

**"BIO GEMEINSAM ENTDECKEN –
AUF DEN SPUREN EINER
RESSOURCENSCHONENDEN ERNÄHRUNG"**



Methodenheft Kochworkshops

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

<i>Warum das Heft?</i>	3
<i>Aufbau des Hefts</i>	4

THEORIE

<i>Was gehört zu einem ressourcenschonenden Ernährungsstil?</i>	5
<i>Lerneinheiten</i>	5
• <i>Ökologischer Landbau</i>	6
• <i>Regionalität / Saisonalität</i>	9
• <i>Bewusster Fleischkonsum</i>	11
• <i>Plastikfrei einkaufen</i>	13
• <i>Lebensmittelverschwendung</i>	15
• <i>Fairer Handel</i>	17

KOCHPRAXIS

<i>Präsenz-Veranstaltung</i>	19
<i>Rezeptideen</i>	21
<i>Online-Veranstaltung</i>	27

IMPRESSUM	28
------------------	-----------

ANHANG

<i>Vorlage Einkaufsliste</i>	29
<i>Vorlage Equipmentliste</i>	30

Warum das Heft?

Der Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V. ist ein 1986 gegründeter gemeinnütziger Verein, der seinen Schwerpunkt in der Förderung des Ökologischen Landbaus – besonders in der Region – sieht. Er berät Verbraucher*innen zu einer genussvollen, gesundheitsbewussten und umweltverträglichen Ernährungsweise mit Bio-Produkten. Im Rahmen seiner Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit zum Thema "Nachhaltige Ernährung" bietet der Verein eine Vielzahl von Seminaren, Workshops und Exkursionen für unterschiedliche Zielgruppen an.

Dabei hat der Ökomarkt e.V. zahlreiche Erfahrungen mit der Ansprache junger Erwachsener gesammelt. In der jahrelangen Bildungsarbeit haben sich insbesondere die Koch-Workshops für diese Zielgruppe bewährt. Das Konzept wurde über die Jahre immer wieder überarbeitet und thematisch ergänzt. Die Workshops finden großen Anklang bei allen Teilnehmenden. Auch von den Verantwortlichen aus den Bildungseinrichtungen gibt es durchweg positives Feedback. Dadurch reifte bereits vor längerer Zeit die Idee, das Konzept auch anderen Multiplikator*innen zur Verfügung zu stellen.

Mit Beginn der Corona-Pandemie und dem daraus folgenden ersten Lockdown war es natürlich erst einmal unmöglich für weitere Workshops Bildungseinrichtungen aufzusuchen. Und selbst als die Schulen und Unis wieder geöffnet hatten, war der Besuch von externen Mitarbeiter*innen kaum möglich. In Gesprächen mit den Vertreter*innen der Bildungseinrichtungen hörte der Ökomarkt Verein immer öfter den Wunsch nicht nur nach digitalen Bildungsangeboten, sondern auch nach einer Handreichung, um die Workshops selber durchführen zu können.

Mit dem Methodenheft **"Bio gemeinsam entdecken – Auf den Spuren einer ressourcenschonenden Ernährung"** wird deshalb nun das bereits über Jahre erprobte erfolgreiche Konzept des Ökomarkt Vereins zur Durchführung von Workshops mit Kochpraxis ausführlich mit Ablauf und Hintergrundinformationen dargestellt.

Die Inhalte sind so flexibel aufbereitet, dass Lehrkräfte, Schüler*innen und Studierende das Konzept individuell an ihre zeitlichen und räumlichen Bedürfnisse anpassen und selbständig durchführen können.

Aufbau des Hefts

Das Heft ist in einer Art Baukasten-System erstellt. Das heißt, im ersten Teil werden sechs Lerneinheiten vorgestellt, die sich individuell kombinieren lassen, um die gewünschten Lernziele zu erreichen. Dabei steht jede Lerneinheit für ein Thema aus dem Bereich "Nachhaltige Ernährung".

Jede Lerneinheit beginnt mit dem Lernziel, beinhaltet außerdem einen Faktenüberblick als Hintergrund für die Workshop-Leitung sowie weiterführende Informationen und schließt mit den bereits erfolgreich erprobten Methoden zur Wissensvermittlung. Dazu gehören Hinweise für weitere Recherchen zum Themenbereich, Arbeitsaufträge und Ideen für den Unterricht, wie z.B. Beschreibungen in Wort und Bild von Aktionstischen, Schautafeln, Kurzfilm-Tipps, etc.

Bei den Methoden beschreibt der Ökomarkt e.V. neben seinen analogen Ideen zur aktiven Wissensvermittlung wenn möglich auch digitale Alternativen. Die Methoden sind mit entsprechenden Symbolen gekennzeichnet.



Angeleitete Interaktion (analog): Erfordert die Betreuung durch eine*n Workshop-Referent*in



Eigenständiges Lernen (analog): Diese Aufgaben können die Workshop-Teilnehmenden selbstständig lösen.



Digitale Mitmachaktion: Online-Varianten, die mit und ohne Moderation möglich sind.

Außerdem sind für die Teilnehmenden weiterführende Links zur Wissensvertiefung zusammengestellt worden. Hier gibt es einen Synergieeffekt mit der im Rahmen der Corona-Krise entstandene Online-Tippreihe #bioentdecken des Ökomarkt Vereins. In diesem Rahmen wurden in 2020/2021 regelmäßig Tipps für eine nachhaltige Ernährung mit Bio-Produkten veröffentlicht. Jeder Lerneinheit werden die jeweils passenden #bioentdecken-Tipps zugeordnet.

Im zweiten Teil beschreibt dieses Heft den Ablauf der Kochpraxis. Hier werden Erfahrungen zur Gruppengröße, Küchenausstattung und Utensilien sowie Rezeptideen weitergegeben. Zudem zeigt eine Ideensammlung digitale Möglichkeiten zur Präsentation der zubereiteten Rezepte auf.

Theorie

1. Was gehört zu einem ressourcenschonenden Ernährungsstil?

Bevor Sie mit den Teilnehmenden in die einzelnen Lerneinheiten einsteigen, bietet sich zu Beginn des Workshops eine Abfrage an mit der Fragestellung "Was gehört für Dich/Sie zu einer ressourcenschonenden Ernährung?"

Variante 1_Kärtchenabfrage: Alle Teilnehmenden schreiben bis zu drei Ideen auf (am besten EIN Thema pro Kärtchen). Im Rahmen der anschließenden Vorstellungsrunde können alle ihren Namen nennen und ihr persönliches Kärtchen vorstellen. Der*die Lehrende clustert mit Unterstützung einer zweiten Person sofort, fasst am Ende die Ergebnisse zusammen und stellt die Themen heraus, die im Workshop explizit berücksichtigt werden sollen.

Variante 2_Umfrage via Mentimeter.com: Eine Präsentation mit drei Antwortmöglichkeiten erstellen, Ergebnis als Word-Cloud anzeigen lassen und in Echtzeit kommentieren.

