



Klimabildung
für nachhaltige Entwicklung
in Hessen

GUT ESSEN IN HESSEN:

gesund, regional, nachhaltig.



Eine Broschüre zur Förderung nachhaltiger Ernährung
der Sektion Hessen - DGE e.V.

GUT ESSEN IN HESSEN: gesund, regional, nachhaltig.

IMPRESSUM



Sektion
Hessen

Sektion Hessen - DGE
Dr. Ulrike Freund, Laura Weber
Taunusstraße 151
61381 Friedrichdorf
sektion@dge-hessen.de



Landfrauenverband Hessen e. V.
Carola Biaesch
Taunusstraße 151
61381 Friedrichdorf
info@landfrauen-hessen.de

Eine Broschüre zur
Förderung der nachhaltigen Ernährung

Gefördert durch:

HESSEN



Hessisches Ministerium für Umwelt,
Klimaschutz, Landwirtschaft und
Verbraucherschutz





Sektion
Hessen



INHALT

WAS DER BAUER NICHT KENNT,
DAS ISST ER NICHT.

WÜRDE DER STÄDTER KENNEN,
WAS ER ISST, ER WÜRDE
UMGEHEND BAUER WERDEN.

Oliver Hassencamp

1. Einleitung
2. Nachhaltigkeit kompakt
3. Kleine Veränderungen - große Wirkung. Was jede*r Einzelne tun kann!
Auf einen Blick - 11 Tipps für einen nachhaltigeren Alltag
Nachhaltig essen - kleine Veränderung, große Wirkung
4. Nachhaltig genießen - Rezepte von früh bis spät
Frühstück und Snacks
Mittagessen und Nachtisch
Abendessen
5. Essen in Hessen - saisonal und regional
Landwirt*innen berichten
6. Auf einen Blick

1. EINLEITUNG

„Wenn jeder Energie und Ressourcen so nutzen würde, wie wir in der westlichen Welt, würden wir mindestens drei weitere Erden benötigen. Doch wir haben nur eine.“

(Mona Sahlin, frühere Ministerin für Nachhaltige Entwicklung, Schweden, Institutionalising Sustainable Development)

Liebe Leser*innen,

ein Zitat, das nachdenklich stimmt.

Fast täglich werden wir mittlerweile mit Nachrichten konfrontiert, die die Gesundheit unserer Gesellschaft betreffen. Lebensmittelskandale, Übergewicht, Fettleibigkeit, Fehl- und Mangelernährung werden thematisiert - um an dieser Stelle nur einige zu nennen. Aber auch das Klima, ungewöhnliche Wetterphänomene, Ressourcenknappheit oder Kennzeichnungs-Label sind häufiger an der Tagesordnung. Dabei taucht immer wieder das Wort „Nachhaltigkeit“ auf. Was hat das alles miteinander zu tun?

Unser Einkaufs- und Konsumverhalten und unser Umgang mit Ressourcen sind auf Dauer für unsere Erde so nicht tragbar. Die Überstrapazierung der zur Verfügung stehenden Ressourcen hat sowohl Auswirkungen auf unsere Umwelt als auch auf unsere Gesundheit. Viele Faktoren spielen dabei eine wichtige Rolle.

Auf politischer Ebene tut sich im Hinblick auf die Nachhaltigkeit bereits Einiges. So gibt es im globalen Rahmen die 17 Nachhaltigkeitsziele (SDGs) der Vereinten Nationen sowie auf Bundesebene die Deutsche Nachhaltigkeitsstrategie und das WBAE Gutachten für eine nachhaltigere Ernährung..

Aber auch speziell in Hessen ist die Landesregierung sehr aktiv. Die „Hessische Nachhaltigkeitsstrategie“ mit ihren Schwerpunkten zum nachhaltigen Konsum, zu nachhaltiger Lebensweise und nachhaltiger Ernährung, aber auch die „Hessische Ernährungsstrategie“ sind Beispiele für die aktuellen politischen Bestrebungen, Mensch und Umwelt nachhaltig in Einklang zu bringen.

In dieser Broschüre wollen wir uns einem wichtigen Thema dieser vielen Faktoren zuwenden: dem Aspekt der nachhaltigen Ernährung.

„Nachhaltige Ernährung“ bedeutet, ausgewogen und abwechslungsreich zu essen und dabei zugleich die natürlichen Ressourcen zu schonen. Auch soziale Fragen spielen hier eine Rolle.

Wer mehr erfahren möchte, findet Hintergrundwissen dazu im Kapitel: „Nachhaltigkeit kompakt“, in den aufgeführten QR-Codes sowie in den angegebenen Links.



2. NACHHALTIGKEIT KOMPAKT

NACHHALTIGKEIT UND NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Die Nachhaltigkeit blickt auf eine lange Tradition zurück.

Bereits Anfang des 18. Jahrhunderts stellte der Forstwirt Hans Carl von Carlowitz fest, dass Holz eine Ressource ist, die nur langfristig genutzt werden kann, wenn sie ausreichend Zeit zum Nachwachsen hat. In einer Handlungsanweisung aus dem Jahr 1713 wurde daher festgehalten, dass in der nachhaltigen Forstwirtschaft nur die Menge an Holz aus den Wäldern genutzt werden darf, wie Vorräte für zukünftige Generationen nicht erschöpft werden.

Schon lange geht es nicht mehr nur um den nachhaltigen Umgang mit der Ressource Holz. Nachhaltigkeit bzw. nachhaltige Entwicklung hat sowohl in die Politik als auch in unser Bewusstsein Einzug gehalten und findet sich mittlerweile in vielen Bereichen unseres alltäglichen Lebens wieder.

Einen wichtigen Meilenstein in der „Geschichte der Nachhaltigkeit“ stellt der Brundtland-Bericht der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung der Vereinten Nationen dar, in dem 1987 eine Definition für nachhaltige Entwicklung niedergeschrieben wurde:

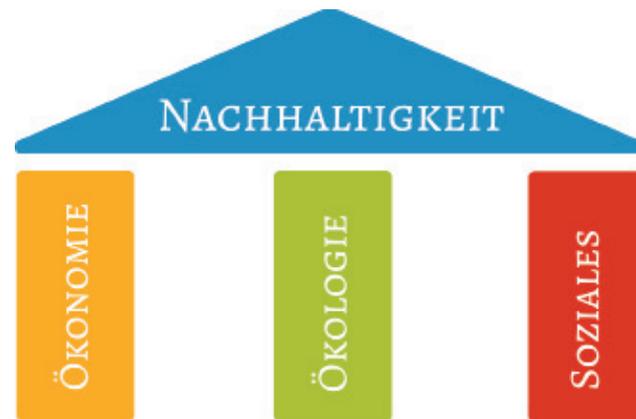
„Nachhaltige Entwicklung ist eine Entwicklung, welche die Bedürfnisse der gegenwärtigen Generation befriedigt, ohne die Fähigkeit zukünftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen.“

(Hauff, 1987)

DIE SÄULEN DER NACHHALTIGKEIT

Das Prinzip der Nachhaltigkeit besteht aus mehreren Dimensionen, die immer gemeinsam betrachtet werden sollten. Die Dimensionen sollen dabei gleichgewichtet und gleichrangig sein.

Dadurch kann es allerdings sowohl zu Zielkonflikten als auch zu Überlagerungen zwischen den einzelnen Dimensionen kommen.



Ökonomie

In der ökonomischen Dimension liegt der Fokus auf der Wirtschaftsweise. Sie soll so geplant sein, dass sie eine stabile und anhaltende Grundlage für Erwerb und Wohlstand bietet und allen ein entsprechendes Einkommen ermöglicht werden kann.

Ökologie

Die ökologische Dimension legt ihren Fokus auf die Erhaltung von Natur und Umwelt für folgende Generationen. Auswirkungen auf die Umwelt sollen möglichst gering gehalten werden.

Soziales

Die soziale Dimension legt ihren Fokus auf die Gesellschaft bzw. auf alle Mitglieder einer Gemeinschaft. Allen Menschen soll in gleichem Maße Zugang zu Bildungs- und Beschäftigungschancen, fairer Bezahlung sowie Zugang zu natürlichen Ressourcen und damit auch zu Lebensmitteln ermöglicht werden.

2. NACHHALTIGKEIT KOMPAKT

INTERNATIONALE UND NATIONALE POLITIK

Um einen internationalen politischen (Handlungs-) Rahmen zu schaffen und nachhaltige Entwicklung messbar zu machen, tagten die Vereinten Nationen im Jahr 2015 mit dem Ziel, einen einheitlichen Leitfaden für alle Beteiligten bezüglich nachhaltiger Entwicklung zu schaffen. Sie verabschiedeten das Ergebnisdokument ihres Gipfeltreffens:

„Transformation unserer Welt: die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung“

Die Agenda 2030 enthält 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung, die „Sustainable Development Goals“ (SDGs) sowie 169 Unterziele. Sie sollen ökologisch verträglich, sozial gerecht und wirtschaftlich tragfähig sein und bilden somit alle drei Dimensionen der Nachhaltigkeit ab.

Die Ziele sind miteinander verknüpft und bedingen sich gegenseitig. Sie richten sich an alle Staaten dieser Welt, sowohl an die Regierungen, die Zivilgesellschaften, die Privatwirtschaft als auch an die Wissenschaft.



Quelle: SDGs: <https://unric.org/de/17ziele/>

HESSEN



POLITIK AUF LANDESEBENE -

WAS TUT SICH IN HESSEN?

Auf Länderebene gibt es weitere Strategien und Maßnahmen. So hat das Land Hessen 2008 die „Hessische Nachhaltigkeitsstrategie“ beschlossen.

„Ihr Ziel: die gute Lebensqualität, die vielfältige Landschaft und die hohe Wirtschaftskraft Hessens auch für zukünftige Generationen erhalten. Möglich wird dies durch einen neuen Politikstil, den die Nachhaltigkeitsstrategie maßgeblich prägt“ (HMUKLV, 2020).

Schwerpunkte der Hessischen Nachhaltigkeitsstrategie sind u.a. Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE), nachhaltiges Wirtschaften, biologische Vielfalt, Klimaschutz sowie nachhaltige Lebensstile und Konsum.

Eine weitere Maßnahme des Landes Hessen ist der „Integrierte Klimaschutzplan Hessen 2025“, der im Jahr 2017 verabschiedet wurde. Über diese Maßnahme werden Projekte der Ernährungsbildung wie zum Beispiel die Werkstatt Ernährung, der Ernährungsführerschein und Kinder-Kochkurse, die durch den Land-FrauenVerband Hessen e.V. durchgeführt werden, finanziert.

Im Oktober 2020 geht das Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz noch einen Schritt weiter. Es veröffentlicht die Hessische Ernährungsstrategie mit dem Titel „Gut essen in Hessen: gesund, regional, nachhaltig.“

GUT ESSEN IN HESSEN: GESUND, REGIONAL, NACHHALTIG

Die Hessische Ernährungsstrategie beinhaltet fünf Handlungsfelder:

- 1 Gesunde und nachhaltige Angebote in der Gemeinschafts- und Schulverpflegung fördern
- 2 Erzeugung, Angebot und Vermarktung nachhaltiger, ökologischer und regionaler Lebensmittel stärken
- 3 Die schulische und außerschulische Ernährungsbildung verbessern
- 4 Zivilgesellschaftliches Engagement unterstützen
- 5 Lebensmittelwertschätzung fördern und Lebensmittelverschwendung bekämpfen



2. NACHHALTIGKEIT KOMPAKT

NACHHALTIGE ERNÄHRUNG - WAS IST DAS?

Wie wir uns ernähren, hat großen Einfluss auf die Umwelt und das Klima. Eine nachhaltige Ernährung ist daher ein wichtiger Bestandteil nachhaltiger Entwicklung und gewinnt zunehmend an Bedeutung.

Nach der umfassenden Definition der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) ist das Ziel einer nachhaltigen Ernährung jedoch nicht nur Klima und Umwelt zu schonen. Eine nachhaltige Ernährungsweise soll auch dazu beitragen, Krankheiten vorzubeugen und der Bevölkerung ein möglichst langes Leben bei vollständiger oder überwiegender Gesundheit zu ermöglichen.

Die drei Dimensionen der Nachhaltigkeit - Ökologie, Ökonomie und Soziales - werden damit um eine vierte Dimension ergänzt: **die Gesundheit.**



„Nachhaltige Ernährungsweisen haben geringe Auswirkungen auf die Umwelt, tragen zur Lebensmittel- und Ernährungssicherung bei und ermöglichen heutigen und zukünftigen Generationen ein gesundes Leben. Sie schützen und respektieren die biologische Vielfalt und die Ökosysteme, sie sind kulturell angepasst, verfügbar, ökonomisch gerecht und bezahlbar, ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund, und verbessern gleichzeitig die natürlichen und menschlichen Lebensgrundlagen.“ (FAO, 2012)

NACHHALTIGE ERNÄHRUNG - WARUM?

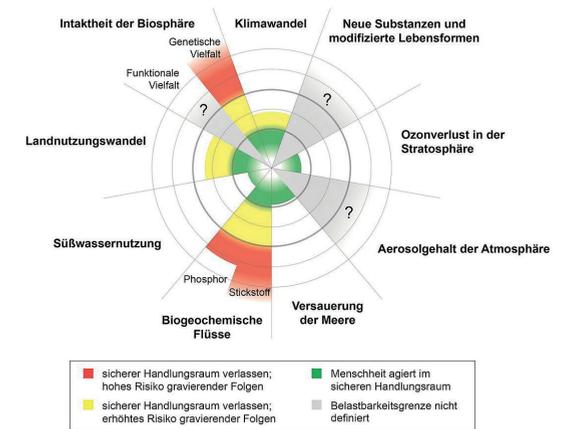
Unsere Erde hat bestimmte Belastungsgrenzen, die so genannten „planetaren Grenzen“, wie z.B. die Süßwassernutzung, der Klimawandel und der Landnutzungswandel. Sie bilden unsere Lebensgrundlage. Die Einhaltung dieser Grenzen sorgt für ein stabiles Ökosystem.

Durch den Einfluss des Menschen sind aktuell bereits vier der neun planetaren Grenzen überschritten (Landnutzung, Stickstoff- und Phosphorkreislauf, Klimawandel, Biodiversität). Dabei spielt das Ernährungssystem eine große Rolle.

Nicht nur in Deutschland werden zu viele tierische und zu wenig pflanzliche Produkte konsumiert. Der hohe Fleischkonsum sorgt für die Freisetzung großer Mengen an Treibhausgasen. Dies trägt zu

Klimaveränderungen bei und bedeutet eine weltweite Gefährdung der Nahrungsproduktion. Die Folgen des Verlusts an natürlicher Artenvielfalt (Biodiversität) und der Verschmutzung von Wasser, Luft und Boden zeigen sich bereits vielfach.

Die planetaren Grenzen



© Steffen et al. 2018, überzitiert

Quelle: BMU

Eine nachhaltige Ernährungsweise als wichtiger Teilbereich des nachhaltigen Handelns kann maßgeblich dazu beitragen, unser Ökosystem wieder in sein Gleichgewicht zu bringen. Deshalb ist eine nachhaltige Ernährung Verantwortung und Verpflichtung für jeden einzelnen Menschen.



KLIMARELEVANZ

Lebensmittel tierischer Herkunft haben eine stärkere Klimarelevanz als Lebensmittel pflanzlicher Herkunft. Ihre Herstellung ist aufwendiger, da für die Produktion meist mehr Naturressourcen (z. B. Wasser, Energie, landwirtschaftliche Nutzfläche) gebraucht und große Mengen Treibhausgase (CO₂, Methan, Lachgas) freigesetzt werden.

NACHHALTIG(ER)E ERNÄHRUNG

NACHHALTIGE ERNÄHRUNG - WIE?



Um die SDGs, die Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen, und damit Gesundheit für alle und den Planeten zu erreichen, ist ein globaler Ernährungswandel notwendig.

Es braucht eine Veränderung hin zu gesundheitsfördernden Ernährungsweisen, die strikte Reduktion von Lebensmittelverschwendung und die Optimierung von Produktionsverfahren.

„PLANETARY HEALTH DIET“ - DER SPEISEPLAN DER ZUKUNFT

„Wie können auch im Jahr 2050 noch 10 Milliarden Menschen gesund und bedarfsdeckend satt werden, ohne dabei das sensible Gleichgewicht unseres Ökosystems zu überfordern?“, ist die Herausforderung.

„Planetary Health Diet“ heißt die Antwort einer Gruppe anerkannter Wissenschaftler*innen, die eine Lösung gesucht und gefunden hat.

Die „Planetary Health Diet“ bildet „eine Schnittmenge zwischen gesundheitlichen Anforderungen auf der einen Seite und planetarischen Grenzen auf der anderen Seite“ sind die Wissenschaftler*innen überzeugt (Maschkowski, 2020).

	Macronutrient intake grams per day (possible range)	Caloric intake kcal per day
Whole grains Rice, wheat, corn and other	232	811
Tubers or starchy vegetables Potatoes and cassava	50 (0-100)	39
Vegetables All vegetables	300 (200-600)	78
Fruits All fruits	200 (100-300)	126
Dairy foods Whole milk or equivalents	250 (0-500)	153
Protein sources		
Beef, lamb and pork	14 (0-28)	30
Chicken and other poultry	29 (0-58)	62
Eggs	13 (0-25)	19
Fish	28 (0-100)	40
Legumes	75 (0-100)	284
Nuts	50 (0-75)	291
Added fats		
Unsaturated oils	40 (20-80)	354
Saturated oils	11.8 (0-11.8)	96
Added sugars		
All sugars	31 (0-31)	120

Quelle: Eat Lancet

Die „Planetary Health Diet“, oft auch als „Speiseplan der Zukunft“ bezeichnet, empfiehlt eine überwiegend pflanzliche Ernährung, bestehend aus Gemüse und Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Pflanzenöl mit ungesättigten Fettsäuren (z.B. Raps- oder Walnussöl).

Fisch und Meeresfrüchte sowie Geflügel in geringen Mengen ergänzen den Speiseplan. Rotes Fleisch (wie Rind, Lamm und Schwein), verarbeitetes Fleisch, stärkehaltiges Gemüse (z.B. Maniok), Zucker und gesättigte Fette (wie z.B. Palmöl, Schweineschmalz) sind in geringen Mengen möglich.



NACHHALTIG(ER)E ERNÄHRUNG

DER SPEISEPLAN DER ZUKUNFT - VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG (DGE)

Vergleicht man die „Planetary Health Diet“ mit der vollwertigen Ernährung nach den Empfehlungen der DGE, lassen sich nur wenige Unterschiede feststellen. Beide Ernährungsformen sind pflanzenbetont und werden durch tierische Produkte ergänzt. Sie stützen sich darauf, dass eine pflanzlich betonte Ernährungsweise (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse), die durch wenig tierische Produkte ergänzt wird, sowohl für die Gesundheit des Menschen als auch für das Klima und die Umwelt von Vorteil ist.

Beide Ernährungsformen vereinen präventive Aspekte der menschlichen Gesundheit mit Aspekten der ökologischen Nachhaltigkeit.

Die Umsetzung der (international gestützten) Empfehlungen der DGE ist damit ein großer Schritt in Richtung nachhaltigere Ernährung und Annäherung an die „Planetary Health Diet“.



