



ÜBER DEN TELLERRAND

Rezepte für die Ernährungswende – mit Genuss!



VERBAND
ENTWICKLUNGSPOLITIK
NIEDERSACHSEN E.V.

WENN FLEISCH HUNGER MACHT

FLEISCHEXPORTE NACH AFRIKA

HERAUSGEBER Verband Entwicklungspolitik Niedersachsen e.V.; Hausmannstr. 9-10; 30159 Hannover
REDAKTION Janna Rassmann **REZEPTE + BERATUNG** Jan Fragel **GRAFIK** www.24zwoelf.de, Hannover **BILDER** AbL (S.1, S.43); Luiz Baltar, sxc.hu (S.16); Brot für die Welt - Evangelischer Entwicklungsdienst (S.1, S.4/5, S.8) Tiago Fiorez/Wikicommons (S.10); Jan Fragel (S.44); Privat (S.1, S. 40-46); Christian Wyrwa (S.1, S.6) www.24zwoelf.de (S.23, S.27); *Fotolia.com*: beto_chagas (S.34); Jana Behr (S.38); dmytromykhailov (S.30); B. and E. Dudzinscy (S.1, S.17); FomaA (S.20); Thomas Francois (S.21); HandmadePictures (S.29); ines39 (S.32); Minerva Studio (S.1, S.11); Comugnero Silvana (S.35); Tiramisu Studio (S.36); Lilyana Vynogradova (S.28); **AUFLAGE** 2.000, auf Recyclingpapier
HANNOVER September 2014



**VERBAND
ENTWICKLUNGSPOLITIK
NIEDERSACHSEN e.V.**

MIT FINANZIELLER FÖRDERUNG des BMZ, der Niedersächsischen Bingo-Umweltstiftung und Brot für die Welt - Evangelischer Entwicklungsdienst.



BMZ



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung

**Brot
für die Welt**
Brot für die Welt -
Evangelischer
Entwicklungsdienst

INHALT

- 4 Über den Tellerrand
- 6 Global denken und lokal genießen
- 8 Wenn Fleisch Hunger macht...

- 11 FLEISCH ESSEN: ABER RICHTIG!**
- 12 Nachhaltiger Fleischkonsum: (Wie) geht das?
- 14 Hilfestellung beim Fleischkauf: Auf diese Siegel sollten Sie achten!
- 16 Soja-Produkte statt Fleisch?

- 17 REZEPTE**
- 18 Bauernhähnchen mit karamellisierten Tomaten
- 19 Coq au Vin
- 20 Dreierlei vom Huhn
- 21 Hühnerbrühe
- 22 Raffiniertes Ragout mit Ingwer
- 23 Senf-Zwiebelrostbraten
- 23 *Warum regional?*
- 24 Brennessel-Knödel mit Salbeibutter
- 25 Curry-Grünkohl mit „Tofu-Pinkel“
- 26 Gebratener Ziegenkäse in Knuspernuss
- 27 Gemüsebrühe
- 27 *Warum bio?*
- 28 Kohlrabi-Möhren-Gratin mit Kerbel-Käsecreme
- 29 Kürbis-Apfel-Cremesuppe
- 30 Pasta mit Kräuterpesto
- 31 Rote Beete Carpaccio auf Feldsalat
- 32 Spargelragout in Kräutersahne
- 33 Veggie-Schnitzel mit Sellerie oder Steckrübe
- 34 Brigadeiro
- 35 Feijoada
- 36 Huhn in Erdnusssoße
- 37 Knusper-Hähnchen mit Kürbis und Süßkartoffeln
- 38 *Warum fair?*
- 38 Kokos-Kartoffelpüree mit Tofu und Gurkensalat

- 39 WENDEMACHER_INNEN**
- King-David Amoah, Daniele Schmidt Peter, Uschi Helmers, Knuth Peters, Wolfgang Johanning, Kerstin Krämer, Nauka Göner, Uwe Rolf, Scott Haslett



ÜBER DEN TELLERRAND

Rezepte für die Ernährungswende – mit Genuss!

Was hat das Stück Fleisch auf unserem Teller mit dem Hunger im Süden der Welt zu tun? Was passiert eigentlich mit den Teilen vom Huhn, die wir selbst nicht essen? Und wie wirkt sich die Massentierhaltung in Niedersachsen auf den Regenwald in Brasilien aus?

Kennen Sie die Antworten auf diese Fragen? Nein? Kein Wunder, denn Informationen über die globalen Verflechtungen der Fleischindustrie erreichen den Verbraucher nur selten. Mit diesem Buch möchten wir Sie dazu anregen, über den eigenen Tellerrand zu gucken und sich mit den sozialen, ethischen und ökologischen Auswirkungen der industrialisierten Produktion von Fleisch auseinander zu setzen. Im Interview „Wenn Fleisch Hunger macht“ bekommen sie dazu Informationen aus erster Hand von unseren Partnern aus dem Süden. Aber keine Angst. Wir wollen niemandem das Fleisch austreiben. Stattdessen wollen wir Lust machen auf mehr Nachhaltigkeit im Kochtopf.

FLEISCH ESSEN: ABER RICHTIG! Wie können Sie Ihren eigenen Fleischkonsum nachhaltiger gestalten? Dazu finden Sie in diesem Kochbuch praktische und ganz konkrete Tipps: Unter anderem geht es darum, wie viel Fleischgenuss eigentlich gesund ist, auf welche Siegel Sie beim Kauf achten sollten und welche eiweißreichen Produkte eine Alternative zum Stück Fleisch auf Ihrem Teller sein können.



REZEPTE für die Ernährungswende – mit Genuss! Der Göttinger Journalist Jan Fregel hat für dieses Kochbuch mit der Beratung von renommierten Köchen aus Niedersachsen köstliche Rezepte ausgesucht, die zeigen: Genuss und zukunftsfähige Ernährung passen bestens zusammen! Für einen nachhaltigeren Fleischkonsum finden Sie Rezeptideen für „das ganze Huhn“ und Fleischteile jenseits von Schweinefilet und Hühnerbrust. Mit vegetarischen Rezepten möchten wir Lust auch auf mehr Gemüse im Kochtopf machen. Vom Globalen Süden inspirierte Rezeptideen runden die Sammlung ab. Wir laden Sie mit den Rezepten nicht nur zum Nachkochen, sondern auch zum Ausprobieren und Experimentieren ein – am besten mit saisonal erhältlichen, ökologischen Produkten aus der Region oder aus dem fairen Handel.

Mehr tun: **WENDEMACHER INNEN**. Damit sich alle Menschen weltweit gesund ernähren können, muss ein grundlegendes Umdenken in unseren Ernährungsgewohnheiten und in der Landwirtschaft stattfinden. Dafür ist die Nachhaltigkeit im eigenen Kochtopf der erste Schritt! In Niedersachsen und weltweit gibt es viele mutige Menschen, die sich auch darüber hinaus für eine Agrar- und Ernährungswende einsetzen – mit ihren ganz eigenen Ideen und Ansätzen. Mit den Kurzporträts der WendemacherInnen möchten wir einige dieser Menschen vorstellen und Sie inspirieren, mitzumachen: Werden Sie selbst Teil der weltweiten, wachsenden Bewegung für eine nachhaltige Ernährung und eine zukunftsfähige Landwirtschaft!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Kochen – und guten Appetit!

Janna Rassmann, VEN, Projektleitung „Wenn Fleisch Hunger macht“



GLOBAL DENKEN UND LOKAL GENIESSEN

Grußwort von Christian Meyer, Niedersächsischer Minister für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

„Ernährung ist eine Frage der Haltung“ titelte kürzlich der Bundesagrarminister seine Vorstellung für mehr Tierschutz in der Nutztierhaltung. Recht hat er. Wie wir uns ernähren, hat große Auswirkungen nicht nur auf uns selbst, sondern auch auf die Umwelt, das Klima, den Tierschutz und die Menschen in den Entwicklungsländern. In Niedersachsen stammen 25 % der Treibhausgasemissionen aus der industriellen Landwirtschaft, aus der Massentierhaltung, der Überdüngung der Böden oder der Zerstörung von Mooren.

Niedersachsen ist das Land der industriellen Massentierhaltung. In Niedersachsen leben über 10 Millionen Schweine und 100 Millionen Geflügel. Teile des Futters werden in den Ländern der südlichen Hemisphäre angebaut und sind oft genmanipuliertes Soja. Diese Futteranbauflächen verdrängen die bäuerliche Landwirtschaft und den Lebensmittelanbau für die eigene Bevölkerung. Mehr als 50 Prozent der weltweiten Getreideernte landet daher nicht mehr im Magen der Hungrigen und Satten, sondern im Futtertrog der Massentierhaltung. Entwicklungsexperten sagen, unsere Hühner und Schweine fressen das Brot der Armen.

Niedersachsen hat daher die sanfte Agrarwende eingeleitet und fördert keine Großschlachthöfe und Export von Lebensmitteln in Entwicklungsländer, da sie dort bäuerliche Strukturen gefährden. „Bitte keine Chicks schicken!“ ist z.B. eine Studie von Entwicklungsorganisationen zu Exporten von Restteilen von Hühnern aus der EU nach Afrika überschrieben. Denn unsere Reste zerstören etwa in Nigeria, Benin oder Kenia die bäuerliche Selbsterzeugung und verzerren den Markt. Niedersachsen lehnt daher Exportsubventionen für Fleisch entschieden ab.



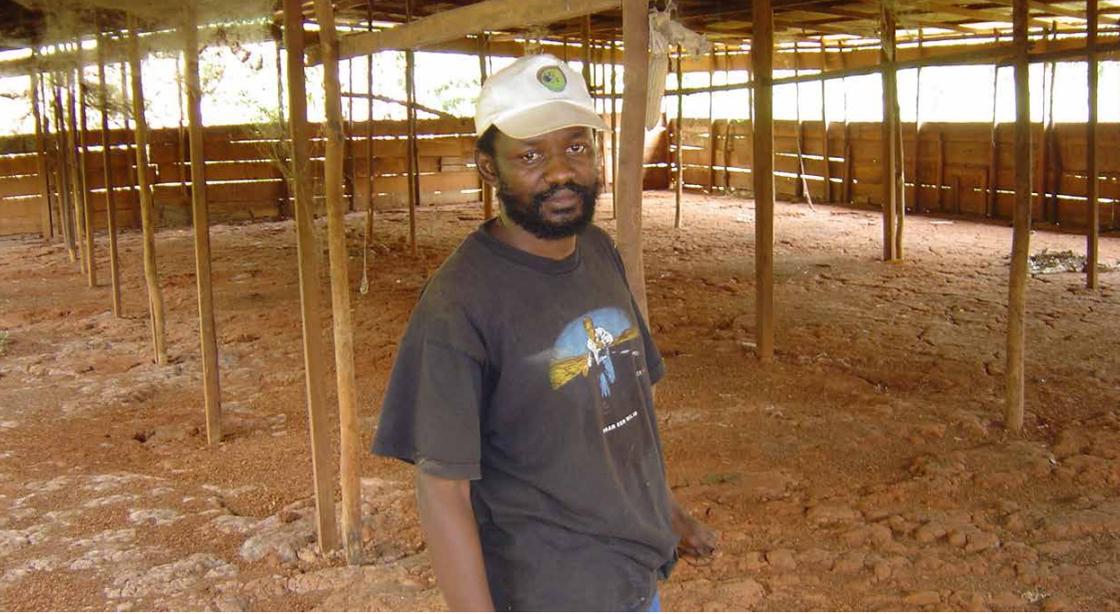
In den meisten Ländern sind es Bäuerinnen, die für Hühner und anderes Geflügel traditionell die Verantwortung tragen. Die Produktion von Eiern, Fleisch und Küken durch eine eigene Hühnerschar wird dabei häufig im Nebenerwerb betrieben. Sie verschafft Frauen ein eigenes Einkommen und stärkt ihre soziale Stellung.

