



Leseprobe aus: Sarah Wiener Stiftung, Landschaft schmeckt, ISBN 978-3-407-75396-0
© 2014 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-75396-0>

INHALT

Vorwort von Sarah Wiener **10**

Vorwort von Dr. Heinrich Bottermann (Deutsche Bundesstiftung Umwelt) **12**

Vorwort von Daniel Mouratidis (Sarah Wiener Stiftung) **14**

Einleitung **16**

SCHULE DER SINNE – KRÄUTER **22**

Gemügesticks mit Dips * Rezept und Resteverwertung **24**

Kochen mit Kräutern und Gewürzen * Nachhaltige Küchenpraxis **26**

Geschmacksschule * Hintergrund Ernährung **28**

Artenvielfalt * Hintergrund Nachhaltigkeit **30**

Spielwiese * Spiele und Experimente **32**

Lebensmittel des Tages * Möhre **34**

VITAL IN DEN TAG – OBST **36**

Obst-Müsli * Rezept und Resteverwertung **38**

Kochen mit Obst * Nachhaltige Küchenpraxis **40**

Nahrung – Unsere Energiequelle * Hintergrund Ernährung **42**

Was ist Energie? * Hintergrund Nachhaltigkeit **44**

Spielwiese * Spiele und Experimente **46**

Lebensmittel des Tages * Apfel **48**

ZEIT FÜRS PAUSENBROT – GETREIDE **50**

Schwarz-Weiss-Schnitte * Rezept und Resteverwertung **52**

Kochen mit Getreide * Nachhaltige Küchenpraxis **54**

Getreide – Grundlage unserer Nahrung * Hintergrund Ernährung **56**

Unser täglich Brot * Hintergrund Nachhaltigkeit **58**

Spielwiese * Spiele und Experimente **60**

Lebensmittel des Tages * Dinkel **62**

DER GEMÜSEGARTEN – ROHKOST **64**

Rohkostspaghetti * Rezept und Resteverwertung **66**

Kochen mit Gemüse * Nachhaltige Küchenpraxis **68**

Pflanzenkost ist Spitzenkost * Hintergrund Ernährung **70**

Ökologischer Landbau * Hintergrund Nachhaltigkeit **72**

Spielwiese * Spiele und Experimente **74**

Lebensmittel des Tages * Kopfsalat **76**

AUSFLUG ANS WASSER – FISCH **78**

Fisch mit Gemüsepfanne * Rezept und Resteverwertung **80**

Kochen mit Fisch * Nachhaltige Küchenpraxis **82**

Fisch – Der Nährstoff-Star * Hintergrund Ernährung **84**

Fisch und Gewässer * Hintergrund Nachhaltigkeit **86**

Spielwiese * Spiele und Experimente **88**

Lebensmittel des Tages * Sellerie **90**

LEBENSFREUDE PUR – WASSER **92**

Gemüsecremesuppe * Rezept und Resteverwertung **94**

Kochen mit Wasser * Nachhaltige Küchenpraxis **96**

Lebenselixier Trinkwasser * Hintergrund Ernährung **98**

Wasser kontrovers * Hintergrund Nachhaltigkeit **100**

Spielwiese * Spiele und Experimente **102**

Lebensmittel des Tages * Zwiebel **104**

ES GEHT AUCH NACHHALTIG – FLEISCH 106

- Brathähnchen** * Rezept und Resteverwertung **108**
- Kochen mit Fleisch und Kartoffeln** * Nachhaltige Küchenpraxis **110**
- Eiweißlieferant Fleisch** * Hintergrund Ernährung **112**
- Fleischkonsum** * Hintergrund Nachhaltigkeit **114**
- Spielwiese** * Spiele und Experimente **116**
- Lebensmittel des Tages** * Kartoffel **118**

WELTKÜCHE – ERNÄHRUNG GLOBAL 120

- Spaghetti mit Gemüse** * Rezept und Resteverwertung **122**
- Kochen wie am Mittelmeer** * Nachhaltige Küchenpraxis **124**
- Was isst die Welt?** * Hintergrund Ernährung **126**
- Globalisierung** * Hintergrund Nachhaltigkeit **128**
- Spielwiese** * Spiele und Experimente **130**
- Lebensmittel des Tages** * Tomate **132**

VIELSEITIG UND NAHRHAFT – MILCH 134

- Quarkspeise** * Rezept und Resteverwertung **136**
- Kochen mit Milch** * Nachhaltige Küchenpraxis **138**
- Milch – ein echtes Lebensmittel** * Hintergrund Ernährung **140**
- Milch und Tierhaltung** * Hintergrund Nachhaltigkeit **142**
- Spielwiese** * Spiele und Experimente **144**
- Lebensmittel des Tages** * Erdbeere **146**

KLEIN ABER OHO! – EIER 148

- Omelette mit Gemüse** * Rezept und Resteverwertung **150**
- Kochen mit Eiern** * Nachhaltige Küchenpraxis **152**
- Eier – natürliches Functional Food** * Hintergrund Ernährung **154**
- Eier** * Hintergrund Nachhaltigkeit **156**
- Spielwiese** * Spiele und Experimente **158**
- Lebensmittel des Tages** * Pilz **160**

FIX UND FERTIG – ESSEN AUS DEM SUPERMARKT 162

- Hülsenfrüchtecremes** * Rezept und Resteverwertung **164**
- Das Abendbrot** * Nachhaltige Küchenpraxis **166**
- Industrielle Lebensmittelproduktion** * Hintergrund Ernährung **168**
- Gut verpackt?** * Hintergrund Nachhaltigkeit **170**
- Spielwiese** * Spiele und Experimente **172**
- Lebensmittel des Tages** * Bohne **174**

