

## 4. Kochleitfaden für eine klimafreundliche Verpflegung bei 72-Stunden-Aktionen

Die 72-Stunden-Aktion steht an und eure Gruppe hat sicherlich eine tolle Aktion vorbereitet. Aber dabei sollen die Mägen nicht leer bleiben! Denn wer Gutes tut, muss auch gut gesättigt sein. Damit euch das so saisonal, regional, fair und ressourcenschonend wie möglich gelingt, haben wir einen Kochleitfaden mit vielen Tipps und leckeren Rezepten für euch erarbeitet. Am Ende des Leitfadens findet ihr Informationsquellen und Links, um euch weiter zu informieren.

### 4.1 Warum ist das wichtig?

Nachhaltige Ernährung ist einer von vielen Bausteinen, mit denen wir in unserem Alltag unsere Emissionen und unseren ökologischen Fußabdruck reduzieren können. Gleichzeitig stehen wir für globale Gerechtigkeit ein und tragen zur Ernährungssicherung bei. Denn unser übermäßiger Konsum und die schnelle Überflussproduktion geht oft auf Kosten derjenigen, die unter schlechter Versorgung leiden. Nachhaltiges Kochen kann außerdem die soziale Gerechtigkeit fördern, wenn fair gehandelte und ethisch produzierte Lebensmittel bevorzugt werden und die Erzeuger\*innen entsprechend gerecht entlohnt werden. Es trägt zur Gesundheit bei, da frische und nährstoffreiche Zutaten verwendet werden, was langfristig unser Wohlbefinden unterstützt. Schließlich schafft nachhaltiges Kochen eine bewusstere Wertschätzung von Lebensmitteln und reduziert gleichzeitig deren Verschwendung.

### 4.2 Tipps für den Einkauf

Folgende Tipps helfen euch die Mahlzeiten während der 72-Stunden-Aktion nachhaltig zu gestalten. Viele Kochsituationen sind sehr individuell. Mit etwas Kreativität und Flexibilität finden sich jedoch immer einige nachhaltige Alternativen und Möglichkeiten.

#### 4.2.1 Regional & Saisonal

Im Supermarkt können die meisten Obst- und Gemüsesorten fast das ganze Jahr über gekauft werden. Oftmals ist den Verbraucher\*innen nicht bekannt, wann welches Obst und Gemüse tatsächlich in unserer Region wächst.

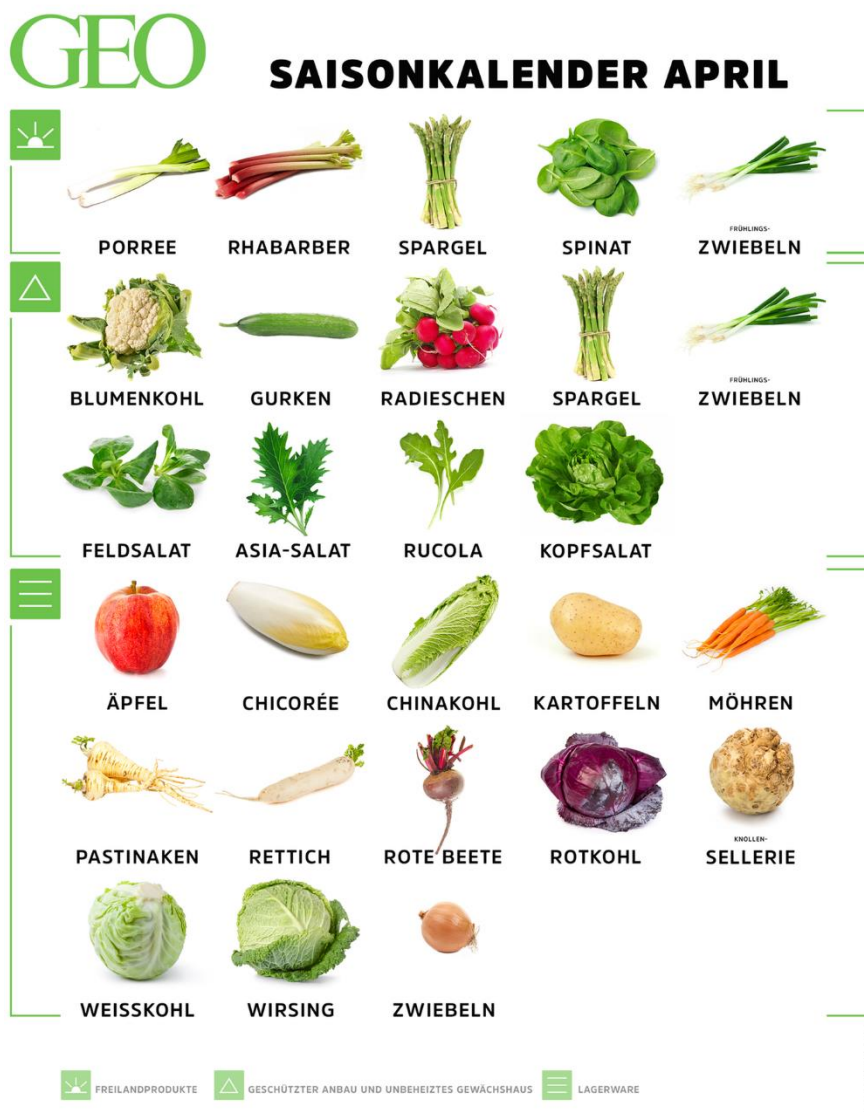
Diese Art des Konsums geht jedoch meist einher mit einem hohen Energieverbrauch. So werden Tomaten, die bei uns im Winter angeboten werden, entweder in beheizten Gewächshäusern angebaut oder aus wärmeren Ländern importiert. Einige exotische Obstsorten werden zudem oft per Flugzeug transportiert, was besonders klimaschädlich ist. Der umweltbewusste Einkauf von regionalen und saisonalen Produkten verkürzt die Transportwege erheblich. Stattdessen wachsen die Lebensmittel unter natürlicheren Bedingungen im Freien, ohne zusätzliche Beheizung oder aufwändige Bewässerung.

