls Vorbehalte gegen das Gericht bestehen (zum Beispiel Curry lieber Yrruc nennen)

„Notfallgericht“ einplanen, falls mal irgendetwas nicht gelingen sollte

mittags leichte Kost und abends warmes Essen anbieten (bei Kindern andersherum)

Teilnehmende beim Kochen einbinden, zum Beispiel am Lagerfeuer mit Grilläpfeln oder Stockbrot

Gemüse pürieren

erste Mahlzeit vor Start des ersten Freizeittages besorgen (Nudeln mit Tomatensoße)

Couscous- oder Nudelsalat einen Abend vorher zubereiten

in riesigen Töpfen wird das Wasser sehr langsam warm – es dauert bis zu eine Stunde – und das Wasser kühlt ab, wenn man große Mengen an Lebensmitteln hineinwirft. Es ist also besser mehrere kleine Töpfe zu nutzen.

Apfelschneider oder „Nicer-Dicer“ mitnehmen

wiederverwertbare Flaschen und Tupper-Dosen auf die Packliste setzen

Teller auf die Schüssel stellen statt Frischhaltefolie zu verwenden

# WEITERE TIPPS UND INTERNETSEITEN

## **Too Good To Go**

Die kostenlose *Too Good To Go*-App zeigt dir Supermärkte und Restaurants in deiner Nähe an, die nicht verkaufte, aber frische Speisen und Lebensmittel zu einem günstigeren Preis verkaufen. Das beugt Lebensmittelverschwendung vor.

## **Zu gut für die Tonne**

Auf der Seite [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de) gibt es Tipps gegen Lebensmittelverschwendung und viele Rezepte, die du aus deinen Resten kochen kannst.

## **Mundraub**

Die Seite [www.mundraub.org](http://www.mundraub.org) zeigt dir, an welchen öffentlichen Orten Kräuter, Obst oder Nüsse wachsen. Sich an den Leckereien zu bedienen und das Teilen neu entdeckter Mundraub-Orte sind erwünscht.

## **Foodsharing**

Die Initiative bietet die Möglichkeit überschüssige Lebensmittel vor dem Verfall zu retten und zu verteilen. Helfer\*innen finden auf [www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de) Geschäfte, die Lebensmittel abgeben, sammeln diese ein und bringen sie entweder direkt zu sozialen Einrichtungen oder an Verteilpunkte.

## **Share the Meal**

Auf [www.sharethemeal.org](http://www.sharethemeal.org) kannst du dein Essen, in Form von einer 40 Cent Spende an das World Food Programme der Vereinten Nationen, mit einer Person, die an Hunger leidet, teilen!

## **Fleischatlas**

Der Fleischatlas der Heinrich Böll Stiftung bietet viele Informationen und leicht verständlichen Abbildungen rund um das Thema Fleischkonsum.

## **Faire Woche**

Seit 20 Jahren findet jeden September die *Faire Woche*, eine Mottowoche mit wechselnden Themen, zum fairen Handel statt. Auf der Seite [www.faire-woche.de](http://www.faire-woche.de) gibt es Bildungs- und Kampagnenmaterialien und du kannst dir Inspirationen für eine eigene Veranstaltung holen.

# ME THO DEN



Es gibt viele interessante Methoden zu den Themen Ernährung, Klima und Gerechtigkeit, die ihr auf Freizeiten durchführen und hier einheften könnt. Wir haben euch beispielhaft fünf Methoden zu unterschiedlichen Schwerpunkten rausgesucht.

Das Landesjugendwerk der AWO NRW hat in dem Projekt *Für ein gutes und schönes Leben* noch viele weitere Methoden und Aktionsideen gesammelt, sie in einfacher Sprache formuliert und nach verschiedenen Kategorien (wie Alter oder Eignung für eine Freizeit) und Schwerpunktthemen geordnet. Schau auf der Materialseite unter [www.gutesundschoenesleben.de](http://www.gutesundschoenesleben.de) vorbei und verwende die Filter, um auf mehr Methoden zugreifen zu können.

AWO International hat ebenfalls viele Methoden aus dem Bereich Globales Lernen zusammengestellt. Die Materialsammlung *Globales Lernen in der freien Wohlfahrtspflege* findest du online. Dort werden Methoden zur Ernährungsgerechtigkeit, dem Welthandel oder der Lebensmittelverschwendung sowie einige DIY-Rezepte vorgestellt. Auf der Webseite findest du außerdem die Einkaufshilfe *Gerecht Einkaufen* und eine Reihe von Fortbildungen für Globales Lernen.

Die Kampagne *wir arbeiten dran* der AWO setzt sich mit den Zielen für nachhaltige Entwicklung auseinander. Auf der Webseite [www.wirarbeitendran.awo.org](http://www.wirarbeitendran.awo.org) findest du viele konkrete Umsetzungen der SDGs und Informationen in einfacher Sprache.

Auf dem Instagram-Kanal *nachhaltICHkeit* des AK Nachhaltigkeit des Landesjugendwerks der AWO Saarland findest du viele praktische Anregungen, wie du dein Leben nachhaltiger gestalten kannst und saisonale Rezepte.

Andere Jugendorganisationen haben auch bereits spannende Informationen und Methoden zusammengestellt. Schau doch mal in die Broschüre *Faire Ferien* des BDKJ NRW e.V. und in die Aktionsideen des Projekts *Mit Suffizient zum guten Leben – für alle!* der BUNDjugend rein.



# UPCYCLING

Upcycling ist eine Form der Wiederverwertung von Stoffen, bei der scheinbar nutzlose Produkte in neuwertige Stoffe umgewandelt werden. Am ökologischsten ist Upcycling, wenn du dadurch Neukaufe vermeiden kannst und schwer recycelbare Materialien benutzt. Du solltest keine Materialien mit hoher Schadstoffbelastung und gut recycelbare Materialien, wie PET-Flaschen, nutzen oder dir Neues zum Upcyclen kaufen.



1 Öffne die seitlichen Zipfel des Getränkekartons.



2 Entferne den Boden. Wasche den Karton bei Bedarf nochmal aus und trockne ihn ab.



3 Drücke den Getränkekarton flach. Schneide die obere Kante ab, sodass auch oben eine Öffnung entsteht. Begradige die Öffnung.



4 Drücke die seitliche Kante, die durch das Flachdrücken entstanden ist, nach innen. Du kannst die Kante mit einem Lineal leichter eindrücken.



5  
 Miss den Abstand von der oberen Öffnung bis ca. 3 cm unterhalb der Schraubverschlussöffnung ab. Miss den selben Abstand nun an den beiden Seiten von der unteren Öffnung nach oben aus und markiere die Stelle. Schneide die Seiten bis zur markierten Stelle ein und schneide die Seite gerade ab.



6  
 Runde die unteren Ecken ab. Klapse den Getränkekarton nach hinten so um, dass der obere Rand bis zu dem unteren Teil reicht, der eingeschnitten wurde. Drücke die Knickstelle fest oder fahre sie mit einem Lineal nach.



7  
 Knicke die vordere der beiden Laschen ein und stecke sie in den vorderen Teil. Öffne den Verschluss. Knicke die hintere Lasche um und drücke sie an die Öffnung. Es entsteht ein Abdruck. Pass auf, dass die Lasche nicht zu stark nach vorne gezogen wird. Sonst wird der Behälter sehr eng und der Inhalt passt nicht mehr hinein.



8  
 Male den entstandenen Abdruck mit dem Stift nach und schneide ihn aus. Klapse die Lasche um und verschließe den Verschluss wieder. Nun kannst du den Behälter nach Belieben dekorieren und zum Beispiel als Geldbeutel nutzen.

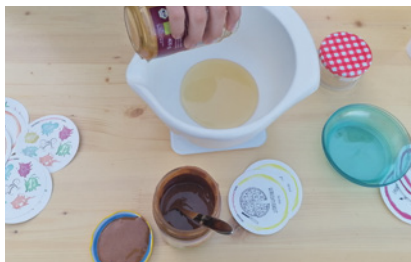
# DAS KLIMA-DINNER

Die Teilnehmer\*innen sollen die leckerste und gleichzeitig klimafreundlichste Speise zubereiten. Was ein klimafreundliches Essen ausmacht, bestimmt die Gruppe zusammen.

## Durchführung für Seminare

Was eine klimafreundliche Speise ist, legt die Gruppe in einer Diskussionsrunde gemeinsam fest. Die Teilnehmer\*innen sammeln in Kleingruppen Kriterien für ein klimafreundliches Essen. Diese werden darauf in der Gruppendiskussion gesammelt und vorgestellt. Per Abstimmung bestimmt die gesamte Gruppe, auf welche Kriterien sie sich für das Klimadinner festlegt. Danach richten die Kochgruppen ihre Entscheidungen, was sie kochen und wie sie wo einkaufen.

Nachdem die Kriterien festgelegt wurden, werden per Los die Kochgruppen Vor-, Haupt- und Nachspeise gebildet. Jede Gruppe bekommt eine bestimmte Menge an Geld zur Verfügung (die Vor- und Nachspeise erhalten gleich viel, die Hauptspeise etwas mehr). Die Länge der Einkaufs- und Zubereitungszeit wird den Teilnehmer\*innen genannt.



Am Abend des Klima-Dinners werden die drei Gänge nacheinander gegessen. Nach jedem Gang findet eine geheime, geschmackliche Bewertung statt. Alle Teilnehmer\*innen, die nicht gekocht haben, geben verdeckt eine Bewertung zwischen 1 (nicht lecker) bis 10 (sehr lecker) ab. Die\*der Workshopleiter\*in ermittelt den Durchschnitt und trägt sie auf der Auswertungstafel ein.

Die Auswertung der Klimafreundlichkeit findet nach dem letzten Gang statt. Die Kriterien werden nacheinander besprochen und jede Gruppe erklärt, inwiefern sie den Punkt erfüllt hat. Die gesamte Gruppe entscheidet per Abstimmung, welche Gruppe das jeweilige Kriterium am besten erfüllt hat. Diese Gruppe bekommt 3 Punkte. Die Gruppe mit den meisten Punkten für Geschmack und Klimafreundlichkeit hat das Klima-Dinner gewonnen.

### **Durchführung auf Ferienfreizeiten**

Da auf Ferienfreizeiten meistens mehr Zeit zur Verfügung steht, kann das Klima-Dinner auf mehrere Tage verteilt werden. Die Gruppen können dann an einem Abend alle Gänge kochen. Dadurch können die Gruppen auch größer sein.

Falls keine Zeit oder Möglichkeit besteht, dass die Teilnehmer\*innen die Lebensmittel einkaufen, können sie entweder eine Einkaufsliste für die Teamenden schreiben oder sie bekommen den Auftrag, aus den vorhandenen Lebensmitteln ein Klima-Dinner zu kochen.

Quelle: Die Idee für das perfekte Klimadinner von AWO International hatten Annika Brümmer und Roman Fleißner. Das Klimadinner des Projekts FegusL hat sich der Grundidee eines Kochwettbewerbs mit dem Fokus auf Klima und Nachhaltigkeit bedient, doch den Ablauf und die Durchführung geändert. Das Klimadinner von AWO International findest Du in der Methoden- und Materialsammlung „Globales Lernen in der freien Wohlfahrtspflege“ auf Seite 49.

# 1, 2 ODER 3 ERNÄHRUNGSQUIZ

Auf dem Boden sind drei Felder mit den Zahlen 1, 2 und 3 markiert. Die Teilnehmer\*innen bekommen die Frage vorgelesen. Während die Musik läuft, haben sie Zeit, sich für eine der drei Antworten zu entscheiden. Das Feld, auf dem sie stehen, gibt an, welche Antwort sie gewählt haben. Alle Teilnehmer\*innen, die auf dem richtigen Antwortfeld stehen, bekommen einen Punkt. Am Ende gewinnt die Person mit den meisten Punkten.

## Hunger

**Frage 1: Das zweite Ziel für nachhaltige Entwicklung beschäftigt sich mit dem Thema Hunger. Bis wann soll nach diesem Ziel der Hunger weltweit beendet werden?**

1. bis 2021
2. bis 2030 (x)
3. bis 2050

**Frage 2: Wie viele Menschen leiden weltweit an Hunger? (Stand 2019)**

1. 1 Milliarde
2. 800 Millionen (x)
3. 600 Millionen

Quelle: Welthungerhilfe (2019): [www.welthungerhilfe.de/hunger](http://www.welthungerhilfe.de/hunger)

**Frage 3: Neben akutem Hunger in einem bestimmten Zeitraum und chronischem, also durchgehendem Hunger, gibt es den verborgenen Hunger. Was ist der verborgene Hunger?**

1. Hunger in reichen Ländern
2. die Dunkelziffer bei Hunger
3. Nährstoffmangel aufgrund einseitiger Ernährung (x)

Quelle: Welthungerhilfe (2019): [www.welthungerhilfe.de/hunger](http://www.welthungerhilfe.de/hunger)

Die Dunkelziffer beschreibt eine Zahl, die nicht korrekt und ganz genau erfasst werden kann. Manchmal werden Daten nicht gemeldet. Manchmal können Daten aus anderen Gründen nicht erfasst werden. Dadurch ist die Anzahl von erfassten Vorfällen in vielen Fällen kleiner als die tatsächliche Zahl. Manche Menschen verheimlichen zum Beispiel, dass sie an Hunger leiden. Somit werden sie nicht erfasst und gehören zu der sogenannten Dunkelziffer. Sie liegen für uns damit sozusagen „im Dunkeln“, sind also verborgen.

**Frage 4: In Deutschland greifen immer mehr Menschen auf Hilfsangebote, wie die Tafel, zurück. Die deutschen Tafeln unterstützen regelmäßig bis zu 1,5 Millionen bedürftige Personen, davon sind 30 % Kinder und Jugendliche, 70% Erwachsene. In welchem Bundesland gibt es die meisten Tafeln?**

1. Berlin
2. Nordrhein-Westfalen (x, in Deutschland gab es im Jahr 2021 über 900 gemeinnützige Tafeln)
3. Bayern

### Fairer Handel

**Frage 5: Viele Landwirt\*innen im Globalen Süden arbeiten zu schlechten und ungerechten Bedingungen. Sie bekommen zum Beispiel sehr wenig Geld, haben keine klaren Arbeitszeiten oder wissen über ihre Rechte kaum Bescheid. Fairer Handel ist ein Konzept, das Landwirt\*innen in ihren Ländern stärkt. Arbeiter\*innen für Produkte mit einem Siegel bekommen mehr Geld und haben mehr Rechte. Was ist kein Kriterium für fairen Handel?**

1. Bildungs- und Aufklärungsarbeit im Globalen Norden
2. keine Verwendung von Palmöl (x)
3. keine Gentechnik

Quelle: [www.gepa.de/gepa/mission/gepa-kriterien.html](http://www.gepa.de/gepa/mission/gepa-kriterien.html)

Weitere Kriterien sind: existenzsichernde Löhne, Gesundheitsschutz, eine zusätzliche Prämienauszahlung für soziale, ökologische oder ökonomische Projekte, Schulungen, transparente und langfristige Handelsbeziehungen, Gleichstellung aller Geschlechter, Verbot von Zwangs- und Kinderarbeit sowie die unabhängige Kontrolle dieser Kriterien.

**Frage 6: Welches Fair-Trade Produkt macht den größten Umsatz in Deutschland?**

1. Kakao
2. Kaffee (x)
3. Bananen

Quelle: [www.fairtrade-deutschland.de/service/presse/zahlen-fakten.html](http://www.fairtrade-deutschland.de/service/presse/zahlen-fakten.html)

**Frage 7: Wie viel Prozent des verkauften Kaffees sind Fair-Trade?**

1. 4,5 % (x)
2. 8 %
3. 10,5 %

Quelle: [www.fairtrade-deutschland.de/service/presse/zahlen-fakten.html](http://www.fairtrade-deutschland.de/service/presse/zahlen-fakten.html)

## Klima

**Frage 8: Wie viel Prozent der Anbaufläche weltweit wären bei einem Anstieg der Erdtemperatur von 2° C nicht mehr benutzbar?**

1. 50
2. 30 (x)
3. 15

Quelle: Evangelisch-Lutherische Kirche in Norddeutschland. Klar zur Wende.

