



Ökologisch einkaufen, ökologisch kochen

VCP Hessen

Nr. 9

Mai 2011



- > Einkaufsleitfaden
- > Ökologisch kochen
- > Rezepte



Ökologisch einkaufen, ökologisch kochen

Inhalt

Einleitung.....	3
Was sind eigentlich ökologische Lebensmittel?.....	4
<i>Biologisch.....</i>	<i>4</i>
<i>Regional.....</i>	<i>5</i>
<i>Saisonal.....</i>	<i>6</i>
Machen wir 'nen kleinen Kompromiss!.....	8
<i>Alles unter einem Hut – das CO2-Äquivalent.....</i>	<i>8</i>
Ums Denken kommt man nicht herum.....	11
Wer soll das bezahlen?.....	13
Energieeffizient Kochen.....	14
Was muss ich fürs Öko-Kochen können?.....	15
<i>Denken.....</i>	<i>15</i>
<i>Reden.....</i>	<i>15</i>
<i>Kochen.....</i>	<i>16</i>
Anhang.....	17
<i>So haben wir's gemacht:.....</i>	<i>17</i>
<i>Rezepte.....</i>	<i>18</i>
<i>CO2-Äquivalente.....</i>	<i>20</i>
<i>Kontaktadressen für den Doko.....</i>	<i>21</i>
<i>Zum Weiterlesen.....</i>	<i>22</i>
<i>Saisonkalender.....</i>	<i>23</i>

Einleitung

Öko kochen – das klingt nicht unbedingt verführerisch. Spontan kommen einem Bilder von schrumpeligen Äpfeln und vertrockneten Grünkernbratlingen zu Apothekenpreisen in den Sinn. Und damit soll man 80 Leute verpflegen können?

Als 2007 die Landesversammlung das Pro-Natur-Konzept verabschiedete, standen wir als Küchenteam der Landeskurse vor der Aufgabe, das direkt umzusetzen. Und es ging, besser als erwartet. Nach einem weiteren erfolgreichen Durchlauf 2009 haben wir unsere wichtigsten Erfahrungen aufgeschrieben.





Was sind eigentlich *ökologische* Lebensmittel?

Ökologisch kochen erfordert mehr Denken und Entscheiden bei Planung, Einkauf und Zubereitung. Es ist leider nicht damit getan, das Produkt in dem Wagen zu legen, wo „Bio“ draufsteht.

Biologisch

Biosiegel zeigen an, dass das Produkt, das sie zieren, von einem Betrieb hergestellt wurde, der bestimmte Anforderungen erfüllt. Dabei geht es vor allem um Produktionsbedingungen, und es gibt verschiedene Abstufungen, wie streng die Anforderungen sind.

Der Mindeststandard ist die sogenannte EU-Öko-Verordnung. Mit der sind die Begriffe *Bio*, *aus kontrolliert biologischem Anbau* und *Öko* europaweit geschützt, so darf man sein Produkt also nur nennen, wenn es die Verordungskriterien erfüllt. Dafür müssen mindestens 95% der landwirtschaftlichen Zutaten (Salz oder Wasser sind zum Beispiel keine) aus ökologischem Landbau stammen, der von nationalen Kontrollstellen überprüft wird. Es ist geregelt, welche Methoden zum Düngen und zum Pflanzenschutz eingesetzt werden dürfen.



Das sechseckige Siegel zeigt an, dass ein Produkt diese Kriterien erfüllt, dieses Siegel gibt es nur in Deutschland.



Seit 2010 gibt es europaweit das Siegel mit dem Blatt, es steht für dieselben Kriterien.

Schon lange, bevor sich die EU mit dem Biolandbau befasste, gab es Anbauverbände. In denen haben sich landwirtschaftliche Betriebe zusammengeschlossen und eigene Kriterien entwickelt. Diese Verbände geben Betrieben, die ihnen angeschlossen sind, eigene Siegel. Sie überwachen die Einhaltung ihrer Kriterien, die über den EU-Standard meistens hinausgehen, mit eigenen Kontrolleuren.



Zwei der am weitesten verbreiteten Verbände sind Bioland und Naturland. Es gibt viele andere, und zunehmend finden sich in den Regalen auch ausländische Biosiegel.



Die biologisch-dynamischen Kriterien des Demeter-Verbandes sind die umfassendsten. Hier geht es nicht nur um den Einsatz von bestimmten Stoffen, sondern um eine ganzheitliche Philosophie auf der Grundlage der Anthroposophie von Rudolf Steiner. Beispielsweise schreibt die sogenannte Kreislaufwirtschaft vor, dass ein Erzeugerbetrieb immer Land- und Viehwirtschaft betreiben muss.



Produktionsbedingungen sind das Kernstück, aber nicht das einzige Kriterium. Heute gibt es fast alles „in Bio“, sodass diese Siegel auch Produkte zieren, die trotzdem nicht ökologisch sind. Fettarme Bio-H-Milch im Tetra-Pak mag von glücklichen Kühen stammen, ist aber trotzdem ein hoch verarbeitetes Lebensmittel, Erdbeeren aus Chile im Dezember sind trotz Biosiegel nicht ökologisch oder sinnvoll.



**Biologisch bezeichnet die Produktionsbedingungen.
Es gibt verschieden strenge Kriterien.**

Regional

Regional bedeutet, dass das Produkt nicht weit gereist ist. Aber was ist „nicht weit“? Wenn man in Wiesbaden eine Biokiste mit „regionalem Gemüse“ bestellt, kriegt man nur Sachen aus Deutschland. Im Bioladen hängt das Schild „aus der Region“ an Produkten aus Hessen. Auf dem Wochenmarkt verkaufen einige Betriebe das Gemüse, das sie selbst angebaut haben, da ist regional also nur der eigene Hof.

Faustregel: „Am regionalsten“ ist der Erzeugerbetrieb, also der Bauernhof, die Molkerei oder der Metzger. Die geringsten Chancen auf Regionalität hat man im Supermarkt oder der Metro. Die müssen die Herkunft deklarieren, aber mehr als das Land wird man dabei nicht erfahren.



Wo findet man diese „Erzeuger“? Fürs Erste tut's eine Internetrecherche, es gibt verschiedene Einkaufsführer (z.B. www.einkaufen-auf-dem-bauernhof.com oder www.hessen-bio.de).

Letztendlich kommt man aber nicht um den persönlichen Kontakt herum. Am besten hinfahren und mit offenen Augen durch die Stadt gehen: Gibt es auf dem Wochenmarkt Stände von lokalen Bauernhöfen? Wie viel von den angebotenen Waren ziehen die selbst? Die allermeisten kaufen zu, um ein breiteres Angebot zu haben. Wo ist der örtliche Bäcker, und backt der sein Brot selbst oder ist es eine Filiale einer großen Kette? Gibt es einen Metzger und schlachtet der selbst? Und die Leute fragt man dann nach weiteren lokalen Betrieben. Die kennen sich in ihrer Region schließlich besser aus als man selbst.



Regional bezeichnet die Herkunft des Produkts. Es ist Definitionssache, wie weit man die Region fasst.

Saisonal

Wer schon mal Tomaten auf dem Balkon gezogen hat, kennt das Phänomen: Die sind zielsicher dann reif, wenn man selbst in Urlaub ist. Die Tomate hat also offensichtlich in den Ferien Saison. Dass ein Gemüse „Saison hat“, bedeutet nichts weiter, als dass es zu dieser Jahreszeit in unseren Breiten bei normalen Witterungsbedingungen reif ist. Saisonales Gemüse hat Vorteile: Es ist meist in größeren Mengen verfügbar, es musste weder weit reisen noch lange gekühlt werden. All das macht es günstiger und oft auch aromatischer.

Der Spargel ist eins der wenigen Gemüse, bei denen es heute noch ganz klar eine Saison gibt, bei Obst sind es ein paar mehr (Erdbeeren, Kirschen und Pflaumen zum Beispiel).

Bei den meisten Produkten haben wir uns daran gewöhnt, dass wir sie das ganze Jahr über im Supermarktregal finden. Entweder sie wurden gekühlt gelagert (Kartoffeln, Äpfel) oder sie werden importiert. Die Saison von Salat kann man also

höchstens daran erkennen, dass er mal aus Deutschland und mal aus Spanien kommt.

Ein Saisonkalender (s. Anhang) zeigt auf einen Blick, welche Obst- und Gemüsesorten wann reif sind.



Saisonal bedeutet, dass ein Gemüse zu dieser Jahreszeit bei uns reif ist.





Machen wir 'nen kleinen Kompromiss!

Ideal ist es also, wenn man einen Biohof findet, der einem die eigenen Produkte frisch vom Feld oder aus dem Stall liefert. Soweit die Theorie. Zurück zur Landeskursküche. Die Landeskurse finden im April statt. Ein kurzer Blick auf den Saisonkalender verrät: Da hat so ziemlich nichts Saison. Die Wintergemüse, hauptsächlich Kohl und Wurzeln, sind vorbei, die Frühlingsgemüse noch nicht reif. Und eine Woche lang Chicorée servieren, das wird vermutlich zu Verstimmungen führen. Außerdem ist es uns nicht gelungen, für alle Produkte regionale Erzeuger zu finden, und wenn, dann waren sie nicht unbedingt ökologisch. In Brandoberndorf gibt's zum Beispiel einen Metzger, der selbst schlachtet, aber keine Tiere, die nach den Öko-Kriterien aufgezogen wurden. Und eine Käserei scheint es im Wetteraukreis einfach nicht zu geben. Außerdem wollten wir auf gewisse Produkte nicht verzichten, auch wenn sie nicht regional zu haben sind. Kaffee wächst nun mal nicht in Hessen.

In der Realität muss man also sehr bald Kompromisse eingehen. Manche davon sind eher einfach: Wenn schon Kaffee, dann wenigstens Bio. Manche sind eher die Wahl zwischen Pest und Cholera: Dienstagmorgen vor dem Gemüseregal. Wir brauchen Zwiebeln, und die haben im April übrigens auch keine Saison bei uns. Wir haben also die Auswahl zwischen Biozwiebeln aus Neuseeland und Nicht-Bio-Zwiebeln aus Argentinien. Da kann man es irgendwie nur falsch machen.



Im Alltag kriegt man oft nicht alle drei Kriterien auf einmal. Dann muss man abwägen.

Alles unter einem Hut – das CO₂-Äquivalent

Als wäre das alles nicht kompliziert genug, streiten sich die Experten, ob ein in Neuseeland frisch geernteter Apfel auf seiner Seereise zu uns tatsächlich mehr Energie verbraucht als einer, der im Rheinland gewachsen ist, für den dann aber fünf Monate lang das Kühlhaus laufen musste.



Wie soll man das alles unter einen Hut kriegen? Es gibt den Versuch, sämtliche Energie, die ein Lebensmittel durch Erzeugung, Lagerung und Transport verbraucht, in CO₂, also Treibhausgas zusammenzurechnen. Andere Gase wie Methan oder Lachgas, die in der Landwirtschaft anfallen, werden nach ihrem „Klimaschädigungspotenzial“ in sogenannte CO₂-Äquivalente umgerechnet. Einige dieser CO₂-Werte findet ihr im Anhang. Natürlich ist da nicht unbedingt der Wert für Biozwiebeln aus Neuseeland drin, aber man kriegt einen Anhaltspunkt. Und einige interessante Erkenntnisse:

- Der Transport trägt ziemlich wenig zur CO₂-Bilanz eines Lebensmittels bei, nur ca. 3%. Ausnahme ist der Flug. Das meiste, was wir kaufen, kommt ohnehin aus Europa und ist mit dem Laster oder dem Schiff transportiert worden. Eingeflogen werden nur schnell verderbliche Waren, z.B. Erdbeeren oder Kirschen oder frische Kräuter außerhalb der Saison. Die sollte man sich wirklich sparen, der Rest ist nicht ganz so wichtig.
- Tiefkühlung frisst Energie, Einkochen auch, ein beheiztes Treibhaus in Deutschland ebenfalls. Da kann die Sonnentomate aus Spanien tatsächlich besser abschneiden. Wenn man also das saisonale Angebot aufpeppen will, im Zweifel frische Produkte kaufen, auch wenn man einen Anreiseweg in Kauf nimmt.
- Rund die Hälfte der Treibhausgase, die Lebensmitteltransporte ausmachen, fallen bei unserer Einkaufsfahrt mit dem Auto an. Es lohnt sich also, gute Einkaufszettel zu schreiben, damit man nur einmal los muss, das am besten mit dem Rad oder zu Fuß, und nicht zu viele verschiedene Einkaufsquellen zu haben.
- Viel stärker zu Buche schlägt, was für ein Lebensmittel es eigentlich ist: Tierische Produkte verursachen einen viel höheren CO₂-Ausstoß als pflanzliche. Eigentlich logisch: Wenn wir die Kartoffel selbst essen, ist die Energie effizienter verwertet, als wenn wir ein Schwein



damit füttern, das neben dem Aufbau von Muskelmasse ja auch noch atmet und verdaut, hinterher vielleicht noch weit transportiert wird und nach dem Schlachten gekühlt werden muss.

- Aber nicht nur das Fleisch, auch Milchprodukte und Eier sind gemeint. Je fettreicher ein Milchprodukt ist, desto mehr Milch wurde für seine Herstellung gebraucht, desto mehr Rinder haben dafür Methan ausgepupst, was das Klima deutlich mehr belastet als CO₂. Also: Esst mehr Gemüse!



Mit CO₂-Äquivalenten versucht man, den gesamten Energiebedarf eines Produkts zusammenzufassen, um die Entscheidung zu erleichtern. Faustregeln: Saisonal ritzt regional, auf die eigenen Transportwege achten, pflanzliche Lebensmittel sind klimafreundlicher als tierische.



Ums Denken kommt man nicht herum

Müssen wir also ab morgen vegan essen? Und das auch noch ohne Kaffee? Dann wird ziemlich schnell niemand mehr auf Pfadfinderveranstaltungen fahren. Und zwar aus gutem Grund. Es geht nicht um Verzicht, sondern um bewusstes Einkaufen. Wie das im großen Maßstab aussehen kann, konntet ihr auf dem Landeslager 2008 und dem Bundeslager 2010 erleben.

Es fängt mit dem Speiseplan an. Wenn der von der Region, in der man ist, und dem Saisonkalender ausgeht, und dann eben um ein paar Schmankerl erweitert wird, ist schon viel gewonnen gegenüber einem, der nur beim Kochbuchblättern oder erst beim Einkaufen aufgestellt wird. Oft heißt das Zauberwort auch nicht Verzicht, sondern Reduktion. Es muss nicht jeden Tag Fleisch sein, dafür aber gutes. Und vielleicht kommt man auch mit einem Kaffee am Tag hin, statt 24 Stunden welchen warm stehen zu haben.

Am besten fällt man diese Entscheidungen mit der ganzen Führungsrunde oder dem Leitungsteam, dann steht nachher der Küchenchef nicht als Buhmann da. Vor dem Landeslager 2008 hat die Abteilung Verpflegung zum Beispiel auf der LV ein Meinungsbild eingeholt. Jeder hat einen Zettel mit verschiedenen Lebensmitteln bekommen (z.B. Fleisch, Kaffee, Kakao, Nutella, Zitronentee etc.), und konnte angeben, ob er sie wie gewohnt, in, geringerem Ausmaß oder gar nicht auf dem Lager haben wollte. Zu „gar nicht“ ringt man sich oft schwer durch, aber dass es manche Sachen einfach weniger gibt, ist meist nicht schwer zu vermitteln.

Wir haben auf den Landeskursen jeden zweiten Tag Fleisch gekocht. Und an den anderen Tagen gab es entweder „Ersatz“ wie zum Beispiel Grünkernfrikadellen (Rezept im Anhang) oder Gerichte, die klassisch ohne Fleisch auskommen, wie Spinat, Kartoffeln und Eier.

Vor dem Zwiebelregal haben wir uns übrigens für die konventionellen Zwiebeln aus Argentinien entschieden, weil die deutlich billiger waren und von nicht ganz so weit her (auch



wenn das, wie wir heute wissen, keinen großen Unterschied macht), aber nur die Hälfte der geplanten Menge, da musste das Gulasch eben mit weniger Zwiebeln auskommen.



Es geht nicht um Verzicht, sondern um bewusste Entscheidung. Weniger Fleisch und dann gutes ist auch ökologisch.



Auf den Hessischen Herbsttagen 2010 selbst hergestellte Wurst



Wer soll das bezahlen?

Bioprodukte sind meistens teurer als konventionelle. Eine 100% biologische Ernährung gibt ein Lageretat oft nicht her. Auch hier sind also wieder Kompromisse gefragt. So sind wir vorgegangen:

- Der Preisunterschied steigt, je weiter ein Lebensmittel verarbeitet ist. Beim Gemüse ist er meist gering, bei Fertigprodukten größer, beim Fleisch ist er enorm. Also haben wir versucht, viel selbst zu machen und weniger auf Fertigprodukte zurückzugreifen.
- Fleisch und Wurst haben wir bei einem Metzger in Brandoberndorf gekauft, der selbst Tiere aus der Umgebung schlachtet. Zwar keine Tiere aus Bio-Haltung, aber auch nicht aus Massentierhaltung und ohne weite Anreise.
- Wurst und Käse haben wir dünn schneiden lassen und portioniert auf die Tische gestellt. Es gab für jeden Abend nur eine bestimmte Menge, und wenn die weg war, musste eben Butter, Marmelade oder Kräuterquark gegessen werden. Das ging ohne große Dramen.
- Milch und Eier haben wir grundsätzlich in Bio gekauft.
- Und nebenbei: Gut planen und wenig fahren spart nicht nur CO₂, sondern auch Benzin, das schont ebenfalls die Lagerkasse.



Energieeffizient Kochen

Über die Frage, ob Holz oder Gas in der Küchenjurte klimafreundlicher ist, lässt sich trefflich streiten. Und es gibt tatsächlich eine Studie von der ETH Zürich zu diesem Thema. Laut der liegt der Gaskocher unter Betrachtung des Gesamtenergiebedarfs knapp vor dem „3-Steine-Feuer“, weil das wenig effizient ist. Ein Holzofen dagegen ist klimafreundlicher als ein Gaskocher.

Im Vorwort dieser Studie steht: „Die Effizienz des Herdes [...] hängt in der Realität nicht nur von den Kochereigenschaften ab. Während der praktischen Anwendung hat auch das Nutzungsverhalten einen deutlichen Einfluss auf Effizienz und Emissionsverhalten. Einflussparameter sind z.B. die Wahl der richtigen Topfgröße, die richtige Positionierung des Kochtopfs und geschicktes Einstellen der Leistungsregelung.“

Deckel drauf wirkt Wunder. Im Lager- oder Donnerskopfalltag bedeutet das nicht nur, dass man sich ökologisch verhält, sondern vor allem auch, dass das Wasser schneller kocht, was bei einem 30-Liter-Ungetüm schon mal eine gute Viertelstunde ausmachen kann.

Reste verwerten ist immer ökologischer als wegwerfen. Wenn also vom letzten Lager noch Massen an Dosenravioli übrig sind, dann esst die auf, bevor ihr Biogemüse kauft. Und wenn ihr bei der Kalkulation völlig daneben lagt und viel übrig habt, entwickelt die Pfadfindertugend an sich: Kreativität, um möglichst viel davon noch an den Mann zu bringen.



Auf dem Lager ist der Gaskocher ökologischer als das Holzfeuer. Omas Haushaltstipps sind ebenfalls hilfreich: Deckel auf den Topf, abschalten und Nachwärme nutzen, Reste verwerten.



Was muss ich fürs Öko-Kochen können?

Denken. Reden. Kochen. In der Reihenfolge.

Denken

Wie gesagt, ein saisonaler, regionaler und ökologischer Speiseplan erfordert mehr Denken in der Vorbereitung. Und wer weniger fahren will, muss besser planen.

Reden

Um Lieferanten zu finden, muss man rumfragen. In Brandoberndorf haben wir zum Beispiel die beiden lokalen Metzger besucht und gefragt, ob sie selbst schlachten, woher ihre Tiere kommen oder ob sie Ökofleisch anbieten. Dann haben wir uns für den entschieden, der uns überzeugender vorkam. Bei lokalen Produzenten muss man größere Mengen ankündigen. Dass das für ein Bundeslager mit mehreren Tausend Teilnehmern gilt, ist klar – das schafft auch der Supermarkt nicht mehr aus dem FF. Es gilt aber eben auch schon für die Landeskursstärke von 90 Leuten. Mit Vorankündigung kann der Bäcker mehr Brötchen in den Ofen schieben. Morgens um sieben ist die Chance vorbei.

Das ist anstrengender, als eine Verpackung aus dem Regal zu nehmen. Es ist aber gleichzeitig Öffentlichkeitsarbeit. Bei den Metzgers waren wir am Ende der Woche bekannt wie die bunten Hunde, kamen bevorzugt dran, durften mal die Küche anucken und haben uns mit einer Einladung auf den Donnerskopf revanchiert: „Ach, von den Pfadfindern kommen Sie, denen jetzt das Warnamt gehört. Da hab ich vor 20 Jahren meinen Zivildienst gemacht ...“ Der glaubt nicht mehr, Pfadfinder wären die, die immer Omas gegen ihren Willen über die Straße führen. Oder bei tegut hatten wir zum Schluss unseren „persönlichen Einkaufsberater“, da ist der stellvertretende Filialleiter mit uns und unserem Einkaufszettel durch den Laden gezogen, hat uns die zur Auswahl stehenden Produkte gezeigt und zum Schluss noch beim Packen geholfen.



So ist es, wenn's gut läuft. Es klappt halt auch nicht immer. Die Hühner vom Hühnerhof in Brandoberndorf waren zum Beispiel im Legestreik und nicht dazu zu bewegen, uns mit Eiern zu versorgen. Und ihre Bäuerin war telefonisch schlecht zu erreichen. Letzten Endes sind auch wir immer mal wieder beim „Vollversorger“ gelandet.

Kochen

Wie gesagt, selbst machen spart Geld, weil Lebensmittel umso teurer sind, je weiter verarbeitet sie sind. Außerdem spart man sich Lebensmittelzusatzstoffe, wenn man nicht auf Fertigprodukte zurückgreift. Mit 10 frischen Rotkohlköpfen konfrontiert zu sein, ist aber auch was anderes, als 20 Dosen zu öffnen. Es kostet mehr Zeit und mehr Arbeitseinsatz. Und wer nicht mit der Fertigmischung kocht, muss selbst abschmecken. Für einen absoluten Küchenneuling ist ökologisch kochen sicherlich eine Überforderung. Ihr solltet eine gewisse Basis an Kocherfahrung und -routine mitbringen. Auf dem Landeslager 2008 hab ich gelernt, was ein Mairübchen ist und welche Teile davon man essen kann. Mit einem Gemüse pro Lager ist das lustig. Wenn man sich in jedes Gericht erstmal eine Stunde einlesen muss, um rauszufinden, ob man Rotkohl eigentlich schält und was genau „dünsten“ bedeutet, und eine Viertelstunde braucht, um einen Apfel zu schälen und zu schneiden, dann ist das nur noch Stress.

Manche Lebensmittel könnt ihr auch schon im Vorhinein selbst herstellen. Marmelade zum Beispiel lässt sich prima in der Gruppenstunde kochen, wenn das Obst reif ist, und auf dem nächsten Lager verputzen. Selbiges gilt für Kekse. Und falls ihr auf dem Doko oder in einem anderen Haus mit Backofen seid: Selbstgebackener Kuchen ist nicht nur erheblich billiger, sondern auch erheblich leckerer. Wie man Marmelade kocht, steht im Anhang.



Um ökologisch zu kochen, muss man vorher mehr denken und planen. Man muss mehr kommunizieren. Und man muss kochen können, nicht nur warm machen.



Anhang

So haben wir's gemacht:

Speiseplan 2007

	Mittagessen	Nachtisch	Kuchen	Abendessen (zusätzlich zu Brot, Wurst und Käse)
Tag 1	(nur Teamer) Linseneintopf	Frozen Coffee	Schlangen- kuchen	Obatzter
Tag 2	Nudeln mit: Bologneser Sauce, Arrabiata, Champignon Mascarpone Sauce		Zebrakuchen	Würzige Muffins
Tag 3	Erdnussuppe mit Möhren; Kartoffelpuffer		Käsekuchen	
Tag 4	Saftgulasch mit Nudeln und Salat		Mango- Baiser Schnitten	
Tag 5	Grünkernpflanzlerl		Muffins	Lauch- Kartoffelsuppe mit Frischkäse

Speiseplan 2009

	Mittagessen	Nachtisch	Kuchen	Abendessen (zusätzlich zu Brot, Wurst und Käse)
Tag 1	(nur Teamer) Variationen von Polenta		Muffins	Obatzter/Querch
Tag 2	Lasagne, Gemüselasagne, Salat	Wackel- pudding	Blanken- steiner Kirschkuchen	
Tag 3	Kartoffelsuppe		Zebrakuchen	Salzige Muffins
Tag 4	Gulasch mit Nudeln und Salat; Champignon- rahmsöße	Apfelmus	Käsekuchen	Nudelsalat
Tag 5	Spinat, Eier, Kartoffeln		Schwarz- wälder Kirsch	Mettigel, Käseigel



Rezepte

Grünkernpflanzern (zu Hochdeutsch: Grünkernfrikadellen)

für 4 Personen:

400 ml Gemüsebrühe

200 g Grünkernschrot

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 großes Bund Petersilie

2 Eier

Salz, Pfeffer

2 EL Olivenöl

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Grünkernschrot gründlich unterrühren. Deckel auflegen, Hitze klein stellen und den Schrot etwa 20 Minuten garen. Auf der abgeschalteten Kochstelle abkühlen und dabei weiter quellen lassen.

In der Zeit Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. (Die Pflanzern schmecken umso besser, je feiner die Zwiebeln gehackt sind). Petersilie abbrausen, trocken schütteln und auch ganz fein schneiden.

Zwiebel, Knoblauch und Petersilie mit den Eiern zum Grünkern geben, salzen, pfeffern und gut durchkneten. Zu 8 Pflanzern formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pflanzern bei mittlerer Hitze ungefähr 8 Minuten braten, dabei einmal wenden.

Marmelade

Man braucht eine oder mehrere Obstsorten, ein Süßungsmittel und ein Geliermittel. Typischerweise ist das Süßungsmittel Zucker und das Geliermittel Pektin (ist z.B. in Äpfeln natürlich enthalten). Auch wenn sie so heißt, Gelatine hat als Geliermittel in der Marmelade nix verloren. Meist wird noch Zitronensaft zugegeben, weil der die Gelierkraft von Pektin fördert. Fertigem Gelierzucker ist schon Pektin zugesetzt. Der Klassiker ist Gelierzucker 1:1, das bedeutet, das Pektin ist so dosiert, dass



auf ein Kilo Früchte ein Kilo Gelierzucker kommt. Wer es fruchtiger mag, nimmt 2:1 oder 3:1, dann kommen auf ein Kilo Obst nur 500g bzw. 333g Zucker, der eben entsprechend mehr Pektin enthält. Aber Vorsicht: Der Zucker trägt zur Konservierung bei, 3:1-Marmelade verdirbt also leichter.

Wer seine Marmelade mit anderen Sachen süßen will (Apfelficksaft, Agavensirup oder was auch immer), kann auch pures Pektin kaufen (das heißt im Supermarkt zum Beispiel „Gelfix“ oder im Bioladen „Konfigel“) und nach Geschmack Obst und Süßungsmittel zusetzen.

Man wäscht und säubert das Obst und schneidet es klein oder püriert es, erst dann wird es gewogen (ein 500g-Erdbeerschälchen ergibt also kein Pfund Erdbeerpüree!). Obst, Gelierzucker und Zitronensaft werden aufgeköcht, dann muss das Gemisch eine bestimmte Zeit unter Rühren sprudelnd kochen, meistens sind das vier Minuten. Die Kochzeit ist für eine bestimmte Menge an Obst und Geliermittel berechnet (wie viel Flüssigkeit verdampft) und kann also nicht unbedingt auf die pfadfindertypischen Riesentöpfe übertragen werden. Zum Glück gibt's Omas alte Gelierprobe: Man hebt den Kochlöffel aus dem Topf und lässt die Marmelade abtropfen. Wenn der letzte Tropfen am Löffel fest wird, wird auch die Marmelade gelieren.

Jetzt wird sie abgefüllt in heiß ausgespülte Marmeladengläser. Randvoll machen, direkt zuschrauben und auf den Kopf stellen. So wird die restliche Luft im Glas schnell erhitzt, die vorhandenen Bakterien abgetötet und die Marmelade damit haltbar gemacht. Beim Abkühlen zieht sich die Luft im Glas zusammen, es entsteht ein leichter Unterdruck, wodurch das Glas dauerhaft luftdicht verschlossen wird. Das erkennt ihr daran, dass beim erkalteten Glas der Deckel nach innen gezogen ist und nicht knackt, wenn man in der Mitte draufdrückt.

Als Marmeladengläser eignen sich im Prinzip alle Schraubdeckelgläser. Nur Vorsicht bei Sauerkonserven: Nicht nur, dass der Marmeladengenuss getrübt werden kann, wenn auf dem Deckel „fit mit Fisch!“ steht, starke Aromen wie



Essiggurken oder Rollmops können sich auch im Kunststoff im Deckel festsetzen und die Marmelade versauen.

Wer nach Marmeladenrezepten sucht, sei auf die Rezeptflut im Internet verwiesen:

<http://www.mein-suedzucker.de/Rezepte/Rezeptbox/>

<http://www.sweet-family.de/de/rezepte/rezeptuebersicht/>

<http://www.oetker.de/oetker/rezepte/einmachen.html>

Rezepte für fast alles findet man außerdem unter

<http://www.chefkoch.de>

CO₂-Äquivalente

1 kg dieses Lebensmittels	Verursacht so viel CO₂-Äquivalente
Rindfleisch	13.500 g
Rohwurst	7.830g
Schinken	4.670g
Schweinefleisch	3.250g
Geflügelfleisch	3.490g
Butter	23.560g
Käse	8.500g
Sahne	7.600g
Quark	1.950g
Eier	1.950g
Joghurt	1.160g
Milch	960g



Regionales, saisonales Gemüse	150g
Gemüsekonserven	470g
TK-Gemüse	400g
Tomaten	326 g
Kartoffeln	200g
Äpfel	550g
Obst	430g
Erdbeeren	300g
Zucker	1.470g
Margarine	1.280g
Tofu	1.100g
Nudeln	906g
Olivenöl	880g
Brot	720g

Quellen: Das Klimakochbuch (s. Literatur) und <http://timeforchange.org/eat-less-meat-co2-emission-of-food>

Ich habe beim Suchen im Internet interessanterweise an mehreren Stellen exakt dieselben Werte gefunden. Das spricht dafür, dass es nur einer mal ausgerechnet und alle anderen davon abgeschrieben haben.

Kontaktadressen für den Doko

Metzgerei Peter Ludwig, Unterseite 22,
35647 Waldsolms (Brandoberndorf), (0 60 85) 7 97

Bäckerei & Konditorei Ernst, Kröffelbacher Str. 1,
35647 Waldsolms (Brandoberndorf), (0 60 85) 20 16

tegut Friedberg, Fauerbacher Straße 9,
61169 Friedberg, (0 60 31) 1 68 97 70, U020624@tegut.com



Zum Weiterlesen

- **Das Klimakochbuch. Klimafreundlich einkaufen, kochen und genießen.** Kosmos Verlag
Die Ratschläge fürs Abwägen zwischen Bio, regional und saisonal stammen aus diesem Buch.
- Jungbluth, Niels. (1997). **Life-Cycle-Assessment for Stoves and Ovens.** Gefunden unter:
<http://esu-services.ch/fileadmin/download/jungbluth-1997-WP16-LCA-cooking.pdf>
(die Studie zur Effizienz verschiedener Herde)
- <http://www.verbraucherbildung.de>
- <http://www.aid.de>
Die Homepage des aid infodienst für Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. Der Saisonkalender stammt von hier, außerdem finden sich hier eine Fülle von Informationen zum Thema Ernährung, und man kann Unmengen an Broschüren bestellen.



>Impressum

Arbeitshilfe „Ökologisch einkaufen, ökologisch kochen“

1. Auflage, Mai 2011

Redaktion: Carolin Schmid, Susanne Krieger

Erhältlich bei:

VCP Hessen, Landesbüro, Johannisberg 12, 61231 Bad Nauheim
☎ 06032-3660, 📠 06032-71434, ✉ hessen@vcp.de