DARF NICHT FEHLEN – SÜSSES 176

- Minikuchen** * Rezept und Resteverwertung **178**
- Kochen mit süßen Alternativen** * Nachhaltige Küchenpraxis **180**
- Süß ist einfach unwiderstehlich** * Hintergrund Ernährung **182**
- Fairer Handel** * Hintergrund Nachhaltigkeit **184**
- Spielwiese** * Spiele und Experimente **186**
- Lebensmittel des Tages** * Pflaume **188**

ANHANG 190

- Heimische Küchenkräuter **192** * Saisonkalender für Obst **193** * Getreidesorten **194**
- Saison- und Verwertungskalender für Gemüse **196** * Fleischteile vom Rind **198**
- Kleine Käsekunde **200** * Alternative Süßungsmittel **202** * Gesundheitliche Folgen von hohem Zuckerkonsum **203** * Register **204** * Bildnachweis **206**
- Danksagungen **207** * Die Sarah Wiener Stiftung **208** * Impressum **211**



WARUM WIR UNS DEM THEMA NACHHALTIGKEIT WIDMEN

Viele Menschen wissen nicht mehr, wie man mit frischen Lebensmitteln kocht und woher diese Lebensmittel stammen. Diese Unwissenheit vererbt sich mittlerweile: Was die Eltern nicht mehr wissen, kann nicht an die Kinder weitergegeben werden. Das bedeutet, dass Kinder nicht mehr in der Lage sind, sich selbstbestimmt zu ernähren. Wir wollen, dass Kinder und deren Eltern wieder wissen, dass Kartoffelbrei aus Kartoffeln gemacht wird und nicht aus der Packung kommt! Seit ihrer Gründung 2007 bildet die Sarah Wiener Stiftung (SWS) Lehrerinnen und Erzieher weiter, die anschließend mit Kindern kochen. Durch die von der Stiftung entwickelten Koch- und Ernährungskurse lernen Kinder, wie man sich gesund und selbstbestimmt ernährt. Schwerpunkte sind der Umgang mit unverarbeiteten Lebensmitteln sowie eine möglichst saisonal, regional und biologisch ausgerichtete Küche. Zudem fahren unsere »Kochkurs-Kinder« einen Tag auf einen Biobauernhof. In den letzten Jahren haben wir rund 400 Fahrten für etwa 10.000 Kinder organisiert und finanziert.

Der Erfolg der Sarah Wiener Stiftung basiert auf der engagierten Arbeit unserer SWS-Botschafterinnen und Botschafter in den mittlerweile rund 600 Partnereinrichtungen in Deutschland und Österreich. Das sind Pädagoginnen und Sozialarbeiter, die die Kochkurse durchführen und ihren Beitrag zur Verbesserung der Ernährungssituation leisten. Im Gespräch mit ihnen erfahren wir wiederum viel über die Ernährungssituation von Kindern und ihren Eltern, so erzählt eine Lehrerin: »Wir hatten Kartoffelbrei selbst gemacht und die Kinder waren begeistert: ›So einen guten Kartoffelbrei habe ich noch nie gegessen.« Am nächsten Tag kam

eine junge Mutter in meine Klasse, um mich um das Rezept zu bitten. Sie wusste wirklich nicht, wie man einen Kartoffelbrei macht. Diese Mutter hat mit ihrem Kind alle Rezepte zu Hause nachgekocht und dies war ihr Einstieg in die Welt des Kochens.« Dies ist nur eines von vielen Beispielen, das die Notwendigkeit unseres Vorhabens bestätigt.

Gemeinsames Kochen ist auch ein Gemeinschaftserlebnis. »Vonseiten der Eltern kamen sehr viele Rückmeldungen, dass die Kinder zu Hause vermehrt bei der Zubereitung von Essen helfen (am liebsten die »eigenen« Rezepte aus ihrem Kochkurs). Bei Schulfesten haben wir wie professionelle Caterer die Schwarz-Weiß-Schnitte und die Piratenspieße zubereitet und serviert – die Kinder platzten vor Stolz über die durchweg positiven Rückmeldungen«, berichtet eine andere Botschafterin.

Im Laufe unserer Arbeit haben wir Stiftungsmitarbeiter zwei Lücken erkannt: Wir benötigen bessere Materialien, Spiele wie Experimente, damit Kinder die Zusammenhänge zwischen der eigenen Ernährung und die Auswirkungen auf Menschen, Tiere und Umwelt verstehen. Außerdem stellten wir fest, dass junge Erzieherinnen oftmals nur über rudimentäre Kenntnisse im Bereich der Ernährungsbildung verfügen. Das war der Ausgangspunkt für das Kooperationsprojekt »Landschaft schmeckt« zwischen der Sarah Wiener Stiftung und der Deutschen Bundesstiftung Umwelt. Kern dieses Projektes ist die Verankerung des Koch- und Ernährungskonzeptes in der Ausbildung von Erzieherinnen. Dieses Buch macht diese Inhalte nun einem breiteren Publikum zugänglich.



**Daniel Mouratidis,
Geschäftsführer der
Sarah Wiener Stiftung**

EINLEITUNG

WAS BEDEUTET EIGENTLICH NACHHALTIGKEIT?

Nachhaltigkeit ist eines der zentralen Themen der Sarah Wiener Stiftung. Oft wird der Begriff mit »Dauerhaftigkeit« oder mit »Zukunftsfähigkeit« übersetzt. Tatsächlich handelt es sich aber um einen Begriff aus der Forstwirtschaft, der beschreibt, dass nur so viele Bäume zu schlagen sind, wie auch nachwachsen können. Das klingt erst einmal einfach und nicht besonders wichtig für unsere Ernährung. Es ist aber komplizierter! Beim nachhaltigen Wirtschaften geht es darum, die natürlichen Lebensgrundlagen für jetzige und folgende Generationen hier und anderswo in der Welt zu bewahren und einen Beitrag zur sozialen Gerechtigkeit und kulturellen Vielfalt zu leisten. Das Leitbild der Nachhaltigen Entwicklung benennt dafür drei Dimensionen: Wirtschaft (Ökonomie), Umwelt (Ökologie) und Gesellschaft (Soziales). Nur wenn wir alle drei Dimensionen berücksichtigen, kann Wirtschaften nachhaltig und somit zukunftsfähig werden. Wir wissen kaum noch, woher die Dinge um uns herum kommen. Überlegen Sie einmal, was Sie heute gefrühstückt haben und auf welchem Weg die Nahrungsmittel zu Ihnen gekommen sind. Vielleicht greifen Sie sich eine Sache heraus, beispielsweise den Kaffee. Wenn wir alles rund um die Tasse Kaffee bedenken, merken wir schnell, wie komplex unsere Welt ist. Der Kaffee wurde gekocht. Dazu brauchen Sie Kaffeepulver und heißes Wasser, aber auch sauberes Geschirr. Das heiße Wasser wurde in einem Wasserkocher erhitzt, der Strom braucht. Der Strom kommt vielleicht aus einem Heizkraftwerk, in dem Kohle verbrannt wird, die Kohle kommt aus... Das Wasser kommt aus dem Wasserwerk – aber woher bekommt das Wasserwerk das Wasser? Der Kaffee wiederum kommt aus einer Hamburger Rösterei, die Packung

wurde... Wenn Sie sich nun auch noch überlegen, wer alles dafür an welchen Stellen gearbeitet hat, wird es noch interessanter. Wenn wir alles bis zu Ende denken, merken wir, wie viele Bezüge zwischen unserem Kaffee und der nahen und fernen Welt bestehen. Unsere Ernährung hat Auswirkungen auf unsere Umwelt und auf die Lebensbedingungen von Menschen und Tieren, hier und anderswo. Wir können an vielen Stellen durch Konsumententscheidungen Einfluss nehmen, an manchen Stellen aber nicht.

Mit diesem Buch möchten wir einen Beitrag dazu leisten, in einer globalisierten Welt handlungsfähig zu werden und zu bleiben. Wir möchten Lust machen auf die Auseinandersetzung mit unserem täglichen Brot und allem, was dazugehört. Darüber hinaus handelt es sich hier um ein Buch für Menschen, die mit Kindern zu tun haben. Bildung für nachhaltige Entwicklung möchte Menschen jeden Alters ansprechen und sie zum Nachdenken bewegen. Grundlagen sind Partizipation und demokratische Bildungsansätze, Naturerfahrung und Umweltbildung sowie globales Lernen und Diversität. Wir möchten keine Anweisungen für »richtiges« Verhalten geben, sondern anregen, das eigene Vorgehen zu reflektieren und mit anderen gemeinsam neue Wege zu finden.

NACHHALTIG KOCHEN MIT KINDERN

Viel Wissen, über Jahrtausende gewachsene Erfahrung und Überlebens-techniken, die wir bis heute anwenden, verbinden uns mit unserer Herkunft und geben uns Bodenhaftung. Um Ressourcen zu schonen und unsere Lebensgrundlage zu schützen, müssen wir diese kennen. Auch eine gesunde Ernährung lässt sich nur umsetzen, wenn man etwas darüber



weiß und selbstbestimmt handeln kann. Deshalb ist es so wichtig, Erfahrungen und Fertigkeiten an Kinder weiterzugeben. Als aufgeklärte Esser können diese Kinder in ihrem weiteren Leben gesunde Erwachsene werden, die verantwortungsvoll mit ihrer Umwelt umgehen. Menschen, die kochen und bewusst einkaufen, verhalten sich schon nachhaltig, denn »Selbstkocher« können mit einer besseren CO₂- und Energiebilanz aufwarten.

Die nachhaltige Küche setzt sich zum Ziel, immer alle Bestandteile eines Lebensmittels zu verwerten. Wer ressourcenschonend kochen will, sollte in der Lage sein, aus restlichen oder spontan geernteten Lebensmitteln etwas Sinnvolles zu zaubern. Ebenso nachhaltig ist es, bestimmte Lebensmittel, wie beispielsweise Joghurt oder Brot, selbst herzustellen. Dahinter stecken meist auch alte Küchentechniken, die wir den Kindern vermitteln wollen. Der entscheidende Punkt beim nachhaltigen Kochen sind aber der Einkauf und

die Art des Konsums: Hier hilft der Leitsatz von Sarah Wiener und unserer Stiftungsarbeit: Esst Lebensmittel!

Unter einem Lebensmittel verstehen wir ein lebendiges und organisches Produkt, das reift und verdirbt, also selbst Lebensenergie besitzt. Zum anderen bedeutet es, dass das Lebensmittel selbst Leben spenden soll, also den Esser mit Nährstoffen und guter Energie versorgt. Zudem sollten diese Produkte auch das Leben in seiner Umwelt schonen. Oft erkennen Sie Lebensmittel am Verarbeitungsgrad oder einfach an der Zutatenliste auf den Verpackungen. Je weniger verarbeitet und je weniger Zutaten dafür gebraucht wurden, desto lebendiger ist das Nahrungsmittel.

Vernünftige Ernährung für Kinder ist eigentlich ganz einfach, so Sarah Wiener: »Vernünftiges Essen bedeutet für mich vor allem, überhaupt zu wissen, was ich esse. Zum Beispiel indem ich meine Mahlzeiten selbst zubereite und mich nicht blind auf Fertignahrung verlasse. Weiter ge-

SCHWARZ-WEISS-SCHNITTE

Rezept und Resteverwertung

Geeignet für: Pausenbrot, Abendbrot

Schwierigkeitsgrad: leicht

Frühling	Sommer	Herbst	Winter
1 feines Dinkelvollkornbrot	1 Dinkelfladenbrot	6 Dinkelbrötchen	1 Dinkelkastenbrot
1 Pumpernickel	1 Vollkornbrot mit Kürbiskernen	1 Malzvollkornbrot	1 Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen
12 Scheiben Putenbrust	24 Scheiben Schafskäse	12 Scheiben Bündner Fleisch (Trockenfleisch vom Rind)	12 Scheiben Roastbeef
12 Scheiben Butterkäse		12 Scheiben Bergkäse	200 g Frischkäse
1 Kohlrabi	6 Paprika	2 Fenchel	1 Rettich
12 Radieschen	1 Gurke	6 Tomaten	100 g Feldsalat
1 Becher Schmant oder 6 EL Tomatenmark	1 Becher Schmant oder 6 EL Tomatenmark	1 Becher Schmant oder 6 EL Tomatenmark	1 Becher Schmant oder 6 EL Tomatenmark
Salz	Salz	Salz	Salz

Und so geht's:

1. Brote zunächst in dünne Scheiben schneiden, Brötchen halbieren. Achten Sie beim Broteinkauf und auch beim Schnitt darauf, dass die Formen der Brote ähnlich sind.
2. Alle Scheiben und Brötchenteile mit Schmant (oder mit Tomatenmark) bestreichen und leicht salzen.
3. Gemüse waschen und in dünne Scheiben schneiden. Beim Fenchel vom Strunk her Scheiben schneiden, wenn er etwas zerfällt, einfach auf dem Brot wieder »zusammenbauen«.
4. Nun geht's ans Belegen: Auflagescheibe ist immer das dunklere Brot. Darauf legt man zunächst je nach Zutaten eine Scheibe Wurst, dann eine Schicht Gemüse, dann eine Schicht Käse und zuletzt wieder Gemüse, bevor die helle Brotscheibe aufgelegt wird.
5. Wer seine Schnitte fixieren will, sticht in der Mitte ein Holzstäbchen durch.
6. Stellen Sie mit Kindern möglichst fertige Schnitten für alle her und essen Sie sie danach gemeinsam.

ALLES MUSS WEG!

* **Semmelknödel.** Sammeln Sie in Würfel geschnittenes altes Brot und Brötchen in einer Blechdose. Wenn Sie genug zusammenhaben, kann es Knödel geben. 500 g Brotwürfelchen werden mit ca. 300 ml lauwarmer Milch übergossen und eingeweicht, die Milch vorsichtig eingießen und das Brot nicht schwimmen lassen. Das Brot soll weich werden, aber nicht zerfallen. Wenn es sehr hart ist, kann das eine Weile dauern. In der Zwischenzeit wird eine Zwiebel sehr fein gehackt und in 1 EL Butter angeschwitzt. 2–3 EL gehackte Petersilie hinzugeben, kurz anschwitzen und die Mischung vom Herd nehmen. Nun 3 Eier und ½ TL Salz zu den Würfeln geben und alles mit den Händen durchkneten. Dabei auch die Zwiebel-Petersilien-Mischung einarbeiten. Das macht den Kindern einen Riesenspaß. Der Teig soll in dicken Brocken an den Händen kleben bleiben, dann ist er fertig. Formen Sie nun Klöße und lassen Sie diese in siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten köcheln.

* **Brotkrokant.** Dunkles, sehr kerniges Vollkornbrot, vor allem Pumpernickel, ist ein Überraschungseffekt im nächsten Dessert, Müsli oder Quark: Zerbröseln Sie das Brot gut und rösten Sie es in einer Pfanne leicht an. Dann streuen Sie Rohrzucker darüber und lassen das Brot karamellisieren. Jetzt geben Sie das Ganze auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und lassen es erkalten. Der »Brotkrokant« eignet sich besonders für süße Schichtspeisen und kann wie beim Tiramisu mit Fruchtsaft getränkt werden.

* **Brotsalat.** Eher helles und hart gewordenes Brot macht sich gut in Brotsalaten. Hier eine Sommervariante: Schneiden Sie Tomaten, Fenchel, Orangen, Gurke und Paprika in mundgerechte Stücke. Dann stellen Sie eine Vinaigrette aus Fruchtsaft, Balsamico und Walnussöl her und rühren gehackte rote Zwiebeln und Kräuter unter. Darin die Brotwürfel mit dem Gemüse und der Salatsoße vermengen. Kurz durchziehen lassen.



KOCHEN MIT GEMÜSE

Nachhaltige Küchenpraxis

Gemüse und Pflanzenkost sind das Zentrum einer nachhaltigen Ernährung. Alles dreht sich um Saison – und Erntezeiten (siehe dazu Saisonkalender mit Lager- und Konservierungstipps auf Seite 196). Gegessen wird nur, was gerade vom Feld kommt. Da auf den Äckern in unseren Breiten im Winter nur ganz wenige Pflanzen wachsen, müssen wir kreativ werden, um die nachhaltigen Ernteerträge komplett zu verwerten und sie so lange wie möglich zu lagern oder auch zu konservieren.