**Frage 9: Für wie viel Prozent des deutschen CO<sub>2</sub>-Ausstoßes ist die Fleisch- und Milchindustrie verantwortlich?**

1. 14 (x)
2. 20
3. 7,5

Quelle: Heinrich-Böll-Stiftung et. Al (2018): Fleischatlas.

**Frage 10: Welches dieser Lebensmittel hat den höchsten Wasserverbrauch?**

1. Kartoffelchips
2. Käse
3. Kakao (x, 27.000 l/kg, Chips 925 l/kg, Käse 5.000 l/kg)

Quelle: [www.waterprint.org](http://www.waterprint.org)

## Ernährungsgewohnheiten

**Frage 11: Von welchem der genannten Produkte essen Jugendliche in der Woche im Durchschnitt am meisten?**

1. Wurst und Fleisch
2. Gemüse, Kartoffeln und Hülsenfrüchte
3. Getreide und Backwaren (x, 2.205 g; Wurst und Fleisch: 963 g; Gemüse, Kartoffeln und Hülsenfrüchte (1.820 g)

Quelle: Heinrich-Böll-Stiftung (2019): Iss was?! Tiere, Fleisch & ich.

**Frage 12: Welches Land hatte 2013 den höchsten pro Kopf Fleischverbrauch?**

1. USA
2. Australien (x 116,2 kg)
3. Kanada

Quelle: [www.umwelt-im-unterricht.de/hintergrund/fleischkonsum-klima-und-umweltbilanz](http://www.umwelt-im-unterricht.de/hintergrund/fleischkonsum-klima-und-umweltbilanz)

**Frage 13: Wie viele Menschen in Deutschland ernährten sich 2020 fleischfrei?**

1. 5,5 Millionen
2. 7,6 Millionen (x, 6,5 Millionen Menschen bezeichneten sich als Vegetarier\*innen und weitere 1,1 Millionen als Veganer\*innen. Die Statistiken zeigen, dass sich immer mehr Menschen für eine fleischfreie Ernährung entscheiden. Seit 2016 entschieden sich 1,3 Millionen Menschen für eine vegetarische und 300.000 Menschen für eine vegane Ernährung.)
3. 12 Millionen

Quelle: <https://de.statista.com/infografik/24000/anzahl-der-vegetarier-und-veganer-in-deutschland>

**Frage 14: Wo entstehen die meisten Lebensmittelabfälle?**

1. in Privathaushalten (x, 6,1 t bzw. 52 %, Groß- und Einzelhandel 4 %, Verarbeitung von Lebensmitteln 18 %, Außer-Haus-Verpflegung 14 % und Primärproduktion 12 %)
2. im Groß- und Einzelhandel
3. bei der Verarbeitung von Lebensmitteln

Quelle: [www.zugutfuerdietonne.de/warum-werfen-wir-lebensmittel-weg/wie-viel-werfen-wir-weg](http://www.zugutfuerdietonne.de/warum-werfen-wir-lebensmittel-weg/wie-viel-werfen-wir-weg)

**Frage 15: Wie viele Menschen in Deutschland sind mit ihren Essgewohnheiten unzufrieden?**

1. 30 Prozent
2. 50 Prozent
3. 85 Prozent (x)

Quelle: Evangelisch-Lutherische Kirche in Norddeutschland. Klar zur Wende.



# FISCHFANG

**Alter: ab 14 Jahren**

**Anzahl: 6 bis 36 Teilnehmer\*innen**

**Dauer: 45 – 75 Minuten**

**Du brauchst: Flipchart, Stift, Behälter mit Wasser (Eimer oder Schüssel), 275 Fisch-Symbole (Büroklammern oder kleine Steine), eine Stoppuhr**

Die Gruppe wird in Teams von mindestens zwei (besser drei oder mehr) Personen eingeteilt. In die Mitte des Raumes wird ein Wassergefäß mit 50 Fischsymbolen gestellt, das den Ozean mit all seinem Fischen darstellt.

Jede Gruppe spielt ein Fischereiuunternehmen und gibt sich zu Beginn des Spiels einen Namen. Der Ozean sollte von allen Gruppen gleich weit entfernt sein.

Die Regeln sollten vorher auf eine Flipchart aufgeschrieben und gut sichtbar aufgehängt werden, damit die Teilnehmenden auch während des Spiels noch einmal nachschauen können. Für die Dynamik des Spiels ist es sehr wichtig, dass alle Teilnehmenden die Regeln verstanden haben.

## Regeln

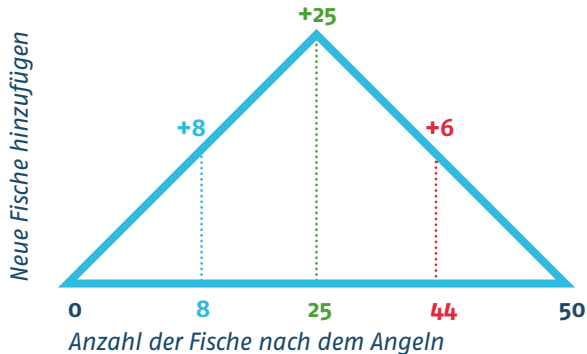
1. Ziel des Spiels: erfolgreiches Fischunternehmen sein
2. Der Ozean enthält höchstens 50 Fische.
3. Das Spiel besteht aus 10 Runden, die für 10 Jahre stehen. Ein Jahr besteht aus drei Phasen: beraten, angeln und regenerieren (wiederherstellen, erholen).
  1. Beraten: Alle haben jedes Spieljahr 30 Sekunden lang Zeit zu beraten, wie viele Fische sie angeln möchten.
  2. Angeln: Alle Gruppen haben gleichzeitig 30 Sekunden lang Zeit, aus dem Ozean die beschlossene Anzahl an Fischen zu angeln. Jedes Unternehmen schickt nur eine Person zum Angeln. Es ist möglich, dass Unternehmen keine oder nicht die gewünschte Anzahl an Fischen angeln konnten.
  3. Regenerieren: Nach dem Angeln erholt sich der Fischbestand und die Fische vermehren sich wieder. Das heißt, die Spielleitung füllt das Gefäß wieder mit Fischen auf.

## Die Fische regenerieren sich nach folgenden Regeln:

Die übrig gebliebenen Fische verdoppeln sich. Es können aber höchstens 50 Fische im Ozean sein. Das heißt, bei bis zu einschließlich 25 verbliebenen Fischen verdoppelt sich der Bestand. Sind mehr Fische im Ozean geblieben, werden wieder so viele Fische nachgefüllt, dass es 50 sind.

## Regenerationskurve

Du kannst dieses Schaubild nutzen, um die Regeln zu erklären:



- Wenn noch 8 Fische nach dem Angeln im Ozean sind, verdoppelt sich die Anzahl (+8).
- Wenn noch 25 Fische nach dem Angeln im Ozean sind, verdoppelt sich die Anzahl ebenfalls (+25).
- Wenn noch 44 Fische nach dem Angeln im Ozean sind, wird die Anzahl auf 50 angestockt (+6).

Vor dem Start des Spiels dürfen die Fischunternehmen kurz ihre Strategie besprechen. Die Spielleitung schreibt auf der Flipchart nach jeder Runde die Anzahl der geangelten Fische, die von jedem Team insgesamt gefangenen Fische und den aktuellen Bestand im Ozean auf.

Hinweis: Falls der Ozean in einer Runde leergeangelt werden sollte, kommen keine neuen Fische hinzu. Es kann trotzdem noch ein bis zwei Runden weitergespielt werden, um das Ausmaß der Überfischung zu verdeutlichen.

Hier nochmal ein Beispiel wie du den Spielverlauf aufschreiben kannst:

Jahr	im Ozean	Gruppe 1		Gruppe 2		Gruppe 3		Gruppe 4		gesamt geangelt	im Ozean nach d. Angeln	Fische, die nach der Runde hinzukommen
		gesamt	geangelt	gesamt	geangelt	gesamt	geangelt	gesamt	geangelt			
1	50	15	15	6	6	6	6	6	6	33	17	+17 (verdoppeln)
2	34	17	2	10	4	7	1	7	1	8	26	+24 (max. 50)
3	50		15		5		6		10	36	14	+14 (verdoppeln)
4	28											



## Auswertung

Die Spielleitung verkündet den Endstand der Fischunternehmen und die Anzahl der verbliebenen Fische im Ozean. Die Teilnehmenden sollen sich einmal umsetzen und ihre Unternehmensgruppen verlassen, um das Ende des Spiels zu verdeutlichen. Bei der Auswertung soll darauf geachtet werden, dass die Teilnehmenden sich nicht persönlich schuldig fühlen, sondern die Zusammenhänge verstehen.

Anhand einzelner besonderer Momente im Spielverlauf und folgender Fragen kann die Auswertung stattfinden:

### Wie bewertest du den Endstand?

- Hat dein Unternehmen das Ziel erfüllt, ein erfolgreiches Unternehmen zu sein?
- Was habt ihr unter *erfolgreich* verstanden?
- Was war die Strategie des Unternehmens? Wurde die Strategie im Verlauf des Spiels geändert?
- Falls es zu einer Überfischung kam, warum?
- Wer hat das Spiel verloren?
- Würdest du in einer neuen Runde und mit dem jetzigen Wissen über den Ausgang des Spiels die gleiche Strategie wiederholen?
- Auf welche weiteren Situationen kann das Spiel übertragen werden?
- Wie können wir nicht nachhaltiges Wirtschaften mit endlichen Ressourcen vermeiden?

# UNSER FAIRER ANTEIL

Die Teilnehmer\*innen teilen sich in fünf Kleingruppen auf. Sie erhalten jeweils eine Rollenkarte und eine ausgedruckte Banane als Gruppe (siehe Anhang). Die fünf Rollen stehen für die Personengruppen, denen eine Banane an den Stationen ihrer Lieferkette begegnet: Plantagenarbeiter\*in, Planatgenbesitzer\*in/Anbaukonzern, Spediteur\*in, Import- und Exporteur\*in sowie Supermarktleiter\*in. Die Teilnehmer\*innen lesen sich die Rollenkarten durch. Dann werden Verständnisfragen geklärt. Die Workshopleitung erklärt: Eine Banane kostet in diesem Beispiel 30 Cent. Fünf Stationen in der Lieferkette liegen zwischen der Banane und den Konsument\*innen. Jede der Personengruppen an den Stationen möchte einen Anteil am Verkaufspreis bekommen.

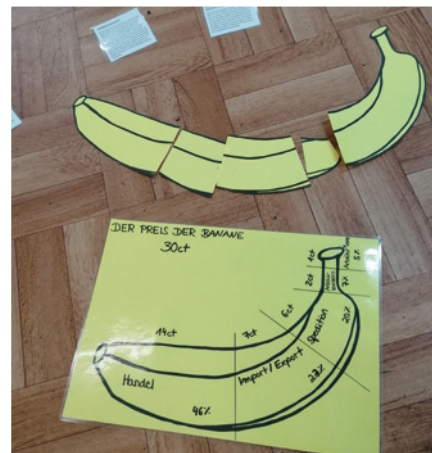
## Ablauf

Die Kleingruppen beraten, wie viele des Verkaufserlöses von 30 Cent ihnen in ihrer Rolle zustehen sollte. Es geht nicht darum, ein realistisches Gebot zu setzen. Sie sollen den Anteil bieten, den sie aus Sicht ihrer Rolle verdient hätten. Die Argumente auf den Rollenkarten helfen der Gruppe bei der Einschätzung.

Den Anteil, den die Kleingruppe fordert, schneidet sie anteilig von der Banane ihrer Gruppe ab: 80 % der Banane bedeuten 24 Cent, die Hälfte der Banane sind 15 Cent, 10 % der Banane sind 3 Cent usw.

Dabei schneiden die Plantagenarbeiter\*innen ab Stielende, die Supermarktleitung am andere Ende und alle anderen Rollen zwischendrin ab (siehe Vorlage).

Beginnend mit der Supermarktleitung tragen die Kleingruppen nacheinander ihre Argumente und Forderungen vor. Sie legen das abgeschnittene Stück Banane für alle gut sichtbar in die Mitte des Raums. Die Workshopleitung notiert verdeckt den Preis. Am Ende der Runde entsteht in der Regel eine übergroße Banane in der Raummitte. Die Höhe der Forderungen wird bekannt



gegeben. Liegt sie über 30 Cent, werden die Teilnehmer\*innen aufgefordert, miteinander in Verhandlung zu gehen, bis der Verkaufspreis entsteht (oder die Besprechung nach einiger Zeit ohne Einigung endet).

### Reflexion/Auswertung

Die Teilnehmer\*innen verlassen ihre Rolle. Gemeinsam wird überlegt, wie wohl die tatsächliche Verteilung der Banane aussehen könnte. Danach wird aufgelöst:

<b>Supermarktleiter*in/Handel</b>	<b>14 Cent (46 %)</b>
<b>Import- und Exporteur*in</b>	<b>7 Cent (22 %, davon Export 4 %, Reifung 10 %, Zölle 8 %)</b>
<b>Spediteur*in</b>	<b>6 Cent (20 %)</b>
<b>Plantagenbesitzer*in</b>	<b>2 Cent (7 %)</b>
<b>Plantagenarbeiter*in</b>	<b>1 Cent (5 %)</b>

### Eine Reflexion kann mit Hilfe folgender Fragen durchgeführt werden:

- Wie habt ihr euch in eurer Rolle gefühlt?
- Wie empfindet ihr die Verteilung des Erlöses?
- In welchem Erdteil bleibt der höhere Anteil des Erlöses?
- Wer hat in der Produktionskette die Macht?
- Bislang sind die Konsument\*innen nicht berücksichtigt worden. Welche Rolle nehmen sie ein?

### Eine Diskussion über Lösungsstrategien kann mit Hilfe folgender Fragen eingeleitet werden:

- Hättet ihr auch den zuerst ermittelten, höheren Preis für die Banane gezahlt?
- Unter welchen Umständen würdet ihr mehr für die Banane zahlen?
- Welche Kriterien sind, neben dem Lohn, wichtig für eine gerechtere Lieferkette? (Hier lohnt sich ein erneuter Blick auf die Rollenkarten.)
- Was können Konsument\*innen verändern und was nicht?
- Was kann die Politik tun, um den Anteil an der Banane gerechter zu verteilen?

Im Anschluss an die Methode kann die Gruppe überlegen, welche Kriterien für den fairen Handel gelten. In den Rollenkarten sind bereits einige Kriterien angedeutet. Die Auflösung (im Anhang) kann ausgedruckt und um die Banane herumgelegt werden. Dies zeigt den Lösungsansatz des fairen Handels und stellt symbolisch einen gerechten Rahmen dar.

Quelle: Die Methode ist eine Zusammenführung der Methoden „Unser fairer Anteil“ und „Was ist fair? Kriterien für einen anderen Handel“ von AWO International. Für die Durchführung auf Freizeiten und Ferienspielen mit Kindern und Jugendlichen wurden die Methoden zusammengeführt und gekürzt. Die benötigten Materialien wurden auf Freizeiten angepasst und es wird weniger Material gebraucht. Die Texte wurden ebenfalls gekürzt und in einfacherer Sprache verfasst.

## Rollenkarten

### Supermarktleiter\*in

Du leitest einen Supermarkt. Dort werden auch Bananen verkauft.  
Du hast viele Kostenpunkte.

Du musst laufende Kosten zahlen. Das sind:

- Ladenmiete oder einen Kredit,
- Beleuchtung,
- Transport,
- Arbeitskleidung und
- Reinigung des Supermarkts

Du musst deine Mitarbeiter\*innen zahlen.

Du kannst die Lohnkosten allerdings drücken. Du sparst Geld, da du:

- überwiegend Frauen in befristeten Teilzeit-Jobs einstellt,
- vielen nur Mindestlohn zahlst und
- viele Mini-Jobber\*innen beschäftigt.