In Deutschland hat die moderne Agrarindustrie für das althergebrachte Huhn kaum Verwendung. Mageres, sehnenfreies Geflügelbrustfleisch ist gefragt. Neben den speziell auf hohen Eierertrag gezüchteten Hühnern gibt es Mastgeflügel, von dem in Deutschland häufig nur Brustfleisch und Keulen in den Handel gelangen. Innereien, Köpfe, Krallen und alle „Nebenprodukte“ müssen geordnet entsorgt oder genutzt werden. Kostengünstig werden diese Teile des Huhns auch in Entwicklungsgebiete wie Westafrika exportiert, wo preiswertes „Hühnerklein“ aus der EU lokale Geflügelprodukte und einheimische Züchter aus dem Markt drängt. Unser Verlangen nach Standard-Kost beeinflusst also nicht nur die Zucht und Tiergesundheit des einheimischen Geflügels, sondern beeinträchtigt auch die Nahrungsgüte und Vielfalt der Nutztiere in fernen Ländern. Nebenher - das darf in einem Kochbuch erwähnt werden - entgeht uns dadurch in der eigenen Küche die geschmackliche Vielfalt verschiedener Hühnerrassen oder der Duft einer frisch gekochten Hühnerbrühe.

Ich freue mich, dass in diesem Kochbuch Rezepte vorgestellt werden, die das ganze Huhn oder selten verwendete Teile nutzen. Traditionelle Rezepte, ob aus Niedersachsen oder dem Süden, bieten eine enorme geschmackliche Vielfalt und nutzen die geschlachteten Tiere optimal aus. Alles nach dem Motto „Global denken und lokal genießen“. Weniger ist mehr für die Welt.

A handwritten signature in black ink that reads "Christian Meyer".

Christian Meyer, Niedersächsischer Minister für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz



WENN FLEISCH HUNGER MACHT...

Globale Auswirkungen der Fleischindustrie

Im Herbst 2013 tourte der Verband Entwicklungspolitik Niedersachsen e.V. neun Tage lang mit den internationalen Landwirtschaftsexperten King-David Amoah aus Ghana und Daniele-Schmidt Peter aus Brasilien durch Niedersachsen. Dabei machten sie auf die globalen Probleme aufmerksam, die mit der industrialisierten Produktion von Fleisch in Niedersachsen einhergehen. Im Interview mit dem VEN geben die beiden Gäste einen Einblick in die Thematik und mögliche Lösungsansätze.

VEN Herr Amoah, die Importe von Fleischteilen aus der EU nach Ghana haben sich von 2001 bis 2012 mehr als verzehnfacht. Das importierte Fleisch ist wesentlich billiger als das lokal produzierte. Hilft das nicht ein Stück weit im Kampf gegen Hunger und Armut in Ghana?

KING-DAVID AMOAH Nein, das ist viel zu kurz gedacht. Aufgrund der Billigimporte u.a. aus der EU ist unsere lokale Geflügelwirtschaft beinahe komplett zusammengebrochen. Denn mit den

Dumpingpreisen, zu denen die Geflügelreste aus den ghanaischen Märkten angeboten werden, können wir ghanaischen Bauern nicht mithalten. Ob Züchter, Zulieferer oder Marktarbeiter – alle haben ihre Jobs verloren. Dadurch wird das Armutsproblem in Ghana noch verschärft. Gerade junge Leute sind verzweifelt und folgen den Flüchtlingsströmen nach Europa, weil sie für sich in Ghana keine Perspektiven mehr sehen.

VEN Wer profitiert in Ghana von den Fleischimporten?

KING-DAVID AMOAH Die Hauptprofiteure sind einige wenige Geschäftsleute, die die Fleischreste aufkaufen und an die ghanaische Bevölkerung weiterverkaufen. Sie konnten die Preise innerhalb der letzten Jahre wieder anheben, da es mittlerweile kaum noch lokale Konkurrenz für die importierten Fleischteile gibt. Ein großes Problem sind die häufigen Stromausfälle in Ghana, die verhindern, dass die importierte Tiefkühlware vernünftig gekühlt wird. Die Zwischenhändler verkaufen oft auch schlecht gewordenes Fleisch weiter oder legen es zur Konservierung in Formalin ein. Dadurch kommt es häufig zu gesundheitlichen Problemen bei den Konsumenten, teilweise mit Todesfolgen.

VEN Frau Schmidt Peter, was hat die Massentierhaltung in Niedersachsen mit ihrem Heimatland Brasilien zu tun?

DANIELE SCHMIDT PETER In Niedersachsen wird Soja aus Südamerika – u.a. aus Brasilien – als Futtermittel verwendet. Denn importiertes Soja-Futtermittel ist für die Mastbetriebe billiger als Futtermittel aus europäischer Produktion. Die Folge ist, dass in Brasilien der Sojaanbau boomt – mit verheerenden Folgen für Mensch und Umwelt. In den letzten Jahren wurden immer mehr Regenwälder und Savannen brandgerodet, um Platz für neue Sojafelder zu schaffen. Dabei wurden Unmengen an Treibhausgasen freigesetzt, denn Regenwälder sind wichtige CO₂-Senken. Um neue Anbauflächen zu erschließen, wurden tausende Kleinbäuerinnen und Kleinbauern sowie indigene Völker oft gewaltsam von ihrem Land vertrieben. Der Soja-Anbau selbst ist alles andere

als nachhaltig: Auf den meisten Feldern wird gentechnisch verändertes Saatgut von Monsanto angebaut und mit gefährlichen Pestiziden behandelt. Viele in der Produktion tätige Menschen zeigen Vergiftungserscheinungen.

VEN Was kann in Niedersachsen ganz konkret getan werden, um die Situation in Ghana und Brasilien zu verbessern?

KING-DAVID AMOAH Die Fleischexporte aus Niedersachsen und der EU nach Westafrika sollten eingestellt werden! Allerdings geht das nicht von heute auf morgen. Denn die heimische Produktion in Ländern wie Ghana muss erst wieder angekurbelt werden, damit wir die Versorgung der Bevölkerung sicherstellen können. Auch Konsumenten können einen Beitrag leisten – zum Beispiel in dem sie das ganze Huhn essen und so Fleischreste vermeiden, die nach Westafrika exportiert werden.

DANIELE SCHMIDT PETER Drängen Sie darauf, dass in Niedersachsen keine genmanipulierten und mit gefährlichen Pestiziden behandelten Sojabohnen mehr als Tierfutter verwendet werden. Stattdessen sollte ein gezielter Anbau von heimischen Futtermitteln in Niedersachsen gefördert werden.

VEN Welchen Eindruck haben Sie während der Rundreise von der Fleischindustrie in Niedersachsen bekommen?

DANIELE SCHMIDT PETER In der Nähe von Oldenburg haben wir einen Schlachthof besichtigt, wo 5.000 Schweine pro Tag geschlachtet werden. Das hat mir deutlich vor Augen geführt, dass sich die Massenproduktion von



Fleisch auch hier in Niedersachsen negativ auswirkt. Die Arbeitsbedingungen waren katastrophal! Die Arbeiter stehen unter einem enormen Druck, die Geschwindigkeit ihrer Arbeit wird durch Maschinen diktiert. Dazu kommt noch, dass viele der Arbeiter durch osteuropäische Subunternehmen angestellt werden und nur sehr wenig Geld verdienen.

KING-DAVID AMOAH Mich hat die Arbeit des Biobauers Knuth Peters, den wir im Rahmen unserer Rundreise besucht haben, sehr beeindruckt. Seine Arbeit zeigt: Nachhaltige Landwirtschaft mit artgerechter Tierhaltung und menschenwürdigen Arbeitsbedingungen funktioniert auch in Niedersachsen!

VEN Was nehmen Sie für Ihre Arbeit und für sich persönlich von der Rundreise mit nach Hause?

KING-DAVID AMOAH Die engagierte Arbeit vieler Organisationen und Menschen in Niedersachsen, die sich mit viel Nachdruck für eine nachhaltigere Landwirtschaft einsetzen, hat mir auch für meine Arbeit in Ghana neue Motivation gegeben.

DANIELE SCHMIDT PETER Globale Vernetzung zum Zukunftsthema Landwirtschaft ist unheimlich wichtig – das ist mir während der Rundreise sehr bewusst geworden! Toll, dass ich in Niedersachsen die Gelegenheit hatte, mit Bürgern, Bauern und Politikern dazu in einen Dialog zu treten und von der Situation in Brasilien zu berichten. Auch die Gespräche mit King-David haben mir eine neue Perspektive für meine Arbeit gegeben. In der Zukunft möchte ich den internationalen Dialog zu dem Thema gerne fortsetzen und dabei auch die Süd-Süd Kooperation stärken.

Interview: Janna Rassmann

FLEISCH ESSEN: ABER RICHTIG!



NACHHALTIGER FLEISCHKONSUM: (WIE) GEHT DAS?

Früher galt Fleisch als Nahrungsmittel für besondere Anlässe. Heute ist Fleisch zum Alltagsprodukt geworden, das sich jeder täglich leisten kann – die Massentierhaltung macht's möglich. Doch wie sieht ein nachhaltiger Fleischkonsum aus, der geeignet ist den Ernährungsbedarf der Weltbevölkerung heute und in Zukunft zu decken, ohne natürliche Ressourcen zu übernutzen und dem Ökosystem Erde zu schaden? Diese **3 PRINZIPIEN** helfen weiter:

1. **WENIGER FLEISCH** ESSEN

Die schlechte Nachricht für alle Fleischliebhaber: Um das Klima zu schützen, den Flächenverbrauch zu reduzieren und langfristig alle Menschen ernähren zu können, müssen wir Deutschen unseren durchschnittlichen Fleischkonsum von 60 kg im Jahr reduzieren. Daran führt kein Weg vorbei. Die gute Nachricht ist jedoch: Damit tun wir auch uns selbst etwas Gutes. So empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung aus Gesundheitsgründen den Konsum von nicht mehr als 300-600g Fleisch pro Woche – das ist bei normal großen Portionen maximal an drei Wochentagen ein Stück Fleisch. Damit wäre bereits viel getan! Angesichts der globalen Auswirkungen der Fleischindustrie und des großen Angebots an eiweißreichen Alternativen fordern viele Experten mittlerweile sogar die Rückkehr zum Sonntagsbraten.

2. **DAS GANZE TIER** VERARBEITEN

Bestimmt Fleischteile – wie die Hühnerbrust oder Filetstücke – werden immer beliebter, während andere Teile – wie Hühnerschenkel oder Innereien – weniger gefragt sind. Der selektive Konsum von bestimmten Fleischteilen ist jedoch wenig nachhaltig. Die Landwirte bleiben auf bestimmten Fleischteilen sit-

zen, die dann oft als Dumpingexporte in die ärmsten Länder gehen oder in den Müll wandern. Besser ist es, das ganze Tier oder auch mal die weniger beliebten (oft günstigeren) Teile zu essen. Die Rezepte aus diesem Kochbuch sollen Lust darauf machen!