GEMÜSE UMSICHTIG BEHANDELN

Um alle Vitamine, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffe zu erhalten und das feine Aroma des Gemüses nicht zu zerstören, sollte es immer schonend zubereitet werden. Das geht schon beim Putzen und Waschen los. Gemüse sollte grundsätzlich im unzerkleinerten Zustand gewaschen werden. Die wichtigsten und meisten Inhaltsstoffe sitzen in oder direkt unter der Schale. Also ist das Ziel, die Schale grundsätzlich dranzulassen, auch wenn das manchmal nicht die schönste Variante ist. Schalen von Biogemüse oder aus dem eigenen Garten können unbedenklich verzehrt werden. Wer sich um Schwermetallablagerungen aus der Luft sorgt, der sollte das Gemüse nach dem Waschen mit einem Tuch abreiben. Bei Salaten sollte auf den Verzehr der Außenblätter verzichtet werden. Herkömmlich produziertes Gemüse sollte man allerdings mit dem Sparschäler dünn schälen. Die perfekte Zubereitung ist mechanisch: Je weniger wir Gemüse erhitzen, desto mehr wertvolle Inhaltsstoffe erhalten sich.

Bei den Garverfahren sind solche zu bevorzugen, die möglichst wenig Wasser brauchen, denn die wertvollen Mineralien und Nährstoffe bleiben im Kochwasser zurück. Deshalb sollten sie das Kochwasser auch grundsätzlich weiterverwenden oder für Suppen einfrieren. Wenn Sie zum Gemüse eine Soße zubereiten, verwenden Sie auch das Kochwasser oder den Wasserrest im Topf.

Perfekt fürs Gemüse sind das Dämpfen und das Dünsten. Zum Dämpfen braucht man einen großen Topf, in den man einen Dampfeinsatz stellen kann. Nun wird der Boden mit 2–3 cm Wasser begossen, das Gargut eingelegt und bei geschlossenem Deckel und großer Hitze gedämpft. Dabei behält das Gemüse auch seine Farben besser.

Beim Dünsten wird das Gemüse meist mit etwas Fett geschwitzt und unter Zugabe von sehr wenig bis kaum Wasser oder Brühe im eigenen Saft gedünstet.

GEMÜSE – GAR NICHT LANGWEILIG

Gemüse und Rohkost werden für Kinder interessanter, wenn Sie Schnitttechniken und Formen variieren. Neben dem Spaghettischneider gibt es auch Spiralschneider, die eigentlich für weißen Rettich benutzt werden. Damit können Sie meterlange Gemüsespiralen zaubern. Beliebt sind bei Kindern auch Kugelausstecher, mit denen »runde« Salate oder ein »kugeliges« Gemüseintopf entstehen können. Ein Buntschneidemesser oder ein Wellenschneider macht Möhrenscheiben und Kohlrabiwürfelchen spannend und das Schneiden macht gleich noch mehr Spaß.

SALAT – IMMER MIT DABEI

Rohkost vor dem Essen ist gesund. Die einfachste und schnellste Version davon sind Blattsalate. Beim Einkauf von Blattsalaten raten wir, grundsätzlich nur Freilandware zu kaufen. Treibhausware neigt zu hohen Nitratgehalten, was gerade für Kinder schädlich sein kann. Wenn der Salat doch mal aus dem Treibhaus kommt, dann kann man Strunk und Rippen entfernen, darin konzentriert sich das Nitrat. Waschen Sie die ganzen Salatblätter sehr schnell im stehenden Wasser und trocknen Sie sie mit einer Salatschleuder. Nun erst zupfen Sie die Blätter in mundgerechte Stücke. Salat nicht schneiden, dabei werden Zellen zerstört, die austrocknen und braun werden können.

Für die alltägliche Salatration kommt hier eine Blitzsalatsoße: Geben Sie 4 EL Joghurt, 1 EL milden Senf, 1 Knoblauchzehe, 4 EL frische Kräuter, 1 EL Apfelessig, 1 TL Apfelmilchsaft, Salz, Pfeffer und 4 EL Rapsöl in einen hohen Becher und pürieren Sie das Ganze gut durch. Über den Salat gießen und servieren!





MILCH – EIN ECHTES LEBENSMITTEL

Hintergrund Ernährung

Milch ist die erste Nahrung, die wir zu uns nehmen. Wenn ein Lebewesen von einem Nahrungsmittel alleine satt und groß wird, dann muss das ein echter Wundersaft sein.

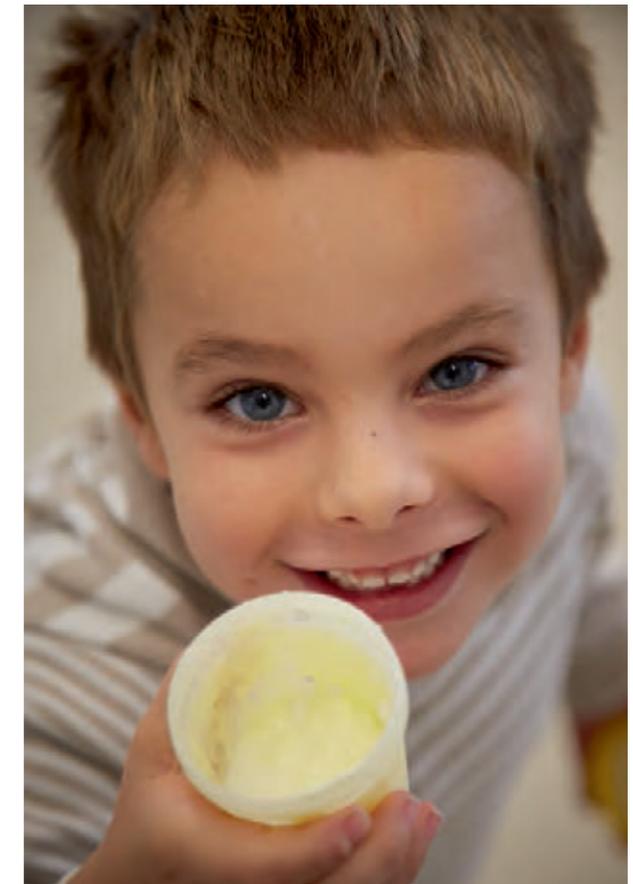
WAS IST DRIN IN DER MILCH?