Du hast weitere Kosten, denn du musst dich gegenüber der Konkurrenz durchsetzen. Den Kund\*innen soll es in deinem Supermarkt gut gehen.  
Du brauchst einen Parkplatz direkt vor der Tür und musst Werbung machen. Du musst günstig sein und immer wieder neue Ideen haben, damit die Kund\*innen zu dir kommen.

Quelle: Kleine Anfrage 18-12974 der Linksfraction im Bundestag.



## Importeur\*in – Exporteur\*in

Du transportierst die Bananen und kontrollierst die Qualität.

Dafür hast du viele Ausgaben:

Der große Kostenpunkt ist der Transport zwischen den Plantagen, Häfen, Reifungsanlagen und den Supermärkten.

Du sparst Geld, da du selbstständige Fahrer\*innen aus Mittel- und Osteuropa beauftragst. Sie bekommen weniger Geld, arbeiten bis zu 80 Stunden in der Woche und wohnen in ihren LKWs.

Du musst Genehmigungen und Zölle zahlen, damit du in die Europäische Union importieren darfst.

Du kontrollierst die Qualität der Bananen. Du zahlst das Reifungsgas und lässt sie neu verpacken. Du musst die Arbeiter\*innen und das Material bezahlen.

Du trägst ein Risiko. Du hast Verträge mit den Plantagenbesitzer\*innen und der Supermarktleitung geschlossen. Du musst eine gewisse Menge abkaufen, beziehungsweise liefern. Ansonsten zahlst du Strafe.

Quelle: Heinrich-Böll-Stiftung, 2013, Viele LKW-Fahrer arbeiten bis 80 Stunden in der Woche.





## Spediteur\*in

Du bist für die Verschiffung der Bananen zuständig.  
Du hast viele Kosten für das Schiff und die Crew.

- Die großen Fracht-Schiffe haben hohe Kosten:
- teure Anschaffung
- Unterhalts-Kosten, wie Hafens-Gebühren
- Treibstoff
- spezielle Kühl-Container für die Bananen (sie dürfen nicht zu früh reifen)

Die hohen Kosten des Schiffs, sparst du bei der Crew wieder ein:

- Du lässt das Schiff unter einer „Billig-Flagge“ fahren. So kannst du geringeren Lohn zahlen und hast geringe Arbeits-Standards.
- Die Arbeiter\*innen bekommen wenig Geld und zu wenig Ruhezeiten. Laut Vertrag leisten sie bis zu 103 unbezahlte Überstunden im Monat.

Du trägst ein Risiko. Sind die Bananen beschädigt oder zu reif, musst du für den Schaden aufkommen.

Quelle: Nicolai Birger/ Die Welt, 2017, Das brutale System der Billigflaggen.



## Plantagen-Besitzer\*in/Anbau-Konzern

Dir gehört die Plantage. Du hast Kosten für Infrastruktur und Technologie:

- Infrastruktur für Transport und Bewässerung der Bananen
- Verpackungskosten
- Chemische Mittel (Dünger, Schädlings-Bekämpfung)

Du sparst Geld durch niedrige Arbeits-Standards und Arbeits-Schutz:

- Chemische Behälter werden nicht korrekt entsorgt
- Falls sich Arbeiter\*innen verletzen oder krank werden, findest du schnell neue. Du bist die\*der einzige Arbeitgeber\*in in der Region.

Du trägst ein Risiko. Bei schlechter Ernte, Natur-Katastrophen oder Schädlingen an den Bananen, musst du für den Schaden aufkommen. Außerdem sind Supermärkte wählerisch. Krumme oder fleckige Bananen verkaufen sich nicht.

## Plantagen-Arbeiter\*innen

Deine Arbeit ist körperlich anstrengend und wird schlecht bezahlt. Du bist einem hohen Gesundheitsrisiko ausgesetzt.

- Du musst schwere Bananen-Stauden tragen.
- Du verteilst Dünger und Schädlingsmittel ohne Schutz-Kleidung.
- Du atmest die Abgase der Transportmittel ein.
- Du hast keine Kranken-Versicherung oder ausreichende medizinische Versorgung.
- Du darfst keine Gewerkschaften gründen.
- In deiner Region gibt es keine anderen Arbeitgeber\*innen.  
Du hast keine Wahl.
- Dein Lohn reicht nicht aus, um deine täglichen Grund-  
bedürfnisse zu sichern.



## Kriterien für fairen Handel



### Angemessene Arbeitsbedingungen

Die Arbeitsstandards der Internationalen Arbeitsorganisation werden eingehalten. Das Arbeitsumfeld muss sicher sein. Es darf die Gesundheit der Arbeiter\*innen nicht gefährden. Sklavenarbeit und Ausbeutung von Kindern sind verboten. Gewerkschaften dürfen gegründet werden.



### Fairer Preis

Die Produzent\*innen bekommen einen fairen Preis ausgezahlt. Dieser deckt ihre Produktions-Kosten und Lebenserhaltungs-Kosten. Der Preis wird gemeinsam festgelegt. Er ist nicht abhängig vom schwankenden Weltmarkt-Preis.



### Positionen und Rechte stärken

Die Organisationen von Arbeiter\*innen und Produzent\*innen im Globalen Süden werden gestärkt. Ihre Rechte werden gesichert. Die Organisationen bekommen umfassende Schulungen.



### Kinder-Rechte und Frauen-Rechte

Alle Arbeiter\*innen sollen für gleichwertige Arbeit, gleiche Bezahlung bekommen. Frauen sollen gleichberechtigt mitentscheiden dürfen. Die Arbeit von Kindern darf nicht gegen ihr Wohlergehen, ihre Sicherheit, ihre Bildungs-Chancen oder ihr Spiel-Bedürfnis verstoßen.



### Bildungs-Arbeit und Kampagnen-Arbeit

Die Konsument\*innen werden über fairen Handel und soziale Gerechtigkeit informiert. Organisationen führen politische Kampagnen-Arbeit durch. Dadurch wollen sie die Regeln des Welthandels gerechter gestalten.



### **Umwelt-Schutz**

Ökologische Landwirtschaft wird gefördert. Sie ist aber nicht vorgeschrieben. Umweltschädliche Pestizide sind verboten. Nachhaltige Rohstoffe sollen bevorzugt werden. Der Abfall wird reduziert und die Entsorgung verbessert. Der Gebrauch von erneuerbaren Energien wird gefördert.



### **Langfristige und direkte Handels-Beziehungen**

Langfristige Handels-Beziehungen sind wichtig, damit die Produzent\*innen besser planen können. Durch direkte Beziehungen bleibt ihnen mehr Geld. Die Handels-Beziehung soll transparent und respektvoll sein.



### **Marktzugang**

Fairer Handel stärkt wirtschaftlich benachteiligte Landwirt\*innen und Produzent\*innen. Sie wurden von dem bestehenden, ungerechten System an den Rand gedrängt. Fairer Handel verschafft ihnen Marktzugang.



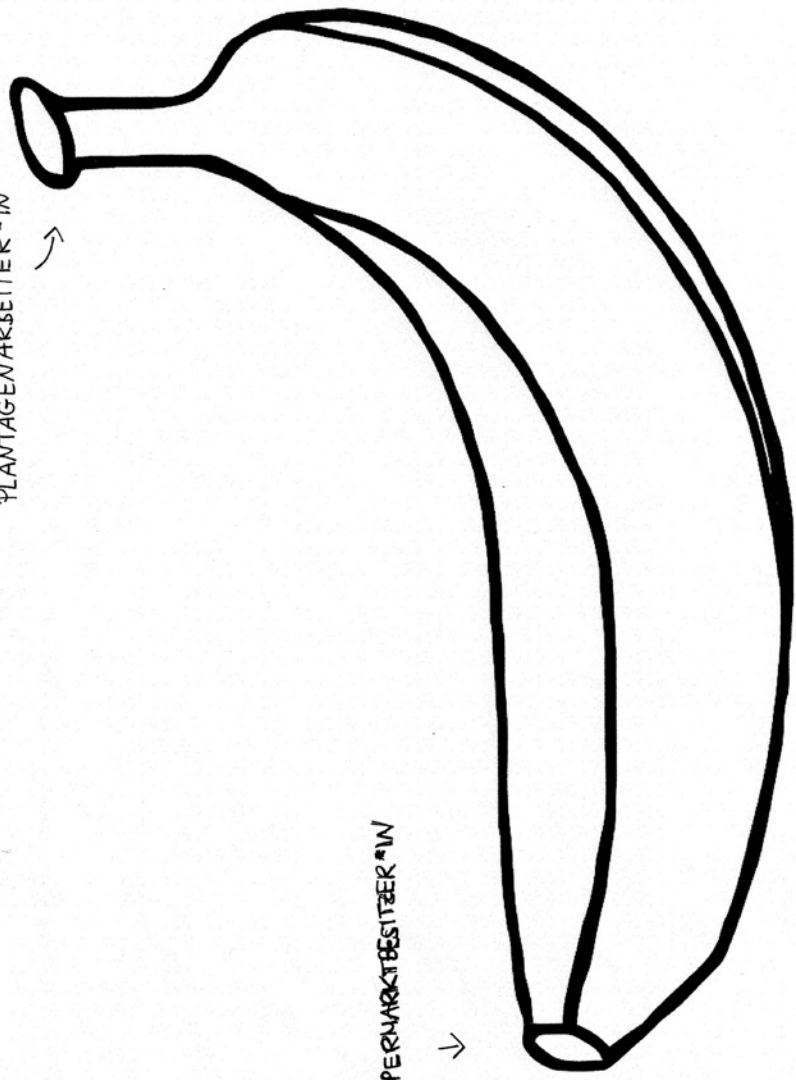
### **Überprüfungs-Mechanismen**

Es wird überprüft, dass die Kriterien für fairen Handel eingehalten werden. Man nutzt Monitoring-Prozesse und Evaluierungs-Prozesse. Verbesserungsmöglichkeiten sollen so erkannt

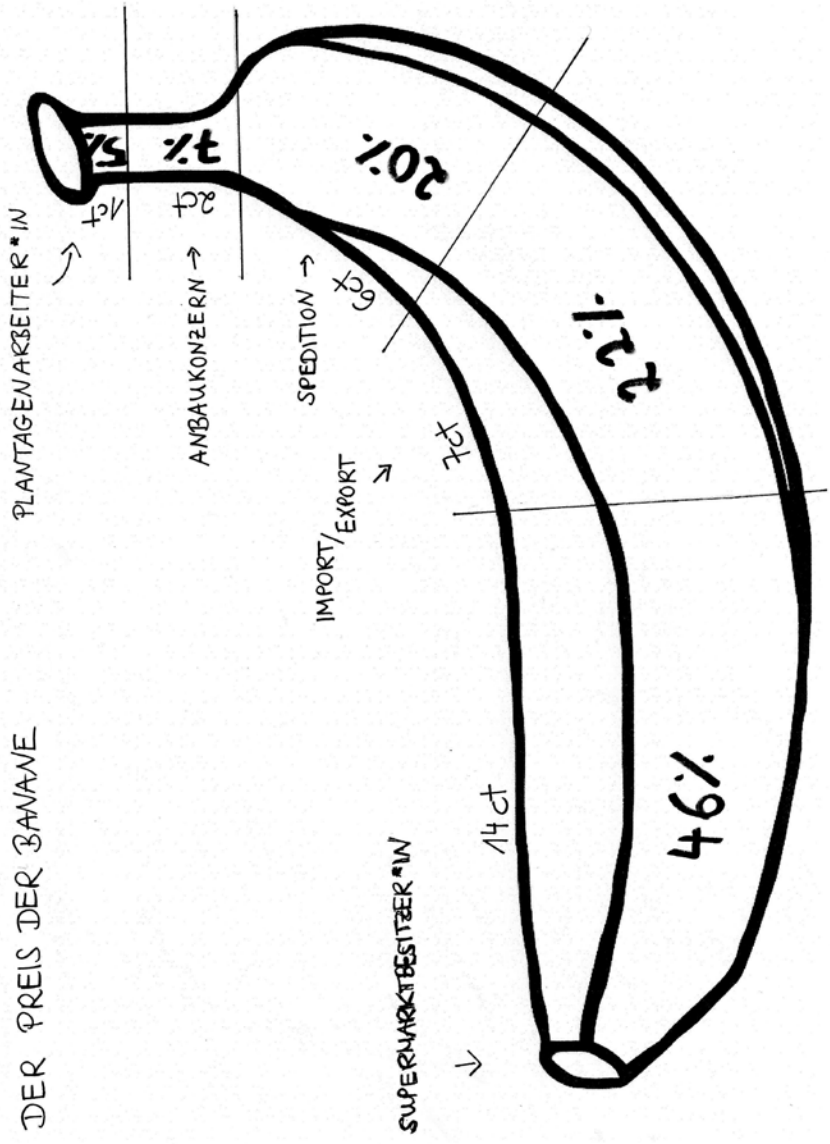
PLANTAGENARBEITER \* IN



SUPERMARKTBESTITZER \* IN



DER PREIS DER BANANE





PRE  
ZEPHTE

Suppen

Salate

Hauptspeisen

Nachspeisen und Snacks

Dips und Aufstriche



## Symbole



### Natürlich vegan

enthält keine tierischen Bestandteile und keine Ersatzprodukte



Frühling Sommer Herbst Winter

in dieser Saison ist der Großteil des verwendeten Gemüses, Obstes oder Getreides frisch oder erst kurz eingelagert



### Regional

enthält Gemüse, Getreide oder Obst, das auch in Deutschland heimisch angebaut wird. Doch wohin soll die Reise überhaupt gehen? Wenn du dich in Südeuropa befindest, kannst du mehr Früchte nutzen und Gemüse und Obst können früher als in Deutschland reif sein.



# DAS GEHÖRT INS KÜCHENZELT

Die Listen sind eine grobe Orientierung für das Kochen in einer Küche mit Elektro- oder Gasherd und Backofen sowie in einem Zeltlager mit mitgebrachtem Gasherd. Die Angaben sind für eine Gruppe von 5 Personen, die zusammen kocht, ausgelegt und bildet damit eine gute Basis. Es kann aber auch mit weniger Materialien sehr gut gekocht werden.