Seite der DGE: Vergleich Planetary Health Diet und vollwertige Ernährung (<https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/dgeinfo/DGEInfo-06-2019-Vollwertige-Ernaehrung.pdf>)



Kompass Ernährung, Ausgabe 02/2020 (https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Kompassernaehrung/kompass-ernaehrung-2-2020.pdf?__blob=publicationFile&v=5)

Tabelle 1 | Lebensmittelmengen Planetary Health Diet und vollwertige Ernährung der DGE

Planetary Health Diet, EAT-Lancet-Kommission (Willett et al. 2019)		Vollwertige Ernährung, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (Oberritter et al. 2013)	
Lebensmittelgruppe	Lebensmittelgruppe Menge (g/Tag) (bei einer Energiezufuhr von 2 500 kcal/Tag)	Lebensmittelgruppe	Orientierungswert (g/Tag) (bei einer Energiezufuhr von 1 600–2 400 kcal/Tag)
Getreide Kartoffeln	232 (0–60 % der Gesamtenergie) 50 (0–100)	Getreide(-produkte) Kartoffeln, Nudeln, Reis	200–300 150–250
Gemüse Hülsenfrüchte	300 (200–600) 100	Gemüse und Salat, inkl. Hülsenfrüchten	≥ 400
Obst Nüsse	200 (100–300) 25	Obst davon: Nüsse	≥ 250 25
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch Geflügel	14 (0–28) 29 (0–58)	Fleisch, Wurst	43–86
Fisch	28 (0–100)	Fisch	21–31
Eier	13 (0–25)	Eier	< 25
Milch (Vollmilch oder daraus hergestellte Produkte)	250 (0–500)	Milch(-produkte) Käse	200–250 50–60
ungesättigte Fettsäuren (Öle) gesättigte Fettsäuren* (Palmöl, Schmalz)	40 (20–80) 11,8 (0–11,8)	Öle Butter, Margarine	10–15 15–30
alle Süßungsmittel (inklusive Zucker)	31 (0–31)	freie Zucker	≤ 50 g (Ernst et al. 2018)
		Getränke	rund 1,5 l/Tag, bevorzugt Wasser

Quelle: DGE

3. WAS KANN JEDE* R EINZELNE TUN?

AUF EINEN BLICK – 11 TIPPS FÜR EINEN NACHHALTIGEREN ALLTAG

- 1 Mehr Gemüse und Obst, weniger Fleisch und tierische Lebensmittel
- 2 Saisonal essen
- 3 Regional einkaufen und essen
- 4 Öfter zur Bio-Variante greifen
- 5 Leitungswasser trinken
- 6 Einkäufe planen – weniger wegwerfen
- 7 Fair gehandelte Produkte bevorzugen
- 8 Kreative Resteverwertung
- 9 Weniger verpackte Produkte
- 10 Kurze Wege zu Fuß oder mit dem Rad – das Auto häufiger stehen lassen
- 11 Energieeffiziente Geräte im Haushalt

Und Vieles mehr!

1. MEHR GEMÜSE UND OBST,

WENIGER FLEISCH UND TIERISCHE LEBENSMITTEL

Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“. Zur bunten Vielfalt gehören auch Hülsenfrüchte, (ungesalzene) Nüsse und Ölsaaten. Gemüse und Obst gehören zu jeder Mahlzeit, entweder roh oder schonend zubereitet. Hülsenfrüchte enthalten wichtiges pflanzliches Eiweiß, eignen sich bestens als Fleischalternative und sollten daher regelmäßig im Speiseplan auftauchen.

Eine pflanzenbetonte Kost ist nicht nur nachhaltiger, sondern auch gesünder. Fleisch und tierische Lebensmittel sind durch ihren hohen Nährstoffgehalt nur als Ergänzung zu verstehen. Deshalb häufiger vegetarische Mahlzeiten und nur zwei- bis dreimal Fleisch wöchentlich in den Speiseplan einbauen.



2. SAISONAL ESSEN

Saisonal essen heißt: abwechslungsreich essen. Denn: wer sich an das saisonale Angebot hält, wechselt automatisch regelmäßig seinen Speiseplan und spart dabei noch Geld. Saisonale Produkte sind in der Regel günstiger und haben eine bessere Umweltbilanz. Orientierung geben Ernte- und Saisonkalender.

Tipp:

Ein Saisonkalender im Taschenformat kann beim BZfE kostenfrei erworben oder im App Store heruntergeladen werden:

<https://www.ble-medien-service.de/3917/der-saisonkalender-obst-und-gemuese-taschenformat-nur-im-10er-pack>



3. WAS KANN JEDE* R EINZELNE TUN?

3. REGIONAL EINKAUFEN UND ESSEN

Gemüse und Obst aus der Region, das frisch geerntet wird, schmeckt besonders gut. Es kann voll ausreifen und enthält jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe. Es braucht keine langen, umweltbelastenden Transportwege. Mit dem Kauf regionaler Produkte wird auch die Wirtschaft vor Ort und der Landwirt*innen um die Ecke gestärkt.

Die begriffliche Einordnung von „regional“ und „Region“ ist allerdings etwas schwierig, denn sie sind gesetzlich nicht definiert.

4. ÖFTER ZUR BIO-VARIANTE GREIFEN

Der ökologische Landbau ist eine besonders nachhaltige Form der Landwirtschaft, da auf mineralischen Stickstoffdünger und chemisch synthetische Pestizide verzichtet wird. Für deren Herstellung wird viel Energie aufgebracht und das sorgt für einen hohen Kohlendioxidausstoß.

Gemüse und Obst in der Bio-Variante sind daher meistens, im Vergleich zu konventionell angebauten Produkten, klimafreundlicher. Fleisch in der Bio-Variante dagegen ist nicht unbedingt klimaschonender. Die Studienlage hierzu ist bisher nicht eindeutig. Allerdings kann Bio-Fleisch mit Qualität und Tierwohl punkten.



5. LEITUNGSWASSER TRINKEN

Trinken ist wichtig. Die Aufgabe von Getränken ist es, den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen. Wasser trinken ist empfehlenswert. Warum nicht Leitungswasser? Unser Leitungswasser in Deutschland muss durch die Trinkwasserverordnung sehr hohen Ansprüchen genügen und ist daher von sehr guter Qualität.

Der Konsum von Leitungswasser bringt einige Vorteile mit sich:

- Fast 100 Mal günstiger als Mineralwasser
- Kein unnötiges „Kistenschleppen“
- Sehr gute Klimabilanz
- Keine zusätzliche Verpackung
- Idealer Durstlöscher
- Kann je nach Geschmack variiert werden (Obst- oder Gemüsescheiben, Kräuter, u.a.)

6. EINKÄUFE PLANEN – WENIGER WEGWERFEN

Pro Kopf und Jahr werden in Deutschland ca. 75 Kilogramm Lebensmittel weggeworfen. 250 EUR pro Person landen so - für nicht verwertete Lebensmittel - in der Tonne - jedes Jahr. Damit geht nicht nur viel Geld verloren, sondern auch eine große Menge an Ressourcen, die für die Produktion aufgewendet werden.

Bereits beim Einkauf wird über Lebensmittelabfälle entschieden. Jeder sinnvolle Einkauf beginnt mit einer Planung, was realistischerweise verarbeitet und damit verbraucht wird. Der Einkaufszettel ist also ein wichtiges Instrument, um Lebensmittelabfälle zu reduzieren und im besten Fall zu vermeiden.



7. FAIR GEHANDELTE PRODUKTE BEVORZUGEN

Einige Produkte wie beispielsweise Kaffee, Nüsse, Bananen oder Schokolade können in Deutschland nicht aus regionalem Anbau bezogen werden. Sie müssen aus Ländern importiert werden, in denen es häufig keinen einheitlichen Standard für z.B. Löhne oder Produktionsbedingungen gibt. Produkte, die fair gehandelt werden – zu erkennen an verschiedenen Siegeln, wie z.B. GEPA oder FAIRTRADE – garantieren einen bestimmten Standard, vor allem für die Arbeitnehmer*innen. Sie erhalten einen angemessenen Lohn, die Produzent*innen eine angemessene Bezahlung und die Produkte werden umweltbewusst produziert.

Tipp: Einen Überblick über verschiedene Siegel bietet z.B. die Siegel-Check-App des Naturschutzbundes. Sie kann kostenfrei im App Store oder im Google Play Store heruntergeladen werden.

3. WAS KANN JEDE* R EINZELNE TUN?

8. KREATIVE RESTEVERWERTUNG

Reste lassen sich auch trotz guter Planung und Einkaufszetteln nicht immer vermeiden. Kleine Reste halten sich gut verschlossen meist mehrere Tage im Kühlschrank.

Tipps

Wer allein wohnt, kann einmalig mehr kochen als gebraucht wird und Reste portionsweise im Kühlschrank lagern oder einfrieren!

Für Planer ist ein Wochenspeiseplan das Richtige. Es wird vorab festgelegt, was in der Woche gekocht wird. Mehrere Rezepte sollten die gleichen Zutaten haben oder Reste von bereits Gekochtem nutzen.

Gute Ideen und Tipps liefert hierzu auch die vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft ins Leben gerufene Initiative <https://www.zugutfuerdietonne.de/>

9. WENIGER VERPACKTE PRODUKTE

Jährlich fallen ca. 76 Kilogramm Plastikmüll pro Person an. Ein Großteil davon entsteht durch Verpackungen, auch von Gemüse und Obst. Plastik verrotet nicht, erhöht die CO₂-Bilanz eines Lebensmittels und belastet damit Umwelt und Klima.

Tipps, um Müll zu reduzieren bzw. zu vermeiden:

- Mehrweg- statt Einwegverpackungen (z.B. Einkaufstasche, Joghurtgläser)
- Wo es geht, unverpackt einkaufen (z.B. Gemüse und Obst vom Wochenmarkt)
- Nicht ohne Korb oder Tasche einkaufen gehen (spart die Plastiktüten)
- Leitungswasser trinken (vermeidet nicht nur Müll, sondern ist auch eine klimafreundliche und kostensparende Alternative)

10. KURZE WEGE ZU FUß ODER MIT DEM RAD – DAS AUTO HÄUFIGER STEHEN LASSEN

Bewegung ist gut für die Gesundheit. Ein gesundheitsförderlicher Lebensstil kann das Risiko für Übergewicht und andere (ernährungsmitbedingte) Erkrankungen senken.