Milch ist ein lebendiges Rohprodukt, das in seiner Zusammensetzung stark von der Kuh, ihrer Befindlichkeit, ihrer Rasse und ihrem Futter abhängt. Da die Industrie dem Verbraucher aber ein Produkt anbieten möchte, das immer die gleiche Konsistenz, den gleichen Geschmack und eine lange Haltbarkeit aufweist, hat die Industrie Verarbeitungsmethoden entwickelt, die organische Milch zum genormten Industrieprodukt machen. So schwanken Fett und Eiweißgehalt in der Rohmilch beispielsweise erheblich. Fett zwischen 3 und 6 %, Eiweiß zwischen 3 und 4 %. In industriellen Verfahren werden diese Werte normiert. Milch ist eine Öl-in-Wasser-Emulsion. Öl und Wasser verbinden sich ja nicht so gerne, das kennen Sie vielleicht, wenn Sie eine Salatsoße anrühren. Dabei wird das Öl vorsichtig und langsam unter dauerhaftem Rühren in das Wasser gegeben. Alles verbindet sich zu einer Emulsion. Lässt man die Salatsoße aber ein paar Stunden stehen, setzt sich das Wasser vom Fett ab. Das passiert auch mit unbehandelter Milch. Sie entwickelt Fettklumpen oder kleine Bröckchen aus Fett. Das ist nicht weiter schlimm. Es sieht einfach nicht immer gleich aus. Deshalb hat man aber das Homogenisieren eingeführt, einen Vorgang, bei dem die Fettteile in der Milch mechanisch unter Druck zu mikroskopisch

kleinen Fettkügelchen zerkleinert werden. Jüngste Forschungen bewerten das Homogenisieren für die Gesundheit als kritisch. Aus nachhaltiger Sicht ist es ein vollkommen unnötiger Vorgang, denn er verbraucht nur für ästhetische Zwecke Energie.

WEISSES GOLD

Mineralien sind in der Milch zahlreich vertreten: Natrium, Kalium, Magnesium, Phosphor und nicht zu vergessen Calcium, das die Knochen stärkt. Schaut man sich die Vitaminbilanz an, wird deutlich, wie nährstoffreich das weiße Gold ist: Milch enthält alle Vitamine bis auf Vitamin K. Dass die Milch so vielseitig verarbeitet werden kann, liegt meist an den magischen bioaktiven Substanzen, die darin wirken. Das sind Mikroorganismen wie Bakterien, Hefen und Schimmelpilze, die viel Gutes bewirken. Aus Angst vor den »schlechten« Keimen, die man aber auch mitgeliefert bekommen könnte, begann man die Milch vor dem Verzehr abzukochen. Die Angst der Industrie vor dem Risiko, mit lebendigen Waren zu handeln, und den damit eventuell einhergehenden monetären Verlusten war aber noch größer, und daher wurden zahlreiche Verfahren gefunden, mit denen man dieses lebendige Rohprodukt im Zaum halten kann, um es in Massen zu verkaufen. Leider kann dabei kein Unterschied zwischen guten und bösen Bakterien gemacht werden, und deshalb werden bei den Verfahren mit hoher Temperatur meist alle Enzyme und Bakterien abgetötet und auch die Vitamine leiden.



MILCHKUNDE

Rohmilch	Unverändertes Gemelk von Nutztieren. Darf nur ab Hof verkauft werden, kann als Vorzugsmilch in den Direkthandel.
Frischmilch	Pasteurisiert bei 75 °C, homogenisiert. Vereinzelt Anbieter haben auch nicht homogenisierte Frischmilch im Angebot.
ESL-Milch (länger haltbare Frischmilch)	Meist pasteurisiert und durch feine Poren filtriert. In manchen Verfahren auch ultrahocherhitzt auf 130 °C, dann homogenisiert.
H-Milch	Ultrahocherhitzt über 135 °C, homogenisiert.

Wir empfehlen für Kinder die Vollfett-Frischmilch. Vielleicht haben Sie ja auch schon festgestellt, dass diese ganz heim-

lich aus den Regalen der Läden verschwindet und immer schwerer zu bekommen ist. Nutzen Sie Ihre Verbrauchermacht! Sprechen Sie Ihren lokalen Händler an (auch im Supermarkt!), und setzen Sie sich dafür ein, dass Sie eine ökologisch hergestellte frische Milch kaufen können. Wenn Sie einen Bauern in der Nähe haben, unterstützen Sie den Direktverkauf und holen Sie regelmäßig mit den Kindern die Milch beim Bauern. Dann können Sie auch in den Genuss von Vorzugsmilch kommen, dem Ferrari der Milch: Vorzugsmilch darf nicht erhitzt werden, nur gefiltert. Sie wird leider nur unter strengen Auflagen verkauft: Helfen Sie dem Bauern dabei, dass sich das wenigstens lohnt und vielleicht bald wieder mehr Betriebe diese Milch vor Ort verkaufen.

WASSER KONTROVERS

Hintergrund Nachhaltigkeit

Schon gewusst? Im Pazifik schwimmt ein Plastikmüllteppich von der Größe Mitteleuropas.



Wem schon einmal Blumen in der Vase vertrocknet sind, der weiß: Nicht nur wir müssen trinken, auch Pflanzen brauchen ganz schön viel Wasser! Wasser ist für alle Lebewesen wichtig. Die gesamte Wassermenge der Erde bleibt weitgehend gleich, es wird nur ständig »umverteilt«. Der Wasserkreislauf vom Verdunsten über Wolkenbildung zum Regen, Flüssen, Meer und wieder Verdunstung ist ein beliebtes Grundschulthema. Dennoch wird Süßwasser knapp. Wie kann das sein?

WASSER KOMMT UND GEHT!

Wasserwerke bereiten Wasser aus Brunnen, Quellen oder Oberflächenwasser so auf, dass wir es trinken können. Danach wird es in Leitungen gepumpt. Wasserwerke und Leitungsnetze werden kontrolliert, damit das Leitungswasser in Deutschland Trinkwasserqualität hat. In vielen Ländern der Welt gibt es keine unbedenkliche Möglichkeit, Wasser aus der Leitung zu trinken. Wenn wir das Wasser genutzt haben, geht das meiste davon in Abwasserleitungen zum Klärwerk und danach gereinigt in die Flüsse. Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, woher Ihr Leitungswasser kommt und wohin Ihr Abwasser geht? Vielleicht haben Sie Gelegenheit, Kläranlagen oder Wasserwerke zu besichtigen. Wasser kann also wiederaufbereitet werden. Wenn wir einen Blick auf den Globus werfen, sehen wir sogar fast nur Wasser. Auch Salzwasser kann zu Trinkwasser verarbeitet werden, der Aufwand dafür ist allerdings hoch.



Wenn wir Wasser aus Flaschen und nicht aus dem Wasserhahn trinken, ist das zuerst mal unglaublich teuer: In Berlin kostet ein Kubikmeter Trinkwasser ungefähr fünf Euro. Ein Kubikmeter – das sind 1.000 Liter! Wenn Sie 1.000 Liter abgefülltes Wasser zu 50 Cent kaufen würden, müssten Sie ca. 500 Euro bezahlen! Das ist 100-mal so viel, wie Sie für Trinkwasser bezahlen!

Und dann ist Wasser aus Flaschen auch noch schlecht für die Umwelt. Denn die Flaschen sind meist aus Kunststoff und Einwegflaschen. Das bedeutet, dass sie nur einmal gefüllt und danach offiziell recycelt werden. Für ihre Herstellung benötigt man Erdöl, Energie und Wasser, sie durchlaufen einen langen Weg von der Ölquelle bis zu unserem Mund und landen nach kurzem Gebrauch auf einem Flaschenberg. Ein Nachteil von Kunststoff ist, dass das Material beim

Recycling nicht mehr die ursprüngliche Qualität erreicht wie bei der ersten Herstellung. Diese Abwertung wird als Downcycling bezeichnet. Es ist davon auszugehen, dass unsere Flasche nicht wieder unsere Flasche wird, sondern im besten Fall Teil eines Blumentopfs, im schlechtesten wird sie thermisch verwertet – das bedeutet in einer Müllverbrennungsanlage verbrannt. Der Plastikmüll nimmt ständig zu. Während Deutsche in den 70er-Jahren noch durchschnittlich 12,5 Liter Flaschenwasser im Jahr getrunken haben, sind es nun mit 130,8 Liter mehr als 10-mal so viel. Leitungswasser hat eine 1.000-mal bessere Klimabilanz als gekauftes Mineralwasser. Im Film »Plastic Planet« von 2009 sagt Charles Moore von der Algalita Marine Research Foundation, dass

WASSERMÜLL

bereits 1999 sechsmal mehr Plastik als Plankton im Meer zu finden waren. Damit nicht genug. Wasser aus Plastikflaschen ist teurer, umweltschädlicher, ungesünder und weniger schmackhaft! In den Flaschen werden Weichmacher verwendet, die sich aus dem Kunststoff lösen und in das Getränk übergehen können. Diese Weichmacher stehen im Verdacht, fruchtbarkeitshemmende Wirkungen zu besitzen und Krebserkrankungen zu fördern.

ZU VIEL UND ZU WENIG

Wasser ist nicht gleichmäßig über die Erde verteilt. Das liegt meistens an natürlichen Gegebenheiten. Es gab schon immer Wüsten und Überschwemmungsland. Wir Menschen verschärfen das Problem, indem wir beispielsweise Wälder, die Wasser speichern können, abholzen, sodass eine Steppe zurückbleibt, aus der Regenwasser direkt ohne Wirkung abläuft. Der ehemalige UNO-Generalsekretär Kofi Annan sagte, der harte Wettbewerb um Frischwasser könnte einmal Kriege auslösen. Die Wasserknappheit verschärft sich, wenn Pflanzen, die viel Wasser brauchen, dort angebaut werden, wo es wenig Wasser gibt. Orangen wuchsen eigentlich in China, dort, wo es viel Wasser gab. Heute bauen wir sie in wüstenähnlichen Gegenden in Spanien oder Israel an, wo wir sie künstlich bewässern müssen. Dort wird Wasser immer knapper. Die Landwirtschaft hat einen permanenten Wasserbedarf. Der ist aber sehr unterschiedlich, und es wäre gut, das zu essen, was nicht künstlich bewässert werden muss. Aber woher wissen wir das? Es gelten die bekannten »Faustformeln«: Pflanzliche Lebensmittel verbrauchen weniger Wasser als tierische, Biolandbau weniger als konventionelle und frische Produkte weniger als verarbeitete.