3. **BIO, ARTGERECHT & REGIONAL** EINKAUFEN

Wer weniger Fleisch isst, kann sich auch eher die höheren Preise für regionale Produkte aus ökologischer und artgerechter Haltung leisten. Ökologische Landwirtschaft schützt Klima und Umwelt, vermeidet den Einsatz von genetisch veränderten Futtermitteln und hat höhere Standards in der Tierhaltung als in der konventionellen Landwirtschaft. Wer zusätzlich noch auf Regionalität achtet, vermeidet lange Transportwege und verbessert dadurch noch einmal seine Klimabilanz. Informationen zu den wichtigsten Siegeln, die eine Hilfestellung beim Einkauf der „richtigen“ Produkte leisten, finden Sie auf der nächsten Seite.

Nachhaltige Ernährung bedeutet, sich so zu ernähren, dass die gesundheitlichen, ökologischen, ökonomischen und sozialen Auswirkungen unseres Ernährungsstils möglichst positiv sind. Das übergeordnete Ziel ist es dabei, die Erde dauerhaft gerecht zu bewirtschaften.

AUF DIESE SIEGEL SOLLTEN SIE ACHTEN!

Beim Kauf von „gutem“ Fleisch bieten verschiedene Siegel eine wichtige Hilfestellung. Trotz vereinzelter Negativbeispiele werden die Reglementierungen der einzelnen Siegel im Normalfall streng überwacht. Aber: **Wofür stehen die einzelnen Siegel eigentlich?** Und auf welche Siegel sollten Sie bei Ihrem Einkauf achten?

BIO-SIEGEL In Deutschland gibt es mittlerweile über 100 verschiedene Öko-Marken und Bio-Siegel. Bei der Kennzeichnung „Bio“ oder „Öko“ handelt es sich um EU-weit geschützte Begriffe, die man nicht einfach so auf seine Produkte schreiben darf. Generell ist ein Bio-Siegel daher ein Güte- und Prüfsiegel, mit welchem Erzeugnisse aus ökologischer Landwirtschaft gekennzeichnet werden.



DEUTSCHES UND EUROPÄISCHES BIO-SIEGEL

Seit 2010 gibt es das EU-Bio-Siegel in Form eines Blattes, welches europaweit auf allen verpackten Bio-Lebensmitteln abgebildet sein muss. Das deutsche Bio-Siegel kann für deutsche Produkte freiwillig zusätzlich verwendet werden, wird aber nach und nach durch das EU-Siegel abgelöst. Bei



de Siegel sollen sicher stellen, dass die gekennzeichneten Produkte mindestens den Vorschriften der EG-Öko-Verordnung entsprechen und regelmäßig kontrolliert werden. Sie garantieren also einen „Minimalstandard“ für Bio innerhalb der EU. Wichtige Kriterien der EG-Öko-Verordnung sind, dass mind. 95% der Inhaltsstoffe aus ökologischem Anbau und artgerechter Tierhaltung stammen müssen und maximal 0,9% genetisch verändertes Material in der Produktion erlaubt ist.

EIN „KORREKTES“ STÜCK FLEISCH ...

„Bio“ und „Öko“ sind für Fleisch zwar EU-weit geschützte Begriffe, aber nicht in allen Fällen die beste Wahl. Manchmal kann Ihnen Ihr Metzger, der seine Bauern persönlich kennt oder der Hofladen vom Landwirt in Ihrer Nähe ein besseres Stück Fleisch bieten, als der Supermarkt mit dem Siegel auf der Plastikverpackung.



Die privaten Bio-Siegel sind ebenfalls an die EG-Öko-Verordnung gebunden, zeichnen sich aber oft zusätzlich durch erweiterte Auflagen und Standards, beispielsweise bei der Tierhaltung (Umgang, Versorgung, Anzahl pro Fläche), dem Tierfutter, dem Düngemiteleinsatz und den zulässigen Inhaltsstoffen aus. Hier **die Siegel der größten deutschen Verbände** im Überblick.

BIOLAND Bioland ist der größte ökologische Anbauverband in Deutschland. Die Bioland-Betriebe stehen für geschlossene Stoffkreisläufe, umweltverträgliches Düngen und Pflanzenschutz ohne Chemie. Strikt verboten ist der Einsatz von allem, was gentechnisch verändert worden ist – auch von Gen-Soja als Futtermittel. Artgerechte Tierhaltung wird groß geschrieben: Tiere bekommen Weidegang und betriebseigenes Futter, Leistungsförderer sind nicht zugelassen.



BIOPARK Die Biopark-Richtlinien sind weitestgehend identisch mit denen von Bioland und Naturland. Zu den Besonderheiten dieses Verbandes gehört die enge Partnerschaft mit den Umweltorganisationen NABU und BUND. Auf Initiative von Biopark wurde die erste Gentechnik freie Region in Deutschland gegründet.



NATURLAND Naturland gehört zu den größten ökologischen Anbauverbänden weltweit. Seit 1986 engagiert sich der Verband auch international. Ein wichtiger Impuls dafür kam vom gepa Fairhandelshaus, das für seine Projekte in Entwicklungsländern einen kompetenten Öko-Anbauverband suchte und sich für Naturland entschied. Heute arbeiten Bauern in Afrika, Amerika oder Asien nach den Naturland Richtlinien.



DEMETER Der Anbauverband steht für die biologisch-dynamische Landbewirtschaftung, die als älteste ökologische und nachhaltigste Form des Landbaus gilt. Die biologisch-dynamische Landbewirtschaftung gibt es seit 85 Jahren und sie geht auf Impulse des Antroposophen Rudolf Steiner zurück.



NEULAND Neuland-Betriebe produzieren und verkaufen kein Bio-Fleisch und sind nicht an die EG-Öko-Verordnung gebunden. Fleisch mit dem „Neuland“-Siegel garantiert jedoch eine besonders artgerechte Tierhaltung. Die Tiere dürfen nur mit heimischem Futter gefüttert werden, genetisch veränderte Futtermittel sind verboten. Anders als bei Bio-Betrieben ist ökologisch angebautes Futter aber nicht vorgeschrieben.





SOJA-PRODUKTE STATT FLEISCH?

Wer Schritt für Schritt seinen Fleischkonsum reduziert und nach eiweißhaltigen Alternativprodukten sucht, stößt schnell auf das breite Angebot der Soja-Produkte - Tofu, Sojamilch, Sojaschnitzel und Co. -, die als „Fleischersatz“ angeboten werden. Soja kann die Eiweißversorgung tatsächlich gewährleisten, denn schon eine halbe Tasse Sojabohnen liefert so viel Eiweiß wie ein 150-Gramm-Steak. **Aber: Ist das vor dem Hintergrund der sozialen und ökologischen Probleme, die mit dem Sojaanbau in Südamerika einhergehen eine nachhaltige Alternative?** Oder zerstören Soja-Esser gar den Regenwald und damit auch die Lebensgrundlage seiner Bewohner?

Wissenschaftliche Studien zeigen: Der Verzehr von Soja ist wesentlich nachhaltiger als der Verzehr von Fleisch. So erlaubt der Ersatz von Hackfleisch durch Sojagrünulat eine CO₂-Reduktion von bis zu 90 Prozent. Während für die Produktion von nur 1 kg Bio-Hackfleisch etwa 46 m² Fläche im Jahr verbraucht werden, sind es für Bio-Sojafleisch weniger als 1 m². Nach derzeitigem Stand der Forschung hat Sojakonsum darüber hinaus auch positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Allerdings sollte man nicht jeden Tag und nicht zu viel Sojaprodukte zu sich nehmen. Durch den genauen Blick auf die Packung oder die Website des Herstellers lassen sich die Herkunft und die Anbaumethode des Produktes überprüfen. So können Sie den Kauf von Soja vermeiden, das aus Regenwaldgebieten kommt oder gentechnisch verändert wurde. Einige Hersteller von Soja-Produkten für den menschlichen Verzehr verwenden generell nur Bohnen aus Europa (z.B. Joya: Anbau in Deutschland und Österreich) oder kaufen einen bestimmten festgelegten Anteil zur Aufstockung der Bohnen aus Europa von Bio-Landwirten aus Übersee hinzu (z.B. Taifun: bis zu 30% aus Kanada oder Brasilien – da jedoch fair gehandelt, gentechnikfrei und nicht aus den Regenwaldgebieten).

Fazit: Der gelegentliche Verzehr von Soja ist eine nachhaltige und gesunde Alternative zu Fleisch. Beim Kauf sollten Sie auf ökologische, gentechnikfreie Produkte aus der Region oder aus dem fairen Handel achten.

REZEPTE

Rezepte* für die Ernährungswende – mit Genuss!

Mit Fleisch



Vegetarisch



Weltweit



* Mengenangaben für 4 Personen



Bauernhähnchen mit karamellisierten Tomaten



FLEISCH

- 2 ganze Hähnchen zum Braten
- Gemüse:
- 600 g Kartoffeln
- 400 g Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen

WÜRZMITTEL

- Paprikapulver
- Chilipulver

- Cayenne-Pfeffer
- schwarzer Pfeffer
- Thymian
- Rosmarin
- Zucker
- Salz
- SONSTIGES**
- Sonnenblumenöl
- 2 Backbleche

1. Die Hühner waschen, trocken tupfen und halbieren (das macht auch der Metzger).
2. Die Hähnchenwürzmischung herstellen aus Salz, Paprikapulver, Chilipulver, Cayenne-Pfeffer, schwarzem Pfeffer und etwas Zucker. Das Mischverhältnis ist abhängig vom eigenen Geschmack, die Menge wird bestimmt durch die Größe der Tiere.
3. Die Hähnchen mit der Gewürzmischung von innen und außen großzügig einreiben und auf das Backblech legen.
4. Das Gemüse waschen und putzen. Die rohen Kartoffeln halbieren oder vierteln, sodass gleichmäßig große Stücke entstehen. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Die Knoblauchzehen pellen und halbieren. Alles zusammen in eine Schale geben, mit dem Rosmarin großzügig würzen, mit Öl übergießen, salzen, gut durchmischen und auf dem Backblech verteilen.
5. Die Tomaten halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf dem weiteren Backblech oder einer feuerfesten Form verteilen und mit einer Mischung aus Thymian, Salz und Zucker würzen.
6. Im auf 120 Grad vorgeheizten Backofen zunächst 45 Minuten auf mittlerer Schiene garen, dann weitere 15 Minuten bei 200 Grad fertig backen bis alles schön gebräunt ist. Die Tomaten können am Ende noch einmal kurz auf der obersten Schiene gebräunt werden.

WICHTIG Hühnerfleisch darf nur durchgegart verzehrt werden (Salmonellen)! Ggf. Garzeit verlängern. Die Kerntemperatur sollte bei 80 Grad liegen. Am besten lässt sich das mit einem Bratthermometer ermitteln, das an der dicksten Stelle in die Mitte des Fleisches gestochen wird. Die Garzeit hängt auch vom benutzten Herd ab.

