



Menü 4 Münster

Herbst

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

Buntes Herbst- menü

Der Herbst bringt mit vielen saisonalen und regionalen Obst- und Gemüsesorten aus dem Münsterland Farbe in unser Menü. Über den Tellerrand schauen wir im Herbst bei Lebensmitteln, die uns in der kühleren Jahreszeit einen Vitamin-Kick aus dem Süden bringen: Orangen. Da sie oft aus Ländern kommen, in denen der Pestizideinsatz wenig reglementiert ist, setzen wir bei unseren Rezepten auf Bio- und Fairtrade-Orangen.

S **SEP - NOV**   
AISONAL & REGIONAL

Die Verwendung saisonaler und regionaler Zutaten spart lange Transportwege und ist klimafreundlich. So kommt alles besonders frisch auf deinen Teller.

Bei den frischen Zutaten aus dem Münsterland haben wir die jeweilige Erntesaison mit dem obenstehenden Monatslabel markiert. Zwiebeln, Rotkohl und Äpfel sind auch im Winter als Lagerware aus heimischem Anbau erhältlich.

Veganes Gulasch mit Spätzle und Rotkohl

 Alle Mengenangaben für 4 Personen

Marinade:


- 125 g Sojaschnetzel, grob
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- 1 ½ EL Balsamicoessig
- 1 EL Ahornsirup
- ½ TL Paprikagewürz, edelsüß
- ¼ TL Zimt (gemahlen)
- Etwas veganer Rotwein, trocken

Gulasch:

- 75 g Zwiebeln JUN-OKT
- 1 Knoblauchzehe
- 1 ½ EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- ¼ TL Paprikagewürz, edelsüß
- ½ TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 Zimtstange
- 2 EL Speisestärke
- 225 ml veganer Rotwein, trocken
- 150 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 25 g Zartbitterschokolade
- 200 ml Soja- oder Hafercuisine
- 25 g Johannisbeergelee
- Wasser nach Bedarf
- Salz, Pfeffer

Rotkohl:

- 750 g Rotkohl, gehobelt JUN-NOV
- ¾ TL Salz
- 2 EL Margarine
- 2 Zwiebel, gewürfelt JUN-OKT
- 1 großer Apfel AUG-NOV
- 150 ml Rotwein
- 3 EL Apfelessig
- 180 ml Apfelsaft
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer
- ggf. Preiselbeeren oder Johannisbeermarmelade

 Vorbereiten: 10 min
+ mind. 6 Stunden Marinieren
Zubereiten: 10 min + 40 min Kochzeit

1. Sojaschnetzel nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe oder Wasser mit Sojasauce zubereiten.
2. Marinade herstellen und Sojaschnetzel mehrere Stunden marinieren.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden – Knoblauch aber erst später unterheben, damit er nicht verbrennt.
4. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und darin die zuvor eingelegten Sojaschnetzel samt Marinade für 5 Minuten auf hoher Stufe scharf anbraten, zwischendurch immer mal wieder kräftig umrühren. Keine Sorge: Wenn sich etwas am Topfboden ansetzen sollte, lässt sich das spätestens wieder nach der Flüssigkeitszugabe gut lösen und einrühren.
5. Die Zwiebelwürfel hinzugeben und weitere 5 Minuten mitbraten. Den Herd auf mittlere Stufe herunterdrehen. Danach das Tomatenmark unterrühren, kurz anschwitzen lassen und die Knoblauchwürfel unterheben.
6. Paprika und Zimtstangen dazugeben. Kurz ziehen lassen. Anschließend mit dem Rotwein und Orangensaft vorsichtig ablöschen, kräftig umrühren und kurz simmern lassen.
7. Nun die Schokolade, die Pflanzencuisine sowie das Johannisbeergelee einrühren.
8. Das Gulasch nun ca. 30 Minuten zugedeckt bei kleiner Stufe köcheln lassen und das Wasser dabei portionsweise unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (dabei bitte beachten: Das Gulasch dickt noch nach, besonders am nächsten Tag). Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und ggf. Zimt abschmecken und mit Speisestärke andicken.

Rotkohl:

 Zubereiten: 15 min + 30 min Kochzeit

1. Rotkohl mit dem Salz verkneten.
2. Zwiebel in der Margarine in einem großen Topf anschwitzen. Rotkohl, in kleine Stücke geschnittenen Apfel, Wein, Essig und Saft zugeben und mit den Lorbeerblättern ca. 30 Minuten schmoren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. noch Preiselbeeren oder Johannisbeermarmelade zum Verfeinern zugeben. Lorbeerblätter entfernen.

Dazu als Beilage Spätzle (400 g) servieren!

Hauptspeise



Salat

Linsensalat mit Orange

- 100 g rote Linsen
- 150 g Fenchel, SEP-OKT
in feine Streifen geschnitten
- 150 g Orange, filetiert und in
Würfel geschnitten
- 30 ml Rotweinessig
- 40 ml Oliven- oder Rapsöl
+ 10 ml Walnussöl (nach
Belieben)
- 1 EL Senf
- 2 TL Honig
- Salz, Pfeffer

  Zubereiten: 15 min

1. Die Linsen 6–7 Minuten in leicht
gesalzenem Wasser bissfest ko-
chen und abgießen. Anschließend
unter kaltem Wasser abkühlen.
2. Die Linsen mit den restlichen
Zutaten vermischen und mit Salz
und Pfeffer abschmecken.



ORANGEN UND PESTIZIDE

Die EU importiert einen Großteil
ihrer Orangen, gerade für den be-
liebten O-Saft, aus Brasilien.


In Brasilien sind Orangen die Kultur
mit dem höchsten Pestizideinsatz.
(Vgl. Neves, Marcos Fava: An Over-
view of the Brazilian Citriculture
2009.) Während Bolsonaros Prä-
sidentschaft wurden in Brasilien
1.500 neue Pestizide zugelassen.

Zum Schutz für Mensch und Um-
welt empfehlen wir die Verwendung
von fair gehandelten Bio-Orangen.

Dessert

Apple Crumble mit Quittengelee

- je nach Größe 2–4 Äpfel, AUG-NOV
ungeschält, gewürfelt
- 2 EL Quittengelee, flüssig
(oder anderes, z.B. Johannisbeer-
gelee)
- Saft von ½ Zitrone
- Abrieb von ½ Zitrone
- 40 g Margarine
- 20 g Rohrzucker
- 30 g Gerstenflocken oder
Haferflocken
- 40 g Dinkelmehl
- Etwas Zimt

 Zubereiten: 15 min
Backen: 25 min

1. Das Quittengelee mit etwas heißem Wasser verrühren, sodass es flüssig wird.
2. Die Apfelwürfel mit dem Gelee und dem Zitronensaft vermengen und in eine Backform geben.
3. Aus der Margarine, dem Rohrzucker, den Flocken, dem Mehl und dem Abrieb der Zitronenschale sowie dem Zimt den Crumbleteig herstellen und gleichmäßig über den Apfelwürfeln verteilen.
4. Bei 180 Grad etwa 25 Minuten backen.



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

Ziemlich viel! Zum Beispiel findet der Anbau von Orangen in vielen Ländern in großen Monokulturen statt, die die Biodiversität zerstören und die Ausbreitung von Schädlingen und Krankheiten begünstigen. Dafür werden immer mehr Pestizide, Fungizide und Insektizide ausgebracht und massiv künstliche Düngemittel eingesetzt.

EINSATZ GEFÄHRLICHER PESTIZIDE

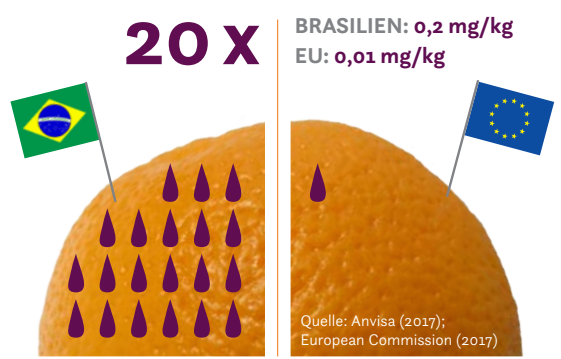
Der intensive Einsatz von Agrochemikalien auf Orangenplantagen in Brasilien einschließlich solcher, die außerhalb des Landes zahlreichen Beschränkungen unterliegen, ist beunruhigend. Von den 116 zugelassenen Produkten sind 33 in der EU verboten. Mehrere der verwendeten Stoffe sind nicht nur für Tiere und Pflanzen schädlich. Aufgrund fehlender oder unpassender Schutzausrüstung erleiden Arbeiter*innen immer wieder Vergiftungen, die zu Folgeerkrankungen führen und teilweise sogar tödlich enden. Es betrifft auch einen Großteil der Menschen, die in der Nähe der Anbauflächen leben, und indirekt die Verbraucher*innen, auch in der EU.

Orangen weisen mit die höchsten Rückstände an stark gesundheitsgefährdenden Agrargiften auf.

BEISPIEL: DAS PESTIZID ACEPHAT

- 1994: in Deutschland verboten
- 2003: in der Europäischen Union verboten
- 2017: in Brasilien weiterhin dritt wichtigstes Pestizid

Zulässiger Acephat-Grenzwert auf Orangen:



Eine Folge des hohen Pestizideinsatzes: Bienensterben

Der massive Einsatz von Pestiziden in der brasilianischen Landwirtschaft führt für die Bienen zum immer weiter zunehmenden Verlust ihrer Lebensgrundlage. Seit 2008 ist in mehreren Bundesstaaten Brasiliens Bienensterben aufgetreten, unter anderem nachdem dort das Pestizid Thiomethoxam versprüht wurde.

Pestizide in Deutschland

Tatsache ist, dass der weltweite Ausbau der industriellen Landwirtschaft mit ihren Monokulturen und Pestizideinsätzen immer mehr artenreiche Ökosysteme und damit die Lebensgrundlagen von Vögeln, Insekten und zahlreichen Nützlingen verdrängt - auch in Deutschland. Erschwerend hinzu kommt der Faktor Klimawandel, durch den selbst angepasste Tiere und Pflanzen ihre Lebensgrundlagen verlieren.



Biodiversität erhalten!

Hierzulande gibt es bereits viele regionale Maßnahmen, um die Biodiversität zu erhalten bzw. zu fördern.

Ein wichtiger Baustein zum Erhalt der Biodiversität im Münsterland sind Streuobstwiesen. Sie bilden nicht nur die Lebensgrundlage für viele verschiedene Tier-, Pilz- und Pflanzenarten, sondern haben auch eine große Bedeutung als Kulturgut, für Naherholung und Tourismus. Durch die Hochstamm-Obstbäume und die Flächen unter den Bäumen entsteht eine große Lebens- und Artenvielfalt. Auch die Obstbäume selbst können eine enorme genetische Vielfalt aufweisen, vor allem wenn alte Sorten gewählt werden. Damit spielen Streuobstwiesen eine bedeutende Rolle im Erhalt von alten Obstsorten. Das Tolle daran: an diese alten Sorten sind wieder verschiedene heimische Tierarten optimal angepasst!

Auf Streuobstwiesen sind Pestizide und Dünger tabu. Auch das ist wichtig für die Vielfalt auf den Flächen und auch für uns Menschen: das Obst kann bedenkenlos verzehrt werden! Fallobst mit braunen Stellen kann wunderbar zu Mus oder Marmelade eingekocht werden. Und was liegen bleibt, wird von Vögeln und Insekten verwertet.

WAS KANN ICH TUN?

- ✓ auf Pestizide im eigenen Garten oder auf dem Balkon verzichten und lieber Nützlinge als Alternative zur Schädlingsbekämpfung einsetzen (z.B. Marienkäfer, die Blattläuse fressen, mit pollenreichen Kräutern und Blumen anlocken)
- ✓ Bioprodukte kaufen, da beim Bio-Anbau auf chemische Dünger verzichtet wird und Gen-Saatgut ausgeschlossen ist, das die genetische Vielfalt bedroht
- ✓ Wochenmärkte besuchen, um saisonale und unverpackte Lebensmittel aus der Region von heimischen Anbieter*innen zu kaufen
- ✓ verstärkt auf pflanzliche Ernährung setzen, um den Anbau von Mono- und Plantagenkulturen für die Futtermittelproduktion zu reduzieren

Hier in Münster wird der Streuobstwiesenschutz vor allem vom NABU aktiv betrieben. Auf dem Wochenmarkt können Streuobst und auch der Saft daraus gekauft werden.

TIPP

Wenn ihr wissen wollt, wo es bei euch in der Nähe Streuobstwiesen gibt, schaut einfach auf www.mundraub.org vorbei! Dort sind einzelne Obst- oder Nussbäume sowie Beerensträucher in eurer Gegend verzeichnet. Auch in der Stadt gibt es viel zu ernten und entdecken!



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 sind eine NGO aus Münster und setzen uns für Arbeits- und Menschenrechte, vor allem 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

Redaktion: L. Gottschling, M. Schmitz, U. Meintrup (Projektgruppe True Costs des Ernährungsrat Münster e. V.), Lua Hara Rodriguez (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.

Winter

Menü ab Dezember 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.