Aber nicht nur das. Wird die Strecke von einem Kilometer mit einem PKW zurückgelegt, entstehen dabei so viele klimaschädliche Gase, wie beim Anbau und Handel von einem Kilogramm Frischgemüse.

Tipps

Zum Einkaufen öfter mal auf das Fahrrad zurückgreifen!



11. ENERGIEEFFIZIENTE GERÄTE IM HAUSHALT

Bei der Verarbeitung und Lagerung von Lebensmitteln wird im Haushalt viel Strom benötigt. Vor allem Kühlschränke und Gefriergeräte verbrauchen einen Großteil des Stroms im Haushalt.

Küchengeräte unterscheiden sich stark in ihrem Energie- und Wasserverbrauch. Um dauerhaft Energie und damit Emissionen einzusparen, sollte man beim Kauf auf energieeffiziente Geräte achten.

Mit einfachen Tricks lässt sich auch beim Kochen Energie einsparen:

- Passende Kochplatte nutzen
- Deckel auf den Kochtopf
- Wenn möglich Schnellkochtopf nutzen
- Richtige Temperatur einstellen
- Resthitze nutzen
- Richtige Garzeit wählen

Das schont nicht nur das Klima, sondern auch den Geldbeutel!

Tipps:

Wer sich einen Überblick verschaffen möchte, wie seine persönliche CO₂ Bilanz aussieht, kann diese mit Hilfe von CO₂-Rechnern im Internet ermitteln. Hier bieten z.B. das Umweltbundesamt oder der WWF Möglichkeiten:

https://uba.co2-rechner.de/de_DE/

<https://www.wwf.de/themen-projekte/klima-energie/wwf-klimarechner>

3. WAS KANN JEDE* R EINZELNE TUN?

NACHHALTIGER ESSEN – KLEINE VERÄNDERUNGEN, GROßE WIRKUNG

Um nachhaltiger zu essen, muss man nicht gleich die ganze Ernährung umstellen. Schon mit kleinen Veränderungen am Speiseplan oder am Rezept lässt sich viel bewirken. Im Modellprojekt „Essen in Hessen“ der Deutschen Bundesstiftung (DBU) und des Hessischen Ministeriums für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (MUKLV) in Kooperation mit dem WWF u.a. wurden Rezepte zur Steigerung der gesundheitlichen und ökologischen Qualität optimiert.

Angelehnt an das Projekt hier einige Impulse:

- Beschränken der ressourcen- und kostenintensiven Fleischkomponenten auf 100 bis 140 g pro Portion, durch z.B.
 - Hackfleischsauce mit Cocktailtomaten, Möhren, Linsen u.a. ergänzen und aufwerten
 - Weniger Rindfleisch zugunsten von Schweine- und Geflügelfleisch verwenden
 - Aufsummieren der Fleischportion zu einer größeren Portion einmal pro Woche
 - Schweine- oder Lachsschnitzel in Linsenmehl-Ei-Hülle backen, um die pflanzliche Eiweißversorgung zu optimieren.
- Erhöhen des (grünen) Gemüseanteils, z.B. durch „5 am Tag“
- Steigern des Angebots an saisonalem und regionalem Rohgemüse
- Hülsenfrüchte in unterschiedlicher Form verwenden zur Verbesserung der Calcium-, Magnesium- und Eisen-Versorgung als Ganzes oder als Panade (z.B. Kichererbsen- oder Linsenmehl zum Anbinden von Soßen), Kidneybohnen im Chili oder Sprossengemüse im Wok
- Gemüsekomponenten um Nüsse und Samen erweitern z.B.
 - Brokkoli mit angerösteten Sonnenblumenkernen
 - Blumenkohl mit angeröstetem Sesam
- Ergänzung des Speiseplanes durch verschiedene Beilagen, um die Vielfalt zu erhöhen:
 - Buchweizen
 - Dinkel
 - Ebli
 - Graupen
 - Hirse
 - Quinoa
- Alternativprodukte mit besonders niedrigem Salzgehalt insbesondere bei Grundsaucen und Saucenbindern
 - Gemüsebrühe selbst herstellen
 - Mit frischen Kräutern ausgleichen



Noch mehr Ideen, um den Speiseplan zu optimieren:

- *Vegetarische oder auch vegane Tage einlegen*
- *Einsatz von Bio-Produkten*
- *Austausch von einzelnen Komponenten gegen eine ökologischere, fairere Zutat*
- *Bei Produkten, die sich nicht austauschen lassen, den Anteil an der Gesamtportion verändern (bietet sich häufig für Produkte tierischen Ursprunges an)*
- *Zum Trinken auf Leitungswasser umsteigen*

4. NACHHALTIG GENIEßEN

DER SPEISEPLAN DER ZUKUNFT

Viel frisches Obst und Gemüse, roh oder schonend gegart, Salate, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, wertvolle Öle, Fisch und Geflügel in Maßen und kleine Mengen hochwertiges Fleisch, das ist der Speiseplan der Zukunft!

Eine bunte Auswahl ausgewogener Rezepte macht neugierig und lädt ein zum Kennenlernen, Ausprobieren und nachhaltigen Genießen!

APRIKOSEN-MÖHREN-TRUNK

200 g Aprikosen
500 ml Möhrensaft
10 g Mandelmus
Sojasoße
Jodsalz
Pfeffer



Aprikosen entsteinen und pürieren. Mit Möhrensaft, Mandelmus und Gewürzen mischen und pikant abschmecken.

Tipp: Gelingt auch mit Softaprikosen.

Quelle: Fit im Alter, DGE

REZEPTE VON FRÜH BIS SPÄT: FRÜHSTÜCKSIDEEN UND SNACKS

APFELBROT

800 g saftige Äpfel
200 g Rohrzucker
70 g ganze Nüsse
80 g ganze Mandeln
1 EL Kakao
250 g Sultaninen
1 Prise gem. Nelke
1 TL Zimt
500 g Weizenvollkornmehl
1 Pck. Backpulver
Butter oder Öl für die Form

Die Äpfel waschen, entkernen und grob schnitzeln. Mit dem Zucker bestreuen und über Nacht ziehen lassen.

Die Äpfel einschließlich Saft mit den restlichen Zutaten vermengen.

Den Teig in eine gefettete Kastenform (28 cm) füllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175° C (Ober-/Unterhitze) 1,5 Stunden backen.

Quelle: Sektion Hessen – DGE



KNUSPERMÜSLI

200 g kernige Haferflocken, 50 g Sonnenblumenkerne, 50 g roher geschälter Buchweizen, 100 g gehackte Nüsse, 3 EL Rapsöl, 3 EL Honig, Zimtpulver



Die Haferflocken, Sonnenblumenkerne, den Buchweizen, die Nüsse und den Zimt mischen.

Das Öl und den Honig in einer Pfanne erwärmen. Das warme Honig-Öl Gemisch über die Flocken-Nuss-Mischung geben und alles gut vermischen, bis alle Zutaten feucht sind.

Die Mischung auf ein Backblech geben, verteilen und etwas andrücken.

Im vorgeheizten Backofen bei 170°C Umluft goldbraun backen.

Die Müslimischung abkühlen lassen, in ein gut schließendes Gefäß füllen und kühl lagern.

Tipp: Tauschen Sie die Zutaten durch andere (Pseudo-) Getreidesorten aus. Verwenden Sie Ihre Lieblingsnüsse.

Quelle: Sektion Hessen – DGE

4. NACHHALTIG GENIEßEN

REZEPTE VON FRÜH BIS SPÄT: FRÜHSTÜCKSIDEEN UND SNACKS

PFLAUMEN-JOGHURT-CREME

50 g getr. Pflaumen
150 ml Apfelsaft
250 g ungeschälte Äpfel
60 g geriebene Mandeln
300 ml Naturjoghurt
2 EL Honig
Zimtpulver
Zitronensaft

Pflaumen fein würfeln, in Apfelsaft einweichen, anschließend mit der Flüssigkeit fein pürieren.

Bei den Äpfeln das Kernhaus entfernen und die Äpfel raspeln.

Die Pflaumenmasse, Äpfel, Mandeln, Joghurt und Honig vermischen.

Mit Zimt und Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Schmeckt auch gut mit Softpflaumen!

Quelle: Sektion Hessen – DGE



MÜSLI-MIX



2 Orangen, 2 Äpfel, 2 Birnen
250 g Joghurt, 80 g Haferflocken
ggf. etwas Milch

Orangen schälen, Spalten halbieren.

Äpfel und Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen.

Apfel- und Birnenviertel sowie Orangen zu einem Fruchtmasse pürieren.

Joghurt und Haferflocken hinzugeben, ggf. mit Milch verdünnen.

Tipp: Tauschen Sie das Obst je nach Jahreszeit aus. Beeren eignen sich besonders gut im Sommer.

Quelle: Sektion Hessen - DGE

SCHNELLE VOLLKORNBRÖTCHEN

400 g Vollkornmehl, 1 Pck. Backpulver, 200 g Quark, 80 g Naturjoghurt, ca. 75 ml Wasser, Jodsalz

Das Mehl mit dem Backpulver und dem Salz mischen.

Quark und Joghurt hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Wasser hinzufügen, ggf. etwas mehr.

Aus dem Teig acht Brötchen formen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Ober-/Unterhitze) 20 Min. backen.

Quelle: Querbeet



4. NACHHALTIG GENIEßEN

REZEPTE VON FRÜH BIS SPÄT: MITTAGESSEN UND NACHTISCH

FRUCHTIGER RUCOLA SALAT



2 Bund Rucola, 2 rote Zwiebeln, 4 Bio-Orangen, 4 vorgegarte rote Bete

Für das Dressing: 4 EL Essig, 4 TL Rapsöl, 40 g Sonnenblumenkerne, Jodsalz, Pfeffer

Die Sonnenblumenkerne anrösten.

Den Rucola waschen und auseinanderzupfen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden.

Zwei Orangen schälen und in Scheiben schneiden, zwei Orangen auspressen. Die Rote Bete in Scheiben schneiden.

Den Rucola mit den Zwiebeln, den Orangen- und Rote Bete-Scheiben anrichten.

Für das Dressing Essig, Öl, Salz, Pfeffer sowie Orangensaft mischen und über den Salat geben.

Mit Sonnenblumenkernen garnieren.

Quelle: Sektion Hessen – DGE

WIRSING-NUDELPFANNE MIT ZITRONENBRÖSELN



250 g Vollkornnudeln, 2 dicke Möhren, 400 g Wirsing, 2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln, 2 EL Rapsöl, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml süße Sahne, Jodsalz, Pfeffer
Zitronenbrösel: 4 EL gem. Kräuter, 1 EL Zitronenabrieb, 4 EL Paniermehl, Chilipulver

Nudeln bissfest kochen. Möhren waschen, putzen, mit einem Sparschäler in feine Längsstreifen schneiden. Wirsing waschen und in kurze breite Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Öl andünsten. Wirsing und Möhren kurz mitdünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen und bissfest garen. Mit Salz in feine Längsstreifen schneiden. Wirsing waschen und in kurze breite Streifen schneiden. Für die Zitronenbrösel die Kräuter waschen und fein hacken. Das Paniermehl ohne Fett rösten, mit Kräutern, Zitronenabrieb und Chili mischen. Nudeln unter das Gemüse heben, anrichten und mit Zitronenbröseln bestreuen.

Quelle: Sektion Hessen – DGE

RAFFINIERTER GRAUPENSUPPE

200 g Staudensellerie, 200 g Möhren, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Rapsöl, 1200 ml Gemüsebrühe, 150 g Perlgraupen, 80 g Kichererbsen (Dose), 6 getr. Pflaumen, Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zimt, frische Petersilie

Sellerie und Möhren waschen, in kleine Würfel schneiden. Knoblauch klein scheiden. Die Kichererbsen abtropfen lassen.

Das Öl erhitzen, das Gemüse und den Knoblauch anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen.

Die Perlgraupen zugeben und die Suppe für weitere 15 Min. köcheln lassen.

Die Suppe mit den Würzzutaten abschmecken und die abgetropften Kichererbsen zugeben.

Petersilie waschen und klein schneiden. Trockenpflaumen würfeln.

Suppe mit Petersilie und Pflaumen verfeinern, nochmals abschmecken.

Quelle: Eat Smarter



4. NACHHALTIG GENIEßEN

REZEPTE VON FRÜH BIS SPÄT: MITTAGESSEN UND NACHTISCH

BULGUR MIT GEMÜSE UND HEIDELBEREN

200 g Bulgur, 250 ml Gemüsebrühe, 2 kleine Zucchini, 2 Möhren, 2 EL Rapsöl, 50 g gehackte Walnüsse, 1 kl. D. Kichererbsen, Abrieb von 1 Bio-Zitrone, Jodsalz, Pfeffer, Curry, frischer Koriander, frische glatte Petersilie, 150 g Heidelbeeren

Bulgur in Gemüsebrühe aufkochen, 10 Min. quellen lassen. Zucchini abspülen und putzen, Möhren schälen. Zucchini und Möhren in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben. Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen.

Öl in der Pfanne erhitzen, die Möhren 5 Min. darin andünsten. Zucchini dazugeben, weitere 3 Min. dünsten. Walnüsse, Kichererbsen und Bulgur dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Zitronenschale abschmecken.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln und hacken. Kräuter unter den Bulgur mengen. Heidelbeeren dazu geben.

Tipp: Eine prima Idee für die kreative Resteverwertung.



Verwenden Sie einfach das Gemüse, das der Kühlschrank gerade hergibt.

Quelle: Sektion Hessen – DGE

QUINOA-GEMÜSEPFANNE



125 g Quinoa, 400 ml Gemüsebrühe, 80 g gehackte Walnüsse, 3 Paprika (rot, gelb, grün), 250 g Zucchini, 4 EL Rapsöl, 2 Knoblauchzehen, 1 EL frischer, gehackter Oregano, 200 g Cocktailtomaten, Jodsalz, Pfeffer

Quinoa in der Gemüsebrühe 20 Min. kochen.

Walnüsse in der Pfanne anrösten, zur Seite stellen.

Paprika vierteln und in Stücke schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden.

Öl in der Pfanne erhitzen, Gemüse dazu geben und anbraten.

Knoblauch fein würfeln, mit Oregano und den halbierten Tomaten in die Pfanne geben, einige Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quinoa unter das Gemüse mengen. Nochmals abschmecken.

Quelle: Sektion Hessen – DGE

LINSENBOLOGNESE



1 Zwiebel, 2 EL Rapsöl, 500 g Gemüsemix (z. B. Karotte, Knollen oder Bleichsellerie, Fenchel, Zucchini, Kürbis), 800 ml Gemüsebrühe, 100 g rote Linsen, 400 g stückige Tomaten (Dose), Jodsalz, Pfeffer

Die Zwiebel fein würfeln, das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel in Öl andünsten, den Gemüsemix dazugeben und kurz anbraten. Alles in der Gemüsebrühe bissfest dünsten.

Linzen und Tomaten zufügen, 15 Min. garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Prima Idee für die kreative Resteverwertung. Verwenden Sie einfach das Gemüse, das Ihr Kühlschrank gerade hergibt!

Quelle: Sektion Hessen – DGE

4. NACHHALTIG GENIEßEN

REZEPTE VON FRÜH BIS SPÄT: MITTAGESSEN UND NACHTISCH

BUNTER GEMÜSE-LACHS-SALAT



600 g Lachsfilet, 2 Paprika, 4 Tomaten, 150 g Champignons, 100 g Rucola, 1 Bio-Zitrone, 1TL Honig, 2 EL weißer Balsamico, 4 EL Rapsöl, Jodsalz, Pfeffer

Den Lachs unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Paprika und Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Rucola waschen, putzen und trockenschleudern.

Für das Dressing Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Zitronensaft, Honig, Essig und 2 EL Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, den Lachs mit Paprika und Pilzen anbraten. Tomatenwürfel dazugeben, salzen und pfeffern. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Lachs-Gemüse-Mischung 3 Min. gar ziehen lassen. Rucola und Zitronenabrieb unterschwenken, mit Dressing beträufeln, abschmecken.

Tipp: Nehmen Sie statt Rucola einen Radicchio-Salat.

Quelle: Eat Smarter

HIRSE-AUFLAUF MIT FRUCHTSOÛSE

1 l Milch, 300 g Hirse, 1 Prise Jodsalz, 1 EL Honig, 80 g Butter, 80 g Honig, 3 Eigelb, 50 g gehackte Mandeln, 3 Eiweiß, 500 g Erdbeeren

Die Hirse mit heißem Wasser waschen und in die Milch geben. Die Masse zum Kochen bringen. Salz und 1 EL Honig dazugeben, einmal aufkochen und dann 30 Min. leicht köcheln lassen.

Butter, Honig und Eigelb schaumig schlagen und mit den Mandeln unterrühren.

Das Eiweiß sehr steif schlagen und zum Hirsebrei geben.

Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) 30 Min. backen.

Währenddessen die Erdbeeren waschen, verlesen und pürieren.

Die Fruchtsoße kalt zum Auflauf reichen.

Quelle: Sektion Hessen – DGE



GRÜNKERNPATTY

1 Zwiebel, 3 EL Rapsöl, 200 g mittelfein geschroteter Grünkern, 400 ml Wasser, 2 Eier, 2 EL feingehackte glatte Petersilie, 50 g geriebenen Käse, Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Zwiebel schälen, fein hacken, im Rapsöl glasig dünsten.

Den geschroteten Grünkern dazugeben und mitrösten bis er vollkommen mit Fett überzogen ist.

Das Wasser angießen und den Grünkern zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Den Grünkernschrot auf der abgeschalteten Platte 15 Min. zugedeckt ausquellen und dann im offenen Topf abkühlen lassen.

Die Eier verquirlen, mit der Petersilie und dem Käse unter den Schrot mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Aus dem Teig kleine Bratlinge formen und bei mittlerer Hitze in der Pfanne goldbraun braten.

Tipp: NICHT zu früh wenden.

Quelle: Sektion Hessen – DGE



4. NACHHALTIG GENIEßEN

REZEPTE VON FRÜH BIS SPÄT: MITTAGESSEN UND NACHTISCH

SCHNELLE ERBSENSUPPE MIT KRÄUTERN

600 g grüne Erbsen (TK), 750 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Petersilie, 1 Kästchen Kresse, fluoridiertes Jodsalz, Pfeffer, 1 Spritzer Zitronensaft

Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Erbsen 10 Min. darin kochen.

Sahne zum Ende der Garzeit zugeben.

Kräuter waschen, hacken und die Hälfte zur Suppe geben. Suppe pürieren.

Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken.



Quelle: Sektion Hessen – DGE

AMARANTH-QUARK-NOCKEN AUF OBST DER SAISON



300 g Apfel, 60 g gepuffter Amaranth, 2 EL Honig, 300 g Magerquark, 100 ml Sahne, 1 Pck. Vanillezucker, Obst der Saison

Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und raspeln. Die Sahne steif schlagen.

Den gepufften Amaranth, Honig, Vanille, den Quark und die geraspelten Äpfel vermengen. Alles etwa 15 Min. quellen lassen.

Die geschlagene Sahne unterheben.

Obstsalat aus saisonalen Früchten zubereiten.

Mit einem Löffel aus der Amaranth-Quark-Masse Nocken ausstechen und auf dem Obstsalat anrichten.

Quelle: Inform

KARTOFFELKUGELN

EINE LECKERE SÜßIGKEIT



300 g gekochte Kartoffeln, 125 g gemahlene Mandeln, 100 g Zucker, 1 EL Kakao

Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, mit den Mandeln und dem Zucker vermischen.

Aus der Kartoffel-Mandel-Masse kleine Kugeln formen und im Kakao-pulver wälzen.

Tipp:

Die Mandeln z.B. durch gemahlene Haselnüsse ersetzen.

Quelle: Sektion Hessen – DGE

VANILLE-JOGHURTCREME

1 EL Stärke, 2 EL Zucker, 250 ml Milch, 400 g Naturjoghurt, Vanille (Pulver)

Stärke und Zucker in 50 ml Milch glattrühren. Restliche Milch aufkochen.

Stärke-Zucker-Gemisch in die kochende Milch einrühren und nochmal aufkochen lassen.

Joghurt in den heißen Pudding einrühren, Vanillepulver hinzufügen und kaltstellen.

Quelle: Sektion Hessen – DGE



4. NACHHALTIG GENIEßEN

REZEPTE VON FRÜH BIS SPÄT: ABENDESSEN

AJVAR-FETA-CREME

50 g milder Ajvar, 200 g Frischkäse, 100 g Fetakäse, 1 Knoblauchzehe, frischer Basilikum, Jodsalz, Pfeffer, Chili

Fetakäse zerkrümeln, Basilikum hacken. Fetakäse mit Ajvar, Frischkäse und dem gehackten Basilikum verrühren. Knoblauch pressen und dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Tip: Die Creme kann als Dip oder Aufstrich verwendet werden und hält sich gut ein paar Tage im Kühlschrank frisch.

Quelle: Sektion Hessen – DGE



KÜRBIS-AUFSTRICH



150 g Hokkaido-Kürbis, 200 g Naturjoghurt, 50 g Feta, Paprika edelsüß, Jodsalz, Pfeffer

Kürbis waschen, putzen, in kleine Stücke schneiden.

Bei 180°C im vorgeheizten Backofen garen bis der Kürbis weich ist (ca. 20-30 Min.), abkühlen lassen.

Kürbis mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Naturjoghurt und dem zerbröseltem Feta cremig vermengen.

Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: Querbeet

ERBSEN-AUFSTRICH

200 g grüne Erbsen, 30 g Sonnenblumenkerne, Saft einer halben Zitrone, 1 EL Rapsöl, 100 g Hüttenkäse, 1 Knoblauchzehe, geschnittener Schnittlauch, Jodsalz, Pfeffer

Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden.

Erbsen auftauen und mit Sonnenblumenkernen, Zitronensaft, Öl und der geschälten Knoblauchzehe pürieren.

Schnittlauch und Hüttenkäse unter das Erbsenpüree mischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: Querbeet



MARINIERTER LAUCH MIT HARZER KÄSE

1 kg dünne Lauchstangen, 1 Knoblauchzehe, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Essig, 1 Prise Zucker, 1 Zweig Thymian, 1 Lorbeerblatt, 2 EL Rapsöl, Jodsalz, Pfeffer, 250 g Harzer Käse

Lauchstangen putzen, waschen, schräg in Stücke schneiden. Knoblauchzehe schälen und halbieren.

In einem breiten Topf 100 ml Wasser, Gemüsebrühe, Essig, Zucker, Thymian, Lorbeerblatt und Knoblauch aufkochen. Lauch in den Sud legen, zugedeckt bissfest garen. Lauch aus dem Topf heben und in eine flache Schüssel füllen.

Vom Kochsud 1/8 l abmessen und durchsieben. Mit Öl, Salz, Pfeffer verrühren und über den Lauch gießen. Das Gemüse in der Marinade kalt werden lassen.

Zum Servieren den Lauch mit dem Harzer Käse auf Tellern anrichten.

Dazu schmeckt Vollkornbrot.

Quelle: Sektion Hessen – DGE



4. NACHHALTIG GENIEßEN

REZEPTE VON FRÜH BIS SPÄT: ABENDESSEN

LINSENSALAT

200 g Berglinsen, 500 ml Karottensaft, 2 Zwiebeln, 100 g Walnüsse, etwas Knoblauch, 6 bunte Karotten, 200 g Feldsalat, Essig, gehackte Petersilie, Jodsalz, Pfeffer, Rapsöl

Linsen kurz in heißem Öl in einer Pfanne anrösten, mit Karottensaft ablöschen. Kochen lassen, bis die Linsen weich sind.

Walnüsse hacken. Zwiebeln schälen und würfeln und mit den Walnüssen in einer Pfanne anrösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Linsen geben. Abkühlen lassen.

Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden, Karotten putzen und in Stifte schneiden.

Knoblauch in Öl leicht anrösten und die Karotten dazugeben. Zusammen braten bis die Karotten bissfest sind.

Die weich gekochten Linsen mit Salz, Pfeffer und etwas Essig abschmecken.

Knoblauch-Karotten mit Salz und Pfeffer würzen und mit frischer Petersilie bestreuen.

Salat waschen, aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und den Salat damit marinieren.

Alles zusammen anrichten. Zuerst die Linsen auf einen Teller geben, auf dem Linsen-Spiegel die Knoblauch-Karotten platzieren und den marinierten Feldsalat dazu legen.

Quelle: NDR Visite

BULGUR MIT SCHAFSKÄSE

250 g Bulgur, ¾ Liter Wasser, 4 Tomaten, 1 rote Paprika, 3 Lauchzwiebeln, 2 Bund glatte Petersilie, ½ Bund Koriander, 2 EL Tomatenmark, 1 Tasse Gemüsebrühe, 4 EL Rapsöl, 2 Knoblauchzehen, Jodsalz, Pfeffer, 250 g Schafskäse



Bulgur in kochendes Wasser geben und ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze ziehen lassen (bissfest). Bei Bedarf noch Wasser hinzufügen. Danach abkühlen lassen.

Währenddessen das Gemüse und die Kräuter putzen, waschen und sehr klein schneiden. Die Knoblauchzehen schälen, pressen und mit Salz und Pfeffer vermischen.

Das Tomatenmark unter den Bulgur rühren. Rapsöl, ca. eine Tasse Brühe und die Knoblauch-Salz-Pfeffer-Mischung unterrühren. Nach Geschmack nachwürzen.

Schafskäse über den Salat raspeln.

Tipp: Dieses Rezept eignet sich gut als Salat zum Grillen. Aufgepasst: Bulgur quillt noch nach!

Quelle: Sektion Hessen – DGE

KARTOFFELBROT-AUFSTRICH



400 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 säuerlicher Apfel, 1 Knoblauchzehe, 30 g Rapsöl, 1 Bund Schnittlauch, ½ Bund Petersilie, 4 Blätter Basilikum

Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, heiß schälen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Zwiebel schälen, Apfel waschen und beides in sehr feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und pressen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Äpfel und Knoblauch andünsten, abkühlen lassen und zu den Kartoffeln geben.

Die Kräuter waschen, fein schneiden und unterheben.

Mit Majoran, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken, einige Stunden durchziehen lassen.

Der Aufstrich ist 3 Tage im Kühlschrank haltbar.

Quelle: Sektion Hessen – DGE

5. ESSEN AUS HESSEN

NACHHALTIG ESSEN - REGIONAL - SAISONAL

LANDWIRT*INNEN BERICHTEN

Nachhaltiger essen beginnt mit dem Einkauf!

Lebensmittel aus der Region, in der Saison zu kaufen, zuzubereiten und zu essen, dient der eigenen Gesundheit, bringt viel Geschmack und Frische auf den Tisch und ist zugleich ein wichtiger Beitrag zum Schutz der Umwelt und des Klimas.

So vielfältig wie Hessens Regionen ist das Angebot an regionalen Lebensmitteln, die auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Erzeuger zu kaufen sind: vielerlei Obst und Gemüse, unterschiedliche Salatsorten, Kartoffeln Zwiebeln und Vieles mehr.

Doch auch so ungewöhnliche Lebensmittel wie z.B. Quinoa oder Amaranth, die im Speiseplan der Zukunft vorkommen, werden in Hessen erzeugt.

Einige Erzeuger*innen dieser ungewöhnlichen regionalen Lebensmittel stellen sich und ihre Produkte vor.



REGIONAL - SAISONAL

Lebensmittel aus der Region brauchen keine langen klimaschädlichen Transportwege. Regionales Obst und Gemüse ist voll ausgereift und schmeckt aromatischer. Mit dem Kauf regionaler Lebensmittel wird die heimische Landwirtschaft unterstützt und die Infrastruktur gestärkt.

Saisonale Lebensmittel aus der Region belasten die Klimabilanz deutlich weniger, da sie nicht unter besonderem Aufwand, wie z. B. der Anbau im beheizten Gewächshaus, erzeugt werden müssen. Energieintensive Zwischenlagerungen werden verkürzt oder entfallen.

EDAMAME (GRÜNE SOJABOHNEN)

DOMÄNE RHEINFELDER HOF - FAMILIE SENCKENBERG

Warum haben Sie sich für den Anbau grüner Sojabohnen entschieden?

Andreas Senckenberg: „Ich habe nach Produkten gesucht, die den Zeitgeist treffen, gesund sind und gut schmecken.“

Welche Vorteile haben grüne Sojabohnen für die Nachhaltigkeit?

Andreas Senckenberg: „Edamame ist eine ressourcensparende Kultur und bestens für den Bioanbau geeignet, weil sie auch bei uns gut wächst. Das Besondere ist die Saisonalität.

Nur in den Monaten August bis Anfang Oktober kommen diese grünen Sojabohnen als Qualitätsprodukt frisch in den Supermarkt.“

Wo können Verbraucher*innen Ihre grünen Sojabohnen kaufen?

Andreas Senckenberg: „Bisher vermarkte ich Edamame nur in der Obst- und Gemüsezentrale in Griesheim, ab 2021 haben drei bis vier Einzelhändler Interesse angekündigt, in ihren Supermärkten frische Edamame zu verkaufen.“



EDAMAME

Edamame oder auch grüne Sojabohnen sind unreif geerntete Sojabohnen, die sowohl als Topping im Salat, als Snack oder auch als Beilage gegessen werden können. Die kleinen, grünen Bohnen zählen zu den Hülsenfrüchten, sind eiweißreich und kalorienarm.

Haben Sie ein Lieblingsrezept mit grünen Sojabohnen?

Andreas Senckenberg: „Als Snack zum Bierchen. Dazu werden die Edamame in Salzwasser gekocht, mit Salz oder Gewürzen bestreut und warm gesnackt. Oder im Salat. Dazu kochen, schälen, abkühlen lassen und als Topping verwenden.“



Kontaktddaten:

Andreas Senckenberg
Dornheimer Weg 12
64521 Groß-Gerau



5. ESSEN AUS HESSEN

LINSEN

DEMETERHOF SCHWALMTAL - MORITZ SCHÄFER

Warum bauen Sie Linsen an?

Moritz Schäfer: „Linsen sind eine sehr gute regionale, pflanzliche Proteinquelle.“

Form, Farbe und Geschmack der Linsen sind sehr gut und es ist eine Kultur, die hervorragend in den Ökolandbau passt.“



Welche Vorteile von Linsen sehen Sie für Landwirtschaft?

Moritz Schäfer: „In der Landwirtschaft erhöhen sie die Biodiversität, vor allem im Gemengeanbau. Linsen sind Leguminosen und benötigen wenig Nährstoffe.“

Wo können Verbraucher*innen Ihre Linsen kaufen?

Moritz Schäfer: „Unsere Linsen gibt es direkt am Hof, aber vor allem in Bioläden, Hofläden und Unverpacktläden in Mittel- und Nordhessen, die wir beliefern. Auf unserer Homepage finden Sie die Verkaufsstellen.“

Haben Sie ein Lieblingsrezept mit Linsen?

Moritz Schäfer: „Unsere grünen Linsen esse ich am liebsten in klassischer Linsensuppe und Bratlingen.“

Die Belugalinsen mag ich besonders in Salaten und Vorspeisen.

Gerade in der orientalischen Küche gibt es eine Fülle von Linsengerichten zu entdecken.“



Kontaktddaten:

Moritz Schäfer
Im Schwalmgrund 34
36318 Schwalmthal- Hopfgarten



HÜLSENFRÜCHTE

Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Bohnen, Erbsen) bieten eine Reihe von Vorteilen. Neben dem hohen Eiweiß- und Ballaststoffgehalt enthalten sie wertvolle Vitamine und Mineralstoffe (B-Vitamine, Folat, Magnesium, Eisen, Zink). In getrockneter Form lassen sich Hülsenfrüchte perfekt bevorraten.

Zudem gelten Hülsenfrüchte als nachhaltig, da sie während des Wachstums Stickstoff aus der Luft binden und daher weniger gedüngt werden müssen.

5. ESSEN AUS HESSEN

QUINOA

EDGAR UND MARIO SCHUCHMANN GBR



Warum bauen Sie Quinoa an?

Andreas Michel: „In Deutschland wird Quinoa aktuell nur ganz vereinzelt angebaut. Quinoa, das hier gekauft werden kann, stammt meist aus Süd- und Mittelamerika und hat lange Transportwege hinter sich. Warum also Quinoa nicht als regionales Produkt erzeugen? Aus der Idee wurde eine Herausforderung für uns.“

Welche Vorteile von Quinoa sehen Sie für die Landwirtschaft?

Andreas Michel: „Wir bewirtschaften unsere Flächen nachhaltig im konventionellen Anbau, dabei achten wir gezielt auf eine abwechslungsreiche Fruchtfolge. Quinoa stellt eine Erweiterung unseres Anbauspektrums dar.

Die Früchte stellen verschiedene Ansprüche an den Boden. Somit bleibt durch den Anbauwechsel die Bodenfruchtbarkeit erhalten und Unkrautbewuchs wird natürlich vermindert.

Quinoa kommt auch auf nährstoffärmeren Böden zurecht. Wir können auf künstlichen Dünger verzichten und bringen organischen Dünger aus. Unsere Betriebe tragen mit diesem Anbau aktiv zum Grundwasserschutz in unseren Anbaugebieten bei. Quinoa ist daher auch für Wasserschutzgebiete eine perfekte Frucht.“

Wo können Verbraucher*innen Ihr Produkt erwerben?

Andreas Michel: „Sie können unseren Quinoa in Bauern-, Naturkost- und Unverpacktläden kaufen.“

Haben Sie ein Lieblingsrezept mit Quinoa?

Andreas Michel: „Quinoa - Salat“

Quinoa-Salat

200 g Quinoa, 10 Cocktailtomaten, geviertelt, 1 Spitzpaprika, gewürfelt, 1 Salatgurke, gewürfelt, 2 TL Sahnemeerrettich, 2 EL Petersilie, gehackt, 1 TL Senf, 3 EL Rapsöl, 1 EL Balsamicoessig 1EL Honig, Jodsalz, Pfeffer, Gemüsebrühe, gekörnt

1. Quinoa unter kaltem Wasser gut abspülen.
2. Danach mit der doppelten Menge Wasser, etw. Salz und Gemüsebrühe aufkochen.
3. Hitze reduzieren; ca. 15 Min. leicht köcheln lassen.
4. Petersilie, Tomaten, Gurken mit Quinoa vermengen.
5. Sahnemeerrettich, Senf, Öl, Balsamicoessig, Honig gut vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken
6. Alles gut mit dem Quinoa vermischen

Kontakt:

Andreas Michel
Edgar und Mario Schuchmann GbR
Kirchstr. 29
64372 Ober-Ramstadt



PSEUDOGETREIDE

Zu den Pseudogetreidearten zählen bspw. Quinoa, Amaranth und Buchweizen. Botanisch gesehen gehören sie nicht den echten Getreidesorten wie Hafer und Weizen an. Pseudogetreide ist mineralstoffreich und bietet vor allem für Menschen, die kein Gluten vertragen, eine hervorragende Alternative - Pseudogetreide ist glutenfrei. Der hohe Eiweißgehalt, besonders der hohe Anteil der unentbehrlichen Aminosäure Lysin, macht Pseudogetreide so wertvoll für eine ausgewogene Ernährung.

5. ESSEN AUS HESSEN

FORELLEN

VOGELSBERGER FORELLENZUCHT - KEVIN POMERENKE



Welche Vorteile hat Ihre Fischzucht für die Nachhaltigkeit?

Kevin Pomeranke: „Wir halten selbst Elternfische und züchten unsere eigenen Forellen im Vogelsberg nach. Wenn diese die Schlachtreife erreicht haben, ist der ‚Lieferweg‘ bis zur Ladentheke etwa 30 Meter weit.“

Gerade Fische sind hervorragende Nahrungsverwerter. Eine Forelle bei uns muss etwa 700 g Futter fressen, um 1 kg zuzunehmen. Das liegt daran, dass unsere Fische auch Naturnahrung haben und wir sehr auf optimale Haltungsbedingungen achten.

Gerade unsere Karpfen stehen da noch besser im Vergleich da; mit etwa 800 kg Weizen ziehen wir jährlich etwa 1,5 t Speisekarpfen auf. Den Gewichtszuwachs erhalten die Tiere durch die Naturnahrung im Teich.

Gerade unsere Fische sind nachweisbar frei von Schadstoffen und Antibiotika.“

Haben Sie ein Lieblingsrezept mit Fisch?

Kevin Pomeranke: „Mein persönliches Lieblingsrezept, meine selbst kreierten Forellen-Spaghetti.“

Forellen-Spaghetti

400 g Forellenfilet ohne Haut
4 große Tomaten
3 Speisezwiebeln
1 Paprika
2 Zehen Knoblauch

Würfeln und in einer Pfanne mit Öl dünsten.

500 g passierte Tomaten
200 g Tomatenmark
200 g Sahne
50 g Frischkäse
30 bis 40 Blatt frischer Basilikum
2 El Gemüsebrühe

Mit Oregano, Meersalz, Pfeffer und Agavendicksaft als Zuckerersatz abschmecken. Dazu Spaghetti servieren und mit Parmesan bestäuben. Fertig.

Kontakt:

Kevin Pommerenke
Vogelsberger Fischzucht
Meicheser Straße 53
36318 Schwalmatal-Storndorf



FISCH

Fisch wartet mit einigen positiven Inhaltsstoffen auf. Er versorgt uns vor allem mit hochwertigem Eiweiß, Jod (aus Seefischen) und langkettigen Omega-3-Fettsäuren aus fetten Fischen wie z.B. Lachs, Makrele, Hering, denen eine präventive Wirkung nachgesagt wird. Auch die Forelle als heimischer Süßwasserfisch ist eine optimale Quelle für langkettige Omega-3-Fettsäuren. Besser für die Klimabilanz ist der Fisch, wenn er aus heimischer, nachhaltiger Fischerei oder nachhaltigen Aquakulturen stammt.



SCHAFE

SCHÄFER MIT HERZ - ELMAR SPIES

Welche Vorteile haben Ihre Schafe für die Nachhaltigkeit?

Elmar Spies: „Beim Rhönschaf handelt es sich um eine der ältesten Landschaf-rassen



Vor rund 40 Jahren war es nahezu ausgestorben. Heute erfreut es sich wachsender Beliebtheit, vor allem aufgrund der Vorzüge, die selbst Napoleon schon kannte: Das langsame Wachstum der Tiere und die einzigartige kräuterreiche Futterzusammensetzung in der Rhön machen das Fleisch zu einer echten Delikatesse.

Das Schaf hat zudem einen wichtigen Job zu erfüllen: Es pflegt und erhält wichtige Naturschutzgebiete und einzigartige Biotope. Es ist sozusagen ein aktiver Naturschützer!“

Haben Sie ein Lieblingsrezept mit Schaffleisch?

Elmar Spies: „Würzige Lammkeule auf Gemüsebett“

Würzige Lammkeule auf Gemüsebett

Für 4 Personen

1,5 – 2 kg Lamm ohne Knochen, 2 El Sojasauce, 2 El Honig, 1 Zehe Knoblauch, kleingeschnitten oder gepresst, Jodsalz, Pfeffer

1 Petersilienwurzel, 5 Möhren, 1 Pastinake, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 500 g Rosenkohl, 3 Zehen Knoblauch, 3 EL Rapsöl, Jodsalz, Pfeffer

So geht's:

Lammkeule waschen und trockentupfen. Aus Sojasauce, Honig, Knoblauch, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren, die Keule damit bestreichen und in einem geschlossenen Gefäß über Nacht marinieren lassen.

Am nächsten Tag das Gemüse waschen, putzen, in gleichmäßige Würfel schneiden. Rosenkohl als Röschen im Ganzen lassen. Zwiebeln in Ringe, Knoblauch in kleine Stücke schneiden. 3 El Öl in einem ofenfesten Bräter erhitzen und die Keule darin von allen Seiten anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen. Danach das Gemüse anbraten, bis es von allen Seiten leicht gebräunt und knackig ist. Die Keule wieder aufs Gemüse setzen. Eventuell etwas Wasser, Brühe oder Weißwein angießen. Gemüse und Keule sollten ein bisschen Flüssigkeit „an den Füßen“ haben. Deckel auf den Bräter setzen und alles für 3 Stunden bei 200°C Umluft in den Ofen.

Zum Servieren die Lammkeule in Scheiben schneiden und auf dem Gemüsebett anrichten.



Kontakt:

Elmar Spies

36132 Eiterfeld-Leimbach



5. ESSEN AUS HESSEN

ARONIA

BAUER DAUBE - LOTHAR DAUBE

Warum haben Sie sich für den Anbau von Aronia entschieden?

Lothar Daube: „Die Aronia ist genügsam und wächst auf nahezu allen Böden, außer auf extrem trockenen oder staunassen Böden. Sie eignet sich sehr gut für biologischen Anbau.“

Welche Vorteile hat Aronia für die Nachhaltigkeit?

Lothar Daube: „Bemerkenswert ist, dass die Pflanze gegen Schädlinge und Krankheiten nahezu resistent ist und in der Regel nicht gespritzt oder anderweitig behandelt werden muss. Dadurch eignet sie sich hervorragend für den biologischen Anbau.“



Wo können Verbraucher*innen Ihre Produkte kaufen?

Lothar Daube: „Unsere Früchte werden zum Teil direkt vermarktet, oder schonend weiterverarbeitet. Im hofeigenen Laden bieten wir ein erweitertes Sortiment an wie z.B. Brotaufstriche, Säfte oder Fruchtglühwein-Kreationen.“

Kontakt:

Lothar Daube
Zum Roth 5
36251 Bad Hersfeld-Sorga



WALNÜSSE

RIEDNUSS - FRANK FLASCHE



Warum haben Sie sich für den Anbau von Walnüssen entschieden?

Frank Flasche: „Wir haben mit unserer Produktion eine Marktlücke gefunden, weil Walnüsse bisher nicht regional angeboten werden.“

Welche Vorteile haben Walnüsse für die Landwirtschaft?

Frank Flasche: „Walnussbäume sind als Dauerkultur für den Biobereich geeignet, weil sie natürlich und unproblematisch zu kultivieren sind. Unsere Walnussbäume sind z.T. schon 30-40 Jahre alt. Inzwischen wachsen auf unseren Walnusswiesen passende Sorten, die für extensiven Walnussanbau, Ertragsanlagen oder Ergänzungspflanzen auf Streuobstwiesen – auch für Problemstandorte geeignet sind.“

Haben Sie ein Lieblingsrezept mit Walnüssen?

Frank Flasche: „Walnusspesto aus fein gemahlene Walnüssen, Salz, Pfeffer, Petersilie und Knoblauch.“

Wo können Verbraucher*innen Ihre Walnüsse und Ihre Walnussprodukte kaufen?

Frank Flasche: „In unserem Online-shop.“

Kontakt:

Frank Flasche
Außerhalb 8 (Auenhof)
64584 Biebesheim



NÜSSE UND SAMEN

Nüsse und Samen haben einen hohen Energiegehalt. Daneben enthalten sie viele wertvolle, gesundheitsfördernde Nährstoffe: einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe (Vitamin E, B-Vitamine, Magnesium, Calcium, Zink). Dem regelmäßigen Verzehr wird eine präventive Wirkung auf Herzkrankheiten nachgesagt.

5. ESSEN AUS HESSEN

OBST UND GEMÜSE

ST. ANTONIUS gGMBH

Was ist das Besondere an „Antonius“?

St. Antonius gGmbH: „Hand in Hand mit der Natur sind wir eine Stiftung, die sich für die Belange von Menschen mit Behinderungen einsetzt und sind schon seit vielen Jahren mit verschiedenen Betrieben im ökologischen Anbau von Obst und Gemüse aktiv.“

Was ist Ihr Konzept und was macht es aus?

St. Antonius gGmbH: „In der antonius Gärtnerei bauen Menschen mit und ohne Behinderungen auf etwa fünf Hektar Freifläche Zwiebeln, Heidelbeeren, Kohl und viele weitere Feldfrüchte an. In den Gewächshäusern gedeihen auf gut 2.000 qm neben Gurken, Paprika und Salaten auch die bekannten antonius Tomaten.“



*Wir nutzen keine künstliche Schädlingsbekämpfung, keine chemischen Düngemittel, dafür Nützlinge und biologische Dünger. Das ist gesünder für die Mitarbeiter*innen, die Natur und die Verbraucher*innen.“*

Was ist Ihnen besonders wichtig?

St. Antonius gGmbH: „Eine hohe Bedeutung hat bei antonius die Weiterverarbeitung der Erträge in einer Weise, die der hohen Qualität der Ausgangsprodukte gerecht wird. So wird ein guter Teil der Ernte in der antonius Feinveredlung in leckere Chutneys und Aufstriche verwandelt. Ein noch junges Projekt der zur Gärtnerei gehörenden Gemüseverarbeitung ist die Herstellung von Chips aus eigener Roter Bete: schonend getrocknet und natürlich ganz ohne Zusatzstoffe.“

Wo können Verbraucher*innen Ihre Produkte erwerben?

St. Antonius gGmbH: „In unseren antonius Läden.“

antonius
Laden



Kontakt:

St. Antonius gGmbH
Johannes Hartmann
An St. Kathrin
36041 Fulda



6. ALLES AUF EINEN BLICK

Hinter diesen QR-Codes verbirgt sich eine Vielzahl an informativen Broschüren aus den unterschiedlichsten Regionen Hessens. Scannen Sie einfach los und entdecken Sie Hessen!



Landkreis Fulda
Erlebnisführer
Direktvermarktung



Nassauer Land -
Regionale
Entdeckungen



Landkreis Hochtaunus
Einkaufserlebnisse
auf dem Bauernhof



Vogelsberger
Entdeckungen



Landservice Hessen



Regio App



Echt hessisch



Vollwertig essen und trinken
nach den
10 Regeln der DGE



Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden.

Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

1 Lebensmittelvielfalt genießen
Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

2 Gemüse und Obst - nimm „5 am Tag“
Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

3 Vollkorn wählen
Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

4 Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B₁₂ und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.

5 Gesundheitsfördernde Fette nutzen
Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

6 Zucker und Salz einsparen
Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

7 Am besten Wasser trinken
Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.

8 Schonend zubereiten
Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe.

9 Achtsam essen und genießen
Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben
Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren.

mehr Informationen unter
www.dge.de/10regeln

Quellen

Bundesregierung: Nachhaltigkeitspolitik. <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/nachhaltigkeitspolitik>. 2020. Zugriff am 04.12.2020.

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMU): planetare Belastbarkeitsgrenzen. <https://www.bmu.de/themen/europa-internationales-nachhaltigkeit-digitalisierung/nachhaltige-entwicklung/integriertes-umweltprogramm-2030/planetare-belastbarkeitsgrenzen/>. Zugriff am 04.12.2020.

Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ): Die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung. https://www.bmz.de/de/themen/2030_agenda/. 2020. Zugriff am 04.12.2020.

Bundesministerium für wirtschaftliche Entwicklung und Zusammenarbeit (BMZ): Zukunftsvertrag für die Welt – Die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung. Stand: März 2017. https://www.bmz.de/de/mediathek/publikationen/reihen/infobroschueren_flyer/infobroschueren/Materialie270_zukunftsvertrag.pdf. Zugriff am 21.12.2020.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Vollwertige Ernährung nach den Empfehlungen der DGE ist auch ökologisch nachhaltig. DGEinfo. 06/2019. 82-87.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): DGEwissen. Das Wissenschaftsmagazin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Thema: Nachhaltigkeit. März 2020.

EAT-Lancet Commission: Summary Report of the EAT-Lancet Commission. Healthy Diets From Sustainable Food Systems. Food Planet Health.

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) (2012): Final Document. In: Burlingame B, Dernini S (Hrsg.): Sustainable diets and biodiversity - Directions and solutions for policy research and action. Proceedings of the International Scientific Symposium Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger. FAO, Rome

Hauff V. (Hrsg.): Unsere gemeinsame Zukunft. Der Brundtland-Bericht der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung. Eggenkamp, Bonn, 1987.

Hessische Maßnahmen:

Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV): <https://umwelt.hessen.de/>. 2020. Zugriff am 04.12.2020.

Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV): Nachhaltigkeitsstrategie Hessen. Lernen und Handeln für die Zukunft. <https://www.hessen-nachhaltig.de/>. Zugriff am 04.12.2020.

Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV): Integrierter Klimaschutzplan. <https://www.klimaschutzplan-hessen.de/startseite>. Zugriff am 04.12.2020.

Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV): Die Hessische Ernährungsstrategie. Gut essen in Hessen: gesund, regional, nachhaltig. <https://umwelt.hessen.de/ernaehrungsstrategie>. Zugriff am 04.12.2020.

Kirk-Mechtel M: Planetary Health Diet. Speiseplan für eine gesunde und nachhaltige Ernährung. <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/>. Zugriff am 04.12.2020.

Maschkowski G: Planetary Health Diet. Herausforderung und Chancen für eine nachhaltige Transformation unseres Ernährungssystems. Ernährung im Fokus 01/2020. 14-21.