VIRTUELLES WASSER

Heutzutage ist vieles virtuell: Freundschaften, Arbeit oder Klassenzimmer. Daran gewöhnen wir uns. Aber virtuelles

Wasser? Wenn wir vom virtuellen Wasser in einer Tomate sprechen, ist nicht das Wasser gemeint, das wirklich in der Tomate enthalten ist, sondern das Wasser, das die Tomate in ihrem Tomatenleben verbraucht hat, bis sie bei uns auf dem Teller gelandet ist. Messen Sie das gesamte Gießwasser, wenn Sie Tomaten säen und aufziehen. Sie müssen das natürlich durch die Anzahl der Tomaten teilen, die Sie ernten. Wenn die Tomate weit transportiert werden musste, oder in einem beheizten Gewächshaus wuchs, ändert das die Bilanz. Im Durchschnitt verbrauchen Tomaten 184 Liter Wasser pro Kilogramm Tomate. Wird die Tomate verarbeitet, verbraucht das mehr. Ein Liter Ketchup liegt bei 530 Litern Wasser!

NACHGEMACHT!

Tipps und Anregungen

- * ————— *
- Exkursionen zu Wasserwerken oder Kläranlagen sind für Kinder und Erwachsene spannend.
- Sehen Sie sich einen Globus an und reden Sie mit den Kindern über die großen Wasserflächen. Probieren Sie Salz- und Süßwasser.
- Richten Sie Kindergartentrinkbrunnen ein! Das vermeidet enorm viel Plastikmüll und wird von den Gesundheitsämtern empfohlen.
- Wenn Sie gerne Wasser mit Kohlensäure trinken, besorgen Sie sich einen Trinkwasser-Sprudler.
- Essen Sie weniger Fleisch und mehr lokales, saisonales Gemüse. Das reduziert Ihren Beitrag zum »virtuellen Wasserverbrauch«.



SPIELWIESE

Spiele und Experimente

SALATE PFLANZEN

Auch ohne Garten können Kinder Salatgärtner werden. Salate wachsen schnell und unkompliziert auf dem Fensterbrett. Ideal ist ein Blumenkasten oder ein Fenstergarten (siehe S. 76), in dem sie Salate, Spinat oder Rucola aussäen können. Hierfür verwendet man am besten Aussaaterde. Wenn geerntet wurde, kann gleich wieder nachgesät werden.

GÄNSEBLÜMCHEN FÜR DEN SALAT

Die Wiese bietet leckere Zutaten für den Salat. Mit Blumen in Quark oder Rohkost schmeckt es den Kindern gleich viel besser. Sammeln Sie Gänseblümchen mit den Kindern und dekorieren Sie Salate und Rohkost damit. Gänseblümchen schmecken auch auf einer Scheibe Brot mit leicht gesalzener Butter. Essbar sind auch: Borretsch, Kapuzinerkresse, Kornblumen, Löwenzahn, Schafgarbe.

SPROSSEN ZÜCHTEN

Das Wunder, wie aus einem Samen eine Pflanze wird, können Sie ganz leicht beim Züchten von Keimlingen aus Samen, Getreide und Hülsenfrüchten beobachten. Sprossen haben einen extrem hohen Vitalstoffgehalt und sind leicht herzustellen. Da Schimmel und Hygiene bei Sprossen schnell zum Problem werden können, raten wir, mit Keimgefäßen aus dem Reformhaus oder Bioladen zu arbeiten. Bevor die Sprossen in das Keimgerät gelegt werden, sollten sie über Nacht in Wasser eingeweicht werden. Nun wird das Behältnis an einen warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung

gestellt und von nun ab regelmäßig gewässert. Nach 3–4 Tagen sehen Sie erste Ergebnisse. Getreidekeimlinge brauchen vielleicht noch 1–2 Tage länger, aber generell kann »geerntet« werden. Fertige gekeimte Sprossen lagert man im Kühlschrank.

DIE WUNDERWURZEL

Eine abgeknabberte Möhre (oder anderes Wurzelgemüse) an der noch Wurzelfleisch und Grün dran sind, kann man einpflanzen und erleben, wie sich die Wurzel neu bildet. Das abgeknabberte Ende wird in die Erde gesetzt. Regelmäßig gießen und sonnig platzieren.

ERDKÜHLCHRANK

Eine Möglichkeit, die alte Lagermethode anzuwenden, ist der Erdkühlschrank. Hier wird ein Loch in die Erde gegraben und die zu kühlenden Lebensmittel oder Getränke dort hineingestellt. Das Loch muss allerdings schon ziemlich tief sein. Konstante 10 °C gibt es erst in 6 Metern Tiefe. Allerdings reicht ein Loch von 1,5 Metern, um nicht über 15 °C zu kommen. Denken Sie daran, den Erdkühlschrank zu sichern, damit niemand hineinfällt. Das erfordert einen guten Deckel (beispielsweise eine Holzscheibe) und der sollte auch gedämmt sein (eine Dämmplatte auf die Platte kleben oder Dämmmaterial – beispielsweise Schafwolle – auf die Kühlware legen). Wichtig ist auch, die Wände zu sichern, damit der Kühlschrank nicht zusammenfällt. Am allerbesten wird der Kühlschrank ausgemauert, aber ein paar Bretter reichen aus, damit das Loch Bestand hat. Sie können alternativ eine Metallkiste oder eine alte Waschmaschinentrommel verwenden.