- 1 Topf, mindestens 12 Liter
- 1 Topf, mindestens 8 Liter
- 1 Wasserkessel
- 1 große Pfanne (ca. 40 cm)
- 2 Auflaufformen
- 1-2 lange Kochlöffel
- 2 Schöpflöffel
- 2 Pfannenwender
- 2-3 Schneidebretter
- 2-3 kleine Küchenmesser
- 2 große Küchenmesser
- 1 Brotmesser
- 2 Sparschäler
- 2 große Schüsseln (mit Deckel)
- 2 kleine Schüsseln
- 10-15 Schüsseln
- 10-15 Teller
- 15 Paar Messer/Löffel/Gabeln
- 15 Tassen/Becher
- 2-3 große Teekannen
- 1-2 Thermoskannen
- 1-2 Wasserkanister und große verschließbare Kisten zur Aufbewahrung der Lebensmittel für unterwegs
- 1 großes Sieb
- 1 Messbecher
- 1 Schneebesen
- 1 Kartoffelstampfer oder Pürierstab
- 1 Küchenreibe
- Dosen- und Flaschenöffner
- 2-3 Spüllappen, 3 Geschirrtücher, 2 Handtücher, 1 Stahlwollschwamm, Spülmittel
- 2-3 Topfuntersetzer und Topflappen/-handschuhe
- 1-2 Soda Stream und mehrere Flaschen und Karaffen
- Löschdecke und Erste-Hilfe-Kasten
- Müllsäcke

## Für das Zeltlager brauchst du noch ein paar weitere Materialien:

- 2 Gaskocherherde (mindestens 2 Kochfelder) mit Gasflasche
- Grillzange
- ein Paar feuerfeste Handschuhe
- 2 Spülschüsseln
- Wäscheleine und Wäscheklammern
- Dreibeinige Gestell mit Grillrost und Kette zum Festmachen (das Gestell könnt ihr auch selber bauen)

# BEGRIFFE AUS DEM KÜCHENZELT

Was war noch gleich der Unterschied zwischen garen und braten?  
Und wie viel Fett brauche ich eigentlich beim Rösten? Im Küchenzelt und in den Rezepten werden mit vielen Begriffen um sich geworfen.  
Hier gibt es eine kleine Übersicht:

## Mengenangaben und Abkürzungen

**g** Gramm

**kg** Kilogramm (1.000 g)

**ml** Milliliter

**l** Liter (1.000 ml)

**TL** Teelöffel

**EL** Esslöffel

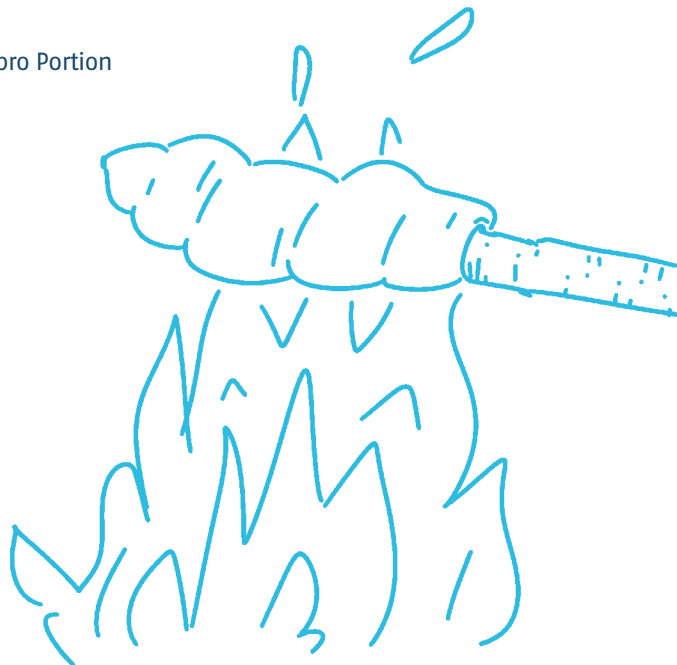
**MSp.** Messerspitze

**Prise** Menge, die ungefähr zwischen zwei Finger passt

**TK** Tiefkühlware

**MDH** Mindesthaltbarkeitsdatum

**p.P.** pro Person, manchmal auch pro Portion



## Zubereitungstechniken

**al dente** bissfest gekocht

**aufbacken** Backwaren im Backofen erwärmen



*Backwaren vom Vortag mit Wasser leicht befeuchten und aufbacken*

**ablöschen** Angebratenes mit einer Flüssigkeit übergießen, um die Hitze schnell zu verringern

**abschrecken** Abspülen von Gekochtem, unter kaltem Wasser, um die Schale leichter abpellen zu können (wie bei Kartoffeln) oder um die Farbe und Nährstoffe von Gemüse besser zu erhalten (wie bei Brokkoli)

**braten** in Fett garen

**dünsten** in wenig Fett mit etwas Flüssigkeit kurz und nur leicht anbraten

**frittieren** in viel, sehr heißem Fett knusprig garen

**köcheln** bei niedriger Temperatur halten

**garen** gar werden lassen; Überbegriff für das Zubereiten von Lebensmitteln mithilfe von Hitze

**glasig dünsten** Zwiebeln, Knoblauch oder Reis dünsten, bis sie eine milchglasige Farbe haben, aber noch nicht braun sind

**karamellisieren** Zucker erhitzen, bis er braun und zu Karamell wird

**quellen lassen** 1) Teig ruhen lassen, bis er die gewünschte Konsistenz bekommt  
2) trockene Lebensmittel, wie Couscous oder Bulgur, in Flüssigkeit einweichen

**rösten** bei niedriger Temperatur, in der Regel ohne Fett, langsam bräunen

**scharf anbraten** bei hoher Temperatur anbraten

**Umluft** Bei der Einstellung sind entweder die Heizstäbe der Ober- und Unterhitze oder Ringheizkörper an der hinteren Backofenwand an. Durch einen Ventilator wird die warme Luft gleichmäßig im Backofen verteilt. Umluft benötigt weniger Energie und der Ofen muss in der Regel nicht vorgeheizt werden.



*Bei Rezepten, deren Temperatur mit Ober- und Unterhitze angegeben sind, kannst du 20°C abziehen und sie auf Umluft backen.*

**unterheben** vorsichtig vermischen

**zerlassen** Margarine schmelzen, bis sie komplett flüssig ist

# KOCHEN FÜR VIELE

Die Gesamtmenge ist stark von der konkreten Gruppengröße und deren Alter, den Tagesaktivitäten und der Art der Zwischenmahlzeit abhängig. Die Angaben sind auf eine Gruppe von Jugendlichen zwischen 13 und 16 ausgerichtet. Alle Angaben sind pro Person und pro Mahlzeit.

## **Brotzeit**

Brot 100 g  
Brötchen 1,5 – 2 Stück  
Margarine 25 – 40 g  
Aufstrich 30 – 50 g  
Belag 80 – 100 g

## **Obst**

100 g / ca. 1 Stück

## **Kartoffeln**

als Beilage 150 – 200 g  
als Hauptgericht 300 – 400 g  
(3 – 4 mittelgroße)  
Kartoffelbrei 150 g  
Pommes Frites 125 g

## **Reis (oder anderes Getreide wie**

### **Hirse, Polenta, Couscous)**

als Beilage 60 – 80 g  
als Hauptgericht 100 – 150 g

## **Nudeln / Pasta**

als Beilage 50 – 80 g  
als Hauptgericht 120 – 150 g

## **Gemüse**

als Beilage: 200 g  
als Hauptgericht: 400 – 600 g

## **Salat**

Blattsalat als Beilage: 80 g  
Gemüse-, Nudel-, Couscoussalat  
als Beilage: 150 g

## **Suppe**

als Vorspeise: 300 ml  
als Hauptgericht: 350 – 500 ml

## **Nachtisch**

150 – 200 g

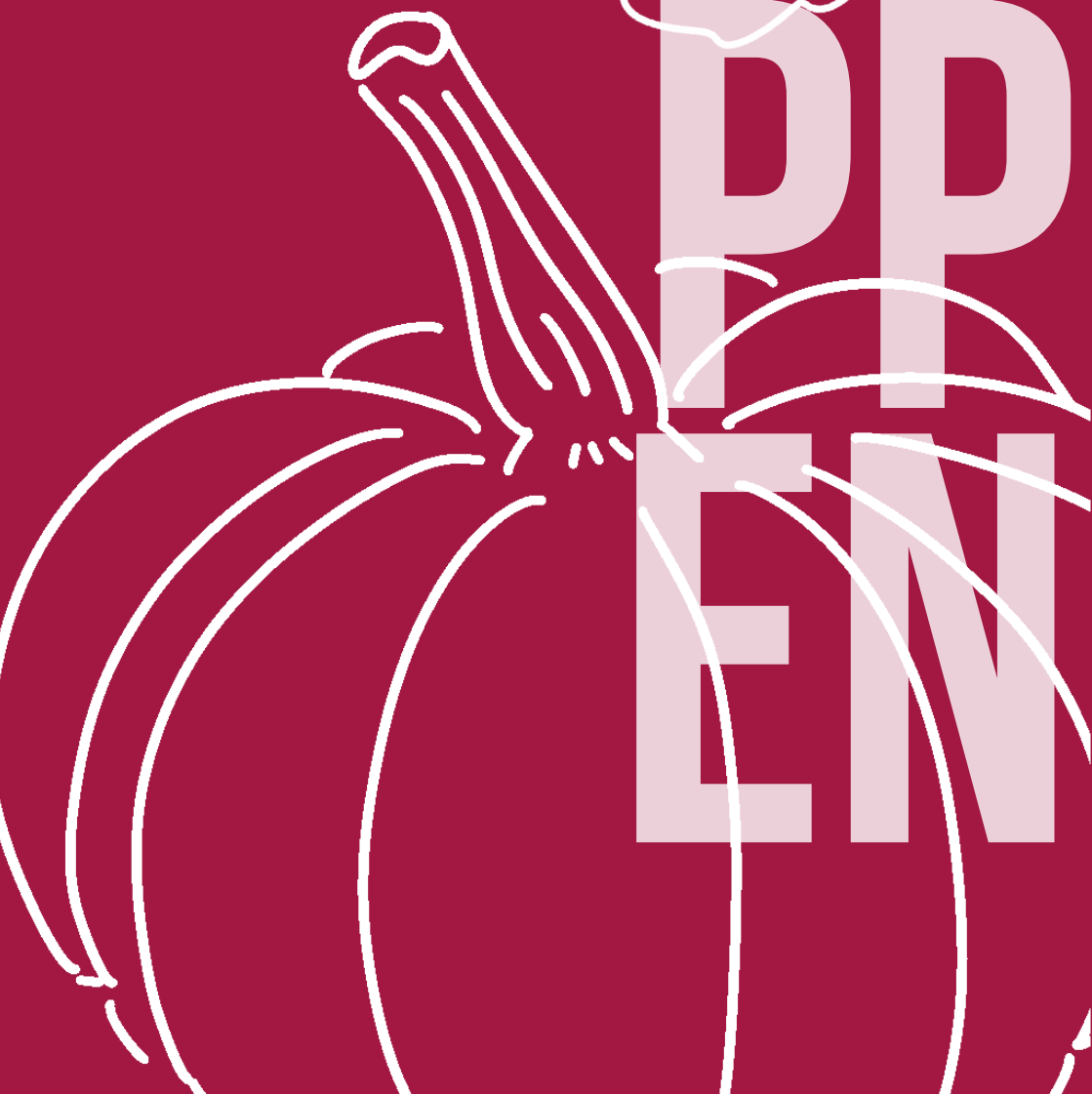


*Meist wird im Verlauf der Freizeit zunehmend mehr gegessen.  
Kalkuliere das in deine Essensplanung und dein Budget ein.*

SU

PP

EN



Lauch-Suppe  
Tomaten-Bohnen-Suppe  
Tomatensuppe mit Süßkartoffel  
Kürbissuppe



Hier ist Platz für deine Rezepte:





# LAUCH-SUPPE



Lauch in Ringe schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Sojahack 10 Minuten in Gemüsebrühe einweichen, in einem feinen Sieb ausdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen. In einem großen Topf bei geringer Hitze Öl erwärmen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Lauch hinzugeben und kurz anbraten. Alles mit Mehl bestäuben und dann mit Gemüsebrühe ablöschen. 10 Minuten köcheln lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Sojahack 5 Minuten anbraten, anschließend Sojasauce und Agavendicksaft hinzugeben und weitere 5 Minuten anbraten. Sonnenblumenkerne dazugeben und bei geringer Hitze weiterbraten, bis die Suppe fertig ist.

Hafersahne und Hefeflocken zur Suppe geben und abschmecken mit Muskat, Salz und Pfeffer. 5 Minuten köcheln lassen. Am Ende Hack und veganen Käse hinzugeben und unterrühren.

**4 Lauchstangen**

**1 Zwiebel**

**2–3 Knoblauchzehen**

**200 g Sojagranulat (wird in heißer Gemüsebrühe eingeweicht) oder anderen Hack-Ersatz**

**1 TL Sojasauce**

**1 EL Agavendicksaft**

**60 g Sonnenblumenkerne**

**1 EL Mehl**

**950 ml Gemüsebrühe**

**6 EL Hefeflocken**

**625 ml Hafersahne**

**125 g veganer Reibekäse (optional)**

**1/2–1 TL Muskat**

**Pflanzenöl zum Braten**

**Salz**

**Pfeffer**



*Achte beim Kauf von Soja-Produkten auf die Herkunft. Sojabohnen wachsen auch in Europa und Deutschland. So kannst du sichergehen, dass der Regenwald für die Produktion nicht gerodet wurde. Bei Sahne- und Milch-Ersatzprodukten solltest du auf die regionalen, klimafreundlichen Alternativen aus Hafer oder Dinkel zurückgreifen.*

Quellen: [www.utopia.de](http://www.utopia.de); Heinrich-Böll-Stiftung (2021): Fleischatlas



# TOMATEN-BOHNEN-SUPPE



**2 Dosen weiße Bohnen**  
**250 g Risone (reisförmige ital. Nudeln)**  
**650 g Baguette oder Ciabatta**  
**300 g Schalotten**  
**1 kg geschälte Tomaten**  
**300 g Kirschtomaten**  
**1,4 l Gemüsebrühe**  
**3 Knoblauchzehen**  
**30 ml Olivenöl**  
**2 EL Rosmarinnadeln**  
**1–2 Stiele Salbei**  
**Schwarzer Pfeffer, Salz**

Nudeln in Salzwasser kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Brot in Scheiben schneiden und evtl. auf dem Grill goldbraun rösten. Inzwischen Schalotten fein würfeln, Knoblauch in Scheiben schneiden und beide in etwas Olivenöl andünsten. Geschälte Tomaten mit dem Mixer pürieren und mit der Gemüsebrühe dazugeben. Salzen, pfeffern, Bohnen dazu und ca. 15 Minuten kochen. Kirschtomaten vierteln. Rosmarinnadeln klein schneiden, Salbeiblätter abzupfen, klein schneiden und beide im restlichen Olivenöl kräftig dünsten. Kirschtomaten und Nudeln zur Suppe geben und noch 2–3 Minuten kochen lassen. Kräuter dazugeben und die Suppe evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.





# TOMATENSUPPE MIT SÜSSKARTOFFEL



Zwiebel und Knoblauch hacken und in 2 EL Olivenöl andünsten. Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und dazu geben. Linsen einstreuen und mit den Tomaten ablöschen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen, die Kokosmilch dazugeben und weitere 10 Minuten kochen. Danach mit Salz, Curry und Zitronensaft abschmecken und pürieren.

**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**200 g Süßkartoffel**  
**1 Tasse rote Linsen**  
**1 Dose stückige Tomaten**  
**1 Dose Kokosmilch**  
**2 EL Olivenöl**  
**Zitrone**  
**Currypulver, Salz**



# KÜRBISSUPPE



**2,4 kg Hokkaido-Kürbis**  
**4 Zwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**etwas frischen Ingwer**  
**4 EL Öl**  
**1,5 l Wasser**  
**200 ml Hafer-Sahne**  
**Salz & Pfeffer**  
**Muskat**  
**Kurkuma, Kreuzkümmel,**  
**Curry**  
**evtl. etwas Zimt/Koriander**

Kürbisse halbieren, entkernen (nicht schälen!) und würfeln. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer mit Gewürzen und Öl im Topf glasig schwitzen. Kürbis dazugeben und 5 Minuten andünsten. Mit (am besten heißem) Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen und wenn der Kürbis weich ist, pürieren. Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

SALA



LA

TELE



Nudelsalat mit Spinat und Tomate  
Tomaten-Mozzarella-Beilagensalat  
Couscoussalat als Beilage  
Mediterraner Nudelsalat  
Mexikanischer Nudelsalat  
Salad-e Shirazi Persischer Gurken-Tomatensalat  
Kartoffelsalat  
Nussiger Spinatsalat



Hier ist Platz für deine Rezepte:





# NUDELSALAT MIT SPINAT UND TOMATE



Nudeln in Salzwasser kochen und anschließend mit etwas Öl in eine Schüssel geben. Radieschen und Tomaten klein schneiden und mit Spinat und Rucola mischen. Knoblauch pressen oder sehr klein schneiden und mit Salz und Pfeffer über die Nudeln geben. Den Nudelsalat mischen und mit den Gewürzen, Kräutern und ggf. Kernen abschmecken. Wenn der Salat zu trocken wirkt, kannst du noch etwas Öl dazugeben. Der Nudelsalat kann kalt oder lauwarm gegessen werden.

**500 g Nudeln (am besten kleinere Nudeln, zum Beispiel Fusilli)**

**500 g Babyspinat**

**300 g Tomaten (kleinere Tomaten, zum Beispiel Cherry- oder Datteltomaten)**

**200 g Radieschen**

**300 g Rucola**

**Knoblauch**

**Öl, Salz, Pfeffer**

**Kräuter, zum Beispiel Petersilie oder Basilikum**

**Optional:**

**Sonnen- oder Kürbiskerne**



# TOMATEN-MOZZARELLA- BEILAGENSALAT



**3 große Tomaten**  
**60 g Cashewkerne**  
**150 ml ungesüßte Pflanzenmilch (z. B. Hafer- oder Dinkelmilch)**  
**Prise Flohsamenschalen**  
**1 EL Hefeflocken**  
**Salz und Pfeffer**  
**Frisches Basilikum**  
**Balsamico**

Die Cashewkerne für 8 Stunden (über Nacht) in Wasser einweichen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kerne gut waschen.

Die Cashewkerne mit der Pflanzenmilch, den Flohsamenschalen, den Hefeflocken und den Gewürzen mit einem Pürierstab zu einer glatten, cremigen Masse rühren.

Die Creme in eine kleine Schüssel geben und für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Wunder dich nicht, wenn die Masse noch flüssig ist. Im Kühlschrank wird sie durch die Flohsamenschalen fest.

Nach den 4 Stunden kann der Mozzarella aus der Schüssel entnommen werden. Die Tomaten und den Mozzarella in Scheiben schneiden und mit Basilikum, Balsamico-Essig und Salz und Pfeffer anrichten.



# COUSCOUSSALAT ALS BEILAGE



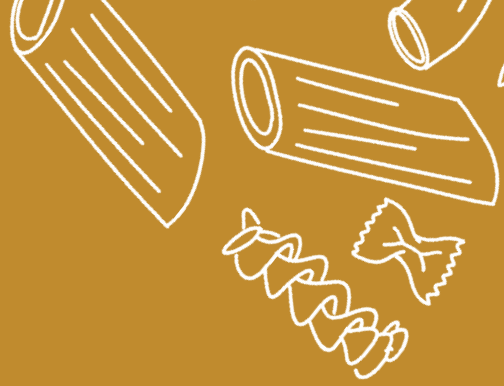
Den Couscous mit der Gemüsebrühe (trocken) durchmischen. 1 Liter kochendes Wasser auf den Couscous gießen, kurz umrühren und abgedeckt quellen lassen (wenn er alles Wasser gezogen hat und noch nicht weich ist, etwas Wasser nachgeben). Paprika, Lauchzwiebeln und Gurke kleinschneiden. Tomatenmark, Sojasauce und Öl zu einer Soße mischen und zum durchgezogenen Couscous geben. Das Gemüse unterheben und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

**250 g Couscous**  
**1 EL Gemüsebrühe**  
**250 ml Wasser**  
**1 Paprika**  
**2–3 Lauchzwiebeln**  
**1/2 Gurke**  
**1 EL Tomatenmark**  
**1 EL Sojasauce**  
**3 EL Öl**  
**Curry, Kreuzkümmel**  
**Salz & Pfeffer**  
**frisches Schnittlauch / Petersilie**

**i** *Couscous wird viel in der nordafrikanischen Küche genutzt. Couscous ist keine Getreidesorte, sondern besteht je nach Region aus zerriebenem Hartweizen, Gerste, Hirse, Kichererbsen oder Dinkel. Couscous kannst du also, wenn du darauf achtest, auch aus regionalem Anbau erhalten.*



# MEDITERRANER NUDELSALAT



**550 g Nudeln**  
**1,7 kg Cocktailtomaten**  
**150 g veganer Käseersatz**  
**1 Glas grüne Oliven**  
**1 Glas getrocknete Tomaten**  
**1 Bund Rucola**  
**1–2 Zwiebeln**  
**1–2 Knoblauchzehen**  
**60 g Pinienkerne**  
**Olivenöl und Aceto Balsamico**  
**Pfeffer, Salz, Senf**

Die getrockneten Tomaten abgießen, dabei das Öl auffangen. Etwas Tomatenöl in eine große Schüssel geben. Olivenöl und Essig dazugeben und verrühren. Senf, Pfeffer und Salz unterrühren. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und ins Dressing geben. Nudeln nach Packungsbeilage in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und abkühlen lassen. Die Cocktailtomaten halbieren, Oliven grob hacken, getrocknete Tomaten in Streifen schneiden und in die Schüssel geben. Veganen Käseersatz dazugeben. Die Nudeln zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben und mischen. Rucola waschen, putzen, zerkleinern und über den Salat geben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und den Nudelsalat mit Pinienkernen garniert servieren.





# MEXIKANISCHER NUDELSALAT



Spitzpaprika im Backofen rösten bis die Haut schwarz wird. In eine Schüssel geben und bedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Die Haut mit einem Messer abziehen und vierteln. Die Kerne entfernen und in Würfel schneiden.

Peperoni oder Jalapeños abtropfen lassen und grob hacken. Tomaten waschen und grob hacken. Alles in eine Schüssel geben.

Oregano und Koriander waschen, hacken und in die Schüssel geben. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Maiskolben putzen, waschen und die Körner mit einem scharfen Messer vom Kolben trennen.

Nudeln bissfest garen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Maiskörner portionsweise in der Pfanne unter Rühren rösten bis sich braune Stellen zeigen. Zu den übrigen Zutaten in die Schüssel geben.

Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Kreuzkümmel dazugeben und kurz dünsten. Alles unter das Tomaten-Mais-Gemüse mischen.

Nudeln abgießen, 7 EL Nudelwasser auffangen. Heiße Nudeln unter die übrigen Zutaten mischen. Limette auspressen und Salat damit würzen. Salzen, pfeffern, mit den Kürbiskernen bestreuen und servieren. Wenn der Salat länger steht, 7 EL Nudelwasser unterrühren.

**500 g Penne (Vollkorn)**

**400 g Spitzpaprika**

**400 g Tomaten**

**1 Maiskolben**

**1 Zwiebeln**

**Knoblauch**

**1/2 Peperoni oder Jalapeños**

**5 EL Kürbiskerne**

**20 ml Pflanzenöl**

**6 EL Öl**

**1 TL Kreuzkümmel**

**Oregano, Koriander**

**1 Limette**

**Pfeffer, Salz**



# SALAD-E SHIRAZI PERSISCHER GURKEN- TOMATENSALAT

- 1,5 Gurken**
- 7 Rispen Tomaten**
- 1 mittelgroße Tomate**
- 5 EL Petersilie**
- 5 EL Minze**
- 2,5 EL Olivenöl**
- 1 Zitrone**
- 2,5 TL Sumach Gewürz**
- Meersalz, Pfeffer**

Gurken, Tomaten und Zwiebel entkernen und würfeln, dann mit den fein gehackten Kräutern in eine Salatschüssel geben. In einer weiteren kleinen Schüssel das Olivenöl und den Saft der gepressten Zitrone gut mit Salz und Pfeffer mischen. Das Dressing über den Salat verteilen und gut vermischen. Kurz vor dem Servieren das Sumach darüber verteilen.



# KARTOFFEL- SALAT



Kartoffeln in gesalzenem Wasser kochen, abkühlen lassen, pellen und in Würfel schneiden. Geschnittene Frühlingszwiebel, Petersilie und Essiggurke dazugeben. Das Gurkenwasser der Essiggurken mit Senf, Öl, Salz und Pfeffer mischen und über den Kartoffelsalat geben.

**1 kg (festkochende) Kartoffeln**

**2 Frühlingszwiebeln**

**1/2 Bund Petersilie**

**200 g Essiggurken**

**Essiggurkenwasser**

**1 TL Senf**

**2 TL Öl (z. B. Raps)**

**Salz, Pfeffer**



# NUSSIGER SPINATSALAT



2–3 EL Nüsse  
250 g frischer Spinat  
5 EL Olivenöl  
2–3 EL Honig  
5 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer

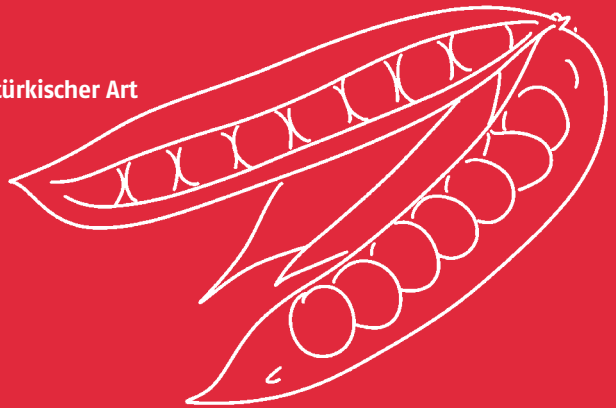
Nüsse hacken und in einer Pfanne (ohne Fett) rösten, Spinat waschen und trockenschleudern, klein zupfen. Öl, Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Alles miteinander vermischen.

**i** Nüsse sind sehr gesund, aber haben gleichzeitig einen hohen Wasserverbrauch. Wenn sie dann auch noch in Ländern angebaut werden, in denen Wassermangel herrscht und sie eingeflogen werden müssen, sind sie nicht nachhaltig. Da kannst du gegenwirken: Verwende Nüsse, die es regional gibt. Nüsse kannst du im Herbst sammeln, aber sie sind auch gut lager- und trockenbar. Daher sind sie das ganze Jahr erhältlich. Für süße Gerichte eignen sich Hasel- und Walnüsse. Außerdem kannst du regional Bucheckern, Eicheln und Esskastanien sammeln.

# HAUPT GE RICH TE



Nudeln mit Tomatensauce  
Pizzaschnecken  
Pilz-Fajitas  
Chili sin Carne  
Grillgemüse mit verschiedenen Marinaden  
Flammkuchen  
Auberginenauflauf  
Ratatouille  
Spaghetti mit Bolognese  
Kumpir  
Pommes oder Wedges  
    mit Falafel  
    mit Lupinenschnitzel  
    mit Burgern  
Curry  
Jabouleh mit Gemüse  
Gefüllte Paprika mit Grünkern  
Taze Fasulye – Stangenbohnen nach türkischer Art  
Kartoffelpfanne  
Paprika-Kartoffel-Gulasch  
Linseneintopf  
Flammkuchen  
Pasta an Parmesan-Butternut Sauce  
Kürbis-Wirsing-Eintopf  
Spitzkohl Curry  
Krautstrudel  
Nudeln mit Grünkohl



Hier ist Platz für deine Rezepte:



# NUDELN MIT TOMATENSAUCE



Knoblauch sehr fein hacken und mit dem Öl in einem Topf andünsten. Tomatenmark hinzufügen, kurz mitdünsten und anschließend mit passierten Tomaten ablöschen und aufkochen lassen. Das ganze ca. 10 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Kräuter (falls frisch: fein hacken) hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen, bis sie al dente sind.

**750 g Nudeln**  
**2–3 Zehen Knoblauch**  
**3–4 EL Olivenöl**  
**3–4 EL Tomatenmark**  
**700 ml passierte Tomaten**  
**Kräuter, z. B. Thymian,**  
**Oregano & Petersilie**  
**Salz, Pfeffer**



# PIZZASCHNECKEN



**1 fertiger Pizzateig mit Soße  
aus der Frische-/Kühltheke  
Belag nach Saison, z. B.:  
Aubergine, Zucchini,  
Zwiebeln  
Pizzakäse oder veganen  
Streukäse**

Der erste Schritt ist es, den Pizzateig auszurollen und die Soße zu verteilen. Anschließend wird der Belag kleingeschnitten und ebenfalls verteilt, genau wie der Käse.

Nun wird alles vom langen Ende her aufgerollt und das Ende etwas festgedrückt. Die Rolle wird nun, je nach Länge, in etwa 10 Stücke geteilt. Wer hat, kann die Stücke nun mit der offenen Seite nach oben in eine Muffin-Form legen, ein Blech tut es aber auch. Zu guter Letzt noch etwas Käse aufstreuen.

Die Schnecken kommen nun nach Backvorgaben eures Pizzateiges in den Backofen.

**i** *Die Pizzaschnecken eignen sich perfekt, um Lebensmittelreste zu verwerten und regionale und saisonale Produkte zu verwenden.*





# PILZ-FAJITAS



Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Das gehackte Knoblauch und die gewürfelten Zwiebeln in Öl glasig braten. Die Pilze hinzugeben und weitere 3–4 Minuten anbraten. Das Ganze mit einer Soße aus Gemüsebrühe, Chili und Kreuzkümmel ablöschen. Die Soße kurz einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tortillas mit der Pilzsoße belegen. Den Feldsalat und den Koriander klein hacken und ebenfalls über die Tortillas streuen.

**500 g Pilze**  
**200 g Feldsalat**  
**halber Bund Koriander**  
**2 Zwiebeln**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 EL Rapsöl**  
**5 Maismehltortillas**  
**50 ml Gemüsebrühe**  
**1 TL Chilipulver**  
**1 TL Kreuzkümmel**  
**Salz, Pfeffer**



# CHILI SIN CARNE

**250 g Reis**  
**1/2 Zwiebel**  
**1/2 Knoblauchzehe**  
**1/2 EL Tomatenmark**  
**1/2 große Dose geschälte oder gestückelte Tomaten**  
**1/2 große Dose Kidneybohnen**  
**1/4 Glas/Dose Mais**  
**1/2 TL süße Paprika**  
**1/2 TL Kreuzkümmel**  
**1 Prise bis 1/2 TL Cayennepfeffer (lieber erstmal weniger)**  
**etwas Zimt, Salz, Pfeffer, Öl**

Zwiebeln und Knoblauch würfeln, fein schneiden und in Öl anschwitzen. Paprikagewürz und Kreuzkümmel dazugeben und mitanbraten. Cayennepfeffer, Tomatenmark, Tomaten, Kidneybohnen und Mais hinzugeben und etwas Zimt hinzufügen. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser (einfach beides mit einem Messbecher abmessen) und mit etwas Salz kurz aufkochen und bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Wasser weg ist.

**i** Reis wird meistens aus asiatischen Ländern nach Deutschland importiert. Der Wasserverbrauch bei Reis ist im Vergleich mit anderen Getreidearten sehr hoch und der hohe Methan-Ausstoß der gefluteten Reisfelder trägt zur Erderwärmung bei. Es gibt inzwischen einige Anbauggebiete in Italien. Der Reis von dort hat einen kürzeren Weg hinter sich und auf der Freizeit in Italien kannst du ihn sogar ganz regional einkaufen. Es gibt auch viele Möglichkeiten Reis zu ersetzen. Zum Beispiel durch Reis aus Dinkel, Grünkern, Graupen oder Hirse. Weitere Tipps und Alternativen findest du unter: [www.smarticular.net/reis-alternativen-nachhaltig-regional](http://www.smarticular.net/reis-alternativen-nachhaltig-regional)



# GRILLGEMÜSE MIT VERSCHIEDENEN MARINADEN



Die Zutaten für die Marinaden werden zusammengemischt und verrührt. Gemüse waschen, in Scheiben schneiden und marinieren. Kartoffeln und Mais sollten kurz vorgegart und dann erst mariniert werden. Das marinierte Gemüse mindestens 10 Minuten bis zu mehreren Stunden einwirken lassen und dann direkt, ohne Alufolie, auf den Grillrost legen.

## Zutaten für beerige

### Sommer-Marinade:

100 g Johannisbeeren

2 EL Öl

1/2 Zwiebel

Pfeffer, Thymian, Zitronenmelisse

## Zutaten für mediterrane Marinade:

4 EL Öl

2 EL Balsamico Essig

Knoblauch, Rosmarin, Salz



*Zum Grillen eignet sich so gut wie jedes Gemüse. Schau doch mal im Saisonkalender nach, was du regional grillen kannst.*



# FLAMMKUCHEN



## Teig:

400 g Mehl

150 ml Wasser

3–4 EL Öl

400 g Pflanzen-Quark (z. B.:  
aus Soja oder Mandeln)

2–3 TL Senf

Salz und Pfeffer

## Sommer-/Herbst- Version:

3 Zwiebeln

2 Stangen Lauch

4 Möhren

Muskatnuss

## Herbst-/Winter Version:

4 Knollen Rote Beete

1 Kürbis

Mehl, Wasser, Öl und eine Prise Salz zu einem Knetteig verarbeiten und in 5 Portionen teilen. Den Teig dünn ausrollen und mit einer Mischung aus Quark und Senf bestreichen.



Möhren und Lauch in dünne Scheiben schneiden und Zwiebeln würfeln. Das Gemüse bei geringer Hitze 15 Minuten andünsten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.



Rote Bete kochen, Kürbis entkernen, Rote Bete schälen und beides in feine Streifen schneiden.

Den Teig mit dem Gemüse belegen und bei 220°C Umluft ca. 15–20 Minuten backen.

**i** *Lauch ist ganzjährig erhältlich. Es wird zwischen Sommer- und Winterlauch unterschieden. Der Sommerlauch wird im Juni geerntet und ist fein und mild. Der Winterlauch wächst bei Kälte auf den Feldern weiter und ist deswegen etwas dicker und intensiver.*

Quelle: [www.saisonkalender.de/blogs](http://www.saisonkalender.de/blogs)



# AUBERGINENAUF LAUF



Zucchini, Tomaten und Auberginen in ca. 0,5 cm dicke Scheiben aufschneiden. Knoblauch, Zwiebeln und Kräuter fein hacken. Öl erhitzen, Zwiebeln und Zucchini kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als nächstes die Auberginen braten, bis sie leicht braun sind. Tomaten mit Knoblauch und den Kräutern vermengen, Zucchini und Tomaten aufreihen in einer Auflaufform und die Auberginen drüber schichten. 15 Minuten bei 180 °C backen.

**2–3 kleine Zucchini**

**2–3 kleine Auberginen**

**300 g Tomaten**

**2–3 Zehen Knoblauch**

**1 Zwiebel**

**Salz, Pfeffer, 2 Zweige Oregano**

**1 Bund Petersilie oder Basilikum**

**3–4 EL Olivenöl**



# RATATOUILLE



- 2–3 Baguettes**
- 1 Auberginen**
- 2 Zucchini (je nach Größe)**
- 2 Paprikaschoten (rot/ gelb)**
- 1 Zwiebel**
- 2 Zehen Knoblauch**
- 50 ml Olivenöl**
- ¼ Tube Tomatenmark**
- ½ TL Rosmarin**
- ½ EL Thymian**
- ½ EL Salbei**
- Tomaten – 1 Dose (ganze/ in Stückchen) oder 250 g Frische in Stücke geschnitten**
- 1 EL Zucker**
- Salz & Pfeffer**

Alles Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Zucchini anbraten, Paprika dazugeben und zuletzt Aubergine zufügen. Das Ganze 5 Minuten kräftig braten – dann Tomatenmark unterrühren. Kräuter (idealerweise frische) waschen und hacken. Salzen & Pfeffern, Knoblauch, Kräuter, Tomaten & Zucker dazugeben. Falls frische Tomaten genommen werden, können etwas passierte Tomaten für mehr Flüssigkeit sorgen (ca. 100 – 200 ml). Das Ratatouille auf mittlerer Flamme etwa 20 Minuten köcheln lassen, wenn nötig etwas Wasser zufügen. Das Gemüse sollte zum Schluss noch Biss haben. Schmeckt auch wunderbar zu Reis (75 g trocken p.P.), Kartoffeln (100 g p.P.), oder Polenta (50 g trocken p.P.).



# SPAGHETTI MIT BOLOGNESE



Linsen im Sieb waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Karotten schälen und hobeln. Staudensellerie waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Öl im Topf erhitzen und alle vorbereiteten Zutaten ca. 5 Minuten anschwitzen. Zwei Esslöffel Tomatenmark dazugeben und verrühren. Die Linsen unterrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend die gehackten Tomaten und Gewürze dazu und bei gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten köcheln lassen. Währenddessen können die Spaghetti im Salzwasser gekocht werden.

**625 g Spaghetti**  
**150 g rote Linsen**  
**1 Zwiebel**  
**1 Zehe Knoblauch**  
**250 g gehobelte Karotten**  
**200 g Staudensellerie**  
**550 ml Gemüsebrühe**  
**500 g gehackte Tomaten aus der Dose**  
**2 EL Tomatenmark**  
**Olivenöl**  
**Oregano, Currypulver, Paprikapulver, edelsüß**  
**1 EL Zucker**  
**Salz, Pfeffer**

**i** *Bis in die 1960er wurden Linsen in großen Mengen in Deutschland angebaut. Danach wurden sie durch rentableres Getreide verdrängt. Meistens werden die Linsen in unseren Einkaufsmärkten aus China, Kanada oder Russland importiert. Das größte europäische Anbaugelände liegt in Spanien. In Süddeutschland werden inzwischen auch wieder Linsen angebaut. Du kannst also sowohl in Deutschland als auch auf der nächsten Ferienfreizeit nach Spanien auf regional angebaute Linsen zurückgreifen.*

*Rote Linsen sind keine eigene Sorte: Es sind geschälte braune Linsen. Sie sind besser verdaulich, da der schlecht verdauliche Teil direkt an der Schale liegt.*

Quellen: [www.planture.garden.de](http://www.planture.garden.de), [www.reishunger.de](http://www.reishunger.de)



# KUMPIR



**ca. 6 große Kartoffeln**  
**300 g Pilze**  
**200 g Lauchzwiebeln**  
**200 g (veganer) Streukäse**  
**1 Gurke**  
**200 g Tomaten**  
**1 Konserve Kidneybohnen**  
**1 Konserve Mais**  
**1/2 Glas Oliven**

## **Für den Hummus:**

**2,5 Dosen Kichererbsen**  
**2–3 Knoblauchzehen**  
**2–3 TL fein abgerieben**  
**Bio-Zitronenschale**  
**3 EL Zitronensaft**  
**3 EL Tahin**  
**5 TL Olivenöl**  
**1 TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**1/2 TL Chiliflocken, Salz, Pfeffer**

## **Für die Soße:**

**400 ml (veganer) Joghurt**  
**1 Knoblauchzehe**  
**Kräuter, Salz, Pfeffer**

Ofenkartoffeln ca. 25 Minuten kochen und danach in Folie wickeln. Für 20 Minuten im Topf lassen. Gemüse und alles andere für die Toppings vorbereiten. Für die Soße die jeweils festen Bestandteile mixen und anschließend vermengen. Für den Hummus alle Zutaten gemeinsam pürieren.





# POMMES ODER WEDGES



Schäle zuerst die Kartoffeln, wasche sie und trockne sie gründlich ab. Schneide sie in die gewünschte Form, zum Beispiel Pommes oder Wedges.

## Im Backofen

Mische die Pommes in einer Schüssel mit 2 Esslöffel Öl und dem Pommes-Salz. Verteile sie auf dem Backpapier und lasse sie bei 175°C Umluft ca. 30 Minuten backen. Nach 15 Minuten solltest du sie einmal wenden.

## In der Pfanne

Benetze die Pfanne mit einer Schicht Öl und erhitze sie auf mittlere Temperatur. Brate die Pommes, je nach Umfang, ca. 4–6 Minuten, bis sie die gewünschte Farbe haben. Hebe sie mit einer Zange vorsichtig aus der Pfanne und lass sie auf einem Küchentuch abtropfen. Frittire die Pommes nun portionsweise.

Dazu passen Falafel, Lupinenschnitzel oder Burger.

**400–625 g Kartoffeln (je nach Größe der Beilage)**

**Pommes-Salz (aus viel Salz, etwas Paprika edelsüß und nach Belieben Knoblauchpulver und Kurkuma)**

**Öl**



# FALAFEL



**500 g Kichererbsen**  
**100 g Bulgur, grob**  
**3 große Zwiebeln**  
**½ Knolle Knoblauch**  
**½ Glas Tahini (200 g)**  
**1 Päckchen Backpulver**  
**½ Bund Petersilie**  
**etwas frischen Koriander**  
**Zitronensaft**  
**Salz**

Kichererbsen mindestens 8 Stunden in reichlich Wasser einweichen lassen. Bulgur mit heißem Wasser übergießen und aufquellen lassen. Eingeweichte Kichererbsen abgießen, mit Zwiebeln, Knoblauch und Kräutern durch den Fleischwolf geben (zur Not geht auch ein Pürierstab, aber der Fleischwolf funktioniert besser). Die ‚gewolfte‘ Masse mit Bulgur, Tahini und Backpulver gut vermengen. Mit Gewürzen abschmecken. Teig 30 Minuten ruhen lassen. Falafel von Hand (besser mit Presse aus arabischem Geschäft) formen, entweder ausfrittieren oder im Backofen mit etwas Öl bepinseln und ca. 20 Minuten bei 200 Grad ausbacken. Pommes und Falafel mit Dips (siehe Rezepte) servieren und genießen.



# LUPINENSCHNITZEL



Seitan- und Lupinenmehl mit den Gewürzen mischen. Mit Sojasoße und Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und 15 Minuten ruhen lassen.

Den Teig in etwa 5 gleichgroße Teile zerlegen und daraus mit angefeuchteten Händen Schnitzel formen.

Paniermehl oder Haferflocken mit etwas Chili, Salz und Pfeffer mischen und die noch feuchten Schnitzel darin vorsichtig wenden.

In der Pfanne mit etwas Öl braten, bis sie von beiden Seiten goldgelb und knusprig sind.

**100 g Lupinenmehl**

**60 g Seitanmehl**

**180 ml Wasser**

**2 EL Sojasoße**

**100 g Paniermehl oder gemahlene Haferflocken**

**Öl, Salz, Pfeffer und weitere**

**Gewürze deiner Wahl, wie Paprika oder Chili**



# BURGER



## Für den Burger:

- 1,5 Dosen Kichererbsen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1,5 Karotten
- 1–2 Knoblauchzehen
- 40 g Dinkelmehl (Typ 630)
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL Chilipulver
- 1–2 TL Zitronensaft
- 2–3 EL fein geschnittene Petersilie
- 2–3 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer

## Für die Cocktailsauce:

- 200 g vegane Salat-Mayonnaise
- 2 EL Tomatenketchup
- 1 Msp. Harissa (Würzpaste)
- Zitronensaft
- 2–3 TL fein geschnittene Petersilie

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, gründlich abspülen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen und in kleine Würfel schneiden. Möhren schälen und auf der feinen Rohkostreibe raspeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kichererbsen in einen Mixer geben und pürieren. Frühlingszwiebeln, Möhren, Knoblauch, Mehl, Gewürze und Petersilie zum Püree geben und zu einem Teig vermengen. Mit angefeuchteten Händen Burger formen. Burger in etwas Pflanzenöl von beiden Seiten anbraten.

Für die Cocktailsauce alle Zutaten in einer Schüssel glattrühren und eventuell nochmals abschmecken.



# CURRY



Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Gemüse und Zwiebeln hinzufügen und glasig werden lassen. Tomaten und Kokosmilch hinzufügen und ein paar Minuten köcheln lassen. Abgetropfte Kichererbsen hinzufügen und ca. 10 Minuten einköcheln lassen. Gewürze hinzufügen, dann weitere fünf Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chili abschmecken, dann mit Reis und frischem Koriander servieren.

**250 g Reis**  
**4 EL Kokosöl**  
**1,5 fein gehackte Zwiebeln**  
**2 fein gehackte Knoblauchzehen**  
**400 g gehackte Tomaten**  
**1 Brokkoli**  
**1 Karotte**  
**300 ml Kokosmilch**  
**3–4 Dosen Kichererbsen**  
**3 TL Garam Marsala**  
**3 TL Curry**  
**1 TL Kreuzkümmel**  
**Salz, Pfeffer und Chili**  
**frischer Koriander**



# JABOULEH MIT GEMÜSE



**60 g Bulgur**  
**60 ml heiße Gemüsebrühe**  
**240 g Tomaten**  
**2–3 Frühlingszwiebeln**  
**3 EL Zitronensaft**  
**1 TL regionaler Sirup**  
**10 Stiele Minze**  
**200 g glatte Petersilie**  
**1 gelbe Paprikaschote**  
**1 rote Paprikaschote**  
**1 Zucchini**  
**1 rote Zwiebel**  
**3–4 EL Olivenöl**  
**2–3 EL Pflanzenöl**  
**Salz, Pfeffer, Chiliflocken**

Bulgur in einer Schale mit heißer Brühe übergießen und abgedeckt 5 Minuten quellen lassen.

Den Stielansatz der Tomaten entfernen und die Tomaten klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, längs vierteln und fein würfeln. Beides in eine Schüssel geben. Mit Salz, Chiliflocken, Zitronensaft und Sirup würzen. Öl untermischen. Bulgur mit einer Gabel auflockern und untermischen.

Petersilie und Minze waschen und trocken-schleudern. Die Blättchen der Minze abzupfen und fein hacken. Die Enden der Petersilienstiele 3 cm breit abschneiden. Übrige Stiele und Blättchen fein hacken. Zusammen mit der Minze unter die Tomaten-Bulgur-Mischung heben.



# GEFÜLLTE PAPRIKA MIT GRÜNKERN



Deckel der Schoten entfernen und entkernen. Zwiebeln hacken. Zwiebeln und Grünkern anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen, ca. 5 Minuten quellen lassen und umrühren, Grünkernmasse mit Tomatenmark und Kräutern abschmecken. Gehackte Tomaten würzen, in die Auflaufform geben, Paprikas mit Grünkernmasse füllen und in die Tomatenform setzen. Im Ofen ca. 25–30 Minuten bei 170°C backen.

**10 kleine Paprika**

**2 Zwiebeln**

**2 EL Olivenöl**

**500 ml Gemüsebrühe**

**250 g Grünkern**

**5 EL Tomatenmark**

**1 kg gehackte Tomaten**

**Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence**



# TAZE FASULYE – STANGENBOHNEN NACH TÜRKISCHER ART



**750 g Kartoffeln**  
**600 g Stangenbohnen**  
**2–3 Zehen Knoblauch**  
**150 g Cocktailtomaten**  
**Tomatenmark**  
**2–3 TL Chiliflocken**  
**½ TL Pfeffer**  
**5 EL Olivenöl**  
**1–2 TL Salz**  
**Petersilie**  
**nach Belieben Sumach**

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Bohnen waschen, in kleine Stücke schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. Öl erhitzen, Knoblauch und Tomatenmark hinzugeben sowie Gewürze und Bohnen und ca. 25 Minuten bei geringer Hitze köcheln. Tomaten würfeln und Petersilie fein hacken. Beides dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln. Mit Sumach servieren.





# KARTOFFEL- PFANNE



Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln im Salzwasser garen. Gemüse in Würfel schneiden. Kartoffeln abschrecken, pellen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln, Knoblauchzehen und Rosmarin dazugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Paprika, Zucchini und Zwiebeln zugeben und weitere 8–10 Minuten braten, dabei mehrfach wenden. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

**1 kg Kartoffeln**  
**2–3 rote Paprikaschoten**  
**2–3 gelbe Paprikaschoten**  
**2–3 Zucchini**  
**2–3 Zwiebeln**  
**5 EL Olivenöl**  
**3 Zweige Rosmarin**  
**Salz, Pfeffer**



# PAPRIKA-KARTOFFEL- GULASCH



**1–2 Zwiebeln**  
**500 g Kartoffeln**  
**2–3 Paprika**  
**250 ml Gemüsebrühe**  
**350 g Tomaten (passiert oder  
in Stücke)**  
**3 TL Tomatenmark**  
**2–3 Lorbeerblätter**  
**3 EL Sojasoße**  
**Thymian, Majoran, Salz, Pfeffer**

Die Zwiebel achteln und in einem Topf glasig anbraten. Währenddessen die Paprika und Kartoffeln in mundgerechte Stücke (aber nicht zu klein!) schneiden. Zu den Zwiebeln Tomatenmark und Paprikapulver geben und beides kurz zusammen anbraten. Dann die Kartoffeln und Paprika kurz in den Topf geben und mit anbraten. Nach 1 Minute die Gemüsebrühe dazugeben und für etwa 15 Minuten köcheln lassen. Danach die Tomaten und die Lorbeerblätter und die Sojasoße dazugeben. Weitere 5–10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln durch sind. Mit Thymian und Majoran verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# LINSENEINTOPF



Die Linsen waschen und in einen Kochtopf mit Wasser geben. In etwa dreimal so viel Wasser wie Linsen. Kartoffeln klein schneiden und mit in den Topf hineingeben. Zusammen 15 Minuten kochen lassen. In dieser Zeit Zwiebeln in mittelgroße Stücke schneiden und in eine Pfanne mit Öl geben. Als nächstes den Tofu klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Den Sellerie in Würfelchen und die Karotte je nach Größe in Scheiben schneiden. Mittlerweile kann Salz in das Linsenwasser gegeben werden. Karotten und Sellerie in die Pfanne geben und alles zusammen für 2–3 Minuten anbraten, sodass die Karotten immer noch knackig bleiben. In dieser Zeit kann der Lauch geschnitten werden.