Leider werden im Supermarkt viele Lebensmittel fälschlicherweise als "regional" deklariert, obwohl sie nicht aus der unmittelbaren Umgebung stammen. Da der Begriff nicht präzise definiert

oder geschützt ist, ist es ratsam, die genaue Herkunft eines Produktes zu überprüfen, selbst wenn es als "regional" gekennzeichnet ist.

Deswegen solltet ihr beim Einkauf darauf achten, dass die Lebensmittel regional und saisonal sind. Nützliche Tipps können sein:

- Prüft vorher den Saisonkalender, um zu schauen, welches Obst und Gemüse im April bei der 72 Stunden Aktion wirklich frisch ist (siehe Grafik).



Quelle: GEO-Saisonkalender (<https://www.geo.de/natur/nachhaltigkeit/15991-rtkl-saisonkalender-dieses-obst-und-gemuese-hat-saison-im-april>)

- Bei lokalen und regionalen Erzeuger\*innen kaufen. In eurer Nähe gibt es sicherlich verschiedene Bauernhöfe oder Raiffeisen Genossenschaften die Gemüse oder Obst anbauen und verkaufen. Fragt gerne an, welches Gemüse bei Ihnen auf dem Feld reif ist oder ob Sie noch eingelagerte Ware haben.

- Fragt in die Runde, ob jemand zuhause im Garten Lebensmittel anbaut, die Ihr zum Kochen verwenden könnt. Dabei müssen es keine 200 Kilo Kartoffeln sein, aber vielleicht hat jemand im Garten Thymian oder Rosmarin, den man zum Würzen nutzen kann.
- Schaut auf eurem Wochenmarkt vorbei. Auch hier finden sich viele Angebote von lokalen Erzeuger\*innen.

#### **4.2.2 Biologisch und fair einkaufen**

Der Einkauf von biologisch produzierten Produkten trägt zum Umweltschutz bei. Denn die Bio-Landwirtschaft setzt auf nachhaltige Anbaumethoden, die den Gebrauch von synthetischen Düngemitteln, Pestiziden und Herbiziden minimieren. Diese Praktiken schützen die Umwelt vor schädlichen Chemikalien und tragen zur Bewahrung der Biodiversität bei. Zudem enthalten Bio-Produkte oft geringere Rückstände von Pestiziden und anderen Chemikalien, was zu einer gesünderen Ernährung beitragen kann, insbesondere bei Obst, Gemüse und Fleisch. Zudem wird auf den Einsatz von genetisch modifizierten Organismen (GMOs) verzichtet.

Die Erhaltung der Bodengesundheit ist ein weiteres Element, da biologische Anbaumethoden die Bodenfruchtbarkeit fördern, die Bodenstruktur erhalten und vor Erosion schützen, was langfristig nachhaltige landwirtschaftliche Praktiken unterstützt.

Ein weiterer Pluspunkt liegt im Bereich des Tierwohls, da die Bio-Landwirtschaft strengere Standards für die Tierhaltung setzt. Bio-Tiere haben üblicherweise mehr Freiraum, Zugang zu artgerechter Nahrung und werden ohne den Einsatz von Antibiotika und Wachstumshormonen aufgezogen.

Viele Produkte werden unter „unfairen“ Bedingungen hergestellt – das heißt, dass die Produzenten bei der Produktion ausgebeutet werden. Dies passiert durch z.B. unfaire Bezahlung, Ausbeutung, Kinderarbeit und Landraub. Durch den Kauf von Fairtrade Produkten schützt ihr die Lebens- und Arbeitsbedingungen am Anfang der Lieferkette.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass Bio & Fair nicht zwangsläufig immer die umweltfreundlichste Option darstellt, da dies nichts über die Herkunft und den Transportweg aussagt. Bio & Fairtrade Produkte erkennt ihr beim Einkauf an den entsprechenden Siegeln.



Quelle: BUND – Bio-Siegel (<https://www.bund.net/massentierhaltung/haltungskennzeichnung/bio-siegel/>)

### 4.2.3 Weniger Fleisch essen

Der Fleischkonsum trägt erheblich zur Klimaschädigung bei, da die Massentierhaltung große Mengen an Treibhausgasen wie Methan freisetzt. Die Produktion von Tierfutter und der damit verbundene Landverbrauch sind weitere Faktoren, die zur Entwaldung und Freisetzung von CO<sub>2</sub> beitragen. Wer also auf Fleisch verzichtet, kann einen Teil zum nachhaltigen Kochen beitragen. Und wenn es viele leckere Alternativen gibt, fällt auch niemandem auf, dass Fleisch fehlt.

### 4.2.4 Lebensmittelverschwendung vermeiden

Leider landen immer noch viel zu viele Lebensmittel im Müll. Somit sind sämtliche bei der Produktion entstandenen Emissionen umsonst entstanden. Ressourcen wie Wasser, Energie und Dünger wurden nutzlos verbraucht. Die Entsorgung von Lebensmitteln ist dann oft mit weiteren Emissionen verbunden. Wer nachhaltig kochen möchte, sollte möglichst wenige Lebensmittel verschwenden. Nützliche Tipps können sein:

- **Bewusster Einkauf:** Plane deine Einkäufe im Voraus und erstelle eine Einkaufsliste, um nur die benötigten Lebensmittel zu kaufen. Achte darauf, nicht im Übermaß einzukaufen, um unnötige Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.
- **Richtige Lagerung:** Lagere Lebensmittel entsprechend den Anweisungen auf den Verpackungen, um ihre Haltbarkeit zu verlängern. Dies umfasst die richtige Temperatur im Kühlschrank, die Verwendung von luftdichten Behältern und das Beachten des Mindesthaltbarkeitsdatums. Hierbei gilt: Lebensmittel sind oft länger gut als beim MHD angegeben!
- **Reste kreativ verwerten:** Nutze übrig gebliebene Lebensmittel und Reste, um kreative Mahlzeiten zuzubereiten. Beispielsweise können Gemüsereste zu Suppen oder Eintöpfen verarbeitet werden. Übrig gebliebene Mahlzeiten können für die nächste Mahlzeit wiederverwendet werden.

- Kompostieren: Stelle einen Kompostbehälter für organische Abfälle bereit. Lebensmittelreste, die nicht mehr verwendet werden können, können durch Kompostierung in wertvollen Dünger umgewandelt werden, anstatt im Müll zu landen.
- Richtige Portionsgrößen: Beachte die Portionsgrößen bei der Zubereitung von Mahlzeiten, um Überreste zu minimieren.
- Vorräte aufbrauchen: Gibt es noch Reste, die zuerst verwendet werden können? Schlummern vielleicht vom Ferienlager noch Konserven im Keller, die genutzt werden können?
- Überschüssige (noch brauchbare) Lebensmittel können an Einrichtungen wie die Tafel gespendet werden.
- Ermutigt eure Teilnehmer\*innen zum Mitbringen von Tupperdosen, wenn etwas überbleibt, kann jeder einen Teil mit nach Hause nehmen.

## 4.3 Rezeptideen:

Als erste Inspiration haben wir euch fünf Rezepte aufgeschrieben, mit denen ihr eure Gruppe bei der 72 Stunden Aktion versorgen könnt. Die Rezepte sind jeweils für 40 Personen gedacht. Beachtet dabei unbedingt den Altersschnitt eurer Gruppe und eure Aktionsform! Beinhaltet eure Aktion z.B. körperliche Arbeit, steigt auch der Hunger.

### 4.3.1 Vegane Gemüsepfanne

#### 4.3.1.1 Zutaten:

- 5 kg frisches Gemüse nach Saison (zum Beispiel Spinat, Karotten, Blumenkohl, Paprika)
- 3 kg Kartoffeln
- 2 kg Tomaten
- 1 kg Pilze
- 1 kg grüne Bohnen
- 500 g Frühlingszwiebeln
- 1 Bund frische Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian)
- 500 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### 4.3.1.2 Anleitung:

1. Das Gemüse gründlich waschen und vorbereiten. Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden.
2. In einer großen Pfanne oder einem Wok das Olivenöl erhitzen. Die Kartoffeln zuerst hinzufügen und goldbraun braten.
3. Das restliche Gemüse hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es leicht gegart ist, aber immer noch Biss hat.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frische Kräuter fein hacken und über das Gemüse streuen.
5. Die Gemüsepfanne kann sowohl als Hauptgericht als auch als Beilage serviert werden. Falls der Hunger besonders groß ist, könnt ihr noch Brot oder Reis dazu reichen.

## 4.3.2 Vegane Linsensuppe

### 4.3.2.1 Zutaten:

- 2 kg braune oder grüne Linsen
- 5 kg Gemüsebrühe
- 2 kg Kartoffeln, gewürfelt
- 1 kg Karotten, in Scheiben geschnitten
- 500 g Sellerie, gewürfelt
- 1 kg Zwiebeln, gehackt
- 5 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Dosen gehackte Tomaten (800 g)
- 4 Lorbeerblätter
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Paprika
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frisches Brot zum Servieren

### 4.3.2.2 Anleitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch in einem großen Topf mit etwas Öl glasig anbraten.
2. Linsen, Kartoffeln, Karotten und Sellerie hinzufügen und kurz mit anbraten.
3. Gemüsebrühe, gehackte Tomaten, Lorbeerblätter, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer hinzufügen. Zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren.
4. Die Suppe köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse weich sind.
5. Die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe mit frischem Brot servieren.

### 4.3.3 Vegetarischer Quinoa Salat

#### 4.3.3.1 Zutaten:

- 2 kg Quinoa
- 4 kg gemischtes (saisonales) Gemüse (zum Beispiel Spinat, Gurken, Feldsalat, Lauchzwiebeln)
- 1 kg Feta-Käse
- 1 Bund frische Minze
- 1 Bund frischer Koriander
- Saft von 5 Zitronen
- 500 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### 4.3.3.2 Anleitung:

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen, abkühlen lassen und in eine große Schüssel geben.
2. Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Feta-Käse in kleine Würfel schneiden.
3. Gemüse, Feta-Käse und gehackte Kräuter zum Quinoa hinzufügen. Vorsichtig vermengen.
4. In einer kleinen Schüssel Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Über den Salat gießen und vorsichtig vermengen.
5. Den Quinoa-Salat vor dem Servieren im Kühlschrank ziehen lassen.



## 4.3.4 Chili con Carne

### 4.3.4.1 Zutaten:

- 5 kg Rinderhackfleisch
- 3 Dosen (à 800 g) Kidneybohnen, abgetropft
- 2 Dosen (à 400 g) schwarze Bohnen, abgetropft
- 2 kg Tomaten, gewürfelt
- 1 kg Zwiebeln, gehackt
- 1 kg Paprika (verschiedene Farben), gewürfelt
- 6 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 l Rinderbrühe
- 4 Dosen (à 400 g) gehackte Tomaten
- 6 EL Tomatenmark
- 4 TL Kreuzkümmel
- 4 TL Paprika (edelsüß)
- 2 TL Cayennepfeffer (nach Geschmack)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 200 ml Olivenöl
- Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren

### 4.3.4.2 Anleitung:

1. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die gehackten Zwiebeln sowie Knoblauch darin glasig braten.
2. Das Rinderhackfleisch hinzufügen und krümelig braten, bis es braun und durchgegart ist.
3. Paprika hinzufügen und kurz mitbraten, dann die gewürfelten Tomaten dazugeben.
4. Mit Rinderbrühe ablöschen und die gehackten Tomaten, Kidneybohnen und schwarzen Bohnen hinzufügen.
5. Tomatenmark, Kreuzkümmel, Paprika, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer einrühren. Das Chili etwa 1-2 Stunden bei niedriger Hitze köcheln lassen, damit sich die Aromen gut entfalten können.
6. Vor dem Servieren mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren.

### 4.3.5 Nachtisch – Rhabarberkuchen

Im April hat Rhabarber Saison, die perfekte Gelegenheit Omas Rhabarberkuchen zu backen!

#### 4.3.5.1 Zutaten:

- 6 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1kg Rhabarber, geputzt und in Stücke geschnitten
- 1 Prise Salz
- 300g Zucker
- 180g Butter oder Margarine, zerlassen
- 300g Mehl

#### 4.3.5.2 Anleitung

Heize den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vor und lege ein Backblech mit Backpapier aus.

Schlage die Eier mit dem Zucker und dem Salz schaumig. Gib das Mehl mit dem Backpulver zu den Eiern und rühre es unter. Rühre die geschmolzene Butter unter und gieße den Teig auf das vorbereitete Backblech. Verteile die Rhabarberstücke gleichmäßig auf dem Teig. Für 35 Minuten backen.