



Menü ⁴ Münster

Sommer

*Genuss im Münsterland
und was das mit der großen weiten Welt zu tun hat*

Begleitet uns auf unserer kulinarischen Reise durch das Jahr, entdeckt
Altbekanntes und Neues. Wir haben für alle 4 Jahreszeiten ein saisonales Menü
zusammengestellt mit Rezepten aus dem Münsterland, raffinierten
Alternativen und Wissenswertem zum Thema Ernährung


Veganer Grillgenuss

Sommerzeit ist Grillzeit, was meist mit einem hohen Fleischverzehr einhergeht. Wir laden euch ein, auch mal Alternativen auszuprobieren: Tofu, Sojasteaks und saisonales Gemüse vom Grill bringen Abwechslung und schmecken mit der richtigen Würze mindestens genauso gut!

Bunter Tofuspieß

 Alle Mengenangaben für 4 Personen

- 400 g Räuchertofu
- 1 gelbe und eine rote Paprika JUL-OKT
- 1 Zwiebel JUN-OKT
- 1 kleine Zucchini JUN-OKT
- 8 kleine Champignons JAN-DEZ
- 2 EL Bratöl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- Holz- oder Metallspieße, Pinsel zum Bestreichen

 Zubereiten: 10 min
Grillen: ca. 10 min

1. Tofu in 12 Würfel schneiden. Paprika und Zucchini in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und erst vierteln, diese dann je nach Größe der Zwiebel noch einmal halbieren.
2. Tofu mit dem Gemüse und den Zwiebeln abwechselnd auf gewässerte Holzspieße (oder besser noch wiederverwendbare Metallspieße) stecken.
3. Bratöl mit Paprika, Salz und Pfeffer verrühren und die Spieße damit einpinseln.
4. Auf dem Grill bei mittlerer Hitze garen, dabei mehrmals wenden.



LANDBEDARF

Um die Zutaten für dieses Gericht zu erzeugen, werden 1,04 m² Ackerfläche benötigt. Da die Produktion von Fleisch sehr ressourcenintensiv ist und der Anbau von Futtermitteln für die Tiere viel Fläche braucht, würden die gleichen Spieße mit Schweinefleisch 3,8 m² benötigen. Statistisch stehen jedem Menschen 4,2 m² pro Tag zu.

Quelle: <https://www.2000m2.eu/de/mym2>

Gegrillter grüner Spargel

🕒 Zubereiten: 15 min
Grillen: ca. 10 min

1. Die holzigen unteren Enden des Spargels abschneiden, eventuell das untere Drittel schälen.
2. Restliche Zutaten zu einer Marinade verrühren und den Spargel darin mehrere Stunden marinieren lassen.
3. Spargel auf dem Grill bei mittlerer Hitze bissfest garen.

- 500 g grüner Spargel APR-JUN
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Etwas abgeriebene Zitronenschale
- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe, gepresst

Hauptspeisen




Die Verwendung saisonaler und regionaler Zutaten spart lange Transportwege und ist klimafreundlich. So kommt alles besonders frisch auf deinen Teller. Keine Zeit im Jahr ist vielfältiger als der **Sommer**. Jetzt haben die meisten Obst- und Gemüsesorten Saison und sind regional erhältlich. Kartoffeln und Zwiebeln sind fast ganzjährig als Lagerware aus heimischem Anbau zu kaufen. Bei den frischen Zutaten haben wir die jeweilige Erntesaison mit dem oben stehenden Monatslabel markiert.



Kartoffel- Radieschen- Salat

- JUN - OKT** – 1 kg kleine Kartoffeln
- JUN - AUG** – 150 g Erbsen (frisch oder TK)
- MAI - OKT** – 6 Radieschen
- JUN - OKT** – 1 rote Zwiebel
- 50 ml Weißweinessig
- ½ TL Gemüsebrühepulver
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Senf
- 1 TL Agavendicksaft
- Frischer Schnittlauch zum Bestreuen

🕒  Zubereiten: 20 min
Kochen: 20 min
Ziehen lassen: 30 min

1. Kartoffeln gründlich waschen oder mit einer Gemüsebürste schrubben. In Wasser ca. 20 Minuten kochen. In den letzten 5 Minuten die Erbsen zugeben und mit garen. Abgießen, kalt abschrecken, abkühlen lassen.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. 1/2 EL Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Essig, 60 ml Wasser und Brühe zugeben. Aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker kräftig würzen.
3. Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden. Mit den Erbsen in eine Schüssel geben. Heiße Marinade sofort über die Kartoffeln gießen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
4. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Zu den Kartoffeln geben. Senf, Agavendicksaft und 2 ½ EL Öl verrühren. Senfdressing mit den Kartoffeln mischen. Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.

Salat





Nachmittags

Erdbeerquark mit Basilikum

- 400 g Magerquark
- 75 ml Mineralwasser
- 5 g frischer Basilikum, gehackt
- 30 g Rohrzucker
- 350 g Erdbeeren, geschnitten
- 35 g Agavendicksaft

MAI-JUL

  Zubereiten: 15 min

1. Den Magerquark mit dem Mineralwasser, dem Basilikum und dem Rohrzucker cremig verrühren.
2. Die Erdbeeren mit dem Agavendicksaft vermischen.
3. Die Erdbeerzubereitung auf dem Quark anrichten.

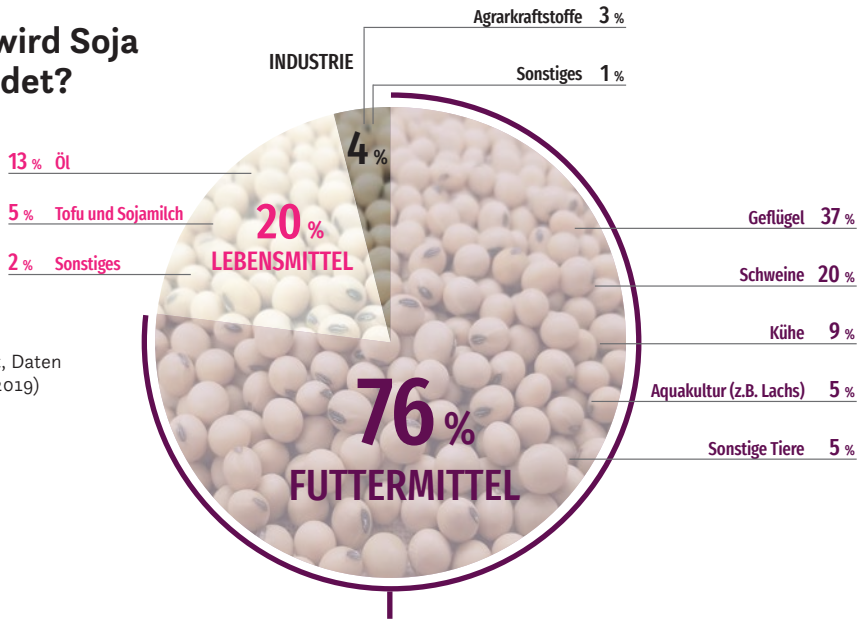
VEGANE ALTERNATIVE: Magerquark durch Vanille-Sojaquark oder Vanille-Sojaskyr ersetzen. Dann den Zucker weglassen.



Was hat mein Steak mit der großen weiten Welt zu tun?

Ziemlich viel! Da die Produktion von Fleisch besonders ressourcenintensiv ist und dafür große Mengen an Fläche, Wasser, Energie und Futtermittel verbraucht werden, schauen wir hier einmal genauer hin. **Mehr als zwei Drittel der landwirtschaftlichen Klimagase sind auf die Tierhaltung zurückzuführen**, was den Konsum von tierischen Produkten besonders klimaschädlich macht.

Wofür wird Soja verwendet?



(nach Gewicht, Daten von 2007 bis 2019)

Unser Fleischkonsum hat in vielen Fällen auch Auswirkungen auf Menschen und Umwelt in den Ländern, in denen das Futtermittel für die Tiere angebaut wird, beispielsweise Brasilien. Dort sind mit dem Anbau von Soja für Futtermittel oft Missstände wie Ausbeutung, Landraub oder Umweltzerstörung verknüpft. Die EU ist die zweitgrößte Importeurin von Soja aus Brasilien. Ca. 90% der eingetragenen Soja-Sorten in Brasilien sind gentechnisch verändert.

FLÄCHENKONKURRENZ UND LANDKONFLIKTE

Da immer mehr Soja angebaut wird, kommt es zu Rüdungen von Wäldern, Landraub und zur Verdrängung von indigenen Gruppen sowie Kleinbäuerinnen und -bauern. Die Versorgung durch eigenen Anbau ist oft nicht mehr gewährleistet, häufig müssen Nahrungsmittel teuer hinzugekauft werden. Indigene Gruppen verlieren darüber hinaus immer häufiger den Zugang zu Orten und Stätten, die für sie von kultureller Bedeutung sind und verlieren ihre Lebensgrundlage.

EINSATZ SCHÄDLICHER PESTIZIDE

Ein Großteil des Sojas in Brasilien wird mit besonders schädlichen Pestiziden behandelt. Der unkontrollierte Einsatz der Pestizide birgt große Risiken für Mensch und Umwelt: Grundwasser wird verunreinigt, Böden werden vergiftet sowie die Tier- und Pflanzenwelt zerstört. Die häufig aus der Luft versprühten Pestizide haben auch Auswirkungen auf die Anwohner*innen. Krebserkrankungen, Unfruchtbarkeit und Entwicklungsstörungen bei Babys werden häufiger.



Was steckt in 1 Kilo Rindfleisch?

3,9 – 9,4 kg Getreide

27 – 49 m² Nutzfläche

22 kg Treibhausgase

Quelle: Albert Schweizer Stiftung: <https://albertschweitzer-stiftung.de/aktuell/1-kg-rindfleisch>

TOFU IN VEGGIE- SPEISEN



Fälschlicherweise wird der Konsum von Tofu häufig in den Zusammenhang mit den auf der linken Seite genannten Folgen des Sojaanbaus gebracht. Doch Soja für Tofu wird aufgrund der strengeren Richtlinien nur aus der EU importiert.

Es gibt Unterschiede!

Je nach Halteform und Futtermittel gibt es große Unterschiede bei tierischen Produkten. Gütesiegel können bei der Kaufentscheidung von Fleisch helfen. Es gibt Siegel, die dazu beitragen, Lieferketten transparenter zu gestalten und die den Import von Soja aus Brasilien als Futtermittel ausschließen. Wir empfehlen, bei tierischen Produkten auf diese glaubwürdigen Gütezeichen zu achten. Inwiefern sie sich voneinander unterscheiden, deckt der Labelguide der Romero Initiative (CIR) auf.

NATURLAND hat anspruchsvolle ökologische Standards. Zertifizierte Produkte müssen entlang der gesamten Produktionskette ohne die Verwendung von gentechnisch veränderten Organismen (GVO) auskommen. GVO-Soja aus Brasilien ist als Tierfutter daher nicht zulässig.

Die **BIOLAND**-Richtlinien sehen eine gesamtbetriebliche Umstellung vor. Futtermittel dürfen nur in Ausnahmesituationen importiert werden. Positiv hervorzuheben sind u.a. Transparenz und Rückverfolgbarkeit sowie die Fokussierung auf bäuerliche Landwirtschaft mit agrarökologischen Praktiken.

DEMETER steht für biologisch-dynamische Landwirtschaft. Ziel ist die Förderung nachhaltiger Kreisläufe. Futtermittel sollen möglichst vom eigenen oder anderen demeter-Betrieben stammen.

NEULAND wurde 1988 als Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung gegründet. Durch eine breite Beteiligung unterschiedlicher Interessengruppen steht Neuland für hohe Glaubwürdigkeit und Transparenz. Der Import von Soja aus Brasilien als Futtermittel ist ausgeschlossen.

Einen Überblick im Siegel-Dschungel bietet der *Labelguide* der Romero Initiative (CIR). Infos und Bestellung unter:

ci-romero.de/produkt/wegweiser-durch-das-label-labyrinth



WER WIR SIND



ERNÄHRUNGSRAT MÜNSTER e. V.

Wir sind ein Zusammenschluss von Akteur*innen der Zivilgesellschaft, Land- und Lebensmittelwirtschaft, Bildung und Wissenschaft, Politik und Verwaltung. Gemeinsam machen wir uns stark für ein resilientes, gerechtes und gemeinwohlorientiertes Ernährungssystem in Münster und dem Münsterland. Du willst mehr erfahren oder mitmachen? Mehr Infos unter:

www.ernaehrungsrat-muenster.de



ROMERO INITIATIVE (CIR)

Wir setzen uns für Arbeits- und Menschenrechte in Brasilien und Mittelamerika ein. Mit unserer Kampagnenarbeit schlagen wir die Brücke nach Deutschland. Unsere Vision ist eine gerechte, solidarische Welt, in der gutes Leben für alle möglich ist. Mehr Infos unter:

www.ci-romero.de



IMPRESSUM

Herausgegeben von:
Ernährungsrat Münster
e. V. in Kooperation mit der
Romero Initiative (CIR)

V.i.s.d.P.: Celia Meienburg

Verspoel 7-8
48143 Münster
+49 251 4841601
info@ernaehrungsrat-
muenster.de

[www.ernaehrungsrat-
muenster.de](http://www.ernaehrungsrat-
muenster.de)

Redaktion: Projektgruppe
True Cost des Ernährungsrat
Münster e. V., Romero
Initiative (CIR)

Gestaltung: grafischer.com

Foodfotografie und Styling:
Andrea Gottfreund –
gottfreunds.de

Druck:
dieUmweltDruckerei GmbH,
auf 100 % Recyclingpapier

2023

Die wahren Kosten unserer Lebensmittel

In Projektgruppen arbeitet der Ernährungsrat an der Umsetzung seiner Ziele und Forderungen. Wir sind die Arbeitsgruppe "True Cost" und beschäftigen uns mit den Kosten, die unsere Ernährung verursacht. Denn für Lebensmittel zahlen wir nicht nur den Verkaufspreis, sondern zusätzlich auch versteckte Kosten, welche durch Umweltzerstörung und Gesundheitsrisiken entstehen.

Verursacht durch beispielsweise den Einsatz von Pestiziden, hohen Wasser- und Flächenverbrauch oder weite Transportwege, haben Klimafolgen, Biodiversitätsverlust und die Auswirkungen auf Boden-, Luft- und Wasserqualität einen hohen Preis. Diesen bezahlen häufig Anwohner*innen oder Arbeiter*innen. In vielen Fällen ist es auch die Allgemeinheit, die durch steigende Gesundheitskosten oder Steuern dafür aufkommen muss.

Besonders „kostengünstig“ ist eine vorwiegend pflanzliche Ernährung mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln, die ökologisch und fair produziert wurden. Das ist nicht nur besser für Mensch und Umwelt, sondern auch gesund und lecker. Viel Spaß beim Nachkochen unserer Rezeptideen.



Herbst Menü ab September erhältlich

game on | DON'T LET CLIMATE CHANGE END THE GAME!



Co-funded by
the European Union

Die Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Union ermöglicht. Für den Inhalt der Veröffentlichung sind allein der Ernährungsrat Münster und die Christliche Initiative Romero (CIR) verantwortlich; der Inhalt kann in keiner Weise als Standpunkt der Europäischen Union angesehen werden.