Den Mix aus der Pfanne nun zusammen mit dem frischen Lauch in den Topf geben. Hinzu kommt noch die Margarine. Abschließend soll alles mit den Kräutern, Salz und Pfeffer abgeschmeckt und für weitere 5 Minuten abgedeckt ruhengelassen werden.

Fertig! Mit einem Schuss Apfelessig servieren.

**2–3 Zwiebeln**

**250 g Berglinsen**

**500 g Kartoffeln**

**150 g Sellerie**

**300 g Karotten**

**200 g Lauch**

**250 g Räuchertofu**

**70 g Margarine**

**Thymian, Majoran, Salz Pfeffer**

**Apfelessig**



# PASTA AN PARMESAN- BUTTERNUT SOSSE



**450 g Pasta**

**1/2 Butternut Kürbis**

**1–2 Zehen Knoblauch**

**1/2 Chilischote**

**8 Blätter Salbei**

**30 g Parmesan**

**200 ml Sahne (z. B. aus Hafer)**

**Olivenöl, Salz und Pfeffer**

Kürbis halbieren, schälen und Kerne entfernen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden und ca. 15 Minuten garkochen. Knoblauch mit dem klein gehackten Salbeiblättern und der Chili in Olivenöl andünsten. Weiche Kürbisstücke, Knoblauch, Chili, Salbei, Parmesan, Sahne, Salz und Pfeffer vermengen und pürieren, bis eine cremige Masse entsteht (falls zu dickflüssig, noch etwas mit Sahne oder Wasser strecken). Pasta kochen und mit der Soße vermischen.



*Parmesan kannst du in einer veganen Version selbst zubereiten. Für ca. 130 g veganen Parmesan pürierst du 50 g Cashewkerne, 30 g Mandeln, 40 g Hefeflocken und 1 TL Salz. Den Zitronensaft unterrühren und 10–15 Minuten trocknen lassen. Im Glas ist der Parmesan 2 Wochen haltbar.*



# KÜRBIS-WIRSING- EINTOPF



Zwiebeln und Knoblauch hacken, Kürbis und Wirsing in mundgerechte Stücke schneiden. Gewürze in einer kleinen Schüssel vermengen. Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen. Nach ein paar Minuten Kürbis und Wirsing hinzugeben und alles ein paar Minuten dünsten.

Wasser, Gemüsebrühe, etwas Zitronenschale und Linsen hinzugeben und aufkochen lassen. Mindestens 30 Minuten lang kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**ca. 600 g Hokkaido**  
**600 g Wirsing**  
**250 g Berglinsen**  
**1–2 Zwiebeln**  
**2 Zehen Knoblauch**  
**2 EL Olivenöl**  
**1,7 l Wasser**  
**2–3 EL Gemüsebrühe**  
**halbe Zitrone**  
**Rosmarin, Zimt, Thymian**  
**Salz, Pfeffer**



# SPITZKOHL CURRY



**700 g Spitzkohl**  
**3 Kartoffeln**  
**3 Möhren**  
**1 Zwiebel**  
**1 Zehe Knoblauch**  
**1 Stück Ingwer**  
**1 Chilischote**  
**1 EL Curry und Kreuzkümmel**  
**250 ml Gemüsebrühe**  
**200 ml Kokosmilch**  
**100 g rote Linsen**  
**Salz und Pfeffer**

Bereite zunächst alle Zutaten, die du brauchst vor: Viertel den Spitzkohl und schneide ihn klein. Würfeln die Kartoffeln und schneide die Möhren in Scheiben. Die Zwiebeln und den Knoblauch werden fein gehackt, der Ingwer gerieben und die Chilischote geschnitten. Erhitze etwas Öl, um das Gemüse anzudünsten. Gib Curry und Kreuzkümmel hinzu. Dann Kokosmilch und etwas Gemüsebrühe zugießen und alles 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Nun können Linsen hinzugegeben werden. Alles garen lassen und falls nötig etwas Brühe nachgießen. Schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# KRAUTSTRUDEL



Mehl, Wasser und 3 EL Öl zu einem Teig verkneten und 30 Minuten ruhen lassen. Kohl und Möhren fein zerkleinern, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Öl erhitzen Zwiebeln andünsten und den Zucker hinzugeben, Kraut unterrühren und mitbraten, Knoblauch, Kümmel, Essig, Salz und Pfeffer, sowie die Gemüsebrühe hinzugeben. Teig ausrollen, Füllung auf dem Teig verteilen, Seiten einschlagen und einrollen, den Strudel mit der Naht nach unten aufs Blech legen, bei 200°C 30 – 40 Minuten lang backen.

**1 Kopf Weißkohl**  
**250 g Mehl**  
**125 ml warmes Wasser**  
**5 EL Öl**  
**1 Zwiebel**  
**2 EL Zucker**  
**2 Zehen Knoblauch**  
**150 ml Gemüsebrühe**  
**2 Möhren**  
**1 EL Essig, etwas Kümmel**



# NUDELN MIT GRÜNKOHL



**375 g Nudeln**  
**300 g Grünkohl**  
**5 EL Olivenöl**  
**2 Zwiebeln**  
**1/2 rote Chili**  
**2 Zehen Knoblauch**  
**Salz und Pfeffer**

Nudeln kochen, Grünkohl gründlich waschen und zerkleinern, Zwiebel sowie Knoblauch und Chili schneiden. Öl in der Pfanne (oder im Wok) erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Chili, Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzugeben. Für etwa 3–5 Minuten Nudeln und Grünkohl zum Dünsten hinzugeben. Je kürzer man ihn brät, desto gesünder ist der Kohl.



DES  
SERTS

&

SNACKS



Stockbrot  
Cookies  
Rhabarbercrumble  
Kartoffelchips  
Kaiserschmarrn  
3-2-1 Apfelkuchen  
Apfeltaschen  
Nussschnecken



Hier ist Platz für deine Rezepte:

A large white rectangular area with a folded bottom-right corner, intended for writing recipes.



# STOCKBROT



Hefe und Zucker in das lauwarme Wasser geben und umrühren, bis es aufgelöst ist. Danach alle Zutaten mischen und das Ganze zu einem glatten Teig verkneten (lange und gut kneten).

Mindestens 1 Stunde an einem warmen Platz, abgedeckt gehen lassen – bis die doppelte Größe erreicht ist.

## **für ein Brot:**

**2 Würfel frische Hefe oder**

**2 Päckchen Trockenhefe**

**2 EL Zucker**

**500 ml lauwarmes Wasser**

**1 kg Mehl (z. B. Dinkelmehl)**

**3,5 TL Salz**

**3–4 EL Öl**



# COOKIES



Für ca. 25 Cookies:

190 g Margarine

200 g Rohrzucker

300 g Mehl

200 g Schokotropfen (vegan)

4 g Natron

2 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

Margarine und Zucker zusammenrühren und schaumig schlagen. Natron, Salz, Vanillezucker und Mehl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Dann die Schokotropfen mit einrühren. Den Teig (optional) für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig zu Keksen formen und diese auf das Backblech legen. Das Backblech in den auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen schieben. In ca. 15 Minuten goldgelb backen. Rausholen und abkühlen lassen.



*Echte Vanille bzw. Vanillezucker kommt meist aus Madagaskar und ist sehr teuer. Die empfindliche Pflanze ist anfällig für Missernten, muss von Hand bestäubt werden und wird häufig rund um die Uhr bewacht, um Diebstahl abzuwenden. Die Landwirt\*innen gehen ein hohes Risiko ein und werden dafür nicht gerecht entlohnt.*

*Vanillinzucker wird künstlich hergestellt. Das Aroma kann auf viele Arten hergestellt werden, zum Beispiel auf Basis von Nelkenöl, Fichtenholz, Erdöl und sogar aus alten Zeitungen oder Kuhfladen. Die Herstellung aus Erdöl oder Fichtenholz wird allerdings als gesundheitsschädlich eingestuft. Die Herstellung aus Nelkenöl ist eine etwas teurere, dafür aber gesundheitlich und ökologisch weniger problematische, Möglichkeit. Bei vielen Speisen lässt sich sicherlich auch ganz auf den Vanillegeschmack verzichten.*

Quellen: [www.utopia.de/ratgeber/vanillin-unterschied-zu-vanille-herstellung-und-wissenswertes/](http://www.utopia.de/ratgeber/vanillin-unterschied-zu-vanille-herstellung-und-wissenswertes/);  
[www.verbraucherzentrale.nrw.de/wissen/natur/vanille-fakten-100.html](http://www.verbraucherzentrale.nrw.de/wissen/natur/vanille-fakten-100.html)



# RHABARBERCRUMBLE



Backofen auf 180 °C vorheizen, Backform einfetten. Rhabarber waschen, in grobe Stücke schneiden und in der Form verteilen. Mehl, Margarine, Zucker, Vanillezucker vermengen und mit den Händen zu Streuseln verreiben. Streusel über den Rhabarber in die Form geben und bei 140–160°C 35–45 Minuten goldbraun backen.

**750 g Rhabarber**

**250 g Mehl**

**125 g Margarine**

**125 g Zucker**

**1 EL Vanillezucker**

**Margarine für die Form**



# KARTOFFELCHIPS



**Kartoffeln**  
**Gewürze & Kräuter nach Wahl**  
**Olivensöl**

Eine mittelgroße Kartoffel ergibt ungefähr eine Handvoll Chips. Zuerst werden die Kartoffeln geschält und in möglichst dünne Scheiben geschnitten. Die Scheiben in eine Schale geben und das Öl sowie die Gewürze hinzugeben. Mit gewaschenen Händen alles gut vermischen, bis alle Scheiben bedeckt sind. Die Scheiben nun auf einem Backblech verteilen und je nach Dicke 20 – 30 Minuten bei 180°C Umluft backen, bis die Chips knusprig sind.



# KAISERSCHMARRN

Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren. Nach und nach die vegane Milch hinzufügen und zu einem glatten Teig rühren. Mit dem Sirup abschmecken.

Öl in der Pfanne erhitzen und ca. die Hälfte des Teigs in die Pfanne geben. Die Hälfte der Apfelstückchen (und wenn du möchtest die Rosinen) über den Teig geben. Von beiden Seiten goldbraun backen. In der Pfanne mit der Gabel vorsichtig zu kleinen Stückchen zerkleinern und mit Puderzucker servieren. Das Ganze mit der zweiten Portion wiederholen.

**2–3 Äpfel**

**5 kleine Tassen Dinkelmehl**

**5 kleine Tassen Hafer- oder Dinkelmilch**

**5 TL Backpulver**

**4 EL Puderzucker**

**3–4 EL regionaler Sirup**

**(zum Beispiel**

**Holunderblütensirup)**

**1 Prise Salz, Öl**

**Optional: Rosinen**

**i** *Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup werden bei süßen Speisen häufig als Süßungsmittel und Zuckerersatz genutzt. Vegane, regionale Alternativen, die du auch selbst herstellen kannst, sind zum Beispiel Holunderblüten- oder Salbeisirup und Löwenzahnhonig.*



# 3-2-1 APFELKUCHEN



## Für 1 Blech:

**12–20 Äpfel (im Zweifel lieber mehr)**

**3 Teile Mehl (1,2 kg)**

**2 Teile weiche Margarine (800 g)**

**1 Teil Zucker (400 g)**

Äpfel würfeln (gerne mit Schale) und mit etwas Wasser in einem Topf andünsten und zu Apfelmus verarbeiten. Mehl mit Margarine und Zucker vermischen und verkneten. Den Großteil des Teigs auf dem eingefetteten Blech verteilen und das Apfelmus drauf verstreichen. Der restliche Teig wird als Streusel darüber gebröselt. Den Apfelkuchen 30–45 Minuten bei 180°C im Ofen backen.





# APFELTASCHEN



Zuerst werden die Äpfel gewaschen, geschält, entkernt und geschnitten. Aus der halben Zitrone drückt ihr den Saft. Nun wird in einem Topf die Margarine zerlassen und die Apfelstücke hinzugegeben. Anschließend kommen Zucker, Zimt und der Zitronensaft dazu.

Während die Masse bei mittlerer Hitze auf dem Herd köchelt, legt ihr den Blätterteig aus und schneidet ihn in fünf gleich große Stücke.

Wenn nun alle Flüssigkeit verkocht ist und die Äpfel schön weich sind, kann man sie bis zur gewünschten Konsistenz mit einem Stampfer zerdrücken.

Die Masse wird nun auf die Hälfte der Blätterteigstücke gegeben und anschließend diagonal zugeklappt. Vorsichtig die Ränder aneinanderdrücken und nach Backanweisung des Blätterteigs backen.

- 1 Packung Blätterteig**
- 3–4 mittelgroße Äpfel**
- 1/2 Zitrone**
- 3 EL Zucker**
- 1 TL Zimt**
- 2 EL Margarine**

**i** *Der charakteristische Geschmack von Blätterteig wird durch das viele Fett erzeugt. Ca. 1/4 des Teigs besteht aus Fett. Meistens wird das Fett in Form von Margarine hinzugefügt und nicht in Form von Butter, weswegen die meisten fertigen Packungen Blätterteig natürlich vegan sind.*



# NUSSSCHNECKEN



**1/2 Packung Blätterteig**  
**25 g Zucker**  
**100 ml Pflanzenmilch**  
**125 g Nüsse und/oder**  
**Mandeln**  
**nach Belieben Zimt**  
**1 TL Salz**  
**Vanillezucker**

Nüsse / Mandeln im Blitzhacker oder von Hand zerkleinern. In der trockenen Pfanne anrösten, bis sie duften. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Zucker vorsichtig in der Pfanne schmelzen und hellbraun karamellisieren lassen. Vom Herd nehmen und den Karamell mit Pflanzenmilch ablöschen und aufkochen (Vorsicht, kann schnell überkochen, breiten Spatel nehmen und zügig rühren). Nach Belieben mit Salz, Vanillezucker oder Zimt aromatisieren, abkühlen lassen. Blätterteig im Querformat ausrollen. Nussfüllung dünn austreichen, dabei an der langen Kante oben einen zwei- bis drei Zentimeter breiten Streifen freilassen.

Blätterteigrolle über die lange Kante eng aufrollen und festdrücken. Die Rolle mit einem scharfen Messer in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden und auf dem Backblech mit etwas Abstand aufreihen.

Bei 220°C Ober- und Unterhitze ca. 10–12 Minuten knusprig braun ausbacken. Kaffeepause machen, Fett, Salz und Zucker zuführen, weiterarbeiten.

# ALIVE STRI CHIE & DIPS



Tomatenbutter  
Hummus  
Sour Cream  
Schokoladenaufstrich  
Tahini-Dip  
Tzatziki  
Baba Ghanoush  
Pesto in verschiedenen Varianten  
Paprika-Aufstrich  
Salsa

Hier ist Platz für deine Rezepte:






# TOMATENBUTTER



Margarine weich werden lassen, bzw. flüssig-  
machen und Tomatenmark unterrühren.  
Knoblauchzehen mit etwas Salz zerquetschen  
und Zitronensaft dazugeben. Alle Zutaten mit  
einem Pürierstab vermischen und mit Salz und  
Pfeffer abschmecken. Die Kräuter kleinhacken  
und untermischen.

**600 g Margarine**  
**200 g Tomatenmark**  
**1–2 Knoblauchzehen**  
**2 EL Zitronensaft**  
**Paprikagewürz**  
**Salz & Pfeffer**  
**(frische) Kräuter**

*Der CO<sub>2</sub>-Ausstoß von Tomaten unterscheidet sich sehr stark, je nachdem ob man auf  
Saisonalität, Regionalität und ökologischen Anbau achtet.*

 *Kaufe Tomaten in der Saison (April bis Oktober) am besten aus ökologischem Anbau ein  
und koche sie selbst ein. So kannst du auch außerhalb der Saison Tomatensoße oder  
-stückchen mit einem geringen CO<sub>2</sub>-Verbrauch genießen.*

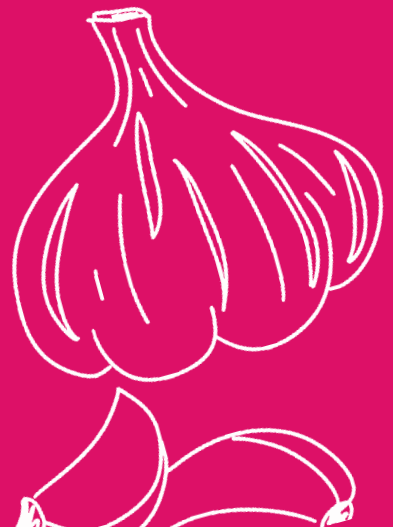
## **CO<sub>2</sub>e pro kg in g**

<i>Ökologischer Anbau in der Region während der Saison</i>	35
<i>Konventioneller Anbau in der Region während der Saison</i>	85
<i>Freilandtomaten aus Spanien</i>	600
<i>Konventioneller Anbau im nicht beheizten Gewächshaus</i>	2.300
<i>Flugware von den Kanaren</i>	7.200
<i>Ökologischer Anbau im heimischen beheizten Gewächshaus außerhalb der Saison</i>	9.200
<i>Konventioneller Anbau im heimischen beheizten Gewächshaus außerhalb der Saison</i>	9.300

Quelle: AW0 International: Globales Lernen in der freien Wohlfahrtspflege, S.51. Daten: Universität Gießen (2007):  
Ökologie und Landbau: Zahlen nach Pendos CO<sub>2</sub>-Zähler.



# HUMMUS



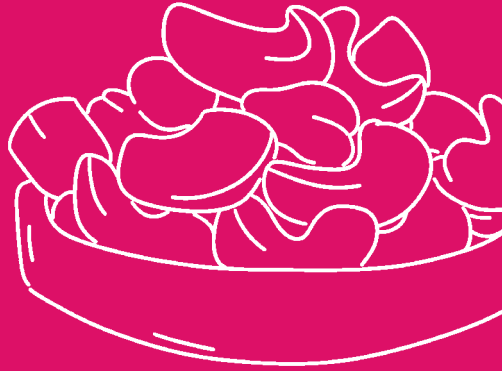
**Kichererbsen**  
**etwas Zitronensaft und optional**  
**etwas Tahini (Sesammus)**  
**Knoblauch**  
**Salz, Pfeffer**  
**Olivenöl**

Trockene Kichererbsen über Nacht, mindestens 12 Stunden, in ausreichend Wasser einweichen. Am nächsten Tag waschen, bis nur noch klares Wasser kommt (bei Schaumbildung: Schaum mit Löffel abschöpfen) oder Kichererbsen aus der Dose / dem Glas verwenden. Diese sind bereits eingeweicht, produzieren jedoch mehr Verpackungsmüll.

Kichererbsen abgießen und pürieren. Das Wasser nach und nach dazugeben und cremig rühren. Zitronensaft und optional Tahini dazugeben und mit kleingehacktem Knoblauch vermischen. Olivenöl unterrühren, bis die Cremigkeit passt (man kann auch etwas Wasser hinzufügen, um Fett zu sparen – mit Öl schmeckt es aber besser). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

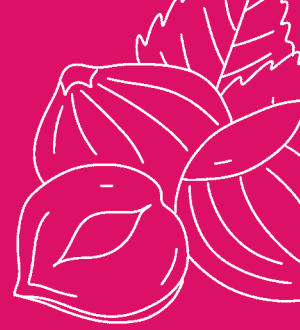


# SOUR CREAM

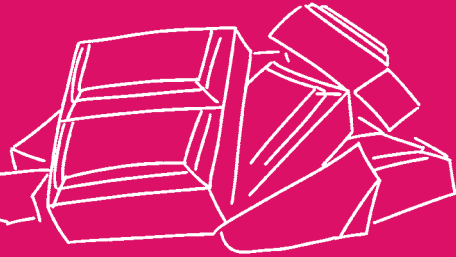


Cashews mindestens 3 Stunden in reichlich Wasser einweichen lassen und anschließend abgießen und waschen. Alle Zutaten pürieren. Zum Schluss mit Schnittlauch und anderen Kräutern verfeinern.

**400 g Cashewkerne (unbehandelt)**  
**400 ml Wasser und**  
**Einweichwasser**  
**8 EL Zitronensaft**  
**4 EL Apfelessig**  
**4 Prisen Pfeffer**  
**2 TL Zucker**



# SCHOKOLADENAUFSTRICH



**70 g Mus (z. B.: Haselnuss)**

**80 g regionaler Sirup**

**(z. B.: Löwenzahnhonig)**

**10–20 g Kakao**

**Prise Salz**

Mus und Sirup in einer kleinen Schüssel mischen. Kakao unterrühren (je mehr Kakao, desto schokoladener wird der Aufstrich). Mit Salz verfeinern. Je nach Wunschkonsistenz, kann das Mischverhältnis von Mus und Sirup angepasst werden.





# TAHINI-DIP



Tahini mit Wasser, Knoblauchzehen und reichlich Petersilie durchpürieren, Salz nach Belieben hinzugeben. Wenn es zu dick wird, mehr Wasser hinzufügen. Mit etwas Pfeffer und Cumin abschmecken.

**1 Glas Tahini (400 g)**  
**600 ml Wasser**  
**2 Knoblauchzehen**  
**Bund Petersilie**  
**Salz, Pfeffer und Cumin**



# TZATZIKI



**800 ml vegane  
Joghurt-Alternative  
1 Gurke  
2-3 Knoblauchzehen  
Prise Zucker  
Frische Kräuter wie Dill oder  
Petersilie  
Salz, Pfeffer**

Gurken schälen, halbieren, entkernen und raspeln. Mit Salz und etwas Zucker ca. 20 Minuten stehen lassen. Das entstandene Gurkenwasser abgießen. Gurkenspäne kräftig auspressen. Mit Joghurt-Alternativen vermischen. Knoblauch, Salz und Pfeffer nach Belieben dazugeben. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Mit Dill oder Petersilie dekorieren.



# BABA GHANOUSH



Auberginen im Ofen oder auf dem Grill grillen, bis sie weich und schwarz werden. Knoblauchzehen mitbacken. Auberginen halbieren, auskratzen, mit Knoblauch und Tahini entweder zerstampfen oder pürieren. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

**3 Auberginen**

**1/4 Glas Tahini**

**1-2 Knoblauchzehen**

**Salz, Pfeffer**



# PESTO IN VERSCHIEDENEN VARIANTEN



**90 g Pinienkerne**  
**90 g Walnüsse**  
**130 ml Olivenöl**  
**100 g Basilikum (frisch oder tiefgekühlt)**  
**3–4 EL Hefeflocken**  
**Optional eine kleine Knoblauchzehe**  
**1 TL Salz**



## **Basilikum-Pesto**

Die Pinienkerne und die Walnüsse in eine heiße Pfanne (ohne Öl und Fett) geben und ca. 2 bis 3 Minuten anrösten. Dabei aufpassen und regelmäßig wenden, damit die Kerne nicht zu dunkel werden. Sobald sie leicht braun sind und lecker duften, sind sie fertig für den nächsten Schritt.

Anschließend Kerne mit den anderen Zutaten (außer Hefeflocken) in ein geeignetes Gefäß zum Pürieren geben und mit dem Pürierstab zu einer festen Masse verarbeiten. Alternativ kannst du alles auch in einen Mixer geben und dort fein mixen. Wenn die Masse cremig wird, füge die Hefeflocken hinzu und mixe alles nochmal durch.



**1 Bund frische Radieschenblätter**  
**125 g Pinienkerne (geröstet), alternativ: Walnuss oder Haselnuss**  
**75 g Parmesan**  
**250 ml Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer, Zitronensaft**

## **Radieschengrün-Pesto**

Alles miteinander mit dem Pürierstab vermischen. Schmeckt auch ohne Käse gut.



### **Spinat-Pesto**

Spinat waschen, klein schneiden, Kerne klein hacken. Parmesankäse, Knoblauch, und 3–4 EL Olivenöl hinzugeben, alles vermischen oder pürieren. Gläser mit etwas Öl bedecken. Im Kühlschrank hält sich das Pesto 1–2 Wochen.

**150 g frischer Spinat**  
**75 g geriebener Parmesankäse**  
**35 g Cashewkerne**  
**1–2 Knoblauchzehen**  
**6 EL Olivenöl**  
**Salz und Pfeffer**



*Pesto kann auch ohne Parmesan zubereitet werden. Den würzigen Geschmack kannst du auch durch selbstgemachten, veganen Parmesan ersetzen:*

*Für ca. 130 g Parmesan pürierst du 50 g Cashewkerne, 30 g Mandeln, 40 g Hefeflocken und 1 TL Salz. Den Zitronensaft unterrühren und 10–15 Minuten trocknen lassen. Im Glas ist der Parmesan 2 Wochen haltbar.*



# PAPRIKA-AUFSTRICH



**500 g Sonnenblumenkerne**  
**5 EL Sonnenblumenöl**  
**700 g Paprika**  
**5 EL Tomatenmark**  
**Thymian oder andere Kräuter**  
**Salz und Pfeffer**

Sonnenblumenkerne in der Pfanne rösten. Kerne und Öl fein pürieren. Paprika in feine Würfel schneiden und kurz mitpürieren (nicht zu lang, denn Paprika wird sonst bitter) und gehackte Kräuter unter die Masse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# SALSA



Zwiebeln würfeln, in Öl glasig braten; Knoblauch reinpressen und mitbraten. Mit Zucker oder Zuckerrübensirup etwas karamellisieren lassen. Paprika/Chilis kleinschneiden, kurz mitbraten und Tomaten hinzufügen. Olivenöl hinzufügen und alles kurz pürieren. Mit Apfelessig, Cumin, geräuchertem Paprika abschmecken, Petersilie kleinhacken und unterrühren. Wer es etwas schärfer mag – Pul Biber oder Tabasco-Sauce dazugeben.

**800 g Tomaten**

**6 Zwiebeln**

**2 Knoblauchzehen**

**4 grüne Paprika oder grüne**

**Chili-Schoten**

**Zucker oder Zuckerrübensirup**

**200 ml Olivenöl**

**200 ml Apfelessig**

**geräuchertes Paprika-Pulver,**

**Cumin, Petersilie**

**optional: Pul Biber der**

**Tabasco-Sauce**

# DAS JUGENDWERK

Das Jugendwerk der AWO ist eine Interessenvertretung von und für alle Kinder und Jugendlichen. Das Streben nach einer Gemeinschaft, in der alle Menschen über die gleichen Rechte und Chancen verfügen, unabhängig von ihren sozialen oder religiösen Ansichten sowie ihrer Herkunft oder ihres Geschlechts, bildet die Basis unseres Handelns.

## **Wir sind**

die selbstständige, basisdemokratisch aufgebaute Jugendorganisation der Arbeiterwohlfahrt. Das 1978 gegründete Bundesjugendwerk der AWO ist die Dachorganisation des eigenständigen Kinder- und Jugendverbandes der Arbeiterwohlfahrt. In den Jugendwerken vor Ort sind bei uns Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aktiv, die sich einmischen, wo sie soziale Ungerechtigkeit vermuten, wo Demokratie missachtet wird und wo Menschen benachteiligt werden.

## **Wir stehen für**

Freiheit, Gerechtigkeit, Solidarität, Gleichheit, Toleranz und Emanzipation. Dies sind unsere Grundwerte, die wir beim Jugendwerk mit Leben füllen und in unserer täglichen Arbeit umsetzen.

## **Wir bieten**

Kindern und Jugendlichen im Jugendwerk die Möglichkeit ihre Freizeit nach eigenen Vorstellungen gestalten zu können. Bei uns im Jugendwerk können Kinder und Jugendliche ihre Interessen und Rechte wahrnehmen und sich aktiv in die Gestaltung der Gesellschaft einmischen.





# FÜR EIN GUTES UND SCHÖNES LEBEN

„Für ein gutes und schönes Leben“ ist ein NRW-weites Projekt des Landesjugendwerks der AWO NRW, das sich seit 2019 mit den Zielen für nachhaltiger Entwicklung beschäftigt und von der Stiftung für Umwelt und Entwicklung gefördert wird.

Die an die Agenda 2030 angelehnten Themenschwerpunkte sind u. a. Kinder- und Jugendarmut, verantwortungsvolle Ernährung, Mobilität sowie (Klima-) Gerechtigkeit und alternative Wirtschaftsformen. Zu den Themen finden Multi-Weekendenden, Workshops und kleine Mitmach-Aktionen statt und eine Vielzahl an Methoden wurde entwickelt.

Durch das Projekt haben wir unsere eigenen Strukturen auf ihre soziale und ökologische Nachhaltigkeit geprüft und verbessert, konnten Kinder und Jugendliche für das Thema begeistern und sensibilisieren und mit ihnen Handlungsideen und Forderungen an die Gesellschaft und Entscheidungsträger\*innen ausarbeiten. Unser Ziel ist es junge Menschen darin zu unterstützen, für ihre Vorstellungen einer gerechten und nachhaltigen Welt einzustehen und Verhältnisse statt nur Verhalten zu ändern.



# IMPRESSUM

Die Publikation wurde in Zusammenarbeit zwischen dem Bundesjugendwerk der AWO sowie dem Landesjugendwerk der AWO NRW erstellt und vom Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend und der Stiftung Umwelt und Entwicklung NRW gefördert. Für den Inhalt der Publikation sind das Bundesjugendwerk der AWO und das Landesjugendwerk der AWO NRW verantwortlich. Die inhaltliche Erarbeitung wurde von der Stiftung Umwelt und Entwicklung NRW gefördert. Die hier dargestellten Positionen geben nicht zwangsläufig den Standpunkt der Geldgeber\*innen wieder.

## Herausgebende

Landesjugendwerk der AWO NRW  
Graf-Adolf-Straße 72 – 74  
40210 Düsseldorf  
buero@ljw-nrw.de  
www.ljw-nrw.de

Bundesjugendwerk der AWO e.V.  
Michaelkirchstraße 17/18  
10179 Berlin  
www.bundesjugendwerk.de

## Ideen und Texte

Philipp Belschner, Luise Brinkmann,  
Jan Gutmann, Laura Sevenich, Antje  
Stäps und Kayleigh Wolz

## Ringbuch und Illustrationen

Luise Brinkmann

## Design

Nayeli Zimmermann  
www.nayelizimmermann.com

## Druck

buchdruckerei.de, Berlin  
Druck erfolgte klimaneutral und  
auf Recyclingpapier



## Bildnachweise

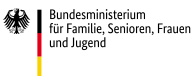
Jugendwerk der AWO, wenn nicht  
anders angegeben.

## Icons from NounProject.com

Seasons by Mutualism, Springer by  
Eucalypt, Fall by Sumit Saengthong  
Car by Andrejs Kirma, No Touch by agus  
raharjo, Plane by Guilherme Furtado,  
Bananas by Fernando Affonso, Truck by  
Juan Pablo Bravo, Banana Tree by  
Mariya Zola, Ship by sandra, Campaign  
by Berkah Icon, Trade by Nithinan  
Tatah, Monitoring by Arafat Uddin

1. Auflage, 500 Stück  
Erschienen im Januar 2022

Gefördert vom:



Gefördert durch die  
STIFTUNG UMWELT  
UND ENTWICKLUNG  
NORDRHEIN-WESTFALEN





