

Verantwortungsvoll schlemmen

Tipps, Tricks & Rezepte für Zuhause

In Kooperation mit:



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie
Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



LandschaftEnergie



C.A.R.M.E.N.

Verantwortungsvoll schlemmen – Tipps, Tricks & Rezepte für Zuhause

In Kooperation mit:



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie
Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



LandSchafttEnergie



C.A.R.M.E.N.



Herausgeber

C.A.R.M.E.N. e.V.
Schulgasse 18 · 94315 Straubing
Tel. 09421 960 300
Fax 09421 960 333
contact@carmen-ev.de
www.carmen-ev.de
V.i.S.d.P.: C.A.R.M.E.N. e.V. · Edmund Langer

Redaktion: C.A.R.M.E.N. e.V.
Auszugsweiser Nachdruck unter Quellenangabe ist erlaubt.
Bildquellen: C.A.R.M.E.N. e.V.
Stand: Oktober 2018

© C.A.R.M.E.N. e.V. · Centrales Agrar-Rohstoff Marketing- und Energie-Netzwerk ·
Schulgasse 18 · 94315 Straubing

Hinweis: Diese Broschüre wendet sich an alle Interessierten gleichermaßen. Auf eine durchgehend geschlechtsneutrale Schreibweise wird zugunsten der besseren Lesbarkeit des Textes verzichtet.

Das Menü

der „Nachhaltigen Dinnertafel“ am Sonntag, den 21. Oktober 2018
im Degginger in Regensburg

Der Koch Christoph Hauser stellt sich vor
Syrischer Weichkäse aus Wenzenbach . Paprikamarmelade . Salat

Regional und Saisonal
Rote Beete Salat . Rote Beete Creme . Tatar vom geräucherten Karpfen

Vermeidung von Lebensmittelverlusten
Rote Rhaner Knödel . Spinatknödel

Energieeffizienz und CO₂-Bilanz
Das Schwein Rosalie . Kartoffel . Gemüse

Verpackungsmüll vermeiden
Hollermousse . Crumble

C.A.R.M.E.N. e.V. stellt sich vor



Wer wir sind

C.A.R.M.E.N. e.V., das Centrale Agrar-Rohstoff Marketing und Energie-Netzwerk, wurde 1992 gegründet und ist die bayerische Koordinierungsstelle für Nachwachsende Rohstoffe, Erneuerbare Energien und nachhaltige Ressourcennutzung. C.A.R.M.E.N. e.V. bietet eine kostenfreie, neutrale Beratung für alle Interessensgruppen.

Wie die Idee zur Nachhaltigen Dinnertafel entstanden ist

Erneuerbare Energien, Energieeffizienz und Ressourceneffizienz – unsere Themenfelder umfassen nicht nur Photovoltaikanlagen auf Dächern, moderne Heizanlagen im Keller oder Elektrofahrzeuge in der Garage. C.A.R.M.E.N. e.V. denkt weiter! Energie und Ressourcen kann jede/r von uns auch im Alltag effizient und mit Köpfchen nutzen. Das schließt einkaufen, lagern, kochen, essen und genießen von Nahrungsmitteln mit ein.

Allzu oft gibt es kleine aber wirksame Maßnahmen, um nachhaltiger zu handeln ohne dabei auf Genuss, Komfort und Gemütlichkeit verzichten zu müssen – das wollen wir mit unserer Nachhaltigen Dinnertafel zeigen.

WeltretterInnen an den Herd!

Die eigene Ernährung ist vielen Deutschen wichtig und entwickelt sich zunehmend zum Trend. Veggie, vegan und flexi – Foodblogs, Diätbücher und Zeitschriften informieren uns täglich über die neuste Mode im Ernährungsbereich. Nicht zuletzt angefeuert durch die diesjährige Hitzewelle, rücken dabei zunehmend Nachhaltigkeitsaspekte in den Blick. Rund 1,75 Tonnen Treibhausgasemissionen verursacht unsere Ernährung jährlich pro Person. Das ist ähnlich viel, wie wir für die persönliche Mobilität aufwenden (BMU, 2016). Wurst als „Zigarette der Zukunft“ proklamierte ein großer deutscher Wurstwarenhersteller. Der Klimawandel „auf dem Teller“ schmeckt den wenigsten!

Diese Tatsache nimmt das Netzwerk C.A.R.M.E.N. e.V. zum Anlass und lädt in Kooperation mit regionalen Akteuren aus dem Ernährungsbereich erstmalig zur „Nachhaltigen Dinnertafel“ in Regensburg ein. Als Kooperationspartner mit dabei sind die Stadt Regensburg, das Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn), die Energieagentur Regensburg e.V., Slow Food e.V. Regensburg-Oberpfalz sowie die Ökokiste Kößnach. Der Regensburger Koch, Coach und Slow Food-Experte Christoph Hauser kreiert zu diesem Anlass ein fünfgängiges Menü. Bei jeder Speise berücksichtigt er dabei ein anderes Thema aus dem Bereich Ernährung und Nachhaltigkeit: Am Anfang eines jeden Gerichts steht der Einkauf saisonaler und regionaler Produkte mit möglichst wenig Verpackungsmüll. In der Küche lohnt es sich auf Energieverbrauch und Effizienz zu achten. Alles zusammen ist verantwortlich für die Energie- und CO₂-Bilanz von Lebensmitteln.

Die Dinnertafel möchte auf genussvolle Weise Anregungen zum nachhaltigen Konsum geben und über bestehende Möglichkeiten informieren. Der Appell an alle: „WeltretterInnen an den Herd“! Die Veranstaltung heißt alle Hobby-Köche mit Lust am nachhaltigen Genuss willkommen.

In diesem Begleitheft finden sich einige erprobte Tipps und Tricks unserer Kooperationspartnerinnen und -partnern sowie des C.A.R.M.E.N.-Teams. Der Koch der „Nachhaltigen Dinnertafel“, Christoph Hauser, die Ökokiste Kößnach, sowie das KErn haben für diese Sammlung tolle Rezepte zur Verfügung gestellt. Einige davon wurden bereits ausprobiert und haben den Weg in die Kochbücher der C.A.R.M.E.N.-Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gefunden. Davon zeugen die vielen kleinen Fotobeiträge. Die Energieagentur Regensburg liefert darüber hinaus einige simple Tipps zum Energiesparen, die nicht nur gut fürs Klima sind, sondern obendrein den Geldbeutel schonen.

Wir bedanken uns bei allen Kooperationspartnerinnen und -partnern ganz herzlich für die Zusammenarbeit und die vielen interessanten und spannenden Beiträge im Rahmen der „Nachhaltigen Dinnertafel“!

Grußwort Bürgermeister Jürgen Huber, Stadt Regensburg

Essen hält Leib und Seele zusammen. Aber unser „täglich Brot“ bewirkt noch viel mehr. Wenn ich durch unsere schöne, facettenreiche Regensburger Landschaft gehe, so ist diese vielfach Zeugnis jahrhundertelanger landwirtschaftlicher Nutzung. Das zeigt: was wir kochen und essen hat nicht nur Einfluss auf unser Gemüt und unsere Gesundheit. Was wir an Nahrung zu uns nehmen wirkt sich direkt und indirekt auch auf unsere Umwelt aus. Produkte in Supermarktregalen oder am Marktstand unseres Vertrauens können wir sehen und anfassen. Nicht wahrnehmen können wir hingegen Treibhausgasemissionen, die mit Produktion, Transport und Lagerung unserer Nahrungsmittel zusammenhängen.

Aus diesem Grund liegen mir regionale und – wo möglich – saisonale Lebensmittel besonders am Herzen. Wer regionale Produkte kauft, unterstützt unsere heimische (Land-) Wirtschaft und trägt zum Erhalt der Kulturlandschaft bei. Kurze (Transport-) Wege sind gut fürs Klima und häufig spart man beim Einkauf aufwendiges Verpackungsmaterial.

Seit einigen Jahren nimmt das Bewusstsein für einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln in einer städtischen Gesellschaft zu. Slow Food, Foodsharing, Ökokisten & Co sind in den letzten 10 bis 20 Jahren entstanden. Viele dieser Initiativen sind in Regensburg aktiv. Auch in den eigenen vier Wänden kann jeder mit einfachen Maßnahmen tätig werden: beim regionalen Wocheneinkauf, beim sparsamen Umgang mit den Ressourcen sowie dem Einsatz energieeffizienter Geräte zum Kühlen und Zubereiten von Lebensmitteln.

Der diesjährige Hitzesommer hat uns die Tragweite des Klimawandels auf spürbare Weise näher gebracht. Der Klimawandel findet nicht nur in entfernten Regionen der Erde, sondern „vor unserer Haustür“ statt. Daher stand für mich schnell fest: eine Veranstaltung wie die „Nachhaltige Dinnertafel“ muss in Regensburg stattfinden. Bei der Veranstaltung wird auf genussvolle Weise gezeigt, wie man mit kleinen Maßnahmen einen Beitrag leisten kann. Ich bin froh, dass wir von der Stadt Regensburg die Initiative von C.A.R.M.E.N. e.V. und den vielen regionalen Kooperationspartnern unterstützen können.

Bürgermeister Jürgen Huber,
Stadt Regensburg



Bürgermeister Jürgen Huber,
Stadt Regensburg

Der Koch: Christoph Hauser, Hausers Kochlust, Regensburg

„einfach . gut . respektvoll . sauber . fair . auf Augenhöhe . regional . saisonal . wertgebunden und mit Haltung.“

– nach diesen Leitgedanken lebt, kocht und berät der Regensburger Koch und Slow Food-Experte.

Drei Fragen an Christoph Hauser...

Warum hast du eigentlich gleich zugesagt bei der Nachhaltigen Dinnertafel mitzumachen?

Ich mache mit, weil ich der Meinung bin, dass man mit dem was man kocht wirklich beweisen kann, dass gute Produkte besser schmecken und die Leute das auch ganz unmittelbar spüren können.

„Fast Food“ kennt ja jeder, aber was ist eigentlich „Slow Food“?

Slow Food ist die Idee von guten, sauberen und fairen Lebensmitteln. Es geht nicht um „langsames Essen“, sondern es geht darum, dass man sich Zeit nimmt für den Einkauf, den Kontakt zu den Produzenten und sich Gedanken über die Fragen macht: wo kommt das Zeug her und was will ich eigentlich in mich „reintun“?. Das kann ganz unterschiedliche Ausprägungen haben: der eine sucht die besten Lebensmittel, der andere ist eher auf der politischen Ebene unterwegs [...]. Slow Food ist als globales Netzwerk in 180 Ländern dieser Welt vertreten. Und das Tolle ist: es geht um Weltretten mit Genuss!

Wie überzeugst du deine Kinder von Slow Food? Gibt es ein Geheimrezept?

Ich koche ihnen was! Ich haben meinen Kindern als sie klein waren verboten „grüne Sachen“ zu essen und das war dann der Running Gag: „Papa, ich probier’s mal!“. Ich glaube, es geht tatsächlich um dieses Probieren. Man konnte nachweisen, dass der Mensch mindestens drei bis vier Begegnungen mit einem Lebensmittel braucht, bis man es als bekannt anerkennt. Es geht also genau um dieses „Probier’s-halt“ und „Schau-mal“. Gleichzeitig sollte man nicht sagen, dass etwas „schlecht“ oder „böse“ ist. Selber Ketchup kochen ist super! Und dann kannst du Bratkartoffeln mit Ketchup machen. Das ist das, was man sonst Fast Food nennt, aber eben aus gescheiterten Zutaten gemacht.



Christoph Hauser, Hausers
Kochlust Regensburg

Christoph Hausers Slow Food Menü zum Nachkochen

Paprikamarmelade Schafskäse

Salziger Käse und süß-scharfes Chutney passen super zusammen. Wenn wir das Chutney gleich essen, wird es etwas flüssig sein, wenn ihr es in Marmeladengläser füllt, dann wird es eben etwas fester. Den Käse karamellisieren wir mit einem Bunsenbrenner und Puderzucker, dann verliert dieser an Schärfe.

Zutaten

3 bunte Paprika,
0,4 Liter Roséwein,
150g Gelierzucker 3:1,
1 Chilischote,
Zitronenschale- und Saft von 1 Zitrone
Brauner Zucker



Ausstattung

Gläser, Topf, Messer, Brett, Bunsenbrenner

Mis en Place

Paprika waschen und in feine Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen.

Loskochen

Paprikawürfel in einem Topf leicht anrösten, Zitronenschale und Chili dazu geben und dann den Gelierzucker darin auflösen. Mit Roséwein ablöschen und das ganze einmal kurz aufkochen lassen. In Gläser füllen und als Chutney reichen.

Schafskäse karamellisieren und mit dem Chutney servieren.

Tatar vom geräucherten Karpfen

Der Karpfen ist manchen in recht schlechter Erinnerung, dabei ist er doch der nachhaltigste, regionalste Zuchtfisch unserer Region. Geräuchert verbindet er seine Aromen wunderbar mit Roter Beete und säuerlichem Apfel.

Aufgrund der kurzen Transportwege ist der genügsame Karpfen außerdem oft frischer zu bekommen und lässt sich vergleichsweise umweltfreundlich aufziehen.

Zutaten

500g Geräucherter Karpfen,
2 Äpfel,
1 Rote Zwiebeln,
Olivenöl
100g Sauerrahm,
1 ungewachste Bio Zitronen,
½ Bund Rucola,
Öl zum Frittieren
1 Gelbe Rüben, in hauchdünne Scheiben geschnitten.
Salz, Zucker, Pfeffer

Ausstattung:

Microplane Reibe, Schüssel, Messer

Mise en Place:

Rucola waschen, trocknen, fritieren, auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die Zitronenschale abreiben, aufheben. Äpfel in Würfel schneiden, in Zitronenwasser liegen lassen. Gelbe Rüben schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden, mit Salz und Zucker marinieren. Karpfen von den Gräten lösen, in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, würfeln.

Loskochen

Olivenöl, Sauerrahm und Zitronenschale mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Karpfen, Zwiebeln und Äpfel dazu.

Auf den gelbe Rübenscheiben anrichten. Frittierte Petersilie dazu, Rote Beete Creme und Salat drum herum.

Rote Bete Knödel

Auf Basis einer Semmelknödelmasse und pürierter Roter Bete machen wir einen Klassiker der Südtiroler Küche. Wichtig dabei: wir brauchen die richtige Mischung aus Konsistenz und Fluffigkeit.

Zutaten

1 kg Knödelbrot/Semmelbrösel,
400 g pürierte Rote Beete,
1 Zitronen,
200 g geriebener Bergkäse,
3 Knoblauchzehen,
600 ml Milch,
4 Eier,
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
500 g Butter,



Ausstattung

Mixer, Schüssel, Backblech, Topf, Schaumkelle

Mise en place

Rote Beete kochen oder im Ofen garen. Schälen, mixen.
Knödelbrot oder Semmelknödel in warmer Milch einweichen.
Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken zerdrücken.
Salzwasser für Knödel aufstellen

Loskochen

Knödelteig aus Rote Bete-Püree, Eiern, eingeweichtem Knödelbrot herstellen. Würzen mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenabrieb und Knoblauch. Den Bergkäse mit einkneten.

Masse sollte auf keinen Fall flüssig, aber immer noch weich sein. Einen Probeknödel ins siedende Wasser geben, wenn dieser hält, die anderen abdrehen und abkochen. Wenn die Knödel nach oben kommen, sind sie fast fertig, noch 3–5 Minuten im Wasser lassen, dann mit Schaumkelle rausnehmen. Entweder später ins gleiche Wasser zum Erwärmen, oder im Ofen heiß machen. Mit brauner Butter servieren.

Holunderblütenmousse

Normalerweise besteht ein Mousse aus rohen Eiern, Gelatine und lauter solchen Sachen, die uns daran hindern, dies erst mal anzufangen. Hier kommt etwas ganz Einfaches...

Zutaten

0,2l Sahne,
0,2 kg Sahnejoghurt,
0,2l Holunderblütensirup,
1 Zitronen,
1 Vanilleschote,

Ausstattung

Mixer
Sieb
Schüssel
Messer
Brett
Reiben
Gläser zum Abfüllen



Loskochen

Sahne steif schlagen. Zitronenschale abreiben. Zum Joghurt Zitronenschale, ausgekrazte Vanille und die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Mit Holunderblütensirup aromatisieren und die Süße zufügen. Dazu schmeckt selbstgemachter Crumble (gebakener Streuselteig).

Die Kooperationspartner: Martina Kögl, Ökokiste Kößnach

Die Ökokiste Kößnach gibt es seit dem Jahr 2000. Sie liefert ihren Kunden ökologische Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Wurst, Käse Fleisch und weitere Bio-Lebensmittel direkt ins Haus.

Drei Fragen an Martina Kögl...

Warum macht ihr bei der Nachhaltigen Dinnertafel mit?

Ja, sowas finde ich einfach toll. Wir wollen ja auch nicht einfach irgendwelches Bio-Obst und Gemüse verkaufen, sondern uns liegt die Nachhaltigkeit sehr stark am Herzen. Und die hört eben beim Anbau alleine nicht auf. Da sind so viele Sachen, die man drumherum noch beachten kann: von Energieeinsparung, Transportwegen, Verpackungen – um nur ein paar Aspekte zu nennen.



Martina Kögl, Ökokiste Kößnach

Wie unterscheiden sich eure Tomaten von den Tomaten im Supermarkt?

Da gibt es ganz viele Dinge, die sich unterscheiden. Das Wichtigste ist vor allem im Sommer die Herkunft. Also die Tomaten, die wir haben, kommen bevorzugt aus der Gegend. [...] Was sie noch unterscheidet, ist, dass die Sorten immer gentechnikfrei und keine Hochleistungshybride sind. Es werden sehr viele verschiedene, teilweise auch alte Sorten verwendet. Im Sommer gibt es alle Farben, Formen, Größen und Geschmacksrichtungen. Das ist wirklich eine schöne Sache.

Wie kann ich beim Kochen Energiesparen?

Energiesparend ist immer Rohkost. Biogemüse sollte man ja sowieso möglichst viel roh essen. Lange braten und Niedriggarmethoden, denke ich, sind weniger energiesparend. Ich nutze Zuhause auch den Schnellkochtopf, da geht's dann auch mal schneller bei Kartoffeln. Aber das Vermeiden von Energieverbrauch, sprich das Nicht-Kochen, ist wohl am energiesparensten.

SAISONKALENDER

zum Heraustrennen!

Im Saisonkalender können Sie sich genau informieren welche Produkte zu welcher Zeit in unserer heimischen Region wachsen und gedeihen.



ökokiste

www.oekokiste-koessnach.de

OBST	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen, süß												
Kirschen, sauer												
Mirabellen/Renekloden												
Pfirsich/Nektarinen												
Pflaumen/Zwetschgen												
Preiselbeeren												
Quitten												

☐ Monate geringer Angebote – höhere Preise
 ☐ Monate starker Angebote – geringere Preise

☐ Monate steigender/fallender Angebote
 ▨ Überwiegend aus einheimischem Freilandanbau



OBST	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Rhabarber												
Stachelbeere												
Wasser-/Zuckermelona												
Weintrauben												
Walnüsse												
Haselnüsse												
Eßkastanien												
OBST (NUR IMPORT)	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Ananas												
Apfelsinen												
Avocados												
Bananen												
Clementinen/Satsumas												
Grapefruits												
Kiwis												
Zitronen												

Mit der Ökokiste durch das Jahr. Lieblingsrezepte von Martina Kögl

Saisonales und regionales Obst und Gemüse hat nicht nur Vorteile für Umwelt und Klima, sondern auch für den Verbraucher. Regionale Produkte sind häufig vergleichsweise günstig. Das hängt mit dem großen Angebot sowie kürzeren Transportwegen zusammen. Obst und Gemüse mit langen Transportwegen wird häufig unreif geerntet und wenn notwendig mit Chemikalien behandelt, um die Lebensdauer zu erhöhen. Somit haben Käufer von regionalen und saisonalen Produkten oft einen Frischevorteil. Dies schlägt sich häufig in einem guten Geschmack sowie, wenn frisch gekauft, mehr Vital- und Nährstoffen nieder. Nicht immer fällt es leicht, passend zur Jahreszeit zu kochen. Empfänger von regionalen Gemüseboxen wissen, was gerade Saison hat. Für alle anderen hat die Ökokiste Kößnach eine Saisontabelle angefertigt, die übersichtlich darstellt, welches Obst und Gemüse in den vier Jahreszeiten vertreten ist. Inspiration für den Alltag bieten die unten stehenden Rezepte.

Krautspatzen ist ein traditionelles Alltagsgericht aus meiner Allgäuer Heimat, Wassermelonen werden seit einigen Jahren sogar in unserem Dorf Kößnach angebaut. Rote Bete sind zu jeder Jahreszeit ein Augenschmaus und Rettich – eine Hommage an die Radi-Stadt Regensburg.

Frühlingserwachen mit Rettich-Salat mit Apfel

Zutaten

- 1 Bund Rettich oder 1 Stück weißer Rettich,
- 1 mittelgroßer Apfel,
- 1 Bund Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln,
- 1 Becher saure Sahne,
- Meersalz, weißer Pfeffer,
- etwas Honig,
- Saft einer ½ Zitrone,
- ½ TL Salz



Loskochen

Rettich schälen und mit dem Apfel raspeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Aus Sahne, Salz, Pfeffer, Honig, Salz und Zitronensaft eine Sauce herstellen. Alles miteinander vermengen.

Sommerlaune mit Wassermelonen-Gazpacho

Zutaten

500g Wassermelone (ohne Schale),
700g vollreife Tomaten (nur vollreife verwenden, dürfen ruhig schon weich sein),
1 rote, gelbe oder orange Paprika,
1 TL Salz,
60 ml Olivenöl,
Pfeffer, etwas Peperoni,
150g Fetakäse,
1 Minigurke (Frühstücksgurke),
2 Knoblauchzehen,
1 altbackenes Baguette oder helles Brot,
einige Minzblättchen



Loskochen

Wassermelone, Tomaten, Paprika, Peperoni und geröstete Brotwürfel grob würfeln und mit Salz und 20 ml Olivenöl in einem Mixer fein pürieren. Die Gazpacho soll möglichst homogen sein.

Gazpacho mit Salz, Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen. Gurke der Länge nach in hauchdünne Streifen schneiden. Fetakäse in Stücke brechen.

Gazpacho in Suppenschalen füllen. Gurkenstreifen und Fetakäse dazugeben, das restliche Olivenöl darüber träufeln und mit Minzblättchen bestreuen.

Wohlig in den Herbst mit Rote Rüben-Gulasch

Zutaten

750g Rote Rüben,
2 mittlere Zwiebeln,
50g Öl,
200ml Apfelsaft,
Salz,
Pfeffer, Curry nach Belieben



Loskochen

Zwiebeln grob würfeln. Rote Rüben schälen und in 1/2 cm breite Stifte oder Würfel schneiden. Beides zusammen anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig und die Rote Rüben leicht gebräunt sind, mit Apfelsaft ablöschen. Etwa 30 bis 40 Minuten auf kleiner Flamme abgedeckt garen, danach kräftig würzen und abschmecken.



Wärmendes im Winter mit Sauerkrautspätzlen – eine Allgäuer Spezialität

Zutaten

500g Sauerkraut,
ca. 500g Spätzle (z.B. frische Spätzle vom Nudelmacher Hierl),
ca. 100g feingewürfeltes geräuchertes Wammerl

Loskochen

Sauerkraut gut durchkochen – schmeckt am besten mit Gewürzen wie Kümmel, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt und Apfelstückchen. In einer Pfanne den Speck anbraten (für Vegetarier mit Butter oder mildem Pflanzenöl), die Spätzle darin anbräunen, das gekochte Kraut dazugeben und alles gut durchmischen



Christine Röger, Bereichsleitung Wissenschaft, Kompetenzzentrum für Ernährung, Freising

Das Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) bündelt das Wissen rund um Ernährung in Bayern. Das KErn konzipiert Fachveranstaltungen und unterstützt die bayerische Ernährungswirtschaft. Für verschiedene Zielgruppen werden Informationsmaterialien und Modellprojekte entwickelt. Das KErn gehört zum Ressort des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (StMELF).



Christine Röger, Bereichsleitung Wissenschaft, KErn

Drei Fragen an Christine Röger...

Warum macht das KErn bei der Nachhaltigen Dinnertafel mit?

Ich finde es total unterstützenswert, so ein komplexes Thema aufzubereiten. Und zwar so aufzubereiten, dass der Verbraucher es versteht und eben nicht mit dem erhobenen Zeigefinger. Ich finde es gut, dass auch der Genuss nicht zu kurz kommt und man ganz nebenbei etwas über Nachhaltigkeit und Ernährung erfährt.

Welche Lebensmittel werden Zuhause am häufigsten weggeworfen?

Leider werden vor allem die als gesund eingestuft Lebensmittel am häufigsten weggeworfen, d. h. Gemüse mit 22 Prozent und Obst knapp dahinter. [...] In dem Fall ist es vor allem auch ein Frischeproblem. Gefolgt werden die zwei Warengruppen von Backwaren und Milchprodukten.

Welche Ratschläge geben Sie Konsumenten zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen?

Am Anfang hilft es, überlegt einzukaufen, vielleicht eine Einkaufsliste zu schreiben, um Spontaneinkäufe zu vermeiden. Wichtig ist auch, dass man weiß, wie man Lebensmittel richtig, planvoll und sachgemäß lagert. Dinge, die in den Kühlschrank kommen auch gleich in den Kühlschrank zu befördern und zu wissen: first in, first out – also Lebensmittel, die schon länger lagern zuerst herausnehmen [...]. Auch planvoll Kochen gehört dazu, Reste verwerten, kreativ in der Restküche sein und das gesamte Lebensmittel zu verwenden.

Restlos gut essen: Rezepte zur Wanderausstellung

Wer kennt es nicht: diese leicht beschämende Gefühl, übrig gebliebene und verdorbene Lebensmittel wegschmeißen zu müssen. Dies ist nicht nur schlecht für unseren Geldbeutel, man wirft auch wertvolle Ressourcen in die Tonne. Wie viele Lebensmittel gehen in Bayern und Deutschland verloren? Warum werden Lebensmittel weggeworfen? Und was wird bereits getan, um Lebensmittelabfälle zu vermeiden? Antworten auf diese Fragen finden Besucher in der Wanderausstellung „Restlos Gut Essen“ vom KErn.

Ein planvoller Einkauf und kreative Einfälle helfen, Abfälle zu vermeiden. Was man etwa aus scheinbar ungenießbaren braunen Bananen noch zaubern kann, zeigt das folgende Rezept. Dieses wurde von dem Ernährungsinstitut KinderLeicht im Rahmen der Kampagne essensWert (www.essenswert-bayern.de) entwickelt.

Reste-Schmankerl für Zwischendurch: Bananen-Nusschnitten

Zutaten

- 250 g Butter
- 200 g Rohrzucker
- 4 Eier
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Pk. Backpulver
- 4 reife Bananen
- 150 g gehackte Haselnüsse oder Mandeln



Losbacken

Butter und Zucker schaumig rühren. Nach und nach die Eier zugeben und so lange rühren, bis eine luftige Schaummasse entsteht. Mehl und Backpulver untermischen und die mit einer Gabel zerdrückten Bananen in den Teig rühren. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und mit den gehackten Nüssen bestreuen. Bei ca. 190 °C etwa 20–25 Minuten backen.



Kathrin Roidl & Johannes Zange, Energieagentur Regensburg e.V.

Die Energieagentur Regensburg ist eine von Stadt und Landkreis initiierte Einrichtung. Ziel der Agentur ist die Mobilisierung des regionalen Energieeinsparpotenzials, die Steigerung der Energieeffizienz sowie die verstärkte Nutzung heimischer Ressourcen zur Energieerzeugung. Die Energieagentur ist Ansprechpartner für Bürger, Unternehmen und Kommunen rund um das Thema Energie und Klimaschutz.

Drei Fragen an Kathrin Roidl & Johannes Zange...

Warum macht ihr bei der Nachhaltigen Dinnertafel mit?

Für uns beide war der Beweggrund, dass wir bereits vorher die Thematik schon sehr schön und interessant fanden. Wir hatten bereits selber mal den Gedanken, in dieser Hinsicht aktiv zu werden. [...] Wir freuen uns sehr, dass wir hier die Chance bekommen haben, mitzumachen und uns einzubringen.

Warum befasst ihr euch als Energieagentur mit nachhaltiger Ernährung?

Klimaschutz funktioniert ja nicht, ohne dass man sich dem Thema Energie widmet. Also wo kommt das alles her? [...] Und bei der Ernährung kann man sich auch Gedanken machen: Wo kommt das her und was steckt da an Energie drin. Pflanzen fallen ja ebenfalls nicht einfach vom Himmel, sondern müssen irgendwo produziert und vielleicht transportiert werden und so weiter und so fort. So gibt es eigentlich sehr viele Überschneidungen bei unseren Themen und der Ernährung.

Habt ihr Tipps zum Energiesparen beim Kochen?

Es gibt viele Tipps, zum Beispiel direkt beim Kochen einen Topf benutzen, der zur Herdplatte passt. Sonst geht viel Wärme verloren. Den Kühlschrank sollte man nicht ewig offen stehen lassen und überlegen „Mensch, was koche ich heute“, sondern ungefähr schon wissen, was drin ist. Und was auch immer gut ist, ist der passende Deckel zum Topf [...]. Die Tipps gehen unendlich weit.



Kathrin Roidl & Johannes Zange,
Energieagentur
Regensburg e.V.

Effizient geschlemmt: Energiesparen in der Küche! Schonen das Portemonnaie: 13 goldene Energiesparregeln

- E**nergie beim Kochen nicht in die Luft blasen – Deckel drauf!
- N**icht zu groß und nicht zu klein – die Herdplatte muss zum Topf passen!
- E**in Schnellkochtopf erledigt schnell – und damit effizient!
- R**ichtig auf Durchzug schalten – Stoßlüften statt Kipplüften!
- G**ut gekauft: drei Pluszeichen bringen's – Effizienzklasse A+++ erreicht gegenüber der Klasse A eine Energieeinsparung von 50 %!
- I**nnen kalt, außen kühl – Kühl- und Gefrierschränke gehören an kühle Orte!
- E**isklumpen haben im Gefrierfach nichts zu suchen – rechtzeitig abtauen!
- S**chneller blubbern – heißes Wasser gehört in den Wasserkocher!
- P**sychologie in der Küche: Du bist was du isst und so sieht auch dein Kühlschrank aus. Tür zu, es zieht: Unordnung im Kühlschrank kostet Energie!
- A**bschalten – Restwärme von elektrischer Herdplatte und Ofen nutzen!
- R**undum elektrisch ist unnötig, wenn's auch per Hand geht – Batteriebetriebene Küchengeräte wie elektrischer Milchaufschäumer und Pfeffermühle verbannen!
- E**igentliche Wohlfühltemperatur des Kühlschranks: 7 °C!
- N**ur Umluft wählen. Vorheizen braucht kein Kuchen!

DIY zum Sparen von Verpackungsmüll

Die Deutschen sind Verpackungsmüllmeister. In keinem anderen Land der EU fällt mit 220,5 kg pro Kopf und Jahr so viel Verpackungsmüll an, wie in Deutschland (UBA, 2018). Rund 37 Kilo davon bestehen je Einwohner und Jahr aus Plastik. Lediglich etwas weniger als 50 Prozent werden in Deutschland recycelt (iwd, 2017). Die Tatsache, dass Plastik in der Umwelt große Schäden anrichtet, ist längst kein Geheimnis mehr. Dabei gibt es viele Alternativen zu herkömmlichem Plastik und gute Anleitungen, Tipps und Tricks zum Einsparen. Insbesondere beim Einkauf von Obst und Gemüse fällt häufig unnötiges Verpackungsmaterial an. Dieses also ab sofort unverpackt einkaufen! Mit praktischen selbstgenähten Obst- und Gemüsebeuteln haben Plastikpackungen und dünne Einwegtüten endlich ausgedient!

Obst- und Gemüsebeutel zum Selbernähen. Inspiriert durch das Ideenportal smarticular.net für ein einfaches und nachhaltiges Leben (www.smarticular.net)

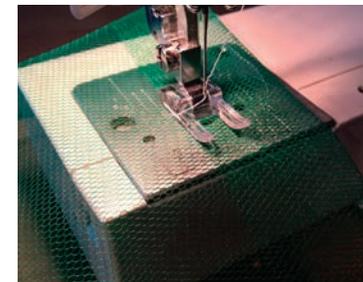
Für dieses einfache Nähprojekt werden Tüllreste benötigt (ca. DIN A4 doppelt + 1 cm Nahtzugabe) sowie einfache Kordeln. Wichtig zum Anfertigen sind eine Stopfnadel und Stecknadeln.



Den Stoff falten und die Seiten links und rechts vernähen.



Die Öffnung umschlagen und rundherum nähen.



Mit der Stopfnadel die dünne Kordel als Zugband einfädeln und den Stoff wenden – fertig!



Die praktischen Beutel sind leicht und lassen den Inhalt erkennen, was an vielen Supermarktkassen wichtig ist.



Diese aus Tüll genähten Beutel bestehen zwar ebenfalls aus Plastik, lassen sich jedoch immer wiederverwenden. Sie sind leicht und können problemlos in jeder Handtasche untergebracht werden. Für alle, die ganz auf Plastik verzichten wollen gibt es auch Tüllstoffe aus Baumwolle.

DIY für alle, die nicht auf Frischhalte- und Alufolie verzichten wollen

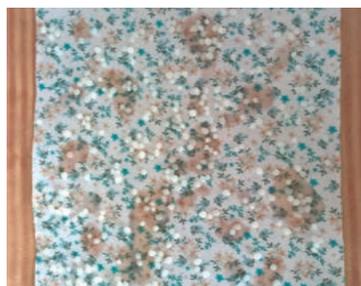
Die praktischen Haushaltshelfer sind schnell eingesetzt, flexibel, haben aber leider einen Nachteil: man kann sie häufig nur einmal benutzen. Ein möglicher Ersatz für Kühlschrank und Co. sind Dosen sowie Porzellanteller- und Schälchen, die mit einem passenden Teller abgedeckt werden. Trotzdem gibt es Situationen, in denen Folien unverzichtbar sind: für den Transport von Salaten, das Einwickeln von angeschnittenem Gemüse usw.. Hierfür erfreuen sich sogenannte (Bienen-)Wachstücher zunehmender Beliebtheit. Diese lassen sich ganz einfach selber herstellen.

Wachstücher zum Nachmachen. Inspiriert durch die Online-Plattform Utopia: einfach nachhaltiger leben! (<https://utopia.de>)

Für dieses einfache DIY-Projekt wird Stoff aus natürlichem Material (z. B. Baumwolle), Bienenwachs in Kosmetik-Qualität z. B. als Granulat, Pflanzenöl, Backpapier und ein Bügeleisen benötigt.



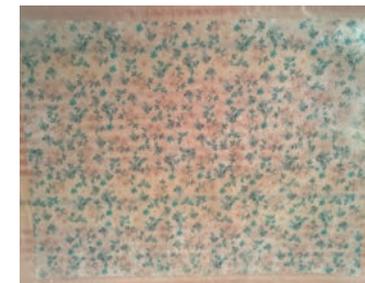
Stoff in beliebiger Größe mit Backpapier + Küchentuch als Unterlage auf das Bügelbrett legen. Gleichmäßig mit Bienenwachs bestreuen und mit Pflanzenöl beträufeln (nicht zu viel, sonst wird es fettig!).



Eine weitere Lage Backpapier auf das Tuch legen. Mit dem Bügeleisen Wachsgranulat schmelzen und durch kreisende Bewegungen verteilen. Auskühlen lassen.



Backpapier abziehen und bei Bedarf freie Stellen, wie in Schritt 2 + 3 beschrieben, ausbessern.



Die Wachstücher sind jetzt einsatzbereit: Sie eignen sich zum Einwickeln von Lebensmitteln ebenso gut, wie zum Abdecken von Schüsseln. Bei Bedarf, vorher kurz mit den Händen anwärmen.



Die Wachstücher lassen sich mit lauwarmem Wasser immer wieder abwaschen. Wird das Material nach einiger Zeit porös, hilft das erneute Bügeln zwischen zwei Blättern Backpapier. Als vegane Alternative zum Bienenwachs eignet sich Carnaubawachs. Die Tücher sind universell einsetzbar. Der zwischen den Handflächen angewärmte Wachs behält gut eine ihm zugewiesene Form – zum Beispiel als Deckel einer Schüssel. Nicht in die Bienenwachstücher einwickeln sollte man rohes Fleisch und Fisch.

Weitere Informationen

Die Kooperationspartner

Energieagentur Regensburg e.V.: Tipps, Informationen und Beratung rund um die Themen Energie und Klimaschutz unter www.energieagentur-regensburg.de.

Hausers Kochlust: Alles rund um Christoph Hauser, den Koch der „Nachhaltigen Dinnertafel“ unter <https://hausers-kochlust.de>.

Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn): Fachinformationen zu verschiedenen Ernährungsthemen unter www.kern.bayern.de.

Ökokiste Kößnach: Alles rund um den Bio-Lieferbetrieb unter www.oekokiste-koessnach.de.

Slow Food: Die Slow Food-Themen im Überblick unter www.slowfood.de.

Quellen

Die Hauswirtschafterei Leben auf dem Land GmbH (2015): Märchenhafte Wintergemüse Rezepte. Hrsg: Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn). Abrufbar unter: www.kern.bayern.de/mam/cms03/presse/dateien/wintergemuese-broschuere2015.pdf (letzter Abruf: 18.10.2018).

Ernährungsinstitut KinderLeicht (2018): Kostprobe. Essen in Zahlen. Rezepte. Foodletter. Abrufbar unter: www.kinderleichtmuenchen.de/kostprobe/essen-in-zahlen.html (letzter Abruf: 18.10.2018).

Infokampagne essensWert: Die Kampagne wurde im Zeitraum Juli 2013 bis Dezember 2014 vom Ernährungsinstitut KinderLeicht durchgeführt, gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten. Abrufbar unter: www.essenswert-bayern.de (letzter Abruf: 18.10.2018).

Institut der deutschen Wirtschaft Köln (iwd) (2017): Das Plastik-Problem. Abrufbar unter: <https://www.iwd.de/artikel/das-plastik-problem-368426> (letzter Abruf: 26.09.2018).

Restlos Gut Essen (o. J.): Informationen rund um die Themen der Wanderausstellung des Kompetenzzentrums für Ernährung (KErn), des Technologie- und Förderzentrums (TFZ) sowie der Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten. Abrufbar unter: www.restlosgutessen.de (letzter Abruf: 18.10.2018).

Smarticular.net (o. J.): Nicht reden, machen: So näht ihr Obst- und Gemüsebeutel selbst! Abrufbar unter: www.smarticular.net/obst-und-gemuese-beutel-statt-plastiktueete-diy (letzter Abruf: 18.10.2018).

Umweltbundesamt (UBA) (2018): Verpackungsverbrauch in Deutschland weiterhin sehr hoch. 2016 im Schnitt 220,5 kg Verpackungsabfall pro Kopf. Abrufbar unter: www.umweltbundesamt.de/presse/pressemittelungen/verpackungsverbrauch-in-deutschland-weiterhin-sehr (letzter Abruf: 26.09.2018).

Utopia (2018): Wachstücher nähen: Plastikfreies Frischhaltepapier selber machen. Abrufbar unter: <https://utopia.de/ratgeber/wachstuecher-naehen-plastikfreies-frischhaltepapier-selber-machen> (letzter Abruf: 18.10.2018).

Herausgeber

C.A.R.M.E.N. e.V.
Schulgasse 18 · 94315 Straubing
Tel. 09421 960 300
Fax 09421 960 333
contact@carmen-ev.de
www.carmen-ev.de

