

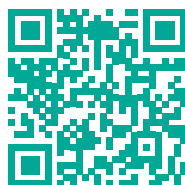


glaesernes  
**restaurant**



## Guten Appetit

Für alle, die nicht immer nur das Gleiche kochen wollen: Die App des Gläsernen Restaurants liefert über hundert Rezepte nach Zutaten und Saison sortiert. Auch die Rezepte aus diesem Jahr sind dort zu finden. Neu ist zudem die Filterung nach Ernährungsgewohnheiten. Einfach den QR-Code einscannen oder in den gängigen App-Stores herunterladen.



## Impressum

### Herausgeber:

38. Deutscher Evangelischer Kirchentag Nürnberg 2023 e. V.  
Magdeburger Straße 59  
36037 Fulda  
Telefon: +49 661 96648 - 0  
E-Mail: [fulda@kirchentag.de](mailto:fulda@kirchentag.de)  
[www.kirchentag.de](http://www.kirchentag.de)

### Redaktion:

Dr. Stefanie Rentsch (v.i.S.d.P.), Andreas Koch, Jana Rottmann  
Weitere Autor:innen: Brot für die Welt, Speiseräume F+B,  
Zukunftsstiftung Landwirtschaft

### Gestaltung:

chris pollakdesign consulting, Geislingen an der Steige  
Frauke Krüger-Lehn, Stuttgart, [www.fraukeswelt.net](http://www.fraukeswelt.net)

### Druck:

Druckhaus Stil+Find, Leutenbach-Nellmersbach  
Mit mineralölfreier Farbe gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem blauen Umweltengel und dem EU Eco-Label.

### Bildnachweise:

Giulia Iannicelli, Bernd Wackerbauer (Tollwood GmbH), Berufliche Schule 7,  
Die Studierenden des Moduls Öffentlichkeitsarbeit an der B7 im Schuljahr 22/23,  
Thomas Stephan, Kristina Malz

### Anzeigenverwaltung:

Jana Rottmann, Fulda, [www.kirchentag.de](http://www.kirchentag.de)

**Auflage:** 3.200 Stück

**Erscheinungsjahr:** 2023

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen des Bundesprogramms Ökologischer Landbau (BÖL).

Wir danken auch unseren weiteren Partner:innen und Sponsor:innen für die Unterstützung des Gläsernen Restaurants: Brot für die Welt, Gepa Fair Handelshaus, Zukunftsstiftung Landwirtschaft.



Deutscher Evangelischer  
Kirchentag Nürnberg  
7.–11. Juni 2023

Gefördert durch



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Gäste im Gläsernen Restaurant,

herzlich willkommen im Gläsernen Restaurant des Kirchentages!  
Seit 1987 erproben wir beim Kirchentag ökologisches Kochen in Großküchen.  
Und wir tun es erfolgreich. Zum Glück sind wir schon lange nicht mehr die Einzigen,  
die sich der Herausforderung stellen und fragen: Kann eine Großküche komplett  
mit Bio-Lebensmitteln kochen? Wir wissen: Ja, sie kann. Und wir wissen:  
Es gibt noch viel zu tun – zum Beispiel beim Schulessen.

Deswegen heißt es dieses Jahr: **Jetzt ist die Zeit** für Bio in der Schulkantine.  
Gesundes Essen schmeckt – das darf und soll man lernen in der Schulmensa, nicht  
verkopft, sondern mit allen Sinnen. Das ist auch unser Ziel im Gläsernen Restaurant.  
Wir verwenden ausschließlich saisonale, regionale und fair gehandelte Bio-Zutaten  
und verwandeln diese in leckeres, nährendes Essen, das auch – aber nicht nur –  
Schülerinnen und Schülern schmeckt.

Im Rezeptheft stellen wir Ihnen Beispiele vor, wo Menschen angepackt und erfolgreich  
die Schulküche auf Bio umgestellt haben. Und mit unseren vegetarischen Rezepten haben  
sowohl Eltern als auch Küchenmitarbeiterinnen und -mitarbeiter Vorlagen für die eigene  
Küche an der Hand. Ein großer Dank an alle, die täglich gesund und lecker kochen.  
Ich wünsche Ihnen Zeit für eine stärkende und inspirierende Pause und „Guten Appetit“  
in unserem Gläsernen Restaurant!

Ihr Dr. Thomas de Maizière



# 10 Tipps für die umwelt- und klimafreundliche Küche

Auf dem Heftumschlag hat die Illustratorin Frauke Lehn zehn wertvolle Tipps und Tricks für eine umwelt- und klimafreundliche Schulküche illustriert. Sie sind nicht nur für Großküchen geeignet, sondern funktionieren auch als Anregungen für Hobbyköch:innen und lassen sich im eigenen Haushalt umsetzen.

1 

Öfter mal Bio-Lebensmittel einkaufen.

2 

Obst und Gemüse der Saison und aus der Region wählen.

3 


Vegetarische Gerichte anbieten und den Fleischanteil in Rezepten senken.

4 

Fisch reduzieren und mit MSC-Siegel oder aus Öko-Aquakultur bevorzugen.

5 

Tierische Produkte wie Milch, Sahne, Eier, Käse und Butter durch pflanzliche Alternativen ersetzen.

6 

Südprodukte wie Kaffee, Kakao, Schokolade und Bananen aus dem Fairen Handel beziehen.

7 

Wenig verarbeitete Produkte bevorzugen.

8 

Verpackungsmaterial vermeiden und unverpackte Lebensmittel oder Großbinde bevorzugen.

9 

Leitungswasser bereitstellen.

10 

Abfallmengen reduzieren und Reste verwerten.





## Bio – auch in der Mittagspause

Das Thema „Schulessen“ wurde lange Zeit recht nachlässig behandelt. Doch nun erkennen immer mehr Länder und Kommunen die Schlüsselrolle der Schulverpflegung an – auch als Ausgangspunkt und Treiberin für die nachhaltigere und gesündere Transformation unserer Ernährungssysteme.

Das Essen an Bildungsorten ist entscheidend für das Wohlbefinden und die Lernbereitschaft von Kindern und Jugendlichen. Eine gute Verpflegung und gesunde Mahlzeiten wirken zudem ernährungsbedingten Krankheiten – wie beispielsweise Übergewicht – entgegen.

Neben gesundheitlichen Aspekten hat das Schulessen auch eine starke soziale Komponente. So kann es dazu beitragen, dass allen Kindern, unabhängig von ihrer Herkunft, ihrem sozialen Status und ihrem Bildungshintergrund, ein gutes, leckeres und gesundes Essen zugänglich ist.

Zudem sind Schulkantinen – als Teil der öffentlichen Beschaffung – große Abnehmerinnen von Lebensmitteln und können durch den Bezug von nachhaltig produzierten Lebensmitteln wichtige Veränderungsimpulse in Richtung Landwirtschaft, Caterer, Verwaltung und Politik senden.

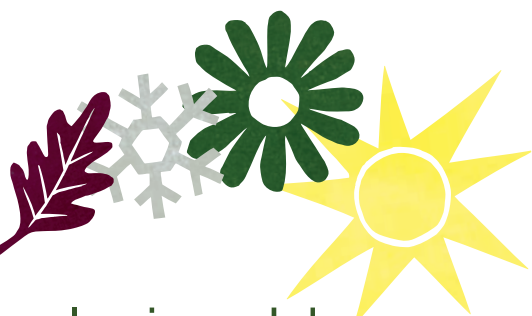
Auch in Deutschland arbeiten seit Jahren verschiedene Akteure für die Verbesserung des SchulesSENS. Um dies zu erreichen, muss an verschiedenen Stellschrauben gedreht werden. Wichtig sind hierbei eine nachhaltige Beschaffung, die Förderung eines gesunden und nachhaltigen SchulesSENS – zum Beispiel nach Vorbild der Planetary Health Diet – sowie die Ernährungsbildung an Schulen.



### SCHOOL FOOD 4 CHANGE – FÜR EIN LECKERES, GESUNDES UND NACHHALTIGES SCHULESSEN

Im Rahmen des europäischen Projektes arbeiten 16 Kommunen aus 12 EU-Ländern daran, Strategien und Konzepte für eine Weiterentwicklung der Schulverpflegung auf städtischer Ebene zu entwickeln und umzusetzen.

Die Stadt Nürnberg ist Teil des Projektes und arbeitet in dessen Rahmen gezielt an der Verbesserung der lokalen Schulverpflegung. Weitere Infos finden Sie auf der internationalen Projektwebseite unter [www.schoolfood4change.eu/de](http://www.schoolfood4change.eu/de).



## In einem Jahr auf 100 % Bio



Verena Schlegel hat das Lager leergekocht und mit Bio aufgefüllt.

Mit 22 Jahren stellte Verena Schlegel die Großküche der städtischen Ludwig-Thoma-Realschule in München innerhalb eines Jahres auf Bio um. Die Küche kannte sie schon aus dem Praktikum während ihrer Meisterausbildung. Im Oktober 2016 startete sie dann als Küchenleiterin – mit einer Spülkraft, einer 16-Stunden-Kraft und zwanzig bis dreißig Praktikant:innen der Berufsfachschule für Diätetik. 400 Essen mussten täglich rausgehen – anfangs mit einem Anteil von 50 % Bio-Lebensmitteln.

Ein finanzielles Förderprojekt für den Einsatz von Fleisch und Fisch aus artgerechter Haltung gab den Anstoß zur Umstellung. „Das war mir nicht genug. Wenn ich dort schon mitmache, dann wollte ich auch komplett auf Bio umstellen“, erklärt die heutige Bio-Wertschöpfungskettenmanagerin. Innerhalb eines Jahres stellte Sie ihre Küche auf 100 % Bio-Lebensmittel um. Bis zu den Sommerferien kochte sie damals das Lager leer und kaufte nur noch Bio-Zutaten bei einem Bio-Großhändler mit Vollsortiment nach.

### Bio klappt nur, wenn es alle verstehen

Dienstags stand immer Fleisch auf dem Speiseplan, an den anderen Tagen gab es ausschließlich vegetarische Gerichte. Die Lehrer:innen waren dankbar für die abwechslungsreiche Kost, die Schüler:innen anfangs noch skeptisch. „Die haben eher die Nachhaltigkeit dahinter gesehen. Dass Tomaten im Winter eben schlecht fürs Klima sind“, erinnert sich die ehemalige Küchenchefin. Bei ihr gab es Tomaten nur im Sommer aus biologischer und regionaler Herkunft – da war sie streng.

Auch das Küchenteam musste umdenken und viel über den Umgang mit frischen Lebensmitteln lernen. So schmecken Bio-Gewürze beispielsweise viel intensiver als Standard-Gewürze – wodurch wiederum der Verbrauch sinkt. „Bei Ihnen riecht’s wie im Bio-Laden, hat eine Praktikantin mal zu mir gesagt“, schmunzelt Verena Schlegel und sieht es als Kompliment.

Ihr Fazit nach fünf Jahren Küchenleitung: „Anfangs brauchte ich schon ein dickes Fell. Aber ich habe wieder mehr mit frischen Lebensmitteln gekocht und in zufriedene Gesichter gesehen – und das ist doch das Schönste am Tag.“



## 4 kritische Aussagen – 4 ehrliche Antworten

Bio-Lebensmittel sind zu teuer, die können wir uns nicht leisten.

**Verena Schlegel:** Ja, Bio-Lebensmittel sind teurer als konventionelle Lebensmittel, aber der Unterschied ist gar nicht mehr so groß. Zur Saison sind sie manchmal sogar günstiger. Und NEIN, jeder kann sich das leisten. Mehrkosten können Sie bei Küchenabläufen und Nonfood-Artikeln einsparen – das ist eine Frage des Managements. Fleisch wird dabei meistens als erstes reduziert, das geht einfach nicht anders. Hier ist Kreativität bei vegetarischen Gerichten gefragt, um schmackhafte Abwechslung und ausgewogene Ernährung zu bieten.

Unsere Schüler:innen mögen keine Bio-Gerichte.

**Verena Schlegel:** Klar, wenn plötzlich Hirse-Auflauf statt Spaghetti Bolognese auf dem Speiseplan steht, dann sind die Schüler:innen skeptisch. Lieber mit kleinen Schritten anfangen, zum Beispiel weniger Fleisch in der Bolognese. Oder das Hackfleisch durch Linsen ersetzen. Bleiben Sie bei Gerichten, die die Kinder kennen und mögen.

Die Umstellung unserer Küche auf Bio ist viel zu aufwendig!

**Verena Schlegel:** Bei mir hat die Umstellung ein Jahr gedauert – und das war ein anstrengendes Jahr. Aber am Ende hat es sich für alle Beteiligten gelohnt. Erstmal sollten Sie bekannte Abläufe beibehalten und nur Kleinigkeiten ändern. Haben Ihre Lieferant:innen auch Bio-Produkte im Angebot? Können Sie Lieferant:innen bündeln? Ich habe letztendlich alles vom Bio-Vollsortimenter bezogen, das war für mich eine große Erleichterung.

Wie sollen wir überhaupt anfangen?

**Verena Schlegel:** Sie brauchen auf jeden Fall Partner:innen für Bio-Fragen, die Sie auf dem Weg begleiten – zum Beispiel Bio-Mentor:innen, Verbände oder Bio-Großhändler mit Beratungsangebot. Und mich können Sie natürlich auch fragen. Außerdem sollten Sie von Anfang an Ihr Küchenteam mit ins Boot holen. Wo wollen Sie hin? Wie fangen Sie an? Zum Beispiel mit der Fortbildung „Vom Gläsernen Restaurant lernen – Einstieg in die Umstellung der Großküche auf ökologische Produkte“ im Herbst 2023 in Hannover.



# Bioland-Goldstatus — was kommt danach?

Vier Fragen an die stellvertretende Schulleiterin Alexia Lauer und die Studierenden der „Beruflichen Schule 7“ in Nürnberg



	Montag
Vorspeise	Melonen-Minze Feta-Salat
Hauptgericht	Spinat-Quiche
Salatteller	Blatt-, Tomate Radieschen-, Grünkernsalat
Dessert	Quark-Sahne mit Blaubeeren
Kuchen	Saftiger Zitrone



Die stellv. Schulleiterin Alexia Lauer unterstützt die Zusammenarbeit fünf verschiedener Schularten unter dem Dach der B7.

## Bio-zertifiziert, Bioland-Goldstatus und Fairtrade-Schule – wie habt ihr das geschafft?

**Alexia Lauer:** Unsere Schule ist schon ein spezieller Fall, denn bei uns steht die Mensa im Lehr- und damit im Stundenplan. In der 12. und 13. Klasse sind die Schülerinnen und Schüler der Berufsfachschule Ernährung und Versorgung und die Studierenden der Fachakademie für Ernährungs- und Versorgungsmanagement gemeinsam für die Schulküche verantwortlich. Dadurch entfallen bei uns Personalkosten.

**Studierende:** Unsere Mensa hat im Oktober 2007 die Bio-Zertifizierung erlangt und bietet seitdem viermal wöchentlich ein 100 %-iges Bio-Menü an. Worauf wir sehr stolz sind, ist unser Bioland-Gold-Zertifikat für 90 bis 100 % Bio-Verpflegung. Für unsere Schulverpflegung bedeutet das: ständige Kontrolle der Bio-Lebensmittel – zum Beispiel beim Wareneingang, der auch dokumentiert werden muss. Dadurch haben wir ein gutes Auge für Lebensmittel entwickelt, ein großer Mehrwert für uns.

## Ist das Essen durch die Umstellung auf Bio teurer geworden?

**Alexia Lauer:** Zu Beginn der Umstellung 2007 haben wir teure Zutaten wie Fleisch, Käse und Milch mit vegetarischen, saisonalen und regionalen Lebensmitteln ausgeglichen. Inzwischen mussten wir die Preise nur zweimal erhöhen, dafür ist aber auch ein Getränk inklusive. Bei uns kostet ein Hauptgericht mit Getränk aktuell 3,00 €.

**Studierende:** Aufgrund der Inflation im Allgemeinen sind die Kosten unseres Speisenangebotes um 7 % gestiegen: Der letzte Preis für eine Hauptspeise (inkl. Getränk) betrug 2,80 € und aktuell sind wir bei 3,00 €. In unserer Schulküche bilden wir in den Lehrküchen Assistentinnen und Assistenten für Ernährung und Versorgung aus, somit haben wir keine Personalkosten, die in den Preis des Speisenangebotes einfließen müssen.

## Speiseplan

Tag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
✓	LM Cracker mit Frischkäsedip ✓	AL M Tomate-Mozzarella ✓	M Spargel-Törtchen ✓ AH LM
✓	AH LM Ofengemüse mit Hummus und Knoblauchdip ✓	KU LM Pasta mit Lachs-Tomaten-Sauce ✓	AI Vegetarische Lasagne mit Rahmsauce ✓ AL MU
✓	LM VX U Blatt-, Gurken-, Karotten-, Sellerie-, Reissalat ✓	LM VX U Spinat-, Paprika-, Lauch-, Rettich-, Quinoasalat ✓	LM XVII Blatt-, Tomaten-Feta-, Karotten- und Buchweizensalat ✓ LM VX U
Dessert	ML Veganes Tiramisu	K Rhabarber-Trifle	LM Erdbeer-Frozen-Joghurt M
Obst	AH Windbeutel mit Erdbeerfüllung	AH LM Cookies	AH M Apfel-Streusel-Kuchen AH MN

✓ Vegetarisch  
Krauter aus schuleigenem Anbau

### Allergene und Zusatzstoffe

D	Haselnüsse	V	Senf
F	Walnüsse	W	Schwefeldioxid / Sulfite
Q	Castanien	X	Sesamkörner
R	Pecanüsse	Y	Lupinen
S	Präzision	Z	Weichtiere
T	Mandeln		
U	Schokolade		

1	Konservierungsstoff	6	Asparag	11	Koffeinhaltig
2	Farbstoff	7	Acetylglum	12	Geschmacksverstärker
3	Antioxidationsmittel	8	Phosphat	13	geschwärzt
4	Saccharin	9	geschwefelt	14	gewaschen
5	Cyclamat	10	chromhaltig	15	genetisch verändert

Die wichtigste Zutat ist immer Liebe!



An der B7 betreiben die Studierenden die Schulmensa selbst.

## Was kommt nach dem Bioland-Goldstatus?

**Alexia Lauer:** Tatsächlich diskutieren wir im Schulteam, ob wir uns mit dem Silber-Status arrangieren könnten, also nur noch 60 bis 90 % Bio-Lebensmittel. Denn wir haben mit dem Knoblauchland ein vielfältiges Gemüseanbaugelände vor den Toren der Stadt, aber dort sind nicht alle Produkte Bioland-zertifiziert. Aus Sicht einer umfassenderen Nachhaltigkeit ist uns die konventionelle Gurke aus dem Knoblauchland eigentlich lieber als die Bio-Gurke aus Spanien.

## Haben Sie einen Tipp für Schulküchen oder Caterer, die auf Bio umstellen wollen?

**Alexia Lauer:** Zunächst lediglich einzelne Zutaten ersetzen. Zum Beispiel im Pichelsteiner Eintopf das Rindfleisch reduzieren und dafür mehr Bio-Gemüse verwenden. Dann den Bio-Anteil Schritt für Schritt erhöhen und sich mehr vegetarische Gerichte zutrauen.

**Studierende:** In naher Zukunft ist es unser Ziel, in der Mensa noch regionaler und saisonaler zu arbeiten, um beim Gedanken der Nachhaltigkeit nicht nur den Fokus auf zertifizierte Bio-Lebensmittel zu legen. Des Weiteren ist im Gespräch, verschiedene Esskulturen in die Mensa einzugliedern und somit unseren Gästen neue Einblicke in internationale Gerichte zu ermöglichen.

**Studierende:** Natürlich können auch andere Mensen und Kantinen in Erwägung ziehen, auf Bio umzustellen. Dies nimmt nur viel Zeit in Anspruch. Die Umstellung sollte in vielen kleinen Schritten erfolgen. Dabei müssen die Schulleitung und viele andere Schnittstellen involviert werden.



Berufliche Schule 7



Für mehr Bio  
in der Profiküche  
Eine Initiative  
von Bioland e.V.  
www.bioland.de





# Nachhaltigkeit im Gläsernen Restaurant

Die Rezepte unter der Lupe

Eine Klimabilanzierung konnte der Kirchentag schon seit einigen Jahren für die eingesetzten Lebensmittel im Gläsernen Restaurant machen. So war bereits bekannt, dass das Gläserne Restaurant im Vergleich zu einer konventionellen Verpflegung über 40 % der Treibhausgas-Emissionen einspart. In Nürnberg wurden nun erstmalig die Rezepte im Detail auf ihre Nachhaltigkeit überprüft und dafür mit dem eigens entwickelten NAHGAST Rechner der Fachhochschule Münster ausgewertet.

## So funktioniert der Rechner

Der Rechner geht mit seinen Daten weit über eine Klimabilanzierung hinaus und vergleicht insgesamt drei Dimensionen mit zehn verschiedenen Indikatoren:

### Gesundheit, Umweltbelastung als auch

### Fairness für Mensch und Tier

werden mit dem Rechner ausgewertet. Ersichtlich wird nicht nur, wie viel Gramm CO<sub>2</sub>-Äquivalente die verwendeten Zutaten verursachen – einschließlich Transport, Lagerung und Zubereitung. Auch Kaloriengehalt, Materialaufwand, Fairtrade-Anteil und Tierhaltung fließen in die Berechnung mit ein.

In den **NAHGAST Rechner** geben die Nutzer:innen ein, welche Mengen von welchen Zutaten sie verwenden. Zusätzlich können sie Herkunft, Lagerung und weitere Eigenschaften der Zutaten bestimmen – zum Beispiel Bio, Fairtrade und artgerecht. In die Berechnung fließt noch mit ein, mit welchen Kochgeräten die Speisen zubereitet werden. Einen schnellen Überblick über das Ergebnis gibt die Darstellung im Ampelsystem. Für die CO<sub>2</sub>-Äquivalente gilt beispielsweise: Liegt der Wert unter 800 Gramm, dann erscheint die Anzeige grün, bei 800 bis 1200 Gramm gelb, darüber rot. Solche nachhaltigen Zielwerte (und gelben „Toleranzwerte“) gibt es für alle Indikatoren.

## Berücksichtigte Kriterien:

- Materialaufwand
- Treibhausgas-Emissionen
- Energiegehalt
- Kohlenhydrate
- davon Zucker
- Fettgehalt
- Salzgehalt
- Ballaststoffe
- Artgerechte Tierhaltung
- Fairtrade-Anteil



[www.nahgast.de/rechner](http://www.nahgast.de/rechner)

Berechnen Sie die Nachhaltigkeit Ihrer Gerichte einfach selbst: mit dem kostenlosen Tool der FH Münster.



Für das Gläserne Restaurant zeigt sich, dass der Anspruch an Nachhaltigkeit auch der wissenschaftlichen Betrachtung standhält. Der Fokus auf Bio-Lebensmittel auf dem Kirchentag trägt dabei seinen Teil zur guten Bewertung für Mensch, Tier und Umwelt bei. Nur der Salzgehalt sollte – wie in der europäischen Ernährung so oft – etwas reduziert werden.



# Radieschenblatt-Salat mit Cranberrys und karamellisierten Kürbiskernen



Frühling Sommer



Radieschen waschen und von den Blättern trennen. Eventuell die Blätter klein zupfen. Die Radieschen vierteln. Die Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden. Radieschenblätter, Radieschen, Frühlingszwiebel und Cranberrys in eine Schale geben.

Die Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in einer Bratpfanne kurz anrösten. Mit dem Zucker bestreuen und unter Rühren karamellisieren lassen. Der Zucker darf dabei nicht anbrennen. Die Kerne auskühlen lassen.

Für das Dressing das Kürbiskernöl mit Aceto Balsamico und Wasser mischen, Senf und Honig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen und den Salat mit karamellisierten Kürbiskernen bestreuen.

600 g Radieschen (mit Blättern)

1 Frühlingszwiebel

2 EL Cranberrys

2 EL Kürbiskerne

4 TL Rohrzucker

2 EL Kürbiskernöl

1 EL Aceto Balsamico

1 EL Wasser

1 TL grobkörniger Senf

1 TL Blütenhonig

Salz, Pfeffer

Umwelt



Gesundheit



Für Mensch und Tier



# Rote Linsensuppe



Ganzjährig



Die Kartoffel und Möhre schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln.

Zwiebel, Kartoffel und Möhre gemeinsam in Olivenöl andünsten. Die roten Linsen zugeben, kurz mitdünsten und anschließend mit Wasser ablöschen. Ca. 10 – 15 Minuten garen lassen und dann pürieren. Die Suppe mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

1 Kartoffel

1 Möhre

1 kleine Zwiebel

1 EL Olivenöl

150 g rote Linsen

750 ml Wasser

2 Spritzer Zitronensaft

1 Msp. Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer

Umwelt



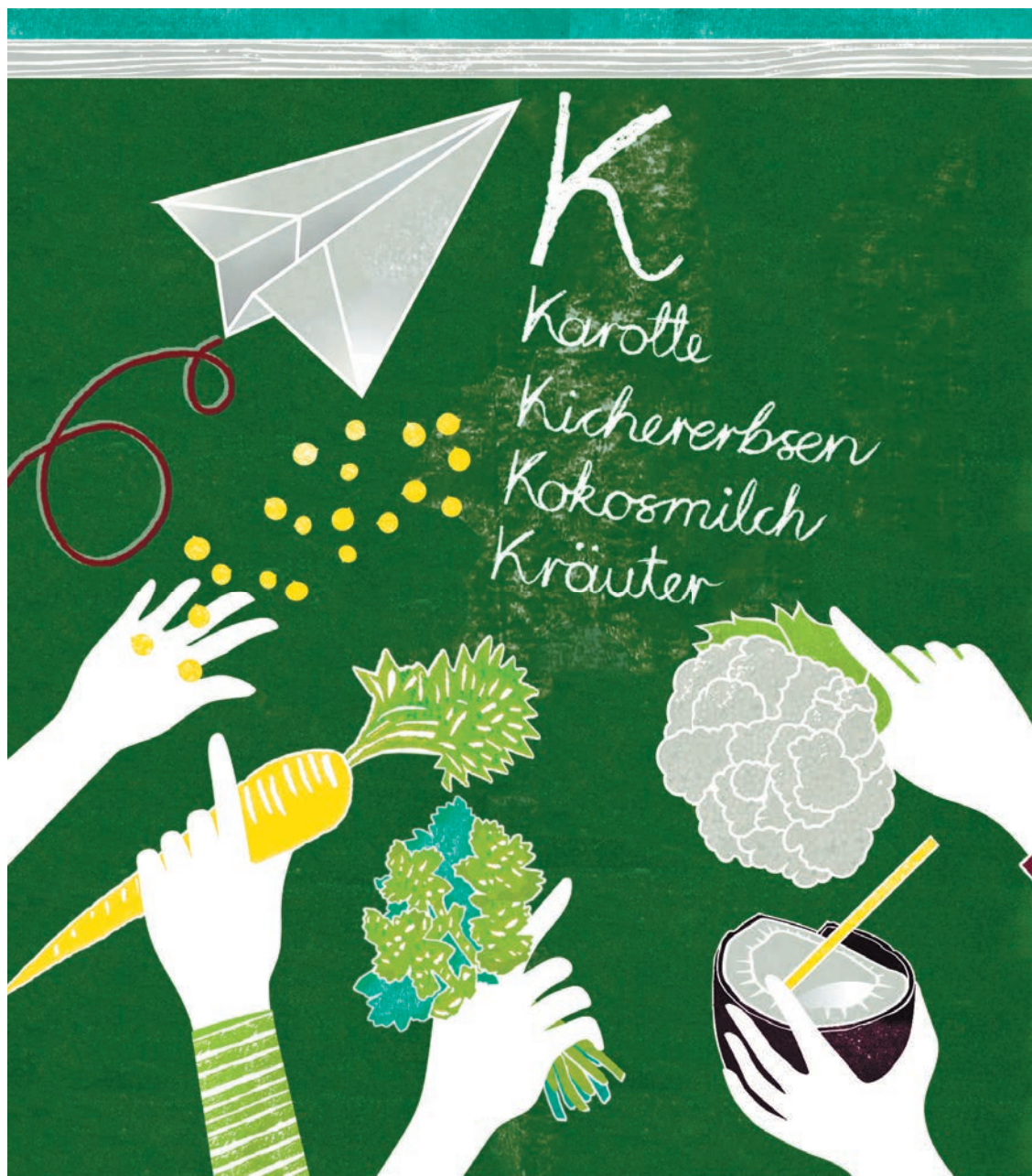
Gesundheit



Für Mensch und Tier



# Bunte Blumenkohl-Kichererbsen- Pfanne mit Kräuter-Goldhirse





Die Zwiebel würfeln und die Karotten in Scheiben schneiden, den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und die Kichererbsen absieben.

Die gewürfelte Zwiebel in Öl andünsten, das weitere Gemüse sowie die Kichererbsen hinzugeben. Kurz andünsten.

Danach Tomatenmark und Currypaste zugeben, mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Garen lassen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Die Goldhirse nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Die gehackte Petersilie zum Schluss untermengen.

Die Kräuter-Goldhirse mit dem Gemüse servieren.



Frühling Sommer



Umwelt



Gesundheit



Für Mensch und Tier



- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 520 g Blumenkohl
- 160 g Kichererbsen aus dem Glas
- 20 ml Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 20 g Currypaste
- 100 ml Kokosmilch
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel
  
- 250 g Goldhirse
- ½ Bund Petersilie kraus



# Bayerischer Reis aus Urgetreidemix mit Spargel, Rhabarber und Bergkäse



Den Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. Dann in einen Topf legen und Wasser dazugeben, sodass der Spargel schwimmt. Jeweils  $\frac{1}{2}$  TL Salz und Zucker und die in Scheiben geschnittene Zitrone hinzufügen und im Topf 7–10 Minuten garen, Spargel sollte bissfest sein. Danach in etwa 3 cm große Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Minze hacken. Zwiebel mit dem Olivenöl in einem Topf glasig dünsten. Reis dazugeben und unter Rühren 2–3 Minuten mitdünsten. Den Traubensaft dazugeben und vollständig einkochen.

Die Gemüsebrühe in einem separaten Topf aufkochen und warmhalten. Die Brühe nach und nach zum Reis geben, dabei immer wieder umrühren, sodass alle Reiskörner gleichmäßig von einer cremigen Schicht überzogen werden. So verfahren, bis der Reis durch ist. Dies dauert ca. 20 Minuten.

Rhabarber schälen und in 1 cm dünne Scheiben schneiden, je eine Prise Zucker und Salz darüberstreuen und unter Rühren in einer Pfanne 3–5 Minuten karamellisieren. Dann etwas Wasser dazugeben, nochmals ca. 2 Minuten kochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl abschmecken.

Die Spargelstücke und den Rhabarber sowie die gehackte Minze nach und nach zu dem Reis hinzufügen.

Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und den Bergkäse kurz vor dem Servieren über den Reis geben.



Frühling



Umwelt



Gesundheit



Für Mensch und Tier



- 300 g Spargel
- $\frac{1}{2}$  Zitrone
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Stängel frische Minze
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Bayerischer Reis aus Urgetreidemix (Mischung aus den Urgetreidearten Emmer, Einkorn und Dinkel)
- 100 ml Traubensaft
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 g Rhabarber, rotstielig
- 4 EL Bergkäse gerieben
- Salz, Pfeffer, Zucker



# VeggieBurger mit Krautsalat





Das Grünkernschrot in der Gemüsebrühe ca. 20 Minuten kochen und auskühlen lassen.

Die Zucchini waschen, raspeln und salzen, damit die Flüssigkeit entzogen wird. Die Möhre schälen, waschen und raspeln, die Petersilie hacken und die Zwiebel fein würfeln. Zwiebel mit Möhre in Öl andünsten. Anschließend mit Petersilie mischen. Abkühlen lassen.

Die Zucchini ausdrücken, mit Salz, Pfeffer und Senf würzen und mit den weiteren Zutaten vermengen und zu Bratlingen formen.

Die Bratlinge für jeweils ca. 5 Minuten von beiden Seiten in Öl anbraten.

Für die Soße alle Zutaten bis auf die Mayonnaise pürieren und im Anschluss mit der Mayonnaise vermischen. Die Kürbiskernbrötchen aufschneiden, beide Seiten mit der Soße bestreichen. Salatblätter auf den Brötchen verteilen und mit den Bratlingen belegen.

Für den Krautsalat den Weißkohl in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und großzügig salzen. Gut verrühren und für 30 Minuten ziehen lassen. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade anrühren, über das Kraut gießen und gut durchmischen.

Den Salat zu den Burgern servieren.



Sommer



Umwelt



Gesundheit



Für Mensch und Tier



**Für die Bratlinge:**  
 80 g Grünkernschrot  
 150 ml Gemüsebrühe  
 1 kleine Zucchini  
 1 kleine Möhre  
 ½ Bund Petersilie  
 1 Zwiebel  
 Öl, Salz, Pfeffer  
 1 EL Maisstärke  
 2 EL Haferflocken  
 1 EL Paniermehl  
 1 TL Senf

**Für die Soße:**  
 10 g Zwiebel  
 1 Essigurke  
 1 EL Ketchup  
 ¼ TL Senf  
 1 Spritzer Zitronensaft  
 1 Tropfen Sambal Oelek  
 Salz  
 50 g Mayonnaise  
 4 Kürbiskernbrötchen  
 40 g Blattsalat

**Für den Krautsalat:**  
 400 g Weißkohl  
 1 TL Salz  
 1 EL Apfelessig

2 EL Öl  
 ½ TL Zucker  
 Pfeffer

# Sojabolognese mit Pasta und Cashew-Topping



100 g feine Sojaschnetzel  
 180 ml lauwarmes Wasser  
 1 TL Gemüsebrühe  
 1 EL Sojasoße  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Möhre  
 1 EL Olivenöl  
 600 g Tomaten-Passata  
 1 EL Tomatenmark  
 ½ TL italienische Kräuter getrocknet  
 1 TL Rohrzucker  
 10 Blätter frischer Basilikum  
 Salz  
 Pfeffer

400 g Pasta

Topping aus Cashews  
 20 g Cashewnüsse  
 20 g Sonnenblumenkerne  
 1 TL Hefeflocken  
 Meersalz  
 Knoblauchpulver

Die Sojaschnetzel in eine Schüssel geben, mit lauwarmen Wasser übergießen, Gemüsebrühe und Sojasoße hinzufügen, alles gründlich vermengen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Danach die Sojaschnetzel abtropfen lassen und ggf. etwas ausdrücken.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein schneiden und in Öl andünsten. Die Sojaschnetzel zugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Die Möhre in kleinen Würfel hinzugeben und kurz mitbraten.

Passata, Tomatenmark, getrocknete Tomaten, italienische Kräuter, Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben und ca. 15 Minuten auf kleinster Stufe offen einköcheln lassen. Basilikum in feine Streifen schneiden und zum Schluss unter die Sojabolognese heben.

Für das Cashew-Topping alle Zutaten mit einem Stand- oder Stabmixer zu „Parmesan“ zerkleinern.. Dabei aufpassen, dass nicht zu lange gemixt wird, da sonst Öl aus den Nüssen austritt und sich eine klumpige Masse bilden kann.

Die Nudeln kochen, mit der Bolognese servieren und mit dem Cashew-Topping bestreuen.

**Ganzjährig**



**Umwelt**



**Gesundheit**



**Für Mensch und Tier**







## Frische Erdbeeren mit Zitronen-Creme



Sommer



Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.

Den Joghurt mit dem Vanille- und Rohrzucker vermischen und mit etwas Zitronensaft und Zitronenschale abschmecken.

Die Erdbeeren auf Schälchen portionieren. Den Joghurt auf die Erdbeeren geben und optional mit dem Müsli bestreuen.

- 400 g Erdbeeren
- 140 g griechischer Joghurt
- 1 TL Vanillezucker
- 1 TL Rohrzucker
- ½ Zitrone
- 2 EL Crunchy Erdbeer Müsli

### Umwelt



### Gesundheit



### Für Mensch und Tier





# Apfel-Johannisbeer-Götterspeise mit veganer Vanillesoße



Johannisbeer- und Apfelsaft mit Agaranta  
1 Minute kochen lassen. Je nach Geschmack  
kann der Saft mit etwas Agavendicksaft  
und Kardamom nachgesüßt werden.

Für die Vanillesoße 100 ml Hafermilch mit  
Zucker und Vanille verrühren und aufkochen  
lassen. Die restliche Hafermilch mit der  
Stärke in einer separaten Schüssel verrühren  
und hinzufügen. Nochmals kurz aufkochen  
lassen.

Die Götterspeise auskühlen lassen und  
danach mit der Vanillesoße servieren.



ganzjährig



Umwelt



Gesundheit



Für Mensch und Tier



300 ml Johannisbeersaft  
200 ml Apfelsaft  
6 g Agaranta (pflanzliches Geliermittel)  
ggf. Agavendicksaft  
ggf. etwas gemahlene Kardamom

120 ml Hafermilch  
1 TL Stärke  
1 EL Zucker  
½ Msp. Vanille





Bioland-Hof Huber  
**Forschungsprojekt:  
 Kartoffelanbau**

Spargelhof Heitmeier  
**Schonender Anbau  
 mit Kompost**

## Alles Bio oder was?

An dem EU-Bio-Logo oder deutschen Bio-Siegel erkennen Sie Bio-Produkte. Auch an der Kontrollstellen-Nummer (z. B. DE-ÖKO-XXX) können Sie Bio-Produkte zweifelsfrei identifizieren.

Außerdem: die Bezeichnung „Öko“ und „Bio“ sind geschützt – alle Produkte, die so benannt sind, sind ebenfalls bio! Zusätzliche Siegel vom Bio-Anbauverbänden kennzeichnen strengere Regelungen (Demeter, Bioland, Naturland, Biokreis, Verbund Ökohöfe, GÄA oder Ecovin).

Das Bayerische Bio-Siegel kennzeichnet Bio-Produkte, bei denen alle Rohstoffe aus Bayern stammen und deren Produktionsschritte in Bayern erfolgt sind. Die Anforderungen an den biologischen Landbau liegen bei dem Bayerischen Bio-Siegel über den Kriterien des EU-Bio-Siegels und richten sich nach den schärferen Regelungen der Anbauverbände.



Die Kartoffel ist schon immer Martin Hubers große Leidenschaft. Nicht nur im Ackerboden auf den über 70 Hektar Anbaufläche im Landkreis Landsberg, sondern auch in der Theorie. Fast durchgehend ist der Hof in verschiedene Forschungsprojekte mit unter anderem der bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft und der TU München Weihenstephan eingebunden, um die Kartoffeln noch widerstandsfähiger und deren Anbau noch umweltfreundlicher zu gestalten.

Die rote Linsensuppe im Gläsernen Restaurant wird mit Kartoffeln vom Bioland-Hof Huber verfeinert.

[www.gutekartoffeln.de](http://www.gutekartoffeln.de)



Auf dem Bioland-Hof der Familie Heitmeier bauen Christian und Margit auf inzwischen 80 Hektar Fläche Spargel und Erdbeeren an. Zuvor werden die ausgewählten Ackerböden mit Kompost und Zwischenfrüchten aufgewertet, um die Nährstoffe im Boden zu halten. Der schonende Anbau spiegelt sich auch im Geschmack und in der Pflanzengesundheit wider.

Ein Tipp von Christian Heitmeier: Spargel und Erdbeeren auf dem Teller kombinieren – zum Beispiel in einem Salat.

Passend zur Saison beliefert Familie Heitmeier das Gläserne Restaurant mit Spargel und frischen Erdbeeren.

[www.spargelhof-heitmeier.de](http://www.spargelhof-heitmeier.de)



## ÜBRIGENS

Das Gläserne Restaurant und die Bio-Märkte der Köstlichkeiten sind bio-zertifiziert. Im Gläsernen Restaurant tragen viele Zutaten auch das Bayerische Bio-Siegel.



Dorfkäserei Nußbaumer  
**Bergkäse**  
aus dem Allgäu



Mitten im idyllischen Oberallgäu auf 850 hm liegt die Hofkäserei der Familie Nußbaumer. Hier überwintern die Kühe im eigenen Laufstall, im Sommer sind sie ganztägig auf der Weide. Selbstverständlich dürfen alle Tiere ihre Hörner tragen. Die Milch wird direkt vor Ort gekäst. In zwei Kellern unter dem Heustock reift der Bergkäse 12 oder 20 Monate, bis er sein würziges Aroma erreicht. Die Bergluft, die Allgäuer Blumenwiesen, das hauseigene Heu und das Bio-Getreide stecken im Geschmack des Bergkäses.

Der Bergkäse von Familie Nußbaumer verleiht dem Bayerischen Reis mit Spargel und Rhabarber eine würzige Note.

[www.dorfkaeserei.com](http://www.dorfkaeserei.com)

Bioland KräuterGut  
**Topfkräuter aus dem**  
Knoblauchsland



KräuterGut ist ein Familienbetrieb in Nürnberg-Kraftshof, im Herzen des Knoblauchslandes. Seit 1928 wird der Hof in der mittlerweile fünften Generation bewirtschaftet und spezialisierte sich 1994 auf die Aufzucht biologischer Topfkräuter. Der Betrieb baut über 240 verschiedene Topfkräuter bio-vegan im energie-effizienten Doppelstockverfahren an und legt zudem einen Schwerpunkt auf Inklusion.

Auf der Fortbildungsveranstaltung des Gläsernen Restaurants haben die Mitwirkenden einen exklusiven Einblick in die Gewächshäuser bekommen.

[www.kraeutergut.de](http://www.kraeutergut.de)

Hutzelhof  
**Hofbäckerei mit**  
eigener Mühle



Der Hutzelhof liegt in den sanften Hügeln zwischen Fränkischer Schweiz und Oberpfälzer Jura – benannt nach der als Dörrobst verwendeten Hutzelbirne. Über 100 Menschen betreiben den vielseitigen Gemüsehof mit eigener Hofküche und regionalem Lieferservice nach strengen Demeter-Richtlinien. So auch die Hofbäckerei, die mit selbst gemahlene Vollkornmehlen aus der hofeigenen Wirbelstrommühle beliefert wird. Die notwendige Energie zum Backen stammt von Holzpellets und der Solaranlage auf dem Dach.

Zu den Gerichten des Gläsernen Restaurants wird das Brot aus der Hofbäckerei vom Hutzelhof gereicht.

[www.hutzelhof.de](http://www.hutzelhof.de)



seit 1987



seit 2019



## Warum ist die Ernährungswende auch ein Bildungsthema?

Das Gläserne Restaurant als Lernort und Beispiel für Schöpfungsverantwortung

Claudia Dollinger-Höps, Landwirtin

“ Die Pflege und Entwicklung des Lebensraumes für Pflanze, Mensch und Tier ist eine gemeinsame Aufgabe der Menschheit. Und wenn wir uns gut kümmern, dann ernährt uns die Schöpfung. Es ist richtig Verantwortung zu übernehmen dafür, woher unsere Lebensmittel kommen und wie sie produziert werden. Weil Lebensmittel Mittel zum Leben sind, verlangt die Pflege des Lebens unsere ganze Aufmerksamkeit. “

Zu Gast auf dem Podium „Education for the Next Generation – Teilhabe und Ernährungsbildung mit allen Sinnen“.

Rebecca Rank, Mitarbeiterin Acker e.V.

“ Eine Mission sollte sein, der Entfremdung von Lebensmitteln entgegenzuwirken. Dafür ist es essenziell, dass jedes Kind mindestens einmal im Leben den gesamten Zyklus vom Säen bis zum Ernten selbst erlebt. Nachhaltigkeit und die Wertschätzung von Natur und Lebensmitteln müssen einen festen Platz in der Bildung haben, um einen gesellschaftlichen Wandel herbeizuführen. “

Mit unseren Bildungsangeboten bringen wir Gemüseanbau direkt an Kitas, Schulen und Hochschulen sowie in Büros, Nachbarschaften und Privathaushalte. Damit schaffen wir prägende und einzigartige Naturerlebnisse für Kinder und Erwachsene und sorgen für mehr Wissen und Bewusstsein. “

Zu Gast auf dem Podium „Education for the Next Generation – Teilhabe und Ernährungsbildung mit allen Sinnen“.

## Florian Weiß, Geschäftsführer Kraftschluck

” Je nach Warengruppe sind nur noch minimale Preisunterschiede zwischen bio und konventionell zu sehen – es kann also gekauft werden. Allerdings stehen uns manchmal Ernährungsgewohnheiten im Weg. Da sehe ich Einrichtungen wie Kitas, Schulen und Seniorenheime weiterhin als wichtigen Hebel, um ökologische Essgewohnheiten zu etablieren. Dafür muss natürlich dieses so wichtige Budget freigegeben werden.

Ein Informationsgleichgewicht muss durch Bildung hergestellt werden. Wir haben als Person jeden Tag die Wahl vor dem Regal. Um richtige Entscheidungen für uns zu treffen, brauchen wir Informationen, die wir gegeneinander abwägen können. Zurzeit bekommen wir noch viel mehr Informationen von den Herstellern – in Form von Werbung – die uns suggerieren, ihre Produkte seien gesund. Das ist noch viel zu einseitig.“

Zu Gast auf dem Podium „Der wahre Preis unseres Wirtschaftens – Nachhaltig und krisenfest in die Zukunft“.

Zentrum  
Schöpfungsverantwortung

Eatucation for the Next  
Generation – Teilhabe  
und Ernährungsbildung  
mit allen Sinnen

Do, 15.00 – 17.00 Uhr,  
St. Sebald

\*YQ75



Zentrum  
Schöpfungsverantwortung

Der wahre Preis unseres  
Wirtschaftens –  
Nachhaltig und krisen-  
fest in die Zukunft

Sa, 15.00 – 17.00 Uhr,  
St. Sebald

\*KJ43



Zentrum  
Schöpfungsverantwortung

Raubbau an Gottes  
Garten – Lässt sich  
das Artensterben  
stoppen?

Fr, 11.00 – 13.00 Uhr,  
Messe Halle 6

\*AX32



Besuchen Sie die Podien auf dem Kirchentag in Nürnberg. Für weitere Informationen zu den Veranstaltungen geben Sie den jeweiligen Webcode\* in die Programmsuche auf [www.kirchentag.de/programm](http://www.kirchentag.de/programm) ein.





## Vielfalt auf dem Acker

Ökologische Getreidezüchtung für mehr Resilienz und Fruchtbarkeit

Die Sorten auf unseren Getreideäckern zeigen wenig Vielfalt.  
Einheitlichkeit – und damit genetische Einfachheit – war das Ziel.  
Doch es geht auch anders:



Die Zukunftsstiftung Landwirtschaft fördert mit dem Saatgutfonds seit 1996 die ökologische, gentechnikfreie Pflanzenzüchtung. Jede Spende stärkt die eigenständige Züchtungsarbeit der Öko-Züchter:innen. Überlassen wir das Saatgut nicht den großen Agrarkonzernen! Mehr über die Zukunftsstiftung Landwirtschaft können Sie in unserem Infobrief Saatgutfonds und dem Jahresbrief erfahren.

[www.zukunftsstiftung-landwirtschaft.de](http://www.zukunftsstiftung-landwirtschaft.de)  
[www.saatgutfonds.de](http://www.saatgutfonds.de)



Neue ökologisch gezüchtete Getreidepopulationen zeichnen sich durch Vielfalt in ihren Eigenschaften und ihrem Erscheinungsbild aus. Diese Populationen fördern somit die **Biodiversität und die regionale, genetische Vielfalt**. Weitere Vorteile: Auf einem Acker wachsen Pflanzen mit unterschiedlichen Eigenschaften, die als gesamter Bestand stabiler im Ertrag, anpassungsfähiger bei Wetterextremen und widerstandsfähiger gegen Pflanzenkrankheiten sind. Getreidepopulationen führen damit zu einer Art Risikominimierung für die Landwirtschaft und schützen vor Totalausfällen.

Die Entwicklung von solchen **ökologischen Züchtungsinnovationen** ist allerdings zeit- und arbeitsintensiv. Die Züchter:innen gehen dabei immer in Vorleistung. Denn sie stellen Arbeitszeit, Anbaufläche und Material zur Verfügung und haben während des kompletten Züchtungsprozesses (der bis zu 15 Jahre dauern kann) keine Einnahmen. Wenn sie im Sinne der Allgemeinheit züchten, erheben sie außerdem keine Patente auf das Saatgut. Deswegen wird die ökologische und biologisch-dynamische Züchtungsarbeit erst durch Spenden möglich. Unterstützen auch Sie den Saatgutfonds: für mehr Vielfalt und Fruchtbarkeit!



# Gut, sauber & fair:

Für alle, denen nicht egal ist,  
was sie essen.

Ihr Rabattcode: **jetzt23**

[slow-food-magazin.de/probeabo](http://slow-food-magazin.de/probeabo)



Exklusiv für  
Kirchentags-  
Besucher\*innen

**50% RABATT**  
auf ein Probeabo!  
**3 Ausgaben**  
für nur **7,50 Euro**  
(statt 22,50 Euro  
für die Einzelhefte).



Jetzt bestellen unter  
[www.slow-food-magazin.de/probeabo](http://www.slow-food-magazin.de/probeabo)  
Per E-Mail: [oekom-abo@verlegerdienst.de](mailto:oekom-abo@verlegerdienst.de)  
Telefonisch unter 08105. 388 563

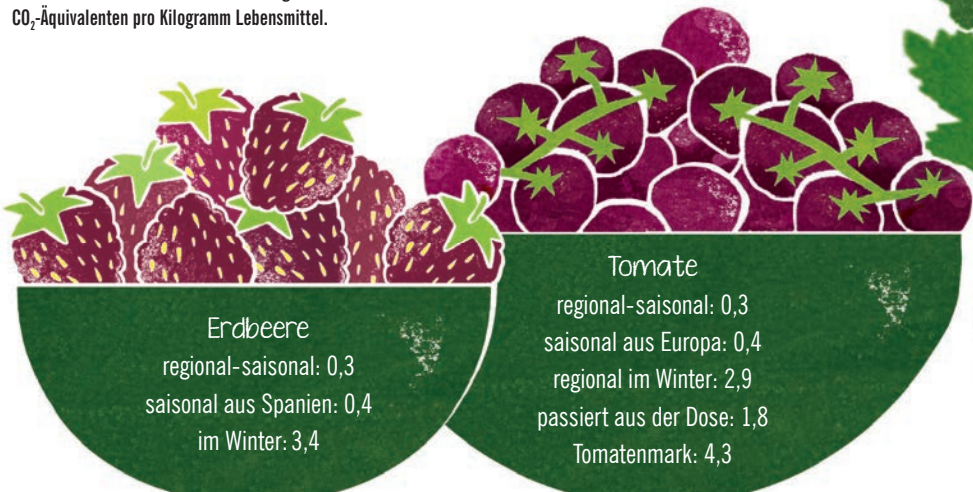


# Mit regional-saisonaalem Essen das Klima schützen

Regionales und saisonales Obst und Gemüse bietet viele Vorteile: Es hat kurze Transportwege, unterstützt Wertschöpfungsketten in der Region und kann frisch geerntet auf dem Teller landen.

Auch in Bezug auf die Klimabilanz schneiden regional-saisonale Lebensmittel gut ab. Denn weniger die Gemüse- oder Obstsorte an sich sagt etwas über die Umweltverträglichkeit aus, sondern eher der Ort und die Art des Anbaus sowie der Transport und die Verpackung.

CO<sub>2</sub>-Fußabdrücke von ausgewählten Obst- und Gemüseprodukten „an der Supermarktkasse“ in Deutschland in Kilogramm CO<sub>2</sub>-Äquivalenten pro Kilogramm Lebensmittel.

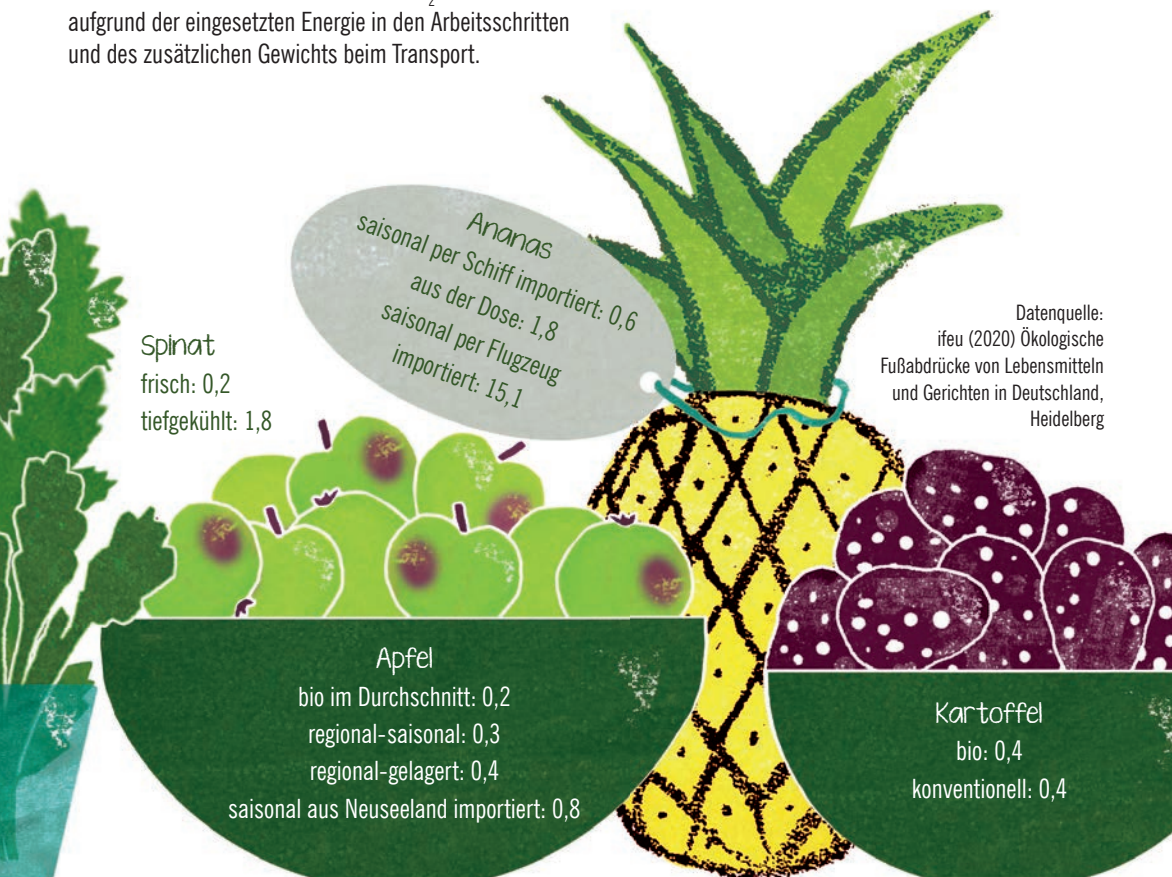


## SAISONALITÄT

Der saisonale Anbau hat besonders den Vorteil, dass auf die energieintensive Beheizung von Gewächshäusern verzichtet werden kann. Saisonales Obst und Gemüse bietet über die Jahreszeiten eine große Auswahl an Produkten. Wichtig ist bei Saisonalität, dass das Obst und Gemüse im Freiland oder im unbeheizten Gewächshaus angebaut wird.



Verarbeitete Lebensmittel wie tiefgekühltes Gemüse oder passierte Tomaten haben gegenüber frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln einen höheren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck aufgrund der eingesetzten Energie in den Arbeitsschritten und des zusätzlichen Gewichts beim Transport.



## REGIONALITÄT

Nach der Saison werden regionale Lebensmittel teilweise in Kühlhäusern eingelagert, wodurch ihre Treibhausgasbilanz steigt. Aber sie sind immer noch besser als die meisten außereuropäisch importierten Obst- und Gemüsesorten – dies gilt besonders für Obst und Gemüse, das mit dem Flugzeug transportiert wird.

## BIO

Lebensmittel aus ökologischem Landbau weisen eine gute Umweltbilanz aus, da weniger Pestizide zum Einsatz kommen, die Artenvielfalt geschont und Humus im Boden aufgebaut wird. Ihre Treibhausgas-Emissionen sind allerdings nicht zwangsläufig besser als die von konventionellen Lebensmitteln. Laut ifeu kann es je nach Produkt sogar zu einem leicht schlechteren Fußabdruck kommen.

# Bio-Bananen für den Fairen Handel

**Brot**  
für die Welt

Früher kamen die Kleinbauernfamilien im Valle del Chira gerade so über die Runden. Heute bauen sie Bio-Bananen an und exportieren sie im Rahmen des Fairen Handels nach Europa. Das hat ihr Leben verändert.

Bevor Francisco Imán Vílchez und seine Frau Elisabeth begannen, Bananen anzubauen, setzten sie auf Mais, Maniok und Süßkartoffeln. Knapp einen Hektar Land hatte die Familie dafür zur Verfügung. Auch die drei Töchter mussten mithelfen. Trotz des großen Aufwands, den die ganze Familie damals betrieb, lebten sie immer am Rande der Armut. Irgendwann sagten die Töchter: „Papa, so kann es nicht weitergehen, wir müssen etwas anderes versuchen.“



## Fachleute helfen beim Anbau

Hilfe kam von CEDEPAS Norte. Die Partnerorganisation von Brot für die Welt unterstützt rund 2.000 Kleinbauernfamilien im Norden Perus beim Ökolandbau, bei der Anpassung an den Klimawandel und bei der Vermarktung ihrer Produkte. Von CEDEPAS Norte erhielt Francisco Imán Vílchez Bananen-Setzlinge sowie das nötige Werkzeug. Und alle drei Tage kamen die Fachleute der Organisation vorbei, um ihm die Bewässerung und die Pflege der Pflanzen zu erklären.

## Fairer Lohn für harte Arbeit

Schließlich traten Francisco und Elisabeth auch einer Vereinigung von Fairtrade-Bananen-Produzierenden bei. „Früher hat hier jeder für sich selbst gewirtschaftet“, erzählt Francisco. „Inzwischen haben wir gelernt, zusammenzuarbeiten und gemeinsam Entscheidungen zu treffen.“ Seitdem Franciscos Familie ihre Früchte zu einem fairen Preis nach Europa exportiert, hat sich ihr monatliches Einkommen mehr als verdoppelt. Und die Töchter müssen nicht mehr auf der Plantage mitarbeiten. Lorena, die Jüngste, konnte als erstes Familienmitglied eine Ausbildung absolvieren.

Weitere Infos zu diesem Projekt finden Sie unter:  
[www.brot-fuer-die-welt.de/projekte/peru-fairer-handel](http://www.brot-fuer-die-welt.de/projekte/peru-fairer-handel)





### Angemessene Preise

Der Faire Handel garantiert Erzeuger:innen etliche Vorteile: Sie erhalten für Rohstoffe wie Kakao, Kaffee, Zucker oder Bananen einen garantierten Mindestpreis. Für ökologisch erzeugte Produkte gibt es zudem einen Bio-Zuschlag. Außerdem erhalten die produzierenden Organisationen eine Fair-Handelsprämie. Was mit diesem Geld passiert, entscheiden sie selbst. Viele nutzen die Prämie, um neue Maschinen anzuschaffen – und steigern so ihre Produktivität. Andere unterstützen den Bau von Schulen oder Gesundheitsstationen.

### Langfristige Partnerschaften

Ein weiterer Vorteil des Fairen Handels sind langfristige Handelsbeziehungen. Die erzeugenden Kooperativen kennen ihre Kund:innen und die Fair-Handelsimportierenden wie GEPA, WeltPartner oder El Puente, in der Regel seit Jahren. Und der Faire Handel unterstützt Bäuer:innen, sich zu organisieren. Partnerorganisationen von Brot für die Welt wie CEDEPAS Norte unterstützen Produzent:innen beim Zusammenschluss zu Kooperativen. Denn gemeinsam können sie wirtschaftlicher produzieren und besser für ihre Rechte eintreten.

### Garantiert fair

Fair gehandelte Produkte sind an Siegeln wie FAIRTRADE, GEPA oder GUARANTEED FAIR TRADE zu erkennen. Brot für die Welt fördert den Fairen Handel seit seinen Anfängen vor über 50 Jahren, unter anderem als Gesellschafter der GEPA und als Gründungsmitglied von Fairtrade Deutschland.

Weitere Infos finden Sie unter:

[www.brot-fuer-die-welt.de/themen/fairer-handel](http://www.brot-fuer-die-welt.de/themen/fairer-handel)

## Was ist der Faire Handel?

Der Faire Handel (englisch: Fair Trade) hat das Ziel, den Welthandel langfristig gerecht zu gestalten. Er will die Arbeits- und Lebensbedingungen der Menschen am Anfang der Lieferkette – d. h. der Produzent:innen sowie der Arbeiter:innen im Globalen Süden – verbessern. Parallel dazu möchte er Verbraucher:innen über unfaire Produktionsbedingungen aufklären und für einen verantwortungsvollen Konsum sensibilisieren.





*Deutscher Evangelischer  
Kirchentag Nürnberg  
7.-11. Juni 2023*





glaesernes  
**restaurant**