2. Lerneinheiten

Im Folgenden stellen wir die sechs Themen, die für uns wichtige Bestandteile einer ressourcenschonenden Ernährung sind, jeweils als kompakte Lerneinheit vor. Für einen 1,5-stündigen Theorieteil ist es sinnvoll, drei Lerneinheiten zu kombinieren. Um das entsprechende Basiswissen zur Urproduktion von Lebensmitteln zu vermitteln, empfehlen wir grundsätzlich den Baustein Ökologischer Landbau auszuwählen und mit max. zwei weiteren Bausteinen zu kombinieren.

Ökologischer Landbau

Regionalität & Saisonalität

Bewusster Fleischkonsum

Plastikfrei einkaufen

Lebensmittelverschwendung

Fairer Handel

Ökologischer Landbau

Lernziele

- Grundlagen des ökologischen Landbaus (Pflanzenanbau / Tierhaltung) definieren
- Bio-Produkte anhand der Kennzeichnung sicher zuordnen

Fakten im Überblick

Kerngedanke des ökologischen Landbaus ist ein möglichst geschlossener Stoffkreislauf. Folgende Maßnahmen stehen zusätzlich im Vordergrund:

Pflanzenanbau

- Kein Einsatz chemisch-synthetischer Pflanzenschutzmittel und leicht löslicher mineralischer Düngemittel
- Organische Düngung in Form von Mist oder Mistkompost, Gründüngung durch Stickstoff sammelnde Pflanzen (Leguminosen) und Einsatz langsam wirkender natürlicher Düngestoffe
- Abwechslungsreiche Fruchtfolge
- Mechanische Beikraut-Regulierung wie z.B. Hacken
- Einsatz von Nützlingen
- Förderung der Artenvielfalt durch Blühstreifen, Hecken etc.
- Pflege der Bodenfruchtbarkeit durch Humusaufbau

Tierhaltung

- Flächengebundene, artgerechte Tierhaltung
- Ökologische Futtermittel, möglichst selbst erzeugt und wenig Zukauf
- Kein Einsatz von vorbeugenden Antibiotika
- Keine Verwendung von chemisch-synthetischen Wachstumsregulatoren oder Hormonen
- Einsatz robuster Rassen
- Kein Einsatz von Gentechnik

Bio-Kennzeichnung

- EU-Bio-Logo: Seit 2010 findet es sich verpflichtend auf allen vorverpackten Bio-Produkten, die auf Grundlage der EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau produziert wurden. 
- Zusätzlich dazu kann in Deutschland das staatliche Bio-Siegel verwendet werden, dessen Grundlage die EU-Öko-Verordnung von 2001 ist. 
- Daneben gibt es die Siegel der deutschen Anbauverbände. Die Richtlinien dieser Verbände gehen in einigen Punkten über die EU-Rechtsvorschriften zum ökologischen Landbau hinaus.
- Neben dem Logo befindet sich außerdem eine Codenummer, die angibt von welcher Ökokontrollstelle das Produkt geprüft wurde. Diese Nummer besteht aus dem jeweiligen Länderkürzel, der festgelegten Bezeichnung für Bio-Produkte im Mitgliedsstaat in drei Buchstaben und einer dreistelligen Kennziffer der Kontrollstelle. Für ein deutsches zertifiziertes Bio-Produkt würde das beispielsweise so aussehen: DE-ÖKO-XXX.
- Die Begriffe Bio & Öko sind laut EU-Öko-Verordnung geschützte Begriffe.

Dies sind die neun deutschen Verbände des ökologischen Landbaus:



- [Biokreis](#)
- [Bioland](#)
- [Biopark](#)
- [Demeter](#)
- [Ecoland](#)
- [Ecovin](#)
- [Gää](#)
- [Naturland](#)
- [Verbund Ökohöfe](#)



Methoden

Grundlagen Ökolandbau

Als Einstieg eignet sich eine mündliche Abfrage auf Zuruf: "Was sind die Besonderheiten des Ökolandbaus am Beispiel Pflanze / Tier?"

Ergebnisse auf Flipchart sammeln, getrennt nach Pflanze / Tier.

Dabei kann jede Maßnahme erklärt und mit den Teilnehmenden diskutiert werden.

Persönlichkeitstest

"Welcher Bio-Typ bist Du?"

Hier werden von jeder*jedem Einzelnen fünf Fragen individuell beantwortet. Aus den Antworten ermittelt sich dann einer von vier Persönlichkeits-Typen mit eigens zugeschnitten praktischen Ideen für die eigene Umstellung hin zu einer nachhaltigen Ernährung.

Siegelkunde

Bio-Produkte in der Runde herumgeben, Erkennungsmerkmale (Siegel, Kontrollstellennummer, Begriffe) abfragen und erklären.

Digitales Bio-Quiz

Bio-Quiz als PDF-Ausdruck



Bio-Logo-Memory

Das Bio-Logo-Memory erklärt spielerisch die Vielzahl an Bio-, Fair Trade- und Regional-Logos. Für das Memory werden 10-14 Qualitätssiegel für den Lebensmittelbereich ausgewählt. Neben den gängigen Siegeln zum ökologischen Landbau und fairen Handel sind auch Siegel zur Regionalität, Nachhaltigkeit oder Qualität Teil des Memorys (z. B. das EU-Bio-Logo, Fairtrade-Siegel, Demeter, Bioland, Naturland, DLG-Qualitätssiegel, Regionalfenster, MSC-Siegel etc.). Von den ausgewählten Siegeln werden laminierte Memory-Karten angefertigt. Parallel dazu können Produkte eingekauft werden, die jeweils mindestens eines der ausgewählten Logos tragen. Das Bio-Logo-Memory kann nun auf verschiedene Arten gespielt werden:



Variante 1: Das Memory wird verdeckt in 2-facher Ausfertigung auf den Tisch gelegt und dann wie ein klassisches Memory gespielt. Das heißt, es werden durch Aufdecken alleine oder als Gruppenspiel die richtigen Pärchen gesucht. Wenn alle Pärchen gefunden wurden, entscheiden die Teilnehmenden, welches Siegel für den ökologischen Landbau steht und welches nicht. Hier können während der Zuordnung alle Siegel erklärt werden und Hintergrundwissen geliefert werden, z. B. welche Siegel eine Rechtsgrundlage haben und welche Produkte nach firmeninternen Parametern mit einem Siegel zertifiziert werden.

Variante 2: Die Teilnehmenden ordnen die Karten den Produkten zu. Dafür werden die Siegel auf den Produkten abgeklebt. Während der Zuordnung kann über die Siegel informiert werden.

Variante 3: Die Teilnehmenden ordnen die Siegel danach, ob es sich um ein Bio-, Fair Trade- oder Regionalität-Siegel handelt. Auch hier kann währenddessen darüber aufgeklärt werden, wofür die einzelnen Siegel stehen.

Weiterführende Links & Broschüren



- www.oekolandbau.de
- [#bioentdecken – Tipp 3:](#) Bio hautnah (er)leben – Den ökologischen Kreislauf verstehen
- [#bioentdecken – Tipp 4:](#) Teste Dein Wissen mit unserem Bio-Quiz
- [#bioentdecken – Tipp 7:](#) Bio auf einen Blick
- [#bioentdecken – Tipp 14:](#) Das Bio-Plus – Darum ist Bio seinen Preis wert

Lernziele

- Die Bedeutung von Transportwegen fürs Klima erkennen
- Obst und Gemüse sicher der Saison und Region zuordnen

Fakten im Überblick

Bei Obst und Gemüse saisonale & regionale Produkte zu bevorzugen, sorgt für intensivere Geschmackserlebnisse und führt zu einer besseren Energiebilanz. Vorteile sind außerdem kurze Transportwege und die Unterstützung der heimischen Landwirtschaft.

So verhält sich bspw. der CO₂ Ausstoß beim Tomatenanbau abhängig von der Region, Saison und Anbauweise:

1 kg konventionell angebaute Tomaten im Treibhaus verursachen 9.300 g CO₂. Wächst das Gemüse im Freien, entstehen maximal 600 g. Dies liegt daran, dass die Energie wegfällt, die für das Heizen der Gewächshäuser und die Kühlung bei der Lagerung benötigt wird.

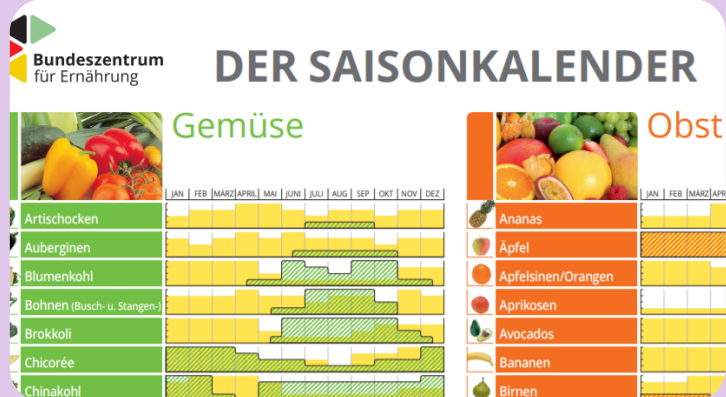
Am besten ist es, wenn die Tomaten zusätzlich regional und ökologisch angebaut wurden – dann werden nur 35 g CO₂ pro Kilogramm Tomaten verursacht.

Kühlhaus versus Import:

Wird in Deutschland angebautes Obst und Gemüse in Kühlhäusern lange gelagert, entstehen zwar höhere CO₂-Werte als bei saisonale Waren. Im Vergleich zu Importen haben sie aber immer noch die bessere CO₂-Bilanz. Beispiel: Laut einer Studie der Uni Bonn verursacht ein regionaler Apfel nach 6 Monaten Lagerung im Kühlhaus 320–340 g CO₂/kg Apfel. Ein Apfel aus Neuseeland per Schiff importiert verursacht 370–400 g CO₂ pro kg Apfel.

ACHTUNG:

Der Begriff "Region" ist gesetzlich nicht geschützt. Beim Einkauf sollte man deshalb prüfen, wofür die Angabe "regional" steht. Eine Orientierung bietet das Regional-fenster. Das Siegel gibt Auskunft auf die Fragen: Wo kommt das Produkt her? Wo wurde es verarbeitet? Wie hoch ist der regionale Anteil?



Saisonkalender-Spiel

- Kleine Kärtchen mit verschiedenen Obst und Gemüse-Sorten werden auf einem Tisch ausgelegt, dazu werden zwei große Kärtchen mit den Begriffen "Importware" und "Regionale Ware" als übergeordnete Rubriken gelegt.
- Beispielfrage 1: "Entscheide, welches Obst und Gemüse regional verfügbar ist, welche Sorten gibt es nur als Importware?" Obst- und Gemüsesorten werden den Rubriken zugeordnet, danach wird darüber gesprochen.
- Anschließend wird ein Saisonkalender ausgelegt und über die regional zugeordneten Lebensmittel gesprochen:
Beispielfrage 2: "Überlege, welche der regional verfügbaren Sorten gerade (jeweiliger Monat) Saison haben?"
Beispielfrage 3: "Überprüfe deine Entscheidung mit Hilfe des Saisonkalenders."
Beispielfrage 4: "Vergleiche das Angebot regionaler Produkte in den Monaten April und September."



Digitaler Learning Snack

"Bio fürs Klima"



Digitales Regional & Saisonal-Quiz

Regional & Saisonal-Quiz als PDF-Ausdruck

Weiterführende Links & Broschüren



- [BfZE-Saisonkalender](#)
- [Regionalfenster](#)
- [#bioentdecken – Tipp 5: BIO bringt's – Mit Abokisten frische Bio-Produkte bis vor die Haustür liefern lassen](#)
- [#bioentdecken – Tipp 11: Essen aus der Region – Beteiligt euch!](#)
- [#bioentdecken – Tipp 23: Die Zeichen stehen auf Rot! Jetzt frische Bio-Tomaten aus Deiner Region genießen](#)

Bewusster Fleischkonsum (vegan/vegetarische Ernährung)

Lernziele

- Überdenken des eigenen Fleischverzehrs und Hinführung zu einem bewussten Fleischkonsum
- Unterscheidung der verschiedenen Ernährungsformen (flexitarisch, vegetarisch, vegan etc.)

Fakten im Überblick

- In Deutschland liegt der Pro-Kopf-Verbrauch bei rund 60 kg. Das heißt, der Fleischkonsum hat sich von 1950 bis heute mehr als verdoppelt.²
- Laut dem aktuellen IPCC-Bericht³ von 2019 ist die Land- und Forstwirtschaft inkl. der Lebensmittelproduktion für bis zu 37% aller globalen Treibhausgasemissionen verantwortlich. Das ist mehr als der gesamte Verkehrssektor zusammen.

- Etwa 70 % der gesamten landwirtschaftlichen Nutzfläche wird für die Fleischproduktion genutzt. 40 % davon dient dem Anbau von Futtermittel.
- Mehr als 80 % des nach Deutschland importierten Soja stammen aus Südamerika. Dafür werde große Flächen Regenwälder abgeholzt. Nur ein ganz kleiner Teil (ca. 2 Prozent) des Soja wird für Sojamilch, Tofu und ähnliche Produkte genutzt – und der wächst meistens auf europäischen Äckern

- Kalorienverlust: Die Umwandlungsrate von pflanzlichen in tierische Kalorien schwankt im Idealfall zwischen 2:1 bei Geflügel, 3:1 bei Schweinen, Zuchtfischen, Milch und Eiern und 7:1 bei Rindern. Das bedeutet, dass das benötigte Getreide erstmal nicht für die menschliche Ernährung sondern als Futtermittel genutzt wird.⁴
- Virtuelles Wasser: In 1 kg Rindfleisch stecken lt. Water Footprint Network im globalen Durchschnitt 15.415 Liter, in 1 kg Schweinefleisch 5.988 Liter und in 1 kg Geflügelfleisch 4.325 Liter Wasser.⁵

Ein Mensch in Deutschland isst durchschnittlich 1.094 Tiere in seinem Leben (945 Hühner, 46 Schweine, 46 Puten, 37 Enten, 12 Gänse, 4 Schafe und 4 Rinder)⁶.

Fazit: Es ist sinnvoller, nicht eine Fleischsorte einer anderen vorzuziehen, sondern darauf hinzuweisen, den Fleischkonsum insgesamt zu reduzieren. Wer nicht ganz auf Fleisch verzichten möchte, sollte nach Möglichkeit Fleisch aus regionaler und artgerechter Tierhaltung bevorzugen.

²<https://www.bmel-statistik.de/ernaehrung-fischerei/versorgungsbilanzen/fleisch/>

³https://www.de-ipcc.de/media/content/Hauptaussagen_SRCCL.pdf

⁴<https://www.weltagrarbericht.de/themen-des-weltagrarberichts/fleisch-und-futtermittel.html>

⁵<https://waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/product-gallery/>

⁶https://www.boell.de/sites/default/files/fleischatlas_1_1.pdf?dimension1=ds_fleischatlas_2021

Methoden

Futtergetreide Spiel

Fragestellung: Wie viel Getreide wird benötigt, um 1 kg Schweine-/ Rinder- oder Hühnerfleisch zu produzieren?

Die Teilnehmenden sollen schätzen, wie viel Kilogramm Getreide (kann als Papiertüte dargestellt werden) gefüttert werden müssen, um ein Kilogramm Schweine-/ Rinder- bzw. Hühnerfleisch zu erhalten. Jede Tüte entspricht hierbei einem Kilogramm Getreide. Die geschätzte Menge an Futtergetreide-Tüten ist nun den einzelnen Tierarten (Fotovorlagen oder Figuren) zuzuordnen.



Digitales Klima-Quiz

Klima-Quiz als PDF-Ausdruck

Digitaler Learning Snack "Bio fürs Klima"

Zu viel Fleisch schadet unserem Klima: Spaghetti mit Gemüse-Bolognese versus Spaghetti-Bolognese mit Rindfleisch. Die Teilnehmenden sollen abschätzen, welche der beiden Gerichte eine höhere CO2 Belastung verursacht. Dazu werden unterschiedlich große Luftballons den entsprechenden Tellern zugeordnet.

Kurzfilm

WissensWerte: Fleisch und Nachhaltigkeit 7.38 min.

Weiterführende Links & Broschüren

- Fleischatlas Ausgaben 2013-2020
- DGE Ernährungsformen
- #bioentdecken – Tipp 12: "Darf es ein bisschen weniger sein?" – Vom bewussten Fleischkonsum und Klimaschutz
- #bioentdecken – Tipp 22: Grillen mal anders – Köstliche Bio-Veggie Alternativen für nachhaltigen Genuss

Lebensmittelverschwendung

Lernziele

- **Bewusstsein für den Wert eines Lebensmittels schaffen**
- **Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung erhalten, wie z.B. Tipps zur Lagerung (Temperaturzonen im Kühlschrank beachten)**
- **Sichere Definition von Mindesthaltbarkeitsdatum/Verbrauchsdatum**

Fakten im Überblick

Laut einer Studie des Thünen-Instituts zu Lebensmittelabfällen für das Jahr 2015 wirft jede*r Einzelne von uns circa 75 kg Lebensmittel im Jahr weg. Dabei landen Lebensmittel allzu oft unnötigerweise in der Tonne und wären in den meisten Fällen noch genießbar gewesen.

Diese Lebensmittel werfen wir am häufigsten weg: Obst und Gemüse (34 %) machen etwa ein Drittel der vermeidbaren Abfälle aus, gefolgt von Zubereitetem (16 %) sowie Brot & Backwaren (14 %). Dadurch werden wichtige Ressourcen verschwendet, denn die Produktion von 1 kg Lebensmittel benötigt hunderte Liter Wasser, dazu Dünger, Energie und wertvolle Ackerflächen. Durch einen achtsamen Umgang mit Lebensmitteln können CO₂-Emissionen eingespart werden, um so der Klimakrise entgegenzuwirken.

Weitere Tipps: Essen im Voraus planen, z.B. Wochenplan erstellen, Einkaufszettel schreiben, Einfrieren/Einkochen/Einlegen, Reste verwerten...

- Das **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** sagt aus, dass das Lebensmittel bis dahin seine produkttypischen Eigenschaften besitzt. Es ist als Orientierung für die Verbraucher*innen gedacht und dient der Qualität. In der Regel sind die Produkte darüber hinaus einwandfrei genießbar. Einfach auf die eigenen Sinne vertrauen und durch Sehen, Riechen, Schmecken testen.
- Im Gegensatz zum MHD bedeutet das **Verbrauchsdatum** („zu verbrauchen bis...“), dass das Lebensmittel nur bis zum angegebenen Datum verzehrt werden sollte. Danach gehört es leider in den Müll, denn es kann gefährliche Keime enthalten, die man weder riecht noch schmeckt.

Lebensmittel richtig lagern: Bei der Kühlung gilt es einige Grundregeln zu beachten, denn jeder Kühlschrank hat unterschiedliche Kältezonen. Eine Übersicht darüber, wie sich die Fächer im Kühlschrank von der Temperatur unterscheiden und für welche Lebensmittelgruppen sie geeignet sind, gibt es [hier](#).

Methoden

Kühlschrankspiel

Eine gedruckte Vorlage von einem Kühlschrank wird ausgelegt, verschiedene Lebensmittel-Dummies sollen in die entsprechenden Kältezonen des Kühlschranks, ins Regal, Schrank oder Gefrierfach einsortiert werden. Nach Durchführung wird über die verschiedenen Lebensmittel und ihre ideale Lagerung gesprochen. Eine Vorlage für den Kühlschrank findet sich [hier](#).



Wissenstest Anfänger

"Warum werfen wir Lebensmittel weg?
Und was kannst du dagegen tun? "



Wissentest Fortgeschrittene

"Warum werfen wir Lebensmittel weg?
Und was kannst du dagegen tun?"



Quiz zur Lebensmittelverschwendung
als PDF-Ausdruck



Digitales Quiz zur Lebensmittel-
verschwendung



Film

"Taste the Waste" (Schulfassung)

Weiterführende Links



- www.zugut fuer dietonne.de
- <https://www.globaleslernen.de/de/fokusthemen/fokus-lebensmittelverschwendung>
- [#bioentdecken – Tipp 9: Teller statt Tonne! – Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung](#)
- [#bioentdecken – Tipp 10: Lebensmittelretten leicht gemacht](#)
- [#bioentdecken – Tipp 13: Da bleibt nix übrig – Kochen und backen nach „Leaf to Root“](#)
- Broschüre: [10 Goldene Regeln gegen Lebensmittelverschwendung – "Zu gut für die Tonne!"](#)

Mehrweg statt Einweg: Plastikfrei einkaufen

Lernziele

- **Negative Auswirkungen von Plastikmüll für die Umwelt erkennen**
- **Alternativen zu Plastikverpackungen & Ideen zur Reduktion von Plastikmüll kennenlernen, insbesondere für den Lebensmitteleinkauf sowie den Snack to go**

Fakten im Überblick

Ideen zur Reduktion von Plastikmüll

Die **Zero Waste-Bewegung** hat das Ziel, die Produktion von Müll im Alltag zu minimieren. Die Bewegung stützt sich auf die **5 R's**⁵:

Refuse (Ablehnen): Verzichte auf das, was du nicht brauchst.

Reduce (Reduzieren): Reduziere deinen Konsum oder nimm mit und bringe Dinge, die du selbst nicht mehr benutzt, wieder in den Umlauf.

Reuse (Wiederverwenden/Reparieren): Verwende falls möglich Dinge wieder und versuche, deine Sachen reparieren zu lassen, bevor du dir etwas Neues kaufst.

Recycle: Recycle, was nicht in die ersten drei Kategorien fällt.

Rot (Kompostieren): Kompostiere organische Abfälle, die nicht anderweitig verwendet werden können. Im Garten oder in der Wurmkomposte in der Wohnung entsteht so Dünger, der dann zum Gärtnern verwendet werden kann.

- In Deutschland wurden 2016 im Vergleich zu anderen EU Ländern mit 38 kg pro Kopf überdurchschnittlich hohe Mengen an Plastikverpackungsabfällen produziert.¹
- Der Anteil der herkömmlichen Plastiktüte sinkt dabei. Denn mit der Einführung der kostenpflichtigen Plastiktüte hat sich der Pro-Kopf-Verbrauch der Plastiktüte von 45 Tüten im Jahr 2016 auf 20 Tüten im Jahr 2019 reduziert.²
- In Deutschland werden stündlich (!!) 320.000 Einwegbecher für Heißgetränke außer Haus verbraucht. (Stand 2019)³
- Die Verordnung zum Verbot von Einwegkunststoff-Produkten soll am 3. Juli 2021 europaweit in Kraft treten.
- Weltweit werden jährlich etwa 6,5 Millionen Tonnen Plastik in der Landwirtschaft genutzt. 2018 wurden in der EU für Essen und Getränke mehr als 1,13 BILLIONEN VERPACKUNGEN verwendet. Das wichtigste Verpackungsmaterial: Plastik.⁴

¹ https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/chemie/chemie_plastikatlas_2019.pdf

² <https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/abfall-und-recycling/22033.html>

³ <https://www.duh.de/becherheld-problem/>

⁴ https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/chemie/chemie_plastikatlas_2019.pdf

⁵ <https://www.zero-waste-deutschland.de/zero-waste-basics/#toggle-id-1>

Unverpackt einkaufen – Mehrweg statt Einwegverpackungen nutzen (z.B. Gemüsenetze, Stoffbeutel, Bienenwachstücher, Schraubgläser etc.)

Meal Prep: ist die Abkürzung vom engl. „Meal Preparation“, und bedeutet Vorkochen von Mahlzeiten. Im ersten Schritt plant man die Rezepte inkl. Zutatenliste, kauft dann ein und bereitet im letzten Schritt die Gerichte gleich für ein paar Tage oder auch eine ganze Woche zu. Die Gerichte können dann in Vorratsbehälter oder Schraubgläser abgefüllt werden und eignen sich als Zwischenmahlzeit/Mittagessen für unterwegs oder Zuhause.

Methoden

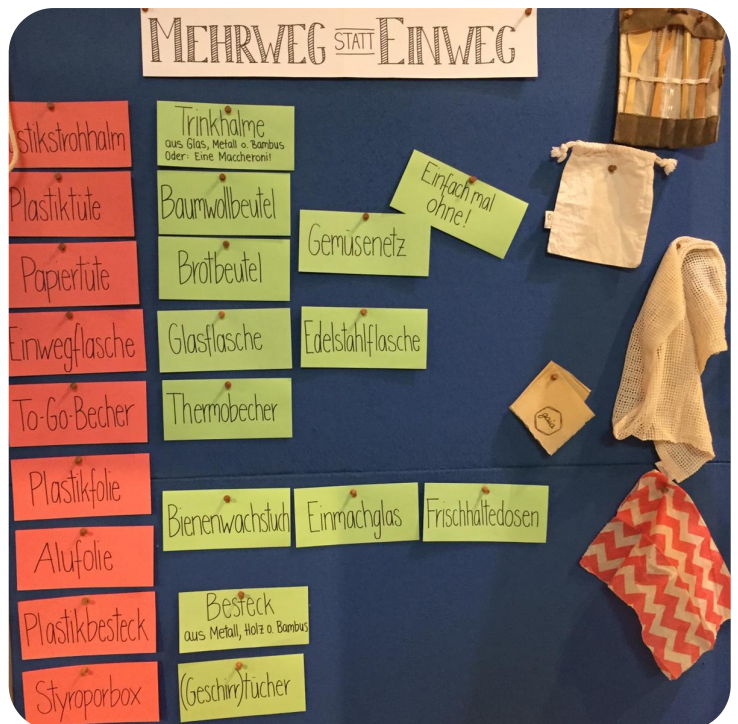
Digitales Quiz zur
Ressourcenschonenden Ernährung

Quiz zur Ressourcenschonenden
Ernährung als PDF-Ausdruck

Schautafel Verpackungsalternativen

Vorbereitung: Für die Schautafel notiert die Workshop-Leitung umweltschädliche Verpackungen auf roten Kärtchen. Dem gegenüber werden die umweltfreundlichen Alternativen auf grüne Kärtchen geschrieben. Die roten Kärtchen werden auf einer Pinnwand befestigt. Zu Dekozwecken können hier auch bereits Anschauungsmodelle von Alternativen, wie z. B. Bienenwachstücher, Gemüse-netze etc. gepinnt werden.

Aufgabe: Die grünen Kärtchen werden an die Teilnehmenden verteilt mit der Bitte, die entsprechende Alternative neben das rote Kärtchen zu pinnen. Im Anschluss kann das Ganze nochmal gemeinsam diskutiert und durch weitere Ideen ergänzt werden.



Alternativ kann die Pinnwand auch direkt fertig vorbereitet werden und "nur" als Schautafel dienen.

Weiterführende Links

- [#bioentdecken – Tipp 15:](#) Meal Prep – Einmal vorkochen, mehrmals genießen
- [#bioentdecken – Tipp 18:](#) Mehrweg statt Einweg – Dank Zero Waste Bio plastikfrei konsumieren
- [Plastikatlas](#)
- Kurzfilm [Plastik in der Umwelt](#)

Fairer Handel

Lernziele

- Grundlagen des Fairen Handels definieren
- Fair Trade Produkte anhand der Kennzeichnung sicher zuordnen

Fakten im Überblick

Der Faire Handel stellt die sozialen Herstellungsbedingungen von Produkten in den Vordergrund. Ziel ist es, das Lebens- und Arbeitsumfeld der Landwirt*innen im Globalen Süden zu verbessern, indem ein kostendeckender Preis für ihre Produkte unabhängig von den Schwankungen des Weltmarktpreises bezahlt wird. Eine wichtige Rolle spielen dabei bspw. die Einhaltung von Arbeitsschutzrichtlinien, Gewerkschaftsfreiheit, faire Löhne, Verbot von Kinderarbeit, Bildung und Gesundheitsversorgung. Der Faire Handel soll Armut bekämpfen, dabei direkt und partnerschaftlich sein und vor allem Respekt und Transparenz widerspiegeln.

Mengenausgleich

Bei Kakao, Zucker, Fruchtsaft und Tee ist die physische Rückverfolgbarkeit insbesondere aus logistischen Gründen nicht überall möglich. Damit Fairtrade-Produzent*innen-Organisationen dennoch am Fairen Handel teilnehmen können, dürfen hier bei der Verarbeitung konventionelle und fair produzierte Rohstoffe vermischt werden. Diese Produkte sind mit dem Hinweis "mit Mengenausgleich" gekennzeichnet.

Mischprodukte

Lebensmittel, die mehrere Zutaten enthalten, werden „Fairtrade-Mischprodukte“ genannt. Damit ein Mischprodukt das Fairtrade-Siegel tragen darf, müssen alle Zutaten, die als Fairtrade-Rohstoffe verfügbar sind, aus Fairtrade-Quellen bezogen werden. Zusätzlich zu dieser Regelung muss der Anteil aller Fairtrade-Zutaten gemessen am Normalgewicht bzw. Volumen des Endprodukts mindestens 20 Prozent ausmachen.

Die Bezeichnungen „fair“ oder „fairer Handel“ sind anders als die Begriffe „bio“ und „öko“ in Deutschland nicht rechtlich geschützt und es gibt kein staatliches Siegel. Man unterscheidet bei den Fairtrade-Siegeln zwischen:

- Fair-Handels-Import-Organisationen, wie z.B. gepa, elpuente, Bananafair
- Produkt-Siegeln, wie z.B. Fairtrade, fair for life, SPP



BIO & FAIR

- Auch wenn die Biozertifizierung im Fairen Handel nicht eingefordert wird, tragen laut aktuellem Jahres- und Wirkungsbericht 2020/2021 von Fairtrade Deutschland inzwischen 60 % der Fairtrade-Lebensmittel zusätzlich noch das Bio-Siegel.
- Die Kombination aus Bio & Fair vereint Umweltstandards mit den sozialen Produktionsbedingungen und hat daher große Bedeutung für eine nachhaltige Entwicklung.
- Zwei Siegel, die beide Kriterien berücksichtigen, kommen vom Anbauverband Naturland mit seinen Naturland-Fair-Richtlinien sowie vom FairBio e.V., der seinen Fokus sogar ganz auf heimische Fairness in Deutschland legt.



Methoden

Fair Trade Quiz als PDF-Ausdruck

Digitales Fair Trade-Quiz



Video

"Wie erkennst Du Fair gehandelte Produkte?"

Verschiedene Lernsnacks von
"hamburg mal fair" unter
hamburgmalfair.de/lernsnacks

Weiterführende Links



- <https://hamburgmalfair.de/bildungsangebote/>
- <https://hamburgmalfair.de/bildungsangebote/lernkoffer/>
- [#bioentdecken – Tipp 17: BIO & FAIR – zusammen stark](#)
- <https://www.forum-fairer-handel.de>
- <https://www.fairtrade-deutschland.de>

1. Präsenz-Veranstaltung

Für einen erfolgreichen Praxisteil in angenehmer Atmosphäre ist eine gute Planung nötig.

Die max. Teilnehmenden-Zahl für den praktischen Teil sollte nach Möglichkeit nicht mehr als 15 Personen betragen. Die Teilnehmenden kochen in 2er- oder 3er-Gruppen die vorgegebenen Rezepte nach. Zeitlich sind dafür etwa 1,5 h einzuplanen.

Bereits in der Einladung können Sie die Teilnehmenden darum bitten, am Workshop-Tag eine Küchenschürze mitzubringen sowie festes Schuhwerk zu tragen.

Die Gruppen bilden sich idealerweise von selber. Der*die Referent*in stellt die Gerichte einmal der Reihe nach kurz vor und bittet im Anschluss um Handzeichen, wer welches Rezept kochen möchte.

Es hat sich bewährt, auf regionale und saisonale vegetarische und vegane Gerichte zu setzen. Auf diese Weise erhalten die Teilnehmenden direkt Vorschläge, wie sich der eigene Fleischkonsum reduzieren lässt. Die Zutaten sollten nach Möglichkeit aus ökologischem Landbau stammen. Wer mag, kann auch einen Schwerpunkt setzen und darüber zusätzlich Wissen vermitteln, wie z.B. zu Themen wie: Hülsenfrüchte, (Ur-)Getreide, alte Gemüsesorten, Snacks to go.

Bei der Auswahl der Rezepte kann man sich beispielsweise für ein Menü entscheiden. Hier bietet sich ein Mix aus Vorspeise (2), Hauptspeise (2) und Dessert (1) an. Auf diese Weise könnte man z.B. 5 Dreiergruppen beschäftigen. In der Praxis hat sich gerade für die Zielgruppe junge Erwachsene die Zubereitung von Snacks für unterwegs bewährt. Hier können die Themen "Ökologischer Landbau", "Regionalität & Saisonalität", "Bewusster Fleischkonsum", Mehrweg statt Einweg" ganz praktisch ins eigene Handeln umgesetzt werden. Rezeptideen zum Thema "Bio-Snack to go" mit einer entsprechenden Kalkulation finden sich in der Anlage.

Die Rezepte sollten nicht zu aufwändig sein, sondern so ausgesucht werden, dass sie sich in etwa 1-1,5 Stunden zubereiten lassen. Idealerweise testet man die Rezepte noch einmal im Vorfeld, indem man sie zur Probe kocht.

Die Rezepte werden entsprechend der Gruppengröße hochgerechnet. Daraus ergibt sich dann die Einkaufsliste. Achtung: Nicht jedes 4-Personen-Rezept muss gleich verdreifacht oder vervierfacht werden. Da jede Person alle Gerichte probieren kann, sind kleine Portionsgrößen ausreichend. Für den Einkauf sind 1,5 h Zeit einzuplanen.

Kochpraxis

Daneben ist es wichtig, sich mit den Gegebenheiten vor Ort vertraut zu machen. Dazu erstellen Sie am besten eine Equipmentliste anhand Ihrer Rezeptausswahl. Welche Geräte sind für den Workshop notwendig? Dann sollte man rechtzeitig überprüfen, ob die Küchenausstattung das hergibt oder ob ggf. Geräte angeschafft oder ausgeliehen werden müssen.

Bevor die Teilnehmenden mit dem Kochen starten, ist noch eine kleine Einweisung in die Küchenhygiene notwendig (Handschmuck abnehmen, Haare zusammenbinden, Hände waschen!) und ein Hinweis auf den Erste-Hilfe-Kasten, falls es möglicherweise zu einem Zwischenfall kommen sollte.

Wenn eine Gruppe schneller ist, kann sie bei anderen Gruppen unterstützen oder sich bereits mit der Vorbereitung des Buffets für das gemeinsame Essen beschäftigen.

Wenn alle Gruppen mit dem Kochen fertig sind, werden die Gerichte von den Teilnehmenden auf dem Buffet ansprechend präsentiert. Jede Gruppe stellt ihr Rezept mit den entsprechenden Zutaten vorab einmal vor und bewertet das Rezept in Bezug auf den Schwierigkeitsgrad, Verbesserungsvorschläge etc. Im Anschluss essen dann alle zusammen in großer Runde.

Um sich kontinuierlich weiterzuentwickeln bietet es sich an, von allen einen Feedbackbogen ausfüllen zu lassen.

Für einen bleibenden Eindruck haben wir gute Erfahrungen damit gemacht, zum Abschluss als kleines Dankeschön allen Teilnehmenden eine Mappe mit den Rezepten, weiterführenden Broschüren und ggf. Give aways mitzugeben.



Kochpraxis

Rezeptideen

Im Folgenden haben wir Rezeptideen für einen Kochworkshop unter dem Motto "Bio to go" für die Monate Mai/Juni zusammengestellt. Im linken Zutaten-Kasten sind die haushaltsüblichen Mengen (in der Regel 4-Personen-Rezepte) dargestellt. Im rechten Kasten finden sich die Mengen, die für einen Workshop von 12-15 Personen nötig sind.

Kartoffel-Lauch-Suppe ,Vichyssoise“

Für 4 Personen:

- 1 Stange Lauch
- 400 g Kartoffeln
- 30 g Margarine
- 1 L Gemüsebrühe
- 150 ml Hafersahne
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch

Für 6 Personen:

- 1-2 Stangen Lauch
- 600 g Kartoffeln
- 30 g Margarine
- 1,5 L Gemüsebrühe
- 250 ml Hafersahne
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch

Zubereitung:

- Den Lauch der Länge nach halbieren, unter fließendem Wasser putzen und in halbe Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Die Margarine in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und zuerst die Kartoffeln darin anschwitzen, dann den Lauch hinzugeben und unter Rühren ca. 3 Minuten garen. Die Gemüsebrühe hinzugeben und das Ganze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
- Die Suppe pürieren und mit der Hafersahne auffüllen. Die Suppe erneut erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Servieren noch etwas Schnittlauch in Röllchen schneiden und die Suppe damit garnieren. Schmeckt warm oder kalt!

Kochpraxis

Rezeptideen

Grüner Couscous-Salat

Für 4 Personen:

- 150 g Couscous
- 160 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 50 g Pistazienkerne, ungesalzen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 grüne Chilischote
- 30 g Rucola
- Salz
- Kreuzkümmel

Für die Kräuterpaste:

- 30 g Petersilie
- 10 g Kerbel
- 2 EL Estragon
- 2 EL Dill
- 2 EL Minze
- 90 ml Olivenöl

Für 8 Personen:

- 300 g Couscous
- 320 ml Gemüsebrühe
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Pistazienkerne, ungesalzen
- 6 Frühlingszwiebeln
- 1 grüne Chilischote
- 60 g Rucola
- Salz
- Kreuzkümmel

Für die Kräuterpaste:

- 60 g Petersilie
- 20 g Kerbel
- 4 EL Estragon
- 4 EL Dill
- 4 EL Minze
- 180 ml Olivenöl

Zubereitung:

- Den Couscous in eine große Schüssel füllen und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. Die Schüssel abdecken (z.B. mit einem großen Teller) und 10 Minuten quellen lassen.
- Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Olivenöl anbraten, bis sie goldgelb und weich ist. Mit etwas Salz und gemahlenem Kreuzkümmel würzen.
- Für die Paste die Kräuter hacken. Dann alle Zutaten für die Paste in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Die Paste zu dem Couscous geben und alles mit einer Gabel auflockern und gut vermischen.
- Die Pistazien grob hacken, die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden, die Chilischote und den Rucola hacken und alles ebenfalls vorsichtig unter den Couscous heben.

Kochpraxis

Rezeptideen

Burrito mit Quinoa und Grillgemüse

Für 4 Burritos:

- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 große, rote Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 160 g Quinoa
- 320 ml Gemüsebrühe
- 100 g Babyspinat
- 4 Weizentortillas
- Salz, Pfeffer, Oregano

Für das Bohnenmus:

- 1 EL ÖL
- 400 g schwarze Bohnen (Dose)
- 1 Zwiebel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Oregano
- Salz, Pfeffer

Für 6 Burritos: (= 12 x 1/2)

- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 große, rote Zwiebel
- 6 EL Olivenöl
- 240 g Quinoa
- 480 ml Gemüsebrühe
- 150 g Babyspinat
- 6 Weizentortillas
- Salz, Pfeffer, Oregano

Für das Bohnenmus:

- 1-2 EL ÖL
- 600 g schwarze Bohnen (Dose)
- 1-2 Zwiebeln
- 2 TL Paprikapulver
- 2 EL Oregano
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Den Ofen auf 200°C vorheizen und 2 Backbleche mit Backpapier auslegen.
- Die Zucchini, Aubergine und Zwiebel in fingerdicke Scheiben schneiden. Alles mit 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Oregano vermengen und gleichmäßig auf den Backblechen verteilen. Für ca. 15 Minuten im Ofen garen.
- Für das Bohnenmus die Zwiebel fein hacken und in 1 EL Öl in einer Pfanne glasig andünsten. Die Bohnen abgießen und mit Paprikapulver und Oregano in die Pfanne geben. Für 5 Minuten abgedeckt mitdünsten. Alles mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Quinoa darin anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Quinoa die Brühe aufgesogen hat.
- Den Spinat waschen und abtrocknen. Die Tortillas gegebenenfalls kurz im noch warmen Ofen erwärmen und dann mittig mit dem Grillgemüse, Quinoa, Bohnenmus, Spinat und, wenn gewünscht, Koriandergrün belegen. Zum Falten zuerst die gegenüberliegenden Seiten Richtung Mitte klappen, dann die vordere Seite nach hinten über die Füllung schlagen und einrollen. Den Burrito am besten etwas auf der Unterkante liegen lassen, damit er die Form besser behält.



Kochpraxis

Rezeptideen

Glasnudelsalat im Glas

Für das Dressing:

- 1 Stiel Minze
- 1 Stiel Koriandergrün
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Sesamöl
- 1 EL Dattelsirup / Agavensirup
- ½ TL Chiliflocken
- 1 EL Sojasauce
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer

Für den Salat:

- 50 g Glasnudeln
- 250 g Brokkoli
- 50 g (TK) Erbsen
- 30 g Erdnüsse / Cashews
- 1 EL Sesam

Für das Dressing:

- 4 Stiele Minze
- 4 Stiele Koriandergrün
- 8 EL Limettensaft
- 8 EL Sesamöl
- 4 EL Dattelsirup / Agavensirup
- ½ TL Chiliflocken
- 4 EL Sojasauce
- 2 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer

Für den Salat:

- 200 g Glasnudeln
- 1 kg Brokkoli
- 200 g (TK) Erbsen
- 120 g Erdnüsse / Cashews
- 4 EL Sesam

Zubereitung:

- Ein großes Schraubglas bereitstellen.
- Minze und Koriander waschen, abzupfen und kleinhacken. Nun alle Zutaten für das Dressing in einer Schale miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing in das Schraubglas füllen.
- Die Glasnudeln nach Packungsanweisungen zubereiten und mit kaltem Wasser abschrecken. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Röschen für ca. 3 Minuten in Salzwasser kochen, dann die Erbsen hinzugeben und noch ca. 2 Minuten mitkochen. Das Gemüse mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
- In einer Pfanne ohne Fett nacheinander die Erdnüsse und den Sesam anrösten. Aufpassen, dass nichts anbrennt.
- Zuerst die Glasnudeln in das Glas geben, dann den Brokkoli und die Erbsen darauf schichten und zum Schluss die Erdnüsse und den Sesam.
- Vor dem Verzehr entweder das Glas gut schütteln oder den Inhalt in eine Schüssel füllen und verrühren.

Kochpraxis

Rezeptideen

Sandwich mit Tempeh und Karotten-Aioli

Für 4 Sandwiches:

Für den Tempeh:

- 240 g Tempeh
- 3 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasoße
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Prise Cayennepfeffer

Für das Karotten-Aioli:

- ½ Tasse Sonnenblumenkerne (eingeweicht)
- 1 EL Zitronensaft
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Für das Sandwich:

- 8 Scheiben Biobrot
- 1 Karotte
- Handvoll Sprossen
- Salat

Für 6 Sandwiches: (12 x 1/2)

Für den Tempeh:

- 360 g Tempeh
- 4 EL Balsamico-Essig
- 3 EL Ahornsirup
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Sojasoße
- 1-2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Prise Cayennepfeffer

Für das Karotten-Aioli:

- 1 Tasse Sonnenblumenkerne (eingeweicht)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Karotten
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Für das Sandwich:

- 12 Scheiben Biobrot
- 1-2 Karotten
- Handvoll Sprossen
- Salat

Zubereitung:

- Den Tempeh in Scheiben schneiden und diese nebeneinander in ein flaches Gefäß legen. In einer kleinen Schüssel alle Zutaten für die Marinade miteinander verrühren und gleichmäßig über den Tempeh geben.
- Als nächstes das Karotten-Aioli zubereiten. Dafür als erstes die Karotten fein reiben. Dann alle Zutaten in einen Mixer geben und solange mixen, bis eine gleichmäßige Konsistenz erreicht ist. Für die Konsistenz, wenn nötig, 1-2 EL Wasser hinzugeben.
- Den Tempeh nun in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Er sollte von jeder Seite ca. 4 Minuten braten, sodass er knusprig und braun ist.
- Das Brot in Scheiben schneiden und dann die Sandwiches anrichten. Eine großzügige Portion Karotten-Aioli auf eine Scheibe Streichen, den Tempeh darauf legen, dann etwas Salat, Karotte und Sprossen.

Kochpraxis

Rezeptideen

Kokosmilchreis mit Rhabarberkompott

Für 2 Portionen:

Für den Milchreis:

- 100 g Milchreis
- 200 ml Wasser
- 200 ml Kokosmilch
- 25 g Rohrohrzucker
- Salz
- Kardamom

Für das Rhabarberkompott:

- 200 g Rhabarber
- 40 g Zucker
- ½ Pck. Vanillezucker
- Wasser

Für 10 Portionen:

Für den Milchreis:

- 500 g Milchreis
- 1 L Wasser
- 1 L Kokosmilch
- 125 g Rohrohrzucker
- Salz
- Kardamom

Für das Rhabarberkompott:

- 1 kg Rhabarber
- 200 g Zucker
- 2 Pck. Vanillezucker
- 250 ml Wasser

Zubereitung:

- Die Kokosmilch und das Wasser mit einer Prise Salz und etwas Kardamom in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Milchreis hinzugeben und ausquellen lassen, dabei darauf achten, dass der Reis nicht am Boden festkocht.
- Kurz bevor der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, den Zucker einrühren.
- Für das Kompott den Rhabarber waschen, in Stücke schneiden und in einen Kochtopf geben. Zucker und Vanillezucker dazugeben und kurz stehen lassen. Auf kleiner Flamme so lange köcheln lassen, bis die Stücke zerfallen, ggf. zwischendurch etwas Wasser dazugeben
- Den Milchreis heiß mit Rhabarberkompott servieren.

Kochpraxis

2. Online-Veranstaltung



Wer den praktischen Teil digital durchführen möchte, kann aus verschiedenen Konzeptideen wählen.



Idee 1: Die Teilnehmenden bekommen Rezepte & Lebensmittel zugeschickt, kochen selbstständig im eigenen Haushalt und posten im Anschluss ihr Bild auf einer gemeinsamen Plattform.



Idee 2: Der*die Referent*in filmt die Zubereitung der Rezepte im Vorfeld. Die Teilnehmenden erhalten die Einkaufsliste, Rezepte und Link zum Video bei Anmeldung, bereiten das Essen selbstständig zu und treffen sich dann mit ihrem Teller in einem digitalen Raum zum gemeinsamen Essen und Gespräch.



Idee 3: Die Teilnehmenden kochen zeitgleich mit der Workshop-Leitung im digitalen Raum. Die Einkaufsliste wird im Vorfeld zugesandt. Der Vorteil: Hier kann nebenbei zusätzlich Wissen vermittelt werden., z. B. zur Kennzeichnung von Bio-Produkten oder zur Warenkunde. Idealerweise steht für den Theorie-Teil eine zusätzliche Person zur Verfügung. Im Anschluss an die Kochpraxis können die Teilnehmenden zum gemeinsamen Essen und für weitergehende Fragen mit den Referent*innen im digitalen Raum verweilen.

IMPRESSUM

Ökomarkt

Verbraucher- und Agrarberatung e.V.

Osterstr. 58

20259 Hamburg

Tel. 040 / 6565042

Fax: 040 / 65720020

E-Mail: info@oekomarkt-hamburg.de

Internet: www.oekomarkt-hamburg.de

Redaktion / Layout

Martina Glauche, Diplom-Ökotrophologin

Emely Borgwardt, Studentin der Ökotrophologie

Hamburg, Juni 2021

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) sowie aus Erträgen der Lotterie BINGO! Die Umweltlotterie.



Einkaufsliste

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Equipmentliste

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐
