



Menü ⁴ Münster

Frühling

*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

Auf in den Frühling

Im Frühling sprießen die ersten Pflänzlein im Münsterland – Zeit für einen knackigen Salat! Bevor es hier mit der Ernte wieder richtig losgeht, schöpfen wir noch aus unserer Vorratskammer. So bieten uns Hülsenfrüchte und Buchweizen wertvolle Proteine und andere Nährstoffe.

Unsere Linsenbolognese schmeckt nicht nur super, sondern ist auch besonders klimafreundlich. Erfahrt in dieser Ausgabe mehr über die Umweltauswirkungen unserer Ernährung und was es mit den „wahren Kosten“ auf sich hat.

SAISONAL & REGIONAL

MRZ-MAI



Die Verwendung saisonaler und regionaler Zutaten spart lange Transportwege und ist klimafreundlich. So kommt alles besonders frisch auf deinen Teller. Achte bei der Auswahl der Zutaten auf Saisonalität. Während Feldsalat als typischer Wintersalat bis in den März hinein Saison hat, sprießen andere Sorten wie Rucola oder Batavia erst ab April oder Mai. Für unsere Rezepte sind Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Äpfel als regionale Lagerware erhältlich. Pilze gibt es das ganze Jahr über aus regionaler Erzeugung.

Frühlingsalat mit Walnüssen und Pilzen

Versippen

GLUTENFREI, VEGAN, LAKTOSEFREI

 Alle Mengenangaben für 4 Personen

- 200 g Salat der Saison (Feldsalat, Postelein oder andere)
- 150 g Pilze (z.B. Champignons oder Austernpilze)
- 10 Walnüsse
- 1 EL Bratöl
- Salz, Pfeffer
- ½-1 rote Zwiebel, in feinen Streifen (roh oder gebraten)
- ggf. Knoblauch, zum Anbraten der Pilze

Dressing

- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Wasser
- 2 EL Apfelmarmelade
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 TL Senf
- 1 TL Haselnussmus
- Salz, Pfeffer

 15 Minuten

1. Feldsalat putzen, waschen und in eine große Salatschüssel geben.
2. Alle Zutaten für das Dressing mixen.
3. Pilze in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze aus der Pfanne nehmen und ggf. die Zwiebeln bei mittlerer Hitze schmoren.
4. Walnüsse hacken und ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten.
5. Pilze und Walnüsse kurz auskühlen lassen und dann alle Zutaten mit dem Dressing vermengen.



Linsenbolognese

GLUTENFREI (glutenfreie
Pasta wählen),
VEGAN, LAKTOSEFREI



- 2 EL Pflanzenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel, klein gewürfelt
- 1 kleine Karotte (ca. 60 g), klein gewürfelt
- 60 g Knollensellerie, klein gewürfelt
- 2 Champignons, klein gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- optional: 50 ml Rotwein zum Ablöschen
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose gestückelte Tomaten
- 200 g Berglinsen
- 1 Lorbeerblatt
- 1-2 TL Salz
- Pfeffer, Oregano, Thymian nach Geschmack
- 1 TL Zucker
- 350 g Pasta, z.B. Farfalle

🕒 ⚡ Vorbereiten: 15 min
Schmorzeit: 30 min

1. Das Pflanzenöl erhitzen. Den Knoblauch und alle Gemüseswürfel darin anschwitzen, Tomatenmark einrühren und mit Gemüsebrühe (oder erst mit Rotwein) ablöschen. Die Dosentomaten hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Berglinsen und das Lorbeerblatt zugeben und ca. 30 min bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel schmoren lassen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit nachgeben.
3. Unterdessen die Pasta nach Packungsangabe gar kochen.
4. Soße mit Gewürzen abschmecken und zu den Nudeln reichen.

Buchweizenpfannkuchen mit Apfelkompott

GLUTENFREI, VEGETARISCH (ggf. vegane Alternative), LAKTOSEFREI

PFANNKUCHEN (4–6 Stück)

- 200 g Buchweizenmehl, Vollkorn
- 250 ml Pflanzenmilch oder Kuhmilch
- 2 Eier
- Etwas Zimt
- Prise Salz
- Öl zum Ausbacken

APFELKOMPOTT

- 250 g Äpfel
- etwas Wasser
- Zucker nach Geschmack
- 1 Zimtstange
- weitere Gewürze nach Geschmack, z.B. Anis, Vanille



Vorbereiten: 15 min
Kochen: 15 min

VEGANE VARIANTE

Anstelle der Eier 100 ml mehr Pflanzenmilch verwenden.



Vorbereiten: 30 min
Ruhezeit Teig: 30 min

1. Die Eier mit der Milch verrühren. Anschließend das Buchweizenmehl, den Zimt und die Prise Salz unterrühren. Am besten einen Mixer oder Pürierstab nutzen, damit sich keine Klümpchen bilden. Den Teig anschließend mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Falls er zu dickflüssig ist, noch etwas Milch dazugeben.
2. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Nun den Teig portionsweise in die Pfanne geben. Dabei die Pfanne hin- und herschwenken um den Teig zu verteilen.
3. Von beiden Seiten jeweils etwa 1 Minute backen, vorsichtig wenden.
4. Mit Apfelkompott servieren.

Die Äpfel klein schneiden und mit etwas Wasser in einen Topf geben. Auch die Zimtstange und ggf. weitere Gewürze oder Zucker zugeben. Einmal aufkochen und anschließend für etwa 15 Minuten köcheln lassen.



MÜNSTER-
LÄNDER
TRADITION

HÄTTEST DU'S GEWUSST?

In früheren Zeiten gehörten Buchweizenpfannkuchen im Münsterland zum täglich Brot. Im Volksmund wurden sie auch „Jan-Hinnerk-Bokwaitenpannkoken“ genannt, weil es sie so häufig gab, wie die Namen Johannes und Heinrich.



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

Ziemlich viel! Die Produktion und der Transport von Lebensmitteln ist ressourcenintensiv und hat Auswirkungen auf Mensch und Umwelt. Dabei steht die Landwirtschaft vor der großen Herausforderung, Lebensmittel für die wachsende Weltbevölkerung zu produzieren und gleichzeitig unsere Ressourcen zu schützen. Auch Konsument*innen tragen Verantwortung: Es braucht eine neue Wertschätzung für Lebensmittel und die Menschen, die sie produzieren!

TRUE COST – WAS KOSTET UNSERE ERNÄHRUNG WIRKLICH?

Die Landwirtschaft befindet sich in einer Doppelrolle: Sie erleidet Ernteeinbußen aufgrund zunehmender Extremwittersituationen, gleichzeitig wird sie als Verursacherin von Umweltschäden kritisiert. Ein großes Problem dabei ist, dass diese Schäden aktuell keinen Eingang in die Lebensmittelpreise finden. Die Kosten dafür tauchen nirgendwo auf, aber wir zahlen sie alle – etwa in Form von Steuerzahlungen und Rechnungen für die Wiederaufbereitung von Grundwasser. Andere Kosten, wie der Verlust von Artenvielfalt und Bodenfruchtbarkeit, lassen sich schwer beziffern. Vor allem im Globalen Süden werden angestammte Gemeinden für den großflächigen Anbau von Futterpflanzen für die Tierindustrie ihrer Heimat beraubt. Dort, aber auch auf europäischen Feldern, müssen Menschen unter Sklaverei-ähnlichen Bedingungen arbeiten. Es ist kaum möglich, dieses Leid in Geldwerten auszudrücken.

Bei Betrachtung von einzelnen Faktoren, die allein Umwelt- und Klimaschäden berücksichtigen, lassen sich heute schon die Preis-

aufschläge für die wahren Kosten berechnen: Sie setzen sich im Wesentlichen zusammen aus Kosten für

- **Nitrateintrag in die Umwelt**
- **Treibhausgasemissionen**
- **Energieverbrauch**

Mit zusammengerechnet 192% läge der höchste Aufschlag bei konventionell erzeugten tierischen Produkten. Insgesamt zeigt sich, dass Bioprodukte und pflanzliche Lebensmittel deutlich besser abschneiden und der Preisaufschlag viel geringer ausfallen würde (siehe Abbildung rechts oben).

Andere Studien, wie z. B. die der Boston Consulting Group, nehmen zudem geschätzte **ökonomische und soziale Kosten** mit in die Berechnung auf und kommen zu dem Ergebnis, dass die Preise noch höher ausfallen müssten: bei Rindfleisch müsste der Preis demnach 5–6 mal höher ausfallen, als er aktuell ist.

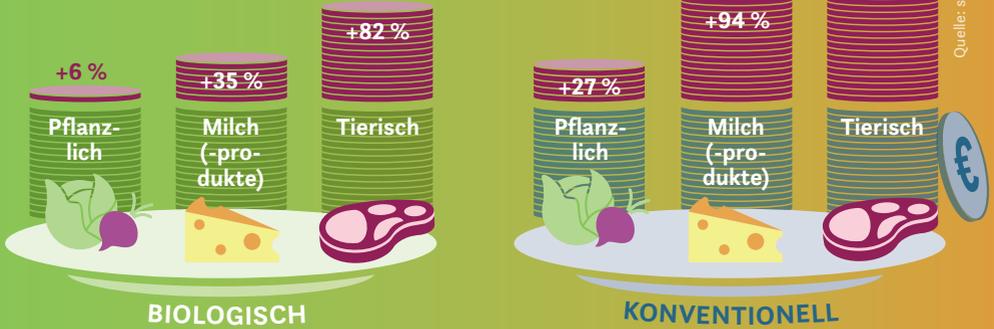
Insgesamt wäre es für die Gesellschaft günstiger, wenn Mehrkosten, die durch Menschenrechtsverletzungen und Umweltzerstörung entstehen, mit in die Lebensmittelkosten eingepreist würden.

Quellen: Gaugler, T., Michalke, A. & Pieper, M. (2020). Wahre Preise würden die Nachfrage verändern – Ein wirtschaftswissenschaftlicher Beitrag zur In-Wert-Setzung landwirtschaftlicher Erzeugnisse, