



Menü4Münster

Winter

*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

Faires Festmenü

KAKAO IN ZAHLEN



Durchschnittlich **9** Kilogramm Schokolade verzehrt jede*r Deutsche pro Jahr.

70 % der globalen Kakaoproduktion findet in Westafrika statt, nur knapp 13 % in den Ursprungsregionen des Kakaos, Mittel- und Südamerika.

Weltweit gibt es etwa **5,5 Mio.** Kakaobäuerinnen und -bauern. Insgesamt arbeiten im Kakaosektor bis zu 14 Millionen Menschen. Die Ernte erfolgt zum Großteil in Handarbeit.

90 % der Kakaobau-Parzellen haben eine Größe von nur 2 bis 5 Hektar. Zum Vergleich: Ein Fußballfeld ist 1 Hektar groß, ein Bauernhof in Deutschland bewirtschaftet durchschnittlich 66 Hektar.

Auch wenn im Winter nicht so viel im Münsterland wächst: Die Speisekammer ist voll mit verschiedenen Kohlsorten, die in diesem winterlichen Menü ganz groß rauskommen.

In unserem Coleslaw, den es als Vorspeise gibt, spielen Weiß- und Rotkohl die Hauptrollen, bei unserer Hauptspeise ist Wirsing der Star. Die Kohlsorten sind nicht nur saisonal, sondern auch sehr gesund und lassen sich gut lagern.

Für unsere Nachspeise haben wir eine Herrencreme gezaubert. Dieser Münsterländer Klassiker kann auch in der veganen Variante zubereitet werden, ganz nach Geschmack und Vorliebe.

Was die Herrencreme mit unserem Thema, den True Costs, zu tun hat? Richtig: die Schokolade! In der Weihnachtszeit wird besonders viel Schokolade gegessen, ob im Adventskalender, als Zutat in Plätzchen und Gebäck oder als Nikolaus. Daher haben wir unsere Infoseiten in diesem Heft der Schokolade gewidmet und möchten darüber aufklären, welche Probleme es bei der Produktion geben kann und was wir als Konsument*innen tun können: zum Beispiel fair gehandelte Alternativen kaufen, die dann auch mit gutem Gewissen verschenkt und genossen werden können. Schaut doch mal im Weltladen oder Bio-markt eures Viertels vorbei!



Krautsalat „Coleslaw“ mit Möhre, Rotkohl und Weißkohl

GLUTENFREI, VEGAN, LAKTOSEFREI

 Alle Mengenangaben
für 4 Personen

 30 Minuten

Gemüse:

- 200 g Weißkohl
- 150 g Rotkohl
- 2 mittlere Karotten
- 1 mittlere Zwiebel

Dressing

- 100 g vegane Mayonnaise
- 150 g veganer Joghurt
- etwas Zucker
- 1–2 TL Senf
- 1 EL Essig
- Salz und Pfeffer

1. Für das Dressing alle Zutaten verrühren, mit Pfeffer und Salz schön würzig abschmecken.
2. Die Möhren reiben, die Zwiebel fein schneiden, den Kohl in ganz feine Streifen schneiden. Alles in einer Schüssel vermischen.
3. Das Gemüse nun mit den Händen etwas durchkneten – dadurch wird Kohl weicher.
4. Das Gemüse mit dem Dressing gut vermischen.

TIPPS

1. Anstelle der veganen Produkte können auch Milchprodukte verwendet werden. Nimm am besten Bio-Produkte, die vielleicht sogar aus deiner Region stammen.
2. Damit die angebrochenen Kohlköpfe nicht verkommen, kannst du auch mehr Krautsalat vorbereiten – am zweiten Tag schmeckt er sowieso noch besser. Überlege dir ansonsten vorher, was du mit den restlichen Kohlköpfen machst, damit keine Lebensmittel verschwendet werden.



Wirsing-Pasta

GLUTENFREI*, VEGETARISCH**

* mit glutenfreier Pasta;

** vegane, laktosefreie Variante s.u.

  Vorbereiten: 30 min | Kochen: 15 min

1. Vom Wirsing evtl. die groben Außenblätter entfernen. Dann den Kopf vierteln und einen Teil des Strunkes entfernen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden und waschen. Schalotte schälen, klein würfeln. Pecorino fein reiben und beiseitestellen.
2. Mascarpone mit der Gemüsebrühe glatt rühren und in einen großen flachen Topf oder eine Pfanne (mit Deckel) geben.
3. Wirsing, Vollkornspaghetti, Kreuzkümmel, Cranberrys, Schalottenwürfel, Salz und Pfeffer zugeben, aufkochen und alles ca. 8 Minuten (bis die Nudeln „al dente“ sind) kochen.
4. Das Ei mit dem geriebenen Pecorino verquirlen, unter die Pasta rühren und direkt servieren.

- 700 g Wirsing
- 2 Schalotten
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 100 g Pecorino
- 200 g Mascarpone
- 1 l Gemüsebrühe
- 360 g Vollkornspaghetti
- 100 g Cranberrys
- je 1 TL Salz, Pfeffer
- 1 sehr frisches Ei (Größe M)

VEGAN & LAKTOSEFREI

Nutze statt der Mascarpone in Schritt 2 einfach 250 ml Sojauce. In Schritt 4 Ei und Käse weglassen und stattdessen 100 g eingeweichte Cashews (Einweichzeit: 4 Stunden) mit 100 ml Wasser, 2 EL Hefeflocken, 1 EL Zitronensaft und ½ TL Salz zusammen pürieren. Rühre anschließend die Sauce in die Pasta ein.

DEZ - FEB

SAISONAL & REGIONAL

Die Verwendung saisonaler und regionaler Zutaten spart lange Transportwege und ist klimafreundlich. So kommt alles besonders frisch auf deinen Teller. Das Gemüse für unsere Gerichte (Weißkohl, Rotkohl, Möhren, Wirsing und Schalotten) ist als Lagerware aus der Region erhältlich.




Herrencreme

GLUTENFREI, VEGETARISCH*

* vegane Variante s.u.

- 500 ml Milch
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 50 g Zucker
- 200 g Sahne
- 120 g Zartbitterschokolade
- weißer Rum nach Geschmack

 Zubereiten: 20 min
Kühlzeit: 3 Stunden

1. Mit der Milch, dem Zucker, dem Rum und dem Puddingpulver einen Pudding kochen (dazu bitte die Packungsanweisung beachten) und anschließend einige Stunden abkühlen lassen.
2. Die Zartbitterschokolade grob hacken.
3. Die Sahne steif schlagen und unter den Pudding heben, anschließend die Schokostückchen unterheben. Einige Schokostückchen für die Dekoration beiseite legen.
4. Die Creme in eine Schale füllen und mit den Schokostückchen garnieren.

VEGANE VARIANTE

Den Vanillepudding mit 450 ml Sojamilch kochen. Statt der Schlagsahne einen Sahnersatz auf Sojabasis (250 ml) steif schlagen und unterheben. Mit gehackter veganer Schokolade bestreut servieren.

Dessert



FAIR?
NA KLAR!

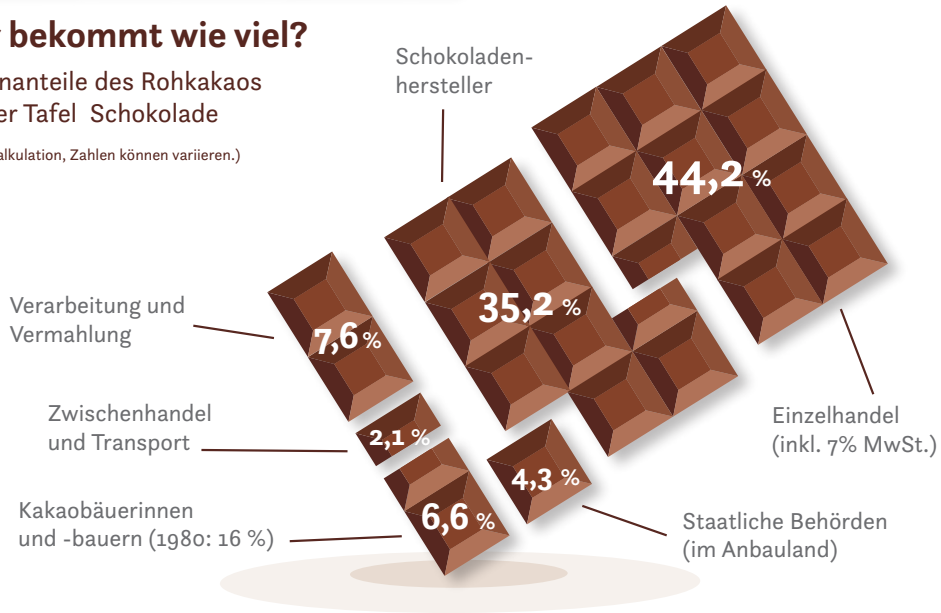
In den letzten Jahren ist der Umsatz mit fair gehandeltem Kakao stetig gewachsen. Die Organisation Fairtrade Deutschland gibt an, dass der Marktanteil im Jahr 2022 bei 17% lag. Wir finden: Eine gute Entwicklung, aber da geht noch mehr!

Was hat meine Schokolade mit der großen weiten Welt zu tun?

Ziemlich viel! Der Kakaobaum zum Beispiel gedeiht nur unter bestimmten klimatischen Bedingungen in Äquatornähe. Obwohl der Anbau von Kakaobohnen deshalb ausschließlich in tropischen Ländern des Globalen Südens stattfindet, werden sie zur Verarbeitung in die Industrienationen verschifft. Wenn wir unsere Schokolade an der Kasse bezahlen, verbleibt der Löwenanteil des Gewinns bei den großen Konzernen – die Bäuerinnen und Bauern werden mit immer niedrigeren Einkommen abgepeist.

Wer bekommt wie viel?

Kostenanteile des Rohkakaos in einer Tafel Schokolade
(Musterkalkulation, Zahlen können variieren.)



EINKOMMEN, DAS NICHT ZUM LEBEN REICHT

Nur etwa 6 % des Verkaufspreises von Kakao kommen den 40 bis 50 Millionen Menschen zugute, die vom Kakaoanbau leben. Ihre Einkommen und Löhne liegen meist deutlich unter der Armutsgrenze, so dass sie ihre Lebenskosten oft kaum decken können. Für den Ersatz kranker und alter Bäume oder andere Investitionen bleibt kaum Geld. Dies lässt die Erträge und somit die Einkommen weiter sinken – ein Teufelskreis entsteht.

AUSBEUTERISCHE KINDERARBEIT

Aufgrund niedriger Einkommen können es sich viele Kakaobäuerinnen und -bauern nicht leisten, Erntehelfer*innen einzustellen. Sie greifen deshalb häufig auf die eigenen Kinder als unbezahlte Arbeitskräfte zurück. Etwa 1,5 Mio. Kinder sind so durch starke körperliche Belastungen sowie den Umgang mit gefährlichen Werkzeugen und Chemikalien massiven Gesundheitsrisiken ausgesetzt. In extremen Fällen kann es zu ausbeuterischer Kinderarbeit kommen.

Faire Schokolade einkaufen! – Aber wie?

Viele Unternehmen nutzen Werbung und Labels, um sich als besonders nachhaltig darzustellen. Mehr als ein Drittel des Kakaos weltweit hat irgendeine Form der Zertifizierung. Jedoch bedeutet dies nicht zwangsläufig, dass Menschen- und Arbeitsrechte eingehalten werden. Es gibt allerdings auch Gütezeichen, die dazu beitragen, Lieferketten nachvollziehbarer zu gestalten und höhere (Mindest-)Preise und Prämien für Erzeuger*innen sicherzustellen. Wir empfehlen euch, beim Einkauf nach diesen Zeichen Ausschau zu halten:

FAIRTRADE hat seinen Ursprung in den Niederlanden. Heute gibt es 21 nationale Fairtrade-Organisationen und mehr als 7.500 zertifizierte Produkte. Die ökologischen Kriterien sind gut, die Sozialstandards anspruchsvoll. Durch langfristige Lieferbeziehungen und Mindestpreise wird die Abhängigkeit vom Weltmarktpreis reduziert. Die Interessen von Produzent*innen-Organisationen fließen in Entscheidungen ein.



Das Fair-Handelsunternehmen **GEPA** wurde 1975 als „Gesellschaft zur Förderung der Partnerschaft mit der Dritten Welt mbH“ gegründet. Heute ist die GEPA das größte europäische Fair-Handelsunternehmen mit 138 Handelspartner*innen in 46 Ländern und rund 400 Lebensmittel- und 600 Handwerksprodukten. Über ihre „Fair+“-Strategie setzt die GEPA eigene Akzente und entwickelt den Fairen Handel weiter.



Die **WFTO** wurde 1989 gegründet, hat ihren Sitz in den Niederlanden und ist die internationale Dachorganisation für mehr als 400 Fair-Handels-Organisationen in ca. 70 Ländern. Existenzsichernde Einkommen werden gefordert und Vereinigungsfreiheit aktiv unterstützt. Langfristige Lieferbeziehungen und die transparente Preisgestaltung reduzieren die Abhängigkeit vom Weltmarktpreis.



Mehr Infos über gute und schlechte Labels online:

labelchecker.de



Und im praktischen Format für die Geldbörse als **“Quick Check”** zu bestellen bei der Romero Initiative:

ci-romero.de/bestellen



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 Cost des Ernährungsrat Münster e. V.), D. Groß (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.

Frühling Menü ab März erhältlich



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.