

Kräuter-Sinnesmeditation

Ziel:

Mit dieser Übung wollen wir die ausgesuchten Kräuter mit all unseren Sinnen wahrnehmen.

Wir wollen unsere Aufmerksamkeit ganz bewusst auf unsere einzelnen Sinne lenken und sehen/fühlen/hören/riechen/schmecken Kräuter, die wir bisher nur zum Würzen von Gerichten benutzt haben.

Material

Sucht euch ein Stück eurer Lieblingskräuter oder vielleicht ein neues interessantes Kraut, das ihr vorher noch nicht gegessen habt. Wenn ihr euch ein Rezept ausgesucht habt, könnt ihr die Kräuter daraus verwenden.



**Auszeit
für die Erde**

Meditationstext

Begib dich an einen ruhigen Ort. Schließe die Augen. Atme tief ein und wieder aus.

Beginne wahrzunehmen was du in deiner Hand hältst oder vor dir auf dem Tisch liegt. Was nehmen deine Augen wahr? Zähle in Gedanken auf, was du siehst. Welche Farbe haben die Kräuter? Sind sie länglich oder breit, gemahlen oder im Ganzen? Betrachte sie von allen Seiten.

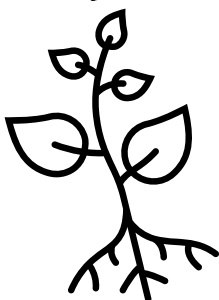
Schließe nur deine Augen und verbinde dich mit deinem Spürsinn. Taste die Kräuter mit deinen Händen. Wie fühlt es sich an? Spürst du eine glatte oder eher raue Oberfläche, gibt es vielleicht irgendwo eine Spitze?

Bringe nun deine Aufmerksamkeit zu deinen Ohren. Reibe die Kräuter ganz leicht. Was hörst du? Kannst du überhaupt etwas hören? Vielleicht ein sanftes Rascheln oder ein leises Quietschen?

Frage dich danach, was du riechen kannst. Fange vorsichtig an und führe das Kraut langsam zur Nase. Ab wann kannst du den Geruch wahrnehmen? Riecht es scharf oder süßlich? Manche Kräuter haben einen intensiven Geruch, andere riechen weniger intensiv.

Verbinde dich als letztes mit deinem Geschmackssinn. Nimm das Kraut und lege es auf deine Zunge. Kannst du bereits etwas schmecken? Bewege das Kraut langsam in deinem Mund hin und her ohne darauf zu beißen. Kommt bereits mehr Geschmack zum Vorschein? Als letztes zerkaue das Kraut und nimm bewusst wahr wie es schmeckt. Werden vielleicht sogar mehrere Geschmacksnoten deutlich? Süß, sauer, scharf, bitter? Nimm den Geschmack ganz bewusst wahr und schlucke es dann hinunter.

Nun komme langsam zurück und öffne wieder deine Augen.



Kräuter erkennen

Ihr seid noch keine Kräuterexpert*innen, wollt aber trotzdem gerne wissen, was euch beim Spazieren gehen alles begegnet, was da fest verwurzelt am Wegesrand, im Wald oder auf Wiesen wächst? Dafür gibt es hilfreiche Apps, mit denen ihr ganz einfach und kostenlos an Infos kommt:

- [Flora Incognita | EN – The Flora Incognita app – Interactive plant species identification](#)
- [Pl@ntNet identify \(plantnet.org\)](#)
- [Naturblick \(museumfuernaturkunde.berlin\)](#)

Kräuterlimonade

Ein eisgekühltes, erfrischendes Getränk immer zur Hand und das ganz ohne Getränkeis-ten schleppen und mit einem guten Gefühl, weil es selbstgemacht und genauso gesund wie einfach ist. Im besten Fall kommen die meisten Zutaten noch aus dem eigenen Gar-ten.



**Auszeit
für die Erde**

Zutaten

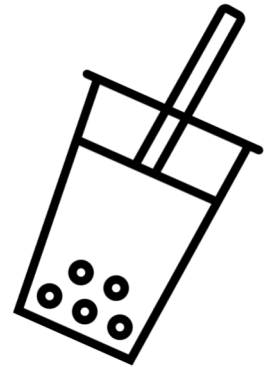
- 3 Stängel Basilikum
- 3 Stängel Rosmarin
- 3 Stängel Salbei
- 3 Stängel Thymian
- 2 Bio-Zitronenscheiben
- 250 ml Apfelsaft (klar)
- 50 g Zucker
- 500 ml Mineralwasser (gut gekühlt)

Dauer

20 min

Schwierigkeitsgrad

einfach



Zubereitung

1. Kräuter waschen, trocken schütteln, grob hacken.
2. Gehackte Kräuter mit Zitronenscheiben, Apfelsaft, Zucker in einem Topf aufkochen lassen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und Sud abgedeckt ca. 20 Min. durchziehen lassen.
4. Den Kräutersud durch ein feines Sieb gießen und abkühlen lassen.
5. Kräutersud mit Mineralwasser mischen.
6. Mit Kräuterblättchen garnieren und nach Wunsch mit Trinkhalm servieren.

Je nach persönlichem Geschmack kann das Rezept angepasst oder erweitert werden!

Die Kartoffel: Eine wahrlich runde Sache

Die Kartoffel ist eine Nutzpflanze, die aus unserem Speiseplan nicht mehr weg zu denken ist. Doch woher kommt sie, was sind ihre Merkmale und Besonderheiten und was kann man aus ihr alles zaubern?

Ziel: Die Mitglieder der Ortgruppe setzen sich mit dem Thema „Kartoffel“ auseinander. Mit den gestellten Informationen kann ein Quiz oder Spiel erarbeitet werden. Durch die beigefügten Rezepte soll Anregung geschaffen werden, um sich in der Küche auszuprobieren.

Sammlung von Informationen zur Ausarbeitung für ein Quiz oder Spiel:



**Auszeit
für die Erde**

Kartoffel in Deutschland

Zu Beginn stand die deutsche Bevölkerung der Kartoffel skeptisch gegenüber, was wohl daran lag, dass viele die Kartoffel roh oder unreif probierten. Das sie jetzt zu einem Volksnahrungsmittel geworden ist, verdanken wir Friedrich dem Zweiten von Preußen (1712-1786), der erkannte, welche Bedeutung die Kartoffel in einer Zeit einer ständig wachsenden Bevölkerung und mehrmaligen Hungersnöten hatte. Er ließ 1740 in Berlin ein Kartoffelfeld anlegen und von Soldaten bewachen, um Diebe abzuhalten. Dieses Vorgehen weckte das Interesse der Bauern so sehr, dass sie die heimlich entwendeten Kartoffeln selbst anbauen und damit Preußen Hungersnöte ersparte und der Kartoffel zum Durchbruch verhalfen.

Verbreitung

Nach der Entdeckung Amerikas kam die Kartoffel Mitte des 16. Jahrhunderts mit den Spaniern nach Europa. Zuerst wurde sie jedoch aufgrund ihrer Blüte als Zierpflanze genutzt. Erst später erkannte man ihren Wert als Nutzpflanze.

Inhaltsstoffe

Eine Kartoffel besteht aus ca. 77% Wasser, 16% Kohlehydrate, 2% Eiweiß, bis zu 1,7% Ballaststoffe und 0,1% Fett, dazu kommen 11 verschiedene Vitamine und 15 verschiedene Mineralstoffe (besonders Calcium, Kalium, Phosphor und Eisen).

Die Pflanze

Die Kartoffelpflanze ist eine buschige Staude von ca. 30 – 50 cm Höhe und blüht von Juni bis August mit weißen oder violetten Blütenblättern. Sie gehört zur Familie der Nachtschattengewächse genauso wie Tomaten, Auberginen, Paprikas und Chilis.

Entstehung

Zuerst entdeckt wurde die Kartoffel in den Bergen der Anden in Südamerika. Das Volk der Inka kultivierte die Knolle laut Nachweisen bereits bis 7000 Jahre vor Chr. Sie stellten fest, dass die Kartoffel auch noch in Höhenlagen von 3000-4000 Meter gedieh, wo der traditionelle Maisanbau keinen Erfolg mehr hatte.

Fun Fact

Streng genommen ist die Kartoffel kein Gemüse, sondern zählt zu den landwirtschaftlichen Kulturen. Deshalb werden Kartoffeln in Fachkreisen auch als Hackfrüchte bezeichnet.

Zubereitung

In 15 – 25 Minuten sind Kartoffeln gargekocht, je nach Größe, Sorte und Zubereitungsart. Dämpft man Kartoffeln, ist das die schonendste Zubereitungsart und wertvolle Nährstoffe bleiben weitestgehend erhalten.

Lagerung

Zur Lagerung sollte man folgende Regel beachten: **DUNKEL**, damit sie bei zu viel Licht nicht ergrünen – **TROCKEN**, damit sie nicht schrumpelig werden oder schimmeln – **KÜHL**, damit sie nicht zu keimen beginnen.

Nachhaltigkeit

Ökologische Aspekte

Züchtungen auf Hitze- und Trockentoleranz werden aufgrund des Klimawandels immer bedeutender, um den Ertrag zu sichern. Seit dem Kompletterbot für den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln mit bestimmten Wirkstoffen im Jahr 2018 dürfen auch Kartoffelacker nicht mehr damit behandelt werden. Imker und Umweltverbände begrüßen dies. Auf der anderen Seite warnen Fachleute davor, dass womöglich längst vergessene Schädlinge und Krankheiten zurück auf den Acker kehren könnten.



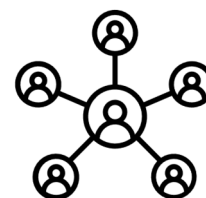
Ökonomische Aspekte

Ein Acker kann nicht jedes Jahr mit Kartoffeln bestellt werden. Die Fruchtfolge ist entscheidend, welche auch die ökonomischen Aspekte des Kartoffelanbaus beeinflusst. Es ist wichtig den Acker nicht zu überfordern und durch einseitigen Nährstoffzug zu ermüden bzw. Krankheiten und Schädlinge, die durch die Kartoffel angelockt wurden, wieder aus dem Boden rauszubringen. Dies erfordert neben ökologischen auch ökonomischen Überlegungen mit welcher Ernte der*die Landwirt*in einen akzeptablen Preis erwirtschaften kann und damit langfristig wirtschaftlich überlebt.



Soziale und kulturelle Aspekte

Hungersnöte sind in unserer Gegend wenig verbreitet und dies verdanken wir nicht zuletzt auch der Kartoffel. Zusammen mit Reis, Weizen und Mais zählt sie global zu den vier wichtigsten Grundnahrungsmitteln. In Schwellen- und Entwicklungsländern ist der Anbau der Kartoffel in den letzten Jahrzehnten stark gestiegen. Mit knapp 100 Millionen Tonnen ist die Volksrepublik China der größte Kartoffelerzeuger weltweit, gefolgt von Indien und Russland. Aufgrund der begrenzten Lagerfähigkeit konnte sich der Kartoffelanbau in Afrika noch wenig durchsetzen, wobei gerade hier, wo in weiten Teilen Unter- bzw. Fehlernährung herrschen, die Kartoffel einen großen Beitrag leisten könnte.



Quellen: <https://www.agropa.de/deutsch/geschichte-der-kartoffel/index.html>; <https://www.bayerische-kartoffel.de/rund-um-die-kartoffel/>; <https://www.landschaftleben.at/lebensmittel/kartoffel/nachhaltigkeit>

Gerichte aus Kartoffeln

Klassische Kartoffelsuppe

Für ca. 10 Portionen:

- 2 kg Kartoffeln
- 2 Bund Suppengrün
- 2 Liter Brühe
- 200g süße Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 10 Würstchen

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Suppengemüse putzen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Alles mit der Brühe in einen Topf geben und ca. 30 Minuten kochen. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit die in kleine Stücke geschnittenen Würste und die Sahne dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Kartoffelpizza

Für ca. 10 Portionen:

- 2 kg mehlig-kochende Kartoffeln
- 4 Knoblauchzehen
- frisch gehackte Kräuter
- 2 Eier
- 30 g Butter
- 200 ml passierte Tomaten
- 4 EL Tomatenmark
- 300 g Pizzakäse oder Mozzarella
- Belag je nach Belieben (Salami, Paprika, Oliven etc.)

Kartoffeln schälen und 10 Minuten in heißem Wasser garen. Abgießen und zu Püree verarbeiten.

Mit zerlassener Butter, gehacktem Knoblauch, Kräutern und Ei in einer Schüssel vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder einfetten und die Kartoffelmischung darauf ausstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad 7-10 Minuten backen, bis der Teigboden fest zu werden beginnt.

Passierte Tomaten und Tomatenmark mischen und auf dem Boden verstreichen. Danach den kleingeschnittenen Belag darauf verteilen. Zum Schluss den Käse darüberstreuen.

Nun die Pizza weitere 20 Minuten in den Ofen schieben, bis der Teigboden durchgebacken und der Käse geschmolzen ist.

Zwetschgenknödel

Für ca. 10 Portionen:

- 2 kg mehlig-kochende Kartoffeln
- 400 g Butter
- 10 Eigelb
- 15 EL Mehl
- 10 EL Weizengrieß
- 30 Zwetschgen
- 30 Stk. Würfelzucker
- 250 g Semmelbrösel
- Salz und Zucker

Die Kartoffeln mit Schale weichkochen, pellen und noch warm durch eine Presse drücken. Mit 150 g flüssiger Butter, Eigelb, Mehl, einer Prise Salz und Grieß zu einem festen Teig vermischen. Den Teig einige Minuten ruhen lassen, dann eine Kochprobe machen und gegebenenfalls noch etwas Mehl zugeben, falls die Masse nicht gut halten sollte.

Die Zwetschgen anschneiden, die Kerne auslösen und jeweils durch ein Stückchen Würfelzucker ersetzen. Aus dem Teig zwetschengroße Kugeln formen, diese flachdrücken, die Zwetschgen darin einpacken und den Teig zu Knödeln drehen. Die Knödel in kochendes Wasser legen und knapp 10 Minuten sieden lassen.

In der Zwischenzeit die restliche Butter schmelzen, die Semmelbrösel zugeben und mit Zucker abschmecken.

Die Knödel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen, anrichten und mit den Butterbröseln übergießen.

Die Linse: Gesunde Vielfalt – neu entdecken

Linsenanbau in Bayern

Linsen gehören neben Erbsen und Bohnen zu den Hülsenfrüchten. Sie sind eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt und werden bereits in der Bibel im Alten Testament erwähnt. Früher meist als „Arme-Leute-Essen“ verpönt, erleben sie derzeit eine Renaissance in Rezepten aus aller Welt und sind noch heute in einigen Ländern, vor allem in Asien, ein Hauptnahrungsmittel.

Linsen sind sehr nahrhaft, aufgrund ihres hohen Gehaltes an Eiweiß und Kohlenhydraten. Da sie nicht alle essentiellen Aminosäuren enthalten empfiehlt sich eine Kombination mit Getreideprodukten, Kartoffeln und Gemüse.



**Auszeit
für die Erde**

Seit einigen Jahren nimmt der Anbau von Linsen auch in Bayern wieder Fahrt auf. Jahrzehntlang war der Linsenanbau in Bayern bzw. Deutschland fast erloschen, obwohl diese Kultur noch vor hundert Jahren auf geeigneten Böden sehr bedeutend für die Selbstversorgung war.

Linsen sind in verschiedenen Farben erhältlich

Grüne Linsen: frische, ungeschälte Früchte mit gelbem Kern, der sich mit der Zeit braun färbt. Getrocknet gibt es sie in jedem Supermarkt.

Braune Linsen: gelagerte Linsen, die frisch nach der Ernte hell bis olivgrün waren. Geschmack und Kochfähigkeit leiden kaum darunter, die Kochzeit kann sich verlängern.

Gelbe Linsen: geschälte Samen, die schnell zu Brei verkochen. Das typische Linsenaroma fehlt.

Rote Linsen: kleinste Linsenart mit lilafarbener/bräunlicher Schale und einem leuchtend orangeroten Kern. Sie werden meist geschält angeboten und kochen in kurzer Zeit zu einem gelben Brei.

Küchentipps:

- Linsen eignen sich gut für die Vorratshaltung. Ungeschält sind sie mindestens ein Jahr haltbar, wenn sie kühl, trocken, luftig und dunkel gelagert werden
- Sie müssen vor dem Kochen nicht quellen
- Salz, Zitronensaft, Essig oder Wein sollten erst nach dem Garen zugegeben werden, sonst werden die Linsen nicht weich
- Anis, Fenchel, Kümmel und Koriander verbessern die Bekömmlichkeit.



Rezeptideen

Jetzt kann es losgehen. Probiert sie einfach mal aus die wiederentdeckte Linse und überzeugt euch selbst, wie einfach kochen mit Linsen geht und wie lecker eine gesunde Mahlzeit sein kann.

Rote Linsen Bratling

- 150g rote Linsen
- 250ml Gemüsebrühe
- 90g Paprikaschote
- 2 große Zehen Knoblauch
- 30g Kichererbsenmehl/Dinkelmehl
- 1 EL gemahlene oder ganze Chiasamen
- 3 EL Petersilie
- 1 TL Paprikapulver
- ¾ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL Salz
- Pfeffer & rote Chilliflocken nach bedarf
- Öl

Die Linsen kochen

Die roten Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, um Verunreinigungen zu entfernen. Anschließend die Linsen zusammen mit der Gemüsebrühe (oder Salzwasser) in einen Topf/Pfanne geben.

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Linsen etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind und teilweise auseinanderfallen. Es sollte nach dem Kochen **keine** Gemüsebrühe (oder Wasser) übrig sein!

Das Gemüse anbraten

Währenddessen die Zwiebel, die Paprika und den Knoblauch in eine große, erhitzte Pfanne mit etwas Öl geben. Bei mittlerer Hitze ein paar Minuten braten, bis die Zwiebel glasig ist (nicht braun).

Patties formen und kochen

Die gekochten Linsen, das Gemüse, die Gewürze, die Petersilie, die gemahlene Chiasamen und das Mehl in eine Küchenmaschine (Zerkleinerer) geben. Mehrere Male pulsieren, bis alles vermischt ist, aber noch Struktur hat. Achte darauf, die Mischung nicht zu stark zu zerkleinern, da sie noch leicht "stückig" sein soll.

→ Die Mischung sollte formbar sein, falls sie das nicht ist, solltest du etwas mehr Mehl verwenden.

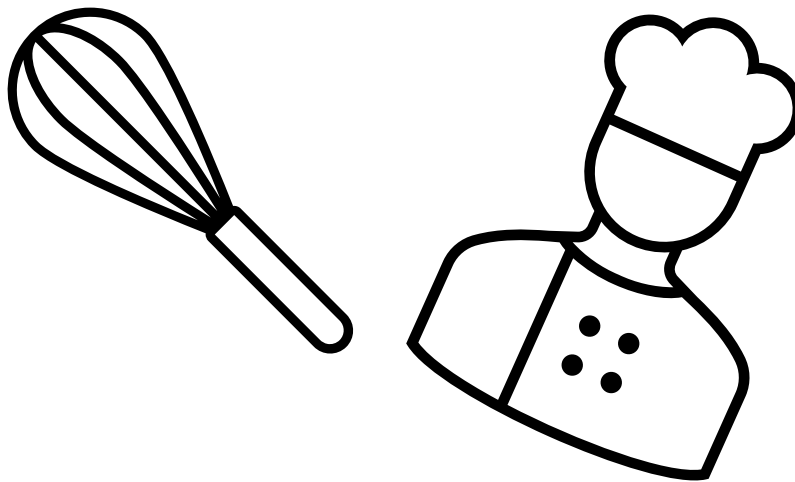
Mit den Händen 10 Bratlinge (etwa 40-50 g/ oder 2 1/2-3 EL pro Bratling) formen. In einer großen Pfanne mit etwas Öl (ich habe 2 TL für vier Frikadellen verwendet) anbraten. Etwa 3 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Serviere die Patties nach dem Braten mit einer Soße deiner Wahl. Ich habe einen Dip aus 2 Esslöffeln cremiger Erdnussbutter, 30 ml Dillgurkensaft, 10 ml Olivensole, etwas Knoblauch und Räucherpaprika (nach Geschmack) gemacht.

Vegetarische Eiweißbombe

- 100g Reis
- 100g rote Linsen
- 1 große Tomate
- 1 Mozzarella

Den Reis und die roten Linsen mit 400 ml Wasser in einen Topf geben und für 10 min erhitzen. In den Topf ein bisschen Salz zugeben und die Tomate (ohne Strunk & leicht angeschnitten) in die Mitte des Topfes drücken. Kurz aufkochen lassen, dann die Temperatur auf mittlere Stufe stellen. Mozzarella klein schneiden und wenn im Topf wenig Flüssigkeit übrig ist, wird der Herdplatte ausgeschaltet und etwas ziehen lassen. In eine Schüssel umfüllen und dann kleingeschnittenen Mozzarella hinzugeben. 1 min einrühren, nach Belieben würzen und genießen.



Quellen

<https://www.oekolandbau.de/>

<https://www.lfl.bayern.de/>

<https://elavegan.com/de/rote-linsen-bratlinge/>

https://www.youtube.com/watch?v=_Gy1EnIROUk&list=PLQvCHw45uw672EDENxO4R_s6p0ju-KeHN&index=2&ab_channel=BODYIPbySimonTeichmann

Reisersatz – nachhaltige Vielfalt mit gutem Gewissen genießen

Warum sollte ich Reis ersetzen?

Der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland hat sich in den letzten 30 Jahren mehr als verdoppelt und liegt heute bei 5,4 kg pro Jahr.

Obwohl weißer Reis billig, sättigend und in der Küche vielseitig einsetzbar ist, hat er auch Nachteile:

- Er bietet nur sehr wenige Nährstoffe und Vitamine
- Reis wird größtenteils in Asien und Afrika produziert. Deshalb hat Reis auf unseren Tellern oft weite Strecken zurückgelegt.
- Beim Reisanbau ist der Wasserverbrauch wesentlich höher als bei anderen Getreidesorten.
- Überschwemmte Reisfelder tragen durch ihre hohen Methanemissionen zur globalen Erwärmung bei.



**Auszeit
für die Erde**

Wenn du deinen Reiskonsum reduzieren möchtest, gibt es viele gute Alternativen aus regionalem Getreide. Auch kohlenhydratarme und glutenfreie Ernährungspläne können einen überraschend schmackhaften Ersatz finden:

Dinkelreis

Es steckt zwar Reis im Wort, dennoch hat Dinkelreis nur wenig mit herkömmlichem Reis zu tun. Dinkelreis sind entspelzte und geschliffene Dinkelkörner.

Couscous

Schmeckt lecker und ist noch schneller gar als Reis. In Nordafrika ist das gemahlene Korn ein Grundnahrungsmittel – so ähnlich wie bei uns Kartoffeln. Je nach Region kann Couscous aus Hirse, Gerste oder Weizen bestehen.

Grünkern

Grünkern ist keine eigene Getreideart, sondern nichts anders als Dinkel. Und zwar halbreife Körner, die getrocknet werden. Sein Geschmack ist leicht nussig und rauchig. Auch empfindliche Mägen können mit Grünkern problemlos umgehen.

Bulgur

Bulgur ist bei uns noch nicht so verbreitet wie Couscous oder Reis. Er hat nur einen ganz leichten Eigengeschmack und passt deshalb zu pikanten und süßen Speisen. Verbreitet ist er vor allem in der orientalischen Küche.

Graupen

Graupen werden auch Rollgerste genannt. Sie sind nichts anderes als ungemahlene Gerstenkörner, bei denen die Randschichten entfernt werden. Ein großer Nachteil ist allerdings, dass Graupen eine sehr lange Kochzeit haben. Deshalb ist es klug, wenn man sie vorher einweicht.

Hirse

Lange Zeit war Hirse die Hauptgetreideart in ganz Europa. Vor allem im Mittelalter war sie weit verbreitet. Dann wurde die Hirse Schritt für Schritt durch Weizen ersetzt.

Maisgries

Dieser Reisersatz bringt auf jeden Fall viel Farbe auf den Teller. Maisgrieß ist eine gute Reis Alternative für alle, die Probleme mit Gluten haben.

Kamut

Der Khorasan-Weizen ist der Vorfahre unseres modernen Weizens. Schon vor 6000 Jahren wurde damit Brot gebacken. Das Problem dabei ist, dass Kamut nicht so ertragreich ist wie herkömmlicher Weizen. Dadurch ist er teurer.

Quellen: <https://www.we-go-wild.com> <https://www.ichkoche.at> <https://www.kochbar.de>

Gerichte aus Reisersatzprodukten:

Dinkelreis-Karotten-Eintopf

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Dinkelreis
- 475 ml Wasser
- 2 Karotten
- 1 Knolle Sellerie
- 2 Stangen Sellerie
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Thymian
- 1 Zitrone
- 3 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Das Gemüse, die Schalotten und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden, die Blätter von den Selleriestangen beiseitelegen. Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen
- Die Gemüseabschnitte und -schalen mit 500 ml Wasser aufkochen, mit Salz würzen und ca. 10 Minuten langsam köcheln. Danach durch ein Sieb leeren und als Gemüsesuppe für den Eintopf weiter verwenden.
- Den Dinkelreis in der Gemüsesuppe einmal aufkochen, danach bei schwacher Hitze 20–25 Minuten köcheln, abgießen (Suppe auffangen) und beiseitestellen.
- Sonnenblumenöl in einem breiten Topf erhitzen, das Gemüse darin langsam mit dem Thymian anbraten, ohne dass es Farbe annimmt. Mit der restlichen Gemüsesuppe aufgießen und bei geringer Hitze köcheln, bis es weich ist.
- Gekochtes Gemüse mit dem Dinkelreis vermischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
- Den Eintopf in tiefen Tellern anrichten und mit Zitronenschale und Selleriegrün garnieren.

Tipp

Wer es scharf liebt, würzt den Dinkelreis-Karotten-Eintopf mit etwas fein gehackter Chilischote.

Hirsesalat

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Tasse Hirse
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikamark
- 1 rote Zwiebel gewürfelt
- 1 Peperoni gehackt
- 1 frisch gepresste Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 2 Tomaten entkernt und gewürfelt
- 1 Bund gehackte Petersilie
- 10 Blatt frisch gehackte Minze
- Etwas Salz

Zubereitung:

- Hirse gründlich mit heißem Wasser waschen und in einen Topf geben
- Wasser (pro Tasse Hirse zwei Tassen Wasser) und eine kräftige Prise Salz hinzufügen
- Wasser im zugedeckten Topf zum Kochen bringen, dann die Hitze etwas herunterdrehen und fünf Minuten köcheln lassen
- Herd ausschalten und weitere 30 Minuten lang quellen lassen
- In die abgekühlte Hirse alle Zutaten der Reihe nach unterrühren. Mit Salz abschmecken
- Eine Nacht ziehen lassen

Rindfleisch essen und Klima schützen



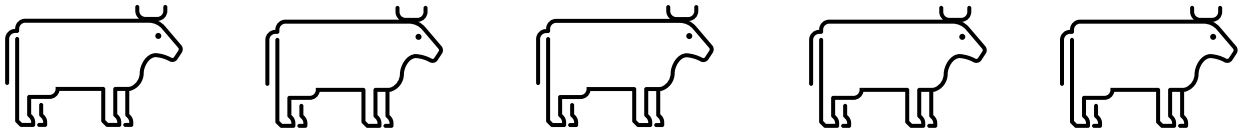
Auszeit für die Erde

Über Rinder hat man in den letzten Jahren und Jahrzehnten eigentlich nur Schlechtes zu hören bekommen, nicht nur weil sie angeblich grundlos Wanderer in den Bergen angreifen, sondern v.a. wegen ihrer schlechten Bilanz fürs Klima. Kühe emittieren Methan aus ihrem Pansen. Methan ist ein gefährliches Treibhausgas. Und schon ist die Kuh gleichsam mit dem Auto und der Industrie ein schwerwiegendes Klimaproblem.

Ziel: Mit dieser Gruppenstunde lernen Jugendliche sich mit einem Thema intensiv auseinander zu setzen und sich durch Information und Diskussion eine eigene Meinung zu bilden. Durch das gemeinschaftliche Kochen mit Teilen vom Rind, die oftmals kaum mehr nachgefragt werden, rückt ins Bewusstsein, dass auch mit „weniger wertvollen“ Teilen ein wunderbares, leckeres Gericht zubereitet werden kann.

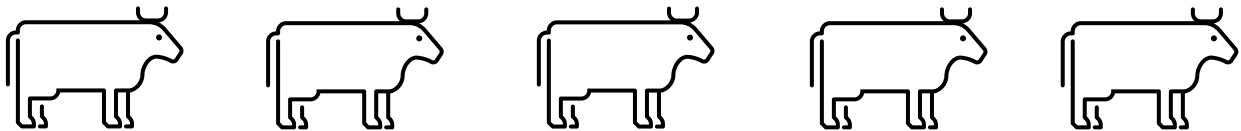
Infos, mit denen die Kuh in ein besseres Licht gerückt werden soll

- Grünland bedeckt circa 40 Prozent der weltweiten Landfläche. Kühe, Schafe und andere Wiederkäuer können in Symbiose mit den Mikroorganismen in ihrem Pansen Weidefutter in Milch und Fleisch umwandeln. Sie sind prädestiniert zur Nutzung derjenigen Böden, die nicht beackert, aber beweidet werden können.
- Rinder (und auch Schafe bzw. Ziegen) sind in der Lage durch ihr spezielles Verdauungssystem, dass aus insgesamt vier Mägen besteht, Gras effizient zu verwerten. Sie können also Pflanzen, die für den Menschen nicht auf Dauer verzehrbar sind, in Milch und Fleisch umwandeln, welche der Mensch in der Regel sehr gut verdauen und verwerten kann.
- Kühe „rülpfen“ Methan, das 25 Mal klimaschädlicher ist als Kohlendioxid. Daran ist nicht zu rütteln. Hier kann aber gegengerechnet werden, dass durch eine nachhaltige Weidehaltung die Bodenfruchtbarkeit gefördert wird und ständig bewachsene Böden ein enormes Potential für die Speicherung von CO₂ darstellen.
- Im Gegensatz zu anderen Tieren, wie z.B. Schwein oder Geflügel, stellen Rinder keine Nahrungskonkurrenten zum Menschen dar. Für die intensive Fütterung von Schwein und Geflügel werden Mais, Getreide und Eiweißpflanzen wie z.B. Soja benötigt. Diese wachsen alle nur auf Feldern, die auch für die Produktion von Brotgetreide oder Gemüse verwendet werden könnten. Rinder können sich ausschließlich von Pflanzen ernähren, die auf dem Speiseplan des Menschen keinen Platz finden.



Probleme

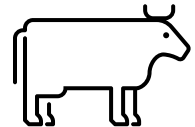
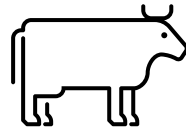
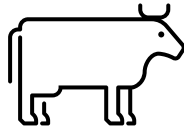
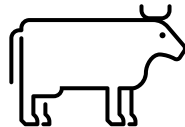
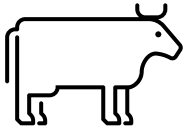
- Kühe werden heutzutage oft mit vielen Futtermitteln ernährt, die auch für den Menschen genießbar wären. Um eine höhere Mast- oder Milchleistung zu erreichen, werden Rinder zusätzlich mit Mais, Getreide und Eiweißfutter wie Soja- oder Rapsschrot gefüttert, was die Klimabilanz wieder schrumpfen lässt und die Kuh zum Nahrungskonkurrenten für den Menschen macht.
- Der Trend beim Fleischverzehr in Deutschland geht weg vom Rind. Während Geflügelfleisch in Deutschland immer beliebter wird, beträgt der Anteil von verzehrtem Rinder-, Schaf- und Ziegenfleisch nur 16%. Der Gesamtverbrauch von Fleisch liegt in Deutschland bei knapp 60kg pro Kopf und Jahr.



Wie kannst du einen sinnvollen Beitrag leisten?

- Beim Kauf von Rindfleisch solltest du unbedingt darauf achten, dass das Tier mit möglichst viel Gras und Grasprodukten wie Heu oder Grassilage gefüttert wurde. Das ist an der Ladentheke oder im Supermarkt schwer zu erkennen. Kaufe also am besten Rindfleisch direkt beim Landwirt. Dort gibt's Infos zur Fütterung mit Sicherheit gratis dazu.
- Auf die richtige Verwertung kommt es an: Früher war es gang und gäbe, ein Rind vollständig zu verwerten. Diese alte Tradition erlebt unter dem Trend „From Nose to Tail“ – „Von der Nase bis zum Schwanz“ eine neue Renaissance. Es geht darum, dass möglichst alle Körperteile des Tieres verarbeitet und zubereitet werden sollen. Man mag sich fragen, wie denn sonst? Die Realität sieht aber häufig so aus, dass nur die sogenannten Edelteile wie Rinderfilet oder Roastbeef vom Tier verwertet und nachgefragt werden. An einem Rind hängt naturgemäß aber mehr als nur ein Filet. Die sog. Edelstücke machen nur einen kleinen Teil des Tieres aus.

In alten Kochbüchern findet man noch viele Rezepte, die darauf hinweisen, dass früher die komplette Verwertung eines Tieres eine wesentlich größere Rolle gespielt hat. Das folgende Rezept stammt aus dem Jahr 1963. Einfach mal ausprobieren!



Gekochtes Rindfleisch

- ½ bis 1 kg Rindfleisch (Zum Kochen eignet sich sehr gut ein Rippen- oder Schwanzstück. Besonders saftig ist das sog. Kronfleisch (Zwerchfell)
- Einige Suppenknochen
- 3-4 l Wasser
- Etwas Salz
- Eine kleine Zwiebel mit Schale
- Etwas Wurzelgemüse (Sellerie, Möhren, Lauch, Petersilienwurzel)

Die Suppenknochen werden gewaschen und mit den Wurzeln kalt mit Salzzugabe zum Kochen aufgestellt. Inzwischen wird das Fleisch gewaschen. Die Zwiebel halbieren und mit der Schale dazugeben. Dadurch bekommt die Suppe eine schönere Farbe.

Dann gibt man das Fleisch in die kochende Fleischbrühe und lässt das Fleisch 1 bis 2 Stunden kochen. Beim Anrichten teilt man das Fleisch, indem man quer durch die Faser schneidet und übergießt es mit etwas Fleischbrühe.

Als Verzierung sind einige schön geschnittene gekochte Gelbrübenscheibchen und Petersiliengrün gut geeignet.



Quellen

- „Das berühmte Regensburger Kochbuch“, 1963, 94. Auflage, Seite 45
- Anita Idel: „Die Kuh ist kein Klima-Killer!“, 2021, 8. Auflage → Über Anita Idel findet ihr im Internet auch Videos zum Thema

Andacht: Die Rose von Jericho



Auszeit für die Erde

Material:

- Rosen von Jericho für die jeweilige Anzahl an Teilnehmenden
- Folien
- Wasserfeste Folienstifte

Teil 1: Rose ins Wasser legen

 **Liedvorschlag:** Kleines Senfkorn Hoffnung

Impuls

Wir haben Euch eine sog. „Rose von Jericho“ mitgebracht, ein ganz verschrumpeltes, unansehnliches Ding. Sie wirkt leblos, sie scheint tot zu sein. Ihr fehlen Nährstoffe, Motivation und Stärke, um zu wachsen. Viele von uns fühlen sich momentan vielleicht wie diese vertrocknete Rose. Wir fühlen uns kraftlos, antriebslos, ausgetrocknet. Uns fehlt die Motivation zu wachsen und zu blühen.

Wir legen jetzt gleich unsere Rosen in eine Schale mit Wasser. Das Wasser ist die Hoffnung, das Wasser könnte Ausreichen der Rose Leben einzuhauchen. Eine kleine Schale Wasser als Lebensretter für Lebewesen und allem voran unserer Pflanze. Auch uns können kleine Dinge wieder aufblühen lassen und weiterhelfen: Mit einem Freund sprechen, in der Natur spazieren gehen, mit der Familie zusammen sein, in Online-Meetings unser Vereinsleben weiterleben. Auch die KLJB ist für uns eine Schale Wasser.

- Jeder legt seine Rose in eine Schale. In die Schale wird außerdem eine Tasse kaltes Wasser gegeben

Nun lasst uns warten und der Rose ihre Zeit lassen, ihr Kraft zu schöpfen weiterzumachen. Beobachte einige Minuten, solange die Musik läuft, was sich in der Schale tut.



Instrumentalmusik: z.B. River flows in you – Zeit lassen, um die Rose ins Wasser zu legen

Gebet

Lieber Gott,

Wir bitten dich, schenke uns die Kraft diese „Trockenzeit“ der Corona Pandemie durchzustehen und lass uns nicht den Glauben und die Hoffnung verlieren. Wir hoffen das bald wieder Wasser für uns fließt, dass wir unsere Freunde treffen können, uns wieder in den Armen liegen können und unserer Vereinsleben aufblühen kann. Wir danken dir das du immer bei uns bist, auch in diesen schlechten Zeiten können wir unsere Sorgen mit dir teilen und wissen das du uns nicht alleine lässt.

Amen



Lied Krieger des Lichtes von Silbermond

Teil 2: Erblühen

Einstieg

♪ Zum Einstieg werden die aufgehenden Rosen eingeblendet und dazu das Lied: „Alle Knospen springen auf“

Hinführung

Die Rose von Jericho, die heute Nachmittag noch wie total vertrocknet war und wie tot ausgesehen hat, hat sich entfaltet und ist jetzt grün: Sie lebt! Sie steht auch für die KLJB: Es ist unsere Überzeugung, auch wenn jetzt vieles in der KLJB wie vertrocknet erscheint, es wird wieder zum Leben kommen. Wir werden uns wieder treffen, uns zur Begrüßung umarmen, miteinander feiern, ratschen, tanzen.

Und so wird es in vielen Bereichen sein: Es rentiert sich ein zweiter Blick: auch ohne Corona gibt es Eintrocknetes in meinem Leben: Eine Freundschaft, eine Beziehung, die noch nicht vorbei ist, aber um die ich mich nicht mehr gekümmert habe. Dinge, die ich irgendwann mal machen wollte, aber nie „dazugekommen“ bin: Sport machen, mir ein Hobby aneignen,

Lesung: Jes 41,13.17-20

Lesung aus dem Buch Jesaja

Ich bin der Herr, dein Gott, der deine rechte Hand ergreift und der zu dir sagt: Fürchte dich nicht, ich werde dir helfen.
Die Elenden und Armen suchen Wasser, doch es ist keines da; ihre Zunge vertrocknet vor Durst.
Ich, der Herr, will sie erhören, ich, der Gott Israels, verlasse sie nicht.
Auf den kahlen Hügeln lasse ich Ströme hervorbrechen und Quellen inmitten der Täler.
Ich mache die Wüste zum Teich und das ausgetrocknete Land zur Oase.
In der Wüste pflanze ich Zedern, Akazien, Ölbäume und Myrten.
In der Steppe setze ich Zypressen, Platanen und auch Eschen.
Dann werden alle sehen und erkennen, begreifen und verstehen, dass die Hand des Herrn das alles gemacht hat, dass der Heilige Israels es erschaffen hat.



Fürbitten

Lied: „Sei du bei uns in unsrer Mitte“ einspielen

Gebet

Guter Gott,

wir kennen Zeiten der Enttäuschung und Mutlosigkeit. Wir fühlen uns wie die vertrocknete Rose von Jericho: verschrumpelt, unansehnlich, ausgetrocknet. Lass uns in diesen Zeiten deine Nähe spüren, belebe uns mit deinem Geist, lass uns, wie die Samariterin am Jakobsbrunnen, den Quell lebendigen Wassers in uns entdecken.

Amen

Segen

Landjugendlied