Coq au Vin

FLEISCH

- 1 Hähnchen zum Grillen (ca. 1,5 Kilo in 8 Stücke zerteilt, am besten ein „Bruderhahn“)
- 50 g geräucherter Speck

GEMÜSE

- 3 Zwiebeln (oder Schalotten)
- 2 große Möhren
- ½ Sellerieknolle
- 1 Stange Lauch
- 200 g kleine Champignons oder andere Pilze (z.B. Steinpilze)

WÜRZMITTEL

- 1 Bund frische Kräuter (Thymian, Majoran, Rosmarin, etwas Salbei)
- 1 Bund Petersilie
- 3 Lorbeerblätter
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Zucker
- Pfeffer
- Salz

SONSTIGES

- Mehl
- 750 ml Rotwein (kräftig)
- Butterschmalz

1. Die Möhren und den Sellerie putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen pellen und mit der flachen Seite eines Messer leicht platt drücken.
2. Die Hähnchenteile mit dem Gemüse, dem Bund frischer Kräuter und dem Knoblauch in einen zweiten Topf geben und mit dem Rotwein angießen. Das Fleisch sollte komplett bedeckt sein. 24 bis 36 Stunden im Kühlschrank marinieren.
3. Dann das Fleisch herausnehmen und den Rotwein-Gemüsesud durch ein Sieb geben und auffangen. Den Kräuterbund separat aufheben. Das Fleisch trocken tupfen, salzen und scharf von allen Seiten in einem großen Topf oder Bräter mit Butterschmalz anbraten bis es Farbe angenommen hat. Anschließend das Fleisch herausnehmen und den Bratensaft aufheben.
4. Im selben Topf den Zucker in etwas Fett karamellisieren lassen. Das gut abgetropfte Gemüse, den geräucherten Speck am Stück und das Hühnerfleisch wieder dazugeben, mit Mehl bestäuben und rösten.
5. Den Bratensaft und die Marinade angießen, Lorbeerblätter hinzufügen und die Geflügelteile bei reduzierter Hitze schmoren lassen. Nach etwa 1 Stunde die gewaschenen Pilze hinzugeben. Garende nach etwa 1,5 Stunden. Abkühlen lassen. Vor dem Servieren den Kräuterbund hinzugeben und noch einmal 20 Minuten schmoren lassen. Mit gehackter Petersilie servieren. Dazu passt knuspriges Weißbrot oder Baguette.

ALTERNATIVE Statt Rotwein kann Coq au Vin auch mit Weißwein, am besten Riesling („Coq au Riesling“), oder mit Rosé („Coq a la Jurassienne“) zubereitet werden.



Dreierlei vom Huhn

FLEISCH

- 2 ganze Hähnchen zum Braten

WÜRZMITTEL

- Paprikapulver
- Currypulver
- Pfeffer
- Salz

SONSTIGES

- 200 g Frischkäse
- Raps- / Sonnenblumennöl
- 1 Handvoll Rucola
- „Wurstnetz“ vom Metzger oder Lebensmittelfaden

1. Hühner waschen, trocknen und zerteilen.
2. Flügel: Mit einer Mischung aus Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben und im Backofen bei 200 Grad 10 bis 15 Minuten backen. Wenn sie genügend Farbe angenommen haben, sind sie gar.
3. Brust: Den Rucola waschen, trocknen, klein schneiden und mit dem Frischkäse vermengen. Ggf. mit anderen Kräutern und etwas Salz nachwürzen. In die Hähnchenbrust an der Seite eine Tasche hineinschneiden. Die Tasche mit dem Rucola-Frischkäse füllen. Die gefüllte Brust in ein „Wurstnetz“ schieben oder mit Lebensmittelfaden umwickeln, so dass die Füllung nicht austreten kann. Brüste in der Pfanne mit Öl 2 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten und dann im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad 10 Minuten fertig garen (hat die Pfanne einen Metallstiel, kann sie direkt in den Ofen geschoben werden).
4. Keulen: Mit Öl einpinseln und mit Currypulver und Salz kräftig würzen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen. Alternativ: In der Pfanne 2 Minuten von allen Seiten scharf anbraten und im Backofen bei 140 Grad 10 bis 12 Minuten fertig garen.

TIPP Lässt man das Hühnerfleisch nach dem Würzen noch etwas ruhen (marinieren), nimmt es die Gewürze besonders gut an.



Hühnerbrühe

FLEISCH

- 1 Suppenhuhn

GEMÜSE

- 2 große Zwiebeln
- 200 g Lauch
- 150 g Staudensellerie

- 250 g Möhren

WÜRZMITTEL

- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- Salz

1. Zwiebeln vierteln. Lauch und Staudensellerie putzen und waschen. Möhren schälen und waschen. Alles in 2 cm große Stücke schneiden. Mit Zwiebeln und Lorbeerblättern in einen großen Topf geben. Suppenhuhn innen und außen abspülen und zum Gemüse geben.
2. So viel kaltes Wasser zum Huhn geben, dass es bedeckt ist. Huhn ggf. mit einem Teller beschweren. Wasser offen aufkochen, schwarze Pfefferkörner und 2 gestrichene El Salz zugeben. Sobald die Brühe zu kochen beginnt, die Hitze reduzieren und zugedeckt 2 Stunden bei milder Hitze leicht kochen lassen. Entstandenen Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen.
3. Huhn vorsichtig aus der Brühe heben und auf einer Platte abkühlen lassen. Brühe durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb in einen anderen Topf gießen. Um das Fett auf der Oberfläche der Hühnerbrühe zu entfernen, ein Küchenpapier darüber ziehen. Die Brühe zur Aufbewahrung in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Sofort verschließen und abkühlen lassen.
4. Das Huhn kann als Einlage für die Brühe oder für weitere Gerichte verwendet werden. Dafür das Suppenhuhn häuten, mit einem scharfen Messer von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.

TIPP Hühnerbrühe hilft bei Erkältung, Grippe oder an trüben Tagen. Sie ist pur oder als Grundlage für andere Rezepte ein Genuss und lässt sich auch einfrieren.

Raffiniertes Ragout mit Ingwer



FLEISCH

- 800 g Rindfleisch (Schulter, Hals, Nacken)

GEMÜSE

- 800 g Zwiebeln

WÜRZMITTEL

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- Paprikapulver
- Chilipulver
- Piment (gemahlen)

- Ingwer (gerieben)
- 1 bis 2 Wacholderbeeren
- Salz

SONSTIGES

- ½ l Rotwein (kräftig)
- 2 l Fleischbrühe
- 1 EL Weißweinessig
- Raps- oder Sonnenblumenöl
- etwas Butter
- große Pfanne oder Bräter

1. Das Rindfleisch von Sehnen befreien, in mundgerechte Würfel schneiden und in einer Pfanne mit dem Öl scharf von allen Seiten anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Beim Braten nicht zu viele Fleischstücke auf einmal anbraten. Ggf. in Etappen und später wieder zusammenfügen.
2. Die Zwiebeln kleinschneiden und in derselben Pfanne rösten, bis sie Farbe angenommen haben. Mit dem Rotwein und dem Weißweinessig ablöschen und das angebratene Fleisch wieder hinzufügen. Mit der Fleischbrühe aufgießen, das Lorbeerblatt hinzufügen und 1 ½ bis 2 Stunden auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Fleischstücke weich sind.
3. Die Knoblauchzehen kleinschneiden und mit einem Esslöffel Butter und etwas Salz vermengen. In diese Masse die klein gehackten Wacholderbeeren geben und zum Schluss alles mit der flachen Seite eines Messers fein zerreiben. Mischung kurz vor Ende der Garzeit in den Topf geben. Mit Chilipulver, Paprikapulver, Piment, etwas geriebenem Ingwer und Salz abschmecken.

TIPP Die Zwiebeln geben dem Gulasch eine leicht süßliche Note. Mit Paprika und Chili wird das Gulasch dennoch pikant. Ingwer verleiht dem Gericht Pfiff. Dazu passen Salzkartoffeln und grüne Bohnen.

Senf-Zwiebelrostbraten

FLEISCH

- 800 g Roastbeef
(Zwischenrippenstück)

GEMÜSE

- 400 g Zwiebeln

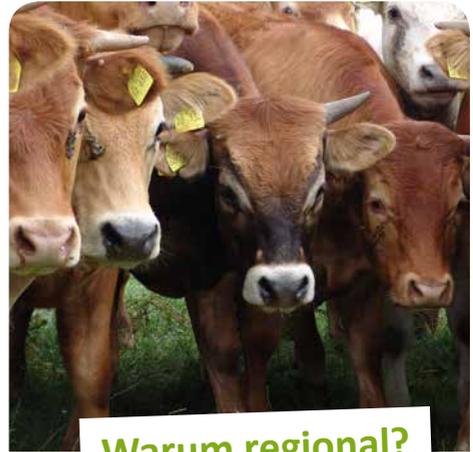
WÜRZMITTEL

- 4 EL (Würz-)Senf
- Paprikapulver
- 1 Bund Petersilie (gehackt)
- Pfeffer aus der Mühle
- Zucker
- Salz

SONSTIGES

- ¼ l Fleischbrühe
- Rapsöl

1. Die Zwiebeln in dünne Scheiben oder Streifen schneiden und in reichlich Rapsöl anbraten, bis sie Farbe angenommen haben. Das überschüssige Öl abgießen und die gerösteten Zwiebeln mit Rotwein ablöschen.
2. Mit etwas Zucker, Pfeffer und Salz würzen und mit der Fleischbrühe aufgießen. Einige Minuten einkochen lassen und vom Herd nehmen.
3. Das Roastbeef putzen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden (das macht auch der Metzger). In heißem Öl von beiden Seiten 2 bis 3 Minuten kräftig anbraten und aus der Pfanne nehmen.
4. Von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils eine Seite mit Senf bestreichen. Zum Schluss das Fleisch noch einmal kurz auf der Senfseite anbraten und sofort servieren. Mit der Zwiebelsoße anrichten und mit Petersilie bestreuen.



Warum regional?

Der Ansatz der Regionalität wird im Wesentlichen getragen von einer flächendeckenden Nahversorgung, die geprägt ist von klein- und mittelständischen Strukturen. Sie ermöglicht eine persönliche Beziehung zwischen Konsumenten und Produzenten, zwischen Handwerk und Kunden, zwischen Dienstleister und Servicenehmer. Regionalität ermöglicht transparente und überschaubare Strukturen, die vertrauenswürdige Beziehungen zwischen Verbrauchern und Wirtschaft ermöglichen. Darüber hinaus schaffen regionale Strukturen vielfältige und stabile Einkommensmöglichkeiten, die in vielfältiger Weise der eigenen Region zu Gute kommen. Wer regional konsumiert, trägt sowohl zum Erhalt und als auch zur sanften Weiterentwicklung einer Region bei. Was Menschen als Region empfinden, bestimmen sie selbst und keine Landkarte. Unterschiedliche Regionalsiegel geben Orientierung.

Ilonka Sindel, Bundesverband
Regionalbewegung e.V.

Brennnessel-Knödel mit Salzeibutter



BROT

- 300 g altbackenes Weißbrot

GEMÜSE

- 3 Hände frische Brennnessel
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

SONSTIGES

- ⅛ l Milch (lauwarm)
- 3-4 Eier
- 2 EL Mehl

WÜRZMITTEL

- Muskatnuss (gerieben)
- Pfeffer, schwarz (gemahlen)
- Salz

FÜR DIE SALZEIBUTTER

- 100 g Butter
- 12 bis 14 Blätter Salbei

SONSTIGES

- 70 g Parmesan (gerieben)

1. Das Weißbrot in kleine 0,5 bis 1 cm große Würfel schneiden. Auch die Krümel aufheben.
2. Die Brennnessel in sprudelnd kochendem Wasser 1 Minute blanchieren, abseihen und in (Eis-)Wasser abschrecken. Die abgetropften und gut ausgedrückten Brennnesselblätter mit einem Messer klein schneiden.
3. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, in feine Würfel schneiden und in etwas Butter glasig dünsten. Anschließend mit den Brennnesseln, den Eiern, der Milch und dem Mehl zu dem Brot geben und gründlich durchmengen.
4. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken und etwa 20 Minuten rasten lassen. Die Masse noch einmal gut durchmengen. Sollte sie zu feucht sein, noch etwas Mehl dazugeben.
5. Mit den Händen einen „Probeknödel“ formen und in heißem, nicht kochendem, gesalzenem Wasser etwa 10 Minuten garziehen lassen. Sollte der Knödel bereits im Wasser zerfallen, muss die Masse mit weiterem Mehl oder Semmelbröseln gebunden werden. Ist der Versuch geglückt, mit den Händen 8 Knödel formen und wie beschrieben garziehen lassen (nicht kochen!).
6. Für die Salzeibutter die Salbeiblätter waschen, trocknen und in schmale Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und darin bei geringer Hitze die Salbeistreifen mit etwas Salz ca. 5 Minuten braten. Die Butter darf nicht braun werden.
7. Die Knödel aus dem Wasser nehmen, mit der Salzeibutter übergießen und sofort mit geriebenem Parmesan servieren.

ALTERNATIV können statt Brennnessel auch 200 g Spinat oder 150 g frische Gartenkräuter oder 150 g Giersch verwendet werden. Giersch ist eigentlich ein „Unkraut“ und wächst in fast jedem Garten. Für Speckknödel 150 g geräucherten klein gewürfelten Speck statt der Kräuter verwenden (Muskat weglassen).

Curry-Grünkohl mit „Tofu-Pinkel“



GEMÜSE

- 1200 g Grünkohl (frisch)
- 2 Zwiebeln
- 1 Kartoffel

EINLAGE

- 400 g Räuchertofu oder Räucher-
tofu-Würstchen

WÜRZMITTEL

- 2 EL Würzsenf
- Pfeffer

- Muskatnuss (gerieben)
- 1 TL Currypulver
- Zucker
- Salz

SONSTIGES

- 1,5 l Gemüsebrühe
- ½ Tasse Orangensaft
- ½ Tasse Perlgrauen
- 2 EL Zwiebelschmalz (vegan)
- großer Topf oder Schmortopf

1. Perlgrauen separat in Salzwasser 20 Minuten kochen, abgießen und mit kaltem Wasser gründlich abspülen.
2. Den Grünkohl von Stielen, Strünken und harten Blattrippen befreien und mehrmals gründlich waschen.
3. Die gewaschenen Blätter klein rupfen und 3 Minuten in sprudelnd kochendem Wasser kochen. Abgießen und in kaltem Wasser abschrecken (wenn möglich Eiswürfel dazugeben), dann behält er die grüne Farbe. Anschließend durch ein Sieb gießen.
4. Die Zwiebeln klein schneiden, im Zwiebelschmalz (vegan) anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig sind, den Grünkohl dazugeben und kurz mitschmoren.
5. Den Senf hineingeben und mit der Gemüsebrühe und dem Orangensaft angießen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen. Regelmäßig umrühren.
6. Sollte die Flüssigkeit verdunstet sein, etwas Wasser nachgießen. Je nachdem, wie bissfest der Grünkohl sein soll, ist er nach etwa einer Stunde gar.
7. Die gekochten Perlgrauen dazugeben. Überschüssige Flüssigkeit lässt sich gut mit einer oder zwei geriebenen rohen Kartoffeln binden.
8. Räuchertofu in Würfel schneiden und dazugeben. Zum Schluss Curry dazugeben und mit Muskat, einer Prise Zucker und Salz abschmecken.

TIPP Das Gericht schmeckt besonders gut, wenn es am nächsten oder übernächsten Tag wieder aufgewärmt wird.

Gebratener Ziegenkäse in Knuspernuss

KÄSE

- 4 (Feta-)Ziegenkäse (à 150 - 200 g)

KNUSPERHÜLLE

- 200 g Nüsse, gehackt (z.B. Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse) und Haferflocken

PANADE

- Mehl
- 2 Eier

SALAT / KRÄUTER

- Blattsalate der Saison

- Basilikum, Sauerampfer, Petersilie (nach Saison)

DRESSING

- Honig, süßer Senf, Weißweinessig, Rapsöl

WÜRZMITTEL

- Salz

SONSTIGES

- Raps- oder Sonnenblumenöl zum Ausbacken

1. Salate waschen, trocken schleudern und grob rupfen. Die frischen Kräuter vorsichtig waschen, Blätter abzupfen, klein schneiden und mit dem gerupften Salat vermischen. Menge je nach Geschmack.
2. Für das Dressing Weißweinessig und Rapsöl etwa im Verhältnis 1 zu 3 mischen. Mit Honig, süßem Senf und Salz abschmecken.
3. Eier verquirlen und leicht salzen. Käse im Mehl wenden. Dann durch das verquirlte Ei ziehen.
4. Reichlich Rapsöl in einer Pfanne (am besten beschichtet oder aus Gusseisen) erhitzen.
5. Nüsse grob hacken und Haferflocken gründlich vermengen. Den Käse in der Knuspermischung wenden.
6. Anschließend sofort im heißen Fett ausbacken und dabei einmal wenden, wenn die Panade leicht Farbe angenommen hat. Dann herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
7. Den Salat mit den Kräutern kurz vor dem Servieren mit dem Dressing mischen und auf einem großen Teller anrichten. Der Käse kommt heiß oben drauf. Dazu passt ein kräftiges Vollkornbrot.

TIPP Zum Braten eignen sich auch Kuh-Feta oder Halumi.

Gemüsebrühe



Für etwa 1 l

GEMÜSE

- 1 kg Gemüse (was die Saison hergibt: Lauch, Stangensellerie, Knollensellerie, Fenchel, Weißkohl, Spitzkohl, Wirsing, Möhren, usw.)
- 1 Zwiebel
- 1 Tomate

WÜRZMITTEL

- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knoblauchzehe
- Salz

SONSTIGES

- Butter oder Öl
- 2 l Wasser

1. Das Gemüse putzen, waschen und in Stücke schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
3. Zwiebeln und Lauch in einem hohen Topf in Butter oder Öl dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann das restliche Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten.
4. Das kalte Wasser, das Lorbeerblatt und den Knoblauch dazugeben und kochen lassen (nicht sprudelnd kochen).
5. Die Gemüsebrühe mit einem feinen Sieb abseihen. Mit Salz abschmecken und weiterverwenden.

TIPP Die Brühe eignet sich zum Aufgießen von Suppen und Soßen. Sie kann auch zum Aufgießen von gedünstetem Gemüse verwendet werden. Die Gemüsebrühe lässt sich auf Vorrat einfrieren.



Warum bio?

Ob Produzent, Händler oder Konsument: Wir müssen uns ständig bewusst sein, dass wir mit unserem Verhalten Verantwortung für die Zukunft übernehmen. Das gilt besonders für den Bereich der Ernährung. Wichtig sind faire und partnerschaftliche Handelsbeziehungen auf allen Ebenen und der Erhalt der gesunden Lebensgrundlagen. Das funktioniert in der Bio-Produktion besser als im konventionellen Bereich. Auch wenn nicht hinter jedem Biosiegel die gleichen Bedingungen stecken: Bio funktioniert ohne synthetische Dünger und Pflanzenschutzmittel, ohne Gentechnik und mit besserem Tierschutz. Das ist gut für Mensch, Tier und Umwelt. Noch ein Tipp: Suchen sie sich Händler, denen sie vertrauen. Und auch in Zukunft bleibt viel zu tun und wir alle müssen uns immer wieder kritisch überprüfen.

Hermann Heldberg, Geschäftsführer Naturkost Elkershausen



Kohlrabi-Möhren-Gratin mit Kerbel-Käsecreme



GEMÜSE

- 750 g Kohlrabi
- 350 g Möhren

KÄSECREME

- ¼ l Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne
- 100 g Gouda (grob gerieben)
- 2 Eier

WÜRZMITTEL

- 2-3 EL Zitronensaft
- Pfeffer (schwarz)
- Muskatnuss (gerieben)
- 1 Bund Kerbel (frisch)

SONSTIGES

- 125 g Mozzarella
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- Auflaufform

1. Kohlrabi und Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. In sprudelnd kochendem, gesalzenem Wasser einige Minuten blanchieren. Das Gemüse muss noch gut bissfest sein. Mit der Schöpfkelle herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Das Garwasser (Gemüsebrühe) aufheben.
2. Die Sahne in die Gemüsebrühe rühren. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Den grob geriebenen Gouda vorsichtig unterrühren und bei geringer Hitze und ständigem Rühren auflösen. Abkühlen lassen.
3. Die Eier verquirlen, in die Käsecreme mischen und mit Muskat würzen.
4. Den Kerbel waschen und trocknen. Die Blätter abzupfen und beiseite stellen. Die Stiele klein schneiden und in die Käsecreme geben.
5. Den Boden der Auflaufform mit etwas Käsecreme bedecken. Das Gemüse hineinschichten und immer wieder mit Käsecreme begießen. Im Backofen bei 220 Grad etwa 20 Minuten backen.
6. In der Zwischenzeit den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, das Gratin damit belegen und 5 bis 10 Minuten bei hoher Hitze (Grillfunktion) überbacken.
7. Die abgezupften Kerbelblätter grob hacken und auf dem Gratin verteilen.

VARIANTEN Auf diese Weise lassen sich auch andere Wurzelgemüse wie Knollensellerie oder Steckrüben zubereiten.



Kürbis-Apfel-Cremesuppe

GEMÜSE

- 800 g Kürbis (Muskat- oder Hokkaido-Kürbis)
- 2 Äpfel (säuerlich)

WÜRZMITTEL

- 1 TL Zucker
- 1 bis 2 TL Currypulver
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
- Muskatnuss (gerieben)

- Pfeffer

- Salz

SONSTIGES

- $\frac{1}{8}$ l Apfelsaft
- $\frac{1}{8}$ l Sahne
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 EL Butter
- 2 EL Kürbiskerne (getrocknet)
- Kürbiskernöl

1. Den Kürbis putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Kerne entfernen. Die Äpfel vierteln und entkernen, evtl. auch schälen.
2. Die Butter in einem weiten Topf erhitzen und den Zucker darin karamellisieren lassen. Die Kürbis und Apfelstücke hineingeben und mitbraten. Wenn das Gemüse etwas Farbe angenommen hat, mit Apfelsaft und Gemüsebrühe löschen und auffüllen.
3. Bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse mit einem Stabmixer pürieren, die Sahne hinzufügen und mit Pfeffer, Salz, Muskat und geriebenem Ingwer kräftig abschmecken.
4. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei kräftiger Hitze kurz anrösten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Aus der Pfanne herausnehmen, sonst rösten sie noch weiter.
5. Die Suppe auf Tellern anrichten, mit den gerösteten Kürbiskernen und einem Spritzer Kürbiskernöl garnieren.

TIPP Hokkaido- oder Muskatkürbis muss nicht unbedingt geschält werden. Die Kerne können getrocknet und im nächsten Frühjahr gezo-gen und ausgepflanzt werden.



Pasta mit Kräuterpesto



PASTA

- 500 g Spaghetti

PESTO

- 100 g Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Kerbel, Oregano, Bärlauch ...)
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL Salz
- 20 g kräftiger Schnittkäse (z.B. Bergkäse)
- 100 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen

SONSTIGES

- geriebenen Parmesan

1. Die Kräuter gründlich waschen, sorgfältig trocknen (z.B. in einer Salatschleuder) und grob hacken.
2. Den Käse und die Knoblauchzehen grob würfeln.
3. Die gehackten Kräuter mit den Sonnenblumenkernen, dem Salz, dem Käse, dem Knoblauch in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab mixen bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist.
4. Anschließend das Pesto in ein verschließbares Glas füllen und mit Olivenöl bedecken.
5. Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit dem Pesto nach Geschmack mischen. Auf Tellern anrichten und mit geriebenem Parmesan garnieren.

TIPP Pesto lässt sich problemlos vorbereiten. Im Kühlschrank hält sich es bis zu 2 Monate. Aufgrund der empfindlichen Aromen sollte es aber schneller verzehrt werden.

Rote Beete Carpaccio auf Feldsalat



GEMÜSE

- 4 kleine Rote Beete (frisch)
- Blätter der Rote Beete

MARINADE

- 2 Eier (hart gekocht)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 eingelegte saure Gurken (oder mehrere Mixed Pickels, Cornichons)

WÜRZMITTEL

- 2 EL Senf
- 2 EL (Himbeer-)Essig
- 6 EL Rapsöl

- 1 Prise Zucker
- schwarzer Pfeffer
- Salz

SALAT

- 200 g Feldsalat

DRESSING

- Rapsöl
- Weißweinessig
- weißer Pfeffer
- Salz
- Zucker

1. Rote Beete waschen und mit der Schale bissfest kochen. Abkühlen lassen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alternativ kann die Rote Beete auch roh mit einem feinen Hobel in hauchdünne Scheiben geschnitten werden.
2. Die Blätter der Roten Beete waschen, trocknen, klein schneiden und mit den Rote Beete Scheiben vermengen.
3. Die abgepellten Eier, die Zwiebel und die Gurken in feine Stücke schneiden. Essig und Öl, im Verhältnis 1 zu 3, und den Senf dazugeben und gründlich vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Marinade sollte eine nicht zu feste Konsistenz haben. Bei Bedarf mehr Öl dazu geben.
4. Den größten Teil der Marinade mit der Roten Beete vorsichtig vermengen und etwa eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur stehen lassen. Etwas Marinade zur Dekoration übrig lassen.
5. Den Feldsalat waschen und trocknen. Für das Dressing Weißweinessig und Rapsöl im Verhältnis 1 zu 3 mischen und mit weißem Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker abschmecken.
6. Die Rote Beete auf einem Teller anrichten und mit der restlichen Marinade beträufeln. Den Feldsalat erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing mischen und ebenfalls auf dem Teller anrichten.

TIPP Im Winter sind Rote Beete und Feldsalat aus der Region fast durchgängig verfügbar. Feldsalat kann nur bei starkem Frost nicht geerntet werden.



Spargelragout in Kräutersahne



GEMÜSE

- 1 kg grüner Spargel
- 1 kg weißer Spargel

WÜRZMITTEL

- 1 Bund glatte Petersilie
- 2-3 kleine Zweige Zitronenthymian
- Zucker

- Pfeffer
- Salz

SONSTIGES

- 2 EL Butter
- 3 EL Mehl
- 250 ml Sahne
- 1 EL Zitronensaft

1. Den weißen Spargel waschen und schälen, die Enden abschneiden.
2. Reichlich Wasser in einem großen Topf mit Salz und Zucker abschmecken. Darin die Spargelschalen aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Spargelschalen mit der Schaumkelle herausnehmen.
3. Die weißen und grünen Spargelstangen in dem Spargelsud bissfest garen, herausnehmen und in kaltem, gesalzenem (Eis-)Wasser abschrecken. Dann behält der grüne Spargel seine Farbe. Den Spargelsud nicht wegschütten (siehe Tipps).
4. Die Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl hineinstäuben und anschwitzen. Nach und nach 250 ml Spargelsud hineingeben, glatt rühren und 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Sahne hineingeben. Mit Salz, weißem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Die Petersilie waschen, trocknen und klein schneiden. Den Zitronenthymian waschen, trocknen und die Blätter von den Stängeln zupfen.
6. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden, mit den Kräutern in die Soße geben und kurz aufkochen lassen. Nochmals abschmecken und servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

TIPP Aus dem restlichen Spargelsud lässt sich mit gewürfelten, in Butter angeschwitzten Zwiebeln und Sahne eine Cremesuppe zubereiten.

Veggie-Schnitzel mit Sellerie oder Steckrübe



GEMÜSE

- 2 Sellerieknollen oder Steckrüben (nicht zu groß)

WÜRZMITTEL

- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 2 Knoblauchzehen
- ½ kleine Zwiebel (fein geschnitten)
- Pfeffer
- Salz

SONSTIGES

- 1 Tasse Semmelbrösel/Paniermehl
- 2 Eier

- Mehl
- Öl zum Braten

FÜR DIE HELLE SOSSE

- 1 kleine Zwiebel (fein geschnitten)
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Pfefferkörner
- 2 EL Mehl
- 100 ml Sahne
- ½ l Gemüsebrühe
- Öl
- Pfeffer
- Salz

1. Den Sellerie/ die Steckrüben putzen, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser dünsten, bis sie bissfest sind. Das Garwasser aufheben.
2. Für die helle Soße die Zwiebeln in Öl glasig dünsten, mit Mehl bestäuben und quellen lassen. Bevor das Mehl richtig Farbe angenommen hat, mit ½ l Gemüsebrühe aufgießen und mit dem Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen. Ggf. etwas Gemüsebrühe oder Garwasser nachgießen. Die Sahne dazugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Nach Geschmack mit einem Spritzer Zitronensaft und 1 EL Butter vollenden.
3. Die Schale der Zitrone abreiben und die Zitrone auspressen. Das gedünstete Gemüse mit Zitronensaft sparsam beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die abgeriebene Zitronenschale mit der fein gewürfelten Zwiebel und den Semmelbröseln mischen.
4. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die geputzten und halbierten Knoblauchzehen darin bei mittlerer Hitze braten, um das Öl zu aromatisieren. Wenn die Zehen etwas Farbe angenommen haben, können sie wieder herausgenommen werden.
5. Die Gemüsescheiben zunächst im Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und in der Zitronen-Zwiebel-Semmelbröselmasse gründlich wenden, bis alles bedeckt ist. Sofort im Öl bei mittlerer Hitze braten. Solange braten, bis die Panade eine leichte Bräunung angenommen hat. Dazu passen Bratkartoffeln oder Kartoffelpüree..

TIPP Vorsicht mit der abgeriebenen Zitronenschale: sie neigt dazu, den Geschmack des Gerichtes zu dominieren.



Brigadeiro

MASSE

- 250 ml gezuckerte Kondensmilch
- 3 EL Kakaopulver
- 1 EL Butter

SONSTIGES

- 4 EL Schokostreusel
- etwas Butter zum Einfetten
- 20 Papierformen

1. Die gezuckerte Kondensmilch, das Kakaopulver und die Butter in einem Topf mischen und langsam erwärmen. Ständig rühren bis sich die Masse vom Boden löst. Das kann etwa 10 Minuten dauern. Wird die Masse nicht zäh, weiteren Zucker hinzufügen.
2. Dann die Masse auf einen Teller geben, damit sie abkühlen kann. So bald die Masse handwarm ist, können daraus kleine Kugeln geformt werden. Dazu die Hände mit etwas Butter einfetten.
3. Zum Schluss die Kugeln in Schokostreuseln wenden bis sie rings herum bedeckt sind. Die Kugeln in den Papierförmchen anrichten.

TIPP Süße Leckerei aus Brasilien. Kakaopulver und Schokolade aus dem fairen Handel kann man mittlerweile in vielen Supermärkten kaufen. Auch der Gang in den nächsten Weltladen lohnt sich. Dort sind nicht nur viele gut ausgewählte faire Produkte erhältlich, man bekommt oft auch eine gute Beratung.



Feijoada

FLEISCH

- 2 Kassler Koteletts
- 200 g Kassler, geräuchert (dicke Rippe)
- 200 g Rippchen, geräuchert
- 1 brasilianische „Paio“ Wurst (sofern verfügbar)
- 2 Mettenden / geräucherte kleine Mettwürste

GEMÜSE

- 400 g getrocknete schwarze Bohnen
- 1 große Zwiebel

WÜRZMITTEL

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Peperoncino
- 1 Bund Petersilie
- Pfeffer, schwarz
- Salz

SONSTIGES

- Pflanzenöl zum Braten
- ggf. Stärke zu Binden
- Reis (Menge nach Hunger)

1. Die schwarzen Bohnen einen Tag vorher in einer Schüssel in Wasser quellen lassen. Am nächsten Tag die Bohnen abgießen, das Einweichwasser auffangen.
2. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Peperoncino klein hacken und in einem großen Topf mit Öl anbraten. Wenn die Zwiebeln leicht Farbe angenommen haben mit dem Einweichwasser der Bohnen aufgießen. Das Fleisch, die Würste und die Lorbeerblätter hinzufügen und 30 Minuten kochen lassen.
3. Das Fleisch und die Würste herausnehmen und die Bohnen hinzufügen. Weitere 60 Minuten bei reduzierter Hitze kochen lassen.
4. Das Fleisch und die Würste in ca. 2 cm Stücke große schneiden und 20 bis 30 Minuten vor Garende in den Eintopf geben. (Ist das Fleisch schon weitgehend durchgegart, reicht eine kurze Zeit.)
5. Ist der Eintopf zu flüssig, 1 EL Stärke in kaltem Wasser anrühren, zum Eintopf geben und kurz aufkochen. Feijoada wird mit gekochtem Reis gereicht.

INFO Feijoada ist das brasilianische Nationalgericht. Früher war es das Restessen armer Leute. Auch heute kommt dafür noch alles, was übrig ist in den Kochtopf. Die Zutaten können nach Belieben variiert werden.



Huhn in Erdnusssoße

FLEISCH

- 1 Hähnchen (ca. 1,5 kg)
- Gemüse:
- 1 Zwiebel
- 3 Tomaten

WÜRZMITTEL

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
- 3 große Chilischoten

- 1 Lorbeerblatt
- Salz

SONSTIGES

- 500 ml Hühnerbrühe
- 125 g Erdnussbutter
- 3 EL Tomatenmark
- 300 ml passierte Tomaten
- Palmöl/-fett zum Braten
- Reis (Menge nach Hunger)

1. Die Erdnussbutter mit dem Tomatenmark und den passierten Tomaten in einem Topf leicht erwärmen. So lange rühren, bis die Erdnussbutter weich ist und sich alles vermenget hat.
2. Das ganze Hähnchen zerteilen und mit Salz kräftig würzen. Anschließend die Fleischteile in Palmöl/-fett anbraten bis sie Farbe angenommen haben.
3. Die Chilischoten, den Knoblauch und die Zwiebeln putzen und klein hacken. Den Ingwer schälen und reiben. Die Würzmittel in einem größeren Topf mit etwas Palmöl/-fett anbraten, bis die Zwiebeln leichte Farbe angenommen haben.
4. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und mitbraten. Die Hühnerbrühe angießen und die erwärmte Tomaten-Erdnussbutter-Mischung dazugeben und verrühren. Dann die angebratenen Hühnerteile in die Soße legen und etwa eine Stunde lang köcheln lassen bis das Fleisch weich ist. Reis bissfest garen und mit dem Hähnchen und der Soße servieren.

WICHTIG Mit diesem leckeren Rezept aus Ghana lässt sich ganz einfach das ganze Huhn verarbeiten.

Knusper-Hähnchen mit Kürbis und Süßkartoffeln



FLEISCH

- 1 frisches Hähnchen (ca. 1,5 kg)
 - Gemüse:
 - 1 mittelgroßer Hokkaido Kürbis (ca. 500 g)
 - 400 g Süßkartoffeln
- ## WÜRZMITTEL
- 6 Knoblauchzehen

- 5 Rosmarinzweige
 - Paprikapulver edelsüß
 - Currypulver
 - Salz
- ## SONSTIGES
- 150 ml Olivenöl
 - Honig

1. Die Knoblauchzehen grob schneiden. Salz dazugeben und beides mit einem Messerrücken fein zerreiben. Das Hähnchen waschen und die Innenseiten mit der Salz-Knoblauch-Paste einreiben. Zwei der frischen Rosmarinzweige in das Hähnchen legen.
2. Das Hähnchen von außen mit Salz und Paprikapulver würzen. Ein Herdblech mit Backpapier auslegen, das Hähnchen mit etwas Olivenöl darauf legen und in einem vorgeheizten Herd bei 180°C (Umluft) je nach Hähnchengröße 60 bis 75 Minuten braten.
3. Nach ca. 30 Minuten Garzeit von dem Hähnchenfond ca. 100ml in eine Kasserolle abnehmen und mit einem Esslöffel Honig und einem Esslöffel Curry verrühren. Diesen Hähnchenfond 10 Minuten vor dem Garzeitende mit einem Esslöffel über das gesamte Hähnchen verteilen. Dadurch erhält das Hähnchen eine besonders knusprige Haut.
4. Den Kürbis waschen, halbieren und von den Kernen befreien; danach in fingerdicke Streifen schneiden. Süßkartoffeln waschen, schälen und in fingerdicke Streifen schneiden (Süßkartoffeln je nach Größe achteln).
5. Das Olivenöl mit den restlichen 3 Rosmarinzweigen, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen und die Kürbis- und Süßkartoffelstreifen damit marinieren.
6. Die marinierten Kürbis- und Süßkartoffelstreifen 30 Minuten auf dem Hähnchenblech mitgaren. Das Ofenblech kann komplett serviert werden.

TIPP Ein Hokkaido-Kürbis muss nicht unbedingt geschält werden. Geschmacksache.



WARUM FAIR?

Fair gehandelten Kaffee kann ich mir nicht leisten! – Diese Bemerkung ist immer wieder zu hören: bei Informationsveranstaltungen über kritischen und nachhaltigen Konsum, in Vorstandssitzungen oder beim Gespräch mit Freunden. Wirksamer als auf die gängigen Ausflüchte, dass fairer Kaffee die Maschinen verstopfe und Fairtrade-Schokolade nicht schmecke, kann darauf entgegnet werden: Was du dir leisten kannst, ist nicht das Thema. Die Frage ist, was du dir leisten willst: Den gedankenlosen Konsum von landwirtschaftlichen Erzeugnissen des Südens auf Kosten der Produzent(inn)en oder den Genuss von Kaffee, Orangen, Schokolade und Nüssen, deren Produzenten fair bezahlt werden? Ja, fair gehandelte Produkte sind teurer, aber sie ermöglichen ihren Produzenten einen menschenwürdigen, wenn auch im Vergleich zu uns bescheidenen Lebensstandard.

Dr. Veit Laser, Arbeitsgemeinschaft
der Evangelischen Jugend in
Deutschland e. V. (aej)

Kokos-Kartoffelpüree mit Tofu und Gurkensalat

KNUSPER-TOFU

- 400 g Seidentofu
- 100 g Paniermehl
- 80 g Currypaste

KOKOS-KARTOFFELPÜREE

- 200 ml Kokosmilch
- 1 kg Kartoffeln
- (mehligkochend)

GURKENSALAT

- 1-2 Gurken
- frischer Dill
- Mango-Balsamessig hell
- 1 El Honig

SONSTIGES

- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer, schwarz

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, evtl. halbieren und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, abgießen und kurz ausdampfen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken; die erwärmte Kokosmilch einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Gurken waschen, in dünne Scheiben hobeln und mit Salz bestreuen. Für die Salatsoße Balsamessig und den Honig verrühren. Dill waschen, klein hacken, Olivenöl dazu geben und mit den Gurken vermischen.
3. Currypaste mit zwei Esslöffeln Öl verrühren. Den Tofu in 4 Scheiben schneiden und mit dem Curry-Öl bestreichen. Im Paniermehl wenden, dabei die Panade leicht andrücken.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuschnitzel darin von beiden Seiten je 5 Minuten braten. Mit Püree und Gurkensalat servieren.

MEHR TUN:

WENDEMACHER_INNEN



WEITER WIE BISHER IST KEINE OPTION! Dies ist der Weckruf von über 400 Wissenschaftlern, die im Auftrag der Vereinten Nationen im Jahr 2008 erstmalig den Weltagrarrbericht herausgegeben haben. In dem Bericht zeigen die Wissenschaftler, dass unser Ernährungssystem eine der wichtigsten Ursachen für den Klimawandel, das Artensterben, für Umweltvergiftungen, Wasserknappheit, vermeidbare Krankheiten, Kinderarbeit, Armut und Ungerechtigkeit ist.

Die Erde kann nur dann alle Menschen ausreichend und gesund ernähren, wenn ein grundlegendes Umdenken bei der landwirtschaftlichen Produktion, bei der nationalen und internationalen Verteilung und Nutzung von Ressourcen und bei den weltweiten Konsumgewohnheiten stattfindet. Dafür brauchen wir große politische Veränderungen – und Veränderungen im Kleinen, die bei uns selbst anfangen.

In Niedersachsen und weltweit gibt es viele mutige Menschen, die sich mit kreativen Ideen und ihren ganz eigenen Ansätzen für eine Agrar- und Ernährungswende einsetzen. Mit den Kurzporträts der **WENDEMACHER INNEN** möchten wir einige dieser Menschen vorstellen und Sie inspirieren, mitzumachen: Werden Sie selbst Teil der weltweiten, wachsenden Bewegung für eine nachhaltige Ernährung und eine zukunftsfähige Landwirtschaft!

King-David Amoah

Globale Bürgerbewegung

King-David Amoah koordiniert in Ghana das Netzwerk für nachhaltige Landwirtschaft und ländliche Entwicklung (ECASARD). Mit großem Engagement kämpft er seit über 20

Jahren für die Rechte von ghanaischen Kleinbauern. Als in den 2000er Jahren der Import von Hühnerrestteilen rapide anstieg und zu einem Problem von ghanaischen Bauern und Konsumenten wurde, hat er gemeinsam mit Verbraucher- und Bauernorganisationen dagegen protestiert. „Fast hätte die Regierung ein Gesetz zur Zollerhöhung umgesetzt, was die Anreize zum Export nach Ghana verringern sollte“, berichtet der Landwirtschaftsexperte.



„Doch internationale Organisationen drohten, Kredite zu kürzen und Hilfszahlungen einzustellen, auf die die Regierung dringend angewiesen ist. Deshalb hat sie das Gesetzesvorhaben aufgegeben.“ Als Folge ist der lokale Hühnermarkt in Ghana bis 2010 beinahe komplett zusammengebrochen. Aber King David lässt sich nicht entmutigen:

„Wir machen weiter – gemeinsam mit Partnern aus der ganzen Welt. Die globale Bürgerbewegung für eine zukunftsfähige Landwirtschaft wächst!“

> King-David Amoah war 2013 zu Gast in Niedersachsen. Von den Auswirkungen der Fleischexporte nach Ghana berichtet er im Interview auf S. 8.

Daniele Schmidt Peter

ÖKO-REGIONALES SCHULESSEN

Daniele Schmidt Peter arbeitet bei CAPA, einer Beratungsorganisation für Kleinbauern im Süden von Brasilien. In den 1990er Jahren hat CAPA ein Pilotprojekt durchgeführt, bei dem das staatlich geförderte Schulessen mit Erzeugnissen von regionalen Kleinbauern aus ökologischer Produktion gekocht wurde. Aufgrund der positiven Effekte konnte sich dieses Modell in ganz Brasilien durchsetzen: heute sind alle Gemeinden verpflichtet, mindestens 30 Prozent des SchulesSENS von Kleinbauern aus der Gemeinde und aus ökologischer Produktion zu beziehen. Die lokalen Produzenten liefern häufig direkt an die Schulen und beteiligen sich auch an der Zubereitung des Essens.

„Das Programm bringt Vorteile für Kleinbauern, SchülerInnen und die ganze Gemeinde: Die Kleinbauern haben einen wichtigen Absatzmarkt dazugewonnen“,

berichtet Daniele Schmidt Peter, die selbst aus einer Kleinbauernfamilie kommt. Die SchülerInnen bekommen ein regional und saisonal angepasstes Essen, frisch und nährstoffreich. Darüber hinaus trägt das Programm zur Wiederbelebung der ländlichen Räume und der Stärkung der Vielfalt der lokalen Wirtschaft bei.

> Daniele Schmidt Peter war 2013 zu Gast in Niedersachsen. Von der Reise und dem Zusammenhang zwischen der deutschen und der brasilianischen Agrarindustrie berichtet sie im Interview auf S. 8.





Uschi Helmers

AGRARINDUSTRIE STOPPEN

2009 wurde der Mega-Schlachthof in Wietze bei Celle geplant. Hier sollte der größte Hühner-Schlachthof Europas entstehen. Viele Bürgerinnen und Bürger aus Wietze fürchteten Umweltbelastungen und den Ausbau der Massentierhaltung. Sie haben sich als Bürgerinitiative zusammengeschlossen, um sich gemeinsam gegen den Schlachthof zu wehren. Von Anfang an dabei war Uschi Helmers. Beharrlich engagiert sie sich gegen die Agrarindustrie, für die der Schlachthof in Wietze zum

Symbol geworden ist und klärt über die ökologischen, sozialen und ethischen Folgen der Agrarindustrie auf. Trotz des großen Widerstands ist der Schlachthof der Rothkötter-Gruppe seit 2011 in Betrieb. 27.000 Tiere sollen dort in einer Stunde geschlachtet werden – mehr als 134 Millionen im Jahr. Zurzeit wird die Hälfte der genehmigten Schlachtkapazitäten erreicht. Nach wie vor trifft sich jeden Montag eine Gruppe von Demonstranten zur Mahnwache vor dem Schlachthof, um ein Zeichen zu setzen. Uschi Helmers ist überzeugt:

„Das Rad hat angefangen sich zu drehen – denn es wird immer mehr Menschen bewusst, dass nur „höher, schneller und weiter“ keine Option für die Zukunft ist.“

> Mehr Informationen: www.bi-wietze.de



Knuth Peters

UMSTELLUNG AUF BIO

Knuth Peters ist Biolandwirt aus Überzeugung. Vor acht Jahren hat er sich zur Umstellung auf ökologische Landwirtschaft entschieden. „Dafür braucht man Pioniergeist und die Bereitschaft, ein Risiko einzugehen.“ So musste der Landwirt nach der Umstellung neue Absatzmärkte für sich erschließen. Eine Herausforderung ist dabei, dass heute fast keiner mehr ganze Hühner kauft. „Ich habe für alle Hühnerenteile eine spezielle Marketingstrategie entwickelt – um alles zu verwerten, stelle ich verschiedene Hähnchenwurstsorten her.“

Der Landwirt hat die Erfahrung gemacht, dass Bio nicht immer gut ankommt:

„Weil ich auf giftige Chemie auf dem Acker verzichte, gibt es dort noch funktionierende Natur – wilde Blumen, Insekten, Vögel und Nagetiere.“

Meine Ackerflächen sehen deshalb nicht so glatt gebügelt aus wie die von manch anderen Bauern. Trotz der ökologischen Vorteile gefällt das einigen Pächtern nicht – ich musste meine Ackerflächen deshalb bereits wechseln.“ Dennoch sieht Knuth Peters in der ökologischen Landwirtschaft insgesamt mehr Chancen als Risiken – denn Bio-Produkte aus der Region sind immer gefragter. Und wichtig: „Ich selbst kann voll hinter meinen Produkten stehen.“

> Mehr Informationen: www.biohof-peters.de

Wolfgang Johanning

FUTTERMITTEL AUS NIEDERSACHSEN

Die Arbeitsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft e.V. (AbL) hat Mitte 2014 in Niedersachsen ein Projekt zur „Etablierung heimischer Eiweißfuttermittel“ gestartet, mit dessen Hilfe die starke Abhängigkeit von Futtermittelimporten – oft Soja aus Südamerika – reduziert werden soll. Gute Gründe gibt es dafür viele: Die überwiegende Menge des importierten Sojas ist gentechnisch verändert und unter dem hohen Flächenverbrauch für die riesigen Plantagen in Südamerika leiden Mensch und Umwelt (vgl. S. 9). Wolfgang Johanning ist als Landwirt an dem zukunftsweisenden Projekt beteiligt. Er experimentiert auf seinem Milchviehbetrieb zwischen Osnabrück und Bremen schon seit einigen Jahren mit dem Anbau sogenannter „Leguminosen“ – Hülsenfrüchte, die sehr viel Eiweiß enthalten und deshalb besonders gut als Futtermittel geeignet sind. Johanning erklärt:

„Anfangs haben mich vor allem die hohen Sojapreise nach Alternativen suchen lassen. Mittlerweile geht es mir auch um die Gentechnikfreiheit und die Erhöhung heimischer Futtermittelanteile.“

Außerdem können Leguminosen Stickstoff aus der Luft binden und leisten einen wertvollen Beitrag zum Klimaschutz. (Quelle: www.bauernstimme.de - Sept. 2014, S.16/17)

> Mehr Informationen: www.abl-ev.de





Kerstin Krämer

SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT

Rund 350 Menschen in 140 Haushalten rings um Göttingen haben ein Stück Freiheit aufgegeben - besser: ein Stück vermeintlicher Freiheit. Sie haben sich zu einer „Gärtnergemeinschaft“ zusammengeschlossen und essen nun das, was ihnen „ihr“ Bauernhof ein- bis zweimal wöchentlich vorsetzt. Sie machen mit bei der „Solidarischen Landwirtschaft“. Die meisten sind begeistert dabei, weil sie die Einheitsgemüse der Supermärkte, die oft tausende Kilometer transportiert werden, hinter sich gelassen haben und stattdessen die Vielfalt und überragende

Qualität regional produzierten Bio-Gemüses genießen. Die Grundlage der Gemeinschaft ist einfach. Sie verpflichtet sich für ein Jahr, einen bestimmten, monatlichen Beitrag an einen Gemüsebauern zu zahlen. Als Gegenleistung erhalten sie den entsprechenden Anteil seiner Ernte. Gute Ernte – großer Anteil. Schlechte Ernte – kleiner Anteil. Auch das Risiko wird solidarisch geteilt. Die Gärtnergemeinschaft arbeitet mit dem „Gärtnerhof Landolfshausen“ zusammen, einem Bioland-Betrieb. Kerstin Krämer, ihr Mann und weitere Mitarbeiter kümmern sich dort darum, dass 56 unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten das ganze Jahr über auf zweieinhalb Hektar Ackerfläche und in Gewächshäusern blühen und gedeihen. Sie sind vom Prinzip der Solidarischen Landwirtschaft überzeugt:

„Wir sind mit unserer Arbeit zufriedener, auch weil wir viel weniger wegwerfen als früher.“

> Mehr Informationen: www.gaertnerhof-landolfshausen.de

Nauka Göner

EXPERIMENT SELBSTVERSORGUNG

Vor zwei Jahren hat Nauka Göner angefangen ihr „Experiment Selbstversorgung“ Realität werden zu lassen. Schon länger hatte Nauka davon geträumt, möglichst autark von dem zu leben, was sie selbst anbaut.

„Es geht mir um Unabhängigkeit und um einen nachhaltigen, glücklich machenden Lebensstil.“

Mit vielen UnterstützerInnen hat sie eine 6000 m² große Gärtnerei in Langenhagen bei Hannover von einem konventionellen in einen ökologisch wirtschaftenden Betrieb umgestellt. Die Kerngruppe von mittlerweile fünf jungen Menschen pflegt hier einen Kräutergarten und baut verschiedene Gemüsesorten an – Zucchini, Kartoffeln, Tomaten und co wachsen auf dem Acker und in den alten Gewächshäusern. Ihre Vorstellungen von einem zukunftsfähigen Lebensstil tragen Nauka und ihre MitstreiterInnen auch mit dem neu gegründeten Verein „Acker pella e.V.“ in die Öffentlichkeit. Sie organisieren verschiedene Workshops dazu, wie Nachhaltigkeit im Alltag verankert werden kann - von der Herstellung veganer Pralinen bis hin zur Gestaltung von Schulgärten. Was sie nicht selber isst, tauscht die Gruppe gegen Hilfe beim Gärtnern ein – oder verschenkt es an Freunde und an Bedürftige. Einen Gewinn wollen Nauka und ihre MitstreiterInnen nicht machen. „Das passt nicht in unser Konzept. Wir wollen zeigen, dass gelebte Solidarität und Nachhaltigkeit funktionieren.“

> Kontakt: acker_pella@web.de

Uwe Rolf

GERECHTER WELTHANDEL

Was hat unsere Ernährung mit den Ländern des Globalen Südens zu tun? Als gelernter Koch und Politikwissenschaftler bewegt Uwe Rolf diese Frage schon lange. Im Rahmen seiner Doktorarbeit setzte er sich mit der Produktion von Lebensmitteln in Entwicklungsländern und deren Anbindung an den Weltmarkt auseinander. Dabei fand er heraus, dass der ugandische Kaffee am Weltmarkt zu unfairen Dumpingpreisen gehandelt wurde – das heißt zu Preisen, die die Produktionskosten der ugandischen Kleinbauern nicht decken können.



Dass es auch anders geht möchte Uwe Rolf mit seiner Arbeit am Aktionszentrum 3. Welt in Osnabrück zeigen, wo fair gehandelter Kaffee verkauft wird:

„Durch die „fair trade“ Zertifizierung können wir sicher gehen, dass durch den von uns verkauften Kaffee keine Ausbeutung stattfindet.“

Um Ausbeutung von Menschen in den Ländern des Globalen Südens zu verhindern, sind laut Uwe Rolf jedoch auch grundlegende politische Änderungen notwendig: „Der Welthandel muss insgesamt gerechter werden und soziale und Umweltkosten sollten bei jedem Produkt in den Preis integriert werden.“

> *Leckere Rezepte von Uwe Rolf finden Sie auf den Seiten 37 + 38.*

Scott Haslett

LANGSAMER SCHLEMMEN

Scott Haslett ist Leiter der lokalen Slow Food Gruppe (genannt: Convivium) in Oldenburg. Slow Food ermutigt zum bewussten Genießen von guten, sauberen und fairen Lebensmitteln anstelle von Fast Food. Als Scott 2003 Mitglied bei Slow Food wurde, ging es ihm vor allem darum, bei gutem Essen neue Leute kennenzulernen. Denn der gebürtige Amerikaner war erst kurz zuvor mit seiner Frau nach Oldenburg gezogen. Über die Teilnahme an geselligen Stammtischen – „ohne Vereinsmeierei“ - in Restaurants, die gute regionale Küche bieten, ist er in die Arbeit von Slow Food eingestiegen. Auch die Veranstaltungen des Conviviums haben ihn überzeugt: Von regionalen Genussmessen über Kinderkochkurse bis hin zu Betriebsbesichtigungen auf umliegenden Bauernhöfen – das Angebot ist vielfältig und verbindet Informationen zu nachhaltiger Lebensmittelproduktion mit Genuss. Mit dem Ansatz von Slow Food können sich immer mehr Menschen identifizieren: Allein in Deutschland zählt die internationale Bewegung mittlerweile über 12000 Mitglieder. Scott Haslett bleibt dabei, denn:

„Ich möchte auch in Zukunft noch gesunde, regionale Produkte von kleinen und ökologischen Betrieben genießen können.“

> *Mehr Informationen: www.slowfood.de*



WIR DANKEN FÜR die leckeren Rezeptideen, die praktischen Küchenkniffe, das Aufräumen mit Ammenmärchen und die konstruktiv-kritische Begleitung bei der Entstehung dieses Kochbuches. Ohne Ihre und Eure Zeit und Unterstützung wäre das Buch so nicht möglich gewesen.

Klaus Abraham (www.bbs-ritterplan.de)

Beate Engel (www.polsterberger-hubhaus.harz.de)

Carsten Macke (www.hotel-sollingshoehe.de, www.mackes-rotwild.de,
www.mackes-brodhaus.de)

Dr. Uwe Rolf (www.a3w-os.de)

Jörg Rüsseler (www.rodetal.de)



DER VERBAND ENTWICKLUNGSPOLITIK NIEDERSACHSEN E.V. ist der Dachverband der NROs, Initiativen und Einzelpersonen im Bereich der Eine-Welt-Arbeit in Niedersachsen. Er bietet Fortbildung und Beratung, richtet sich mit Kampagnen rund um Themen globaler Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit an die Öffentlichkeit und setzt sich für die Berücksichtigung globaler Fragestellungen und die Stärkung der Eine-Welt-Arbeit ein.



**VERBAND
ENTWICKLUNGSPOLITIK
NIEDERSACHSEN E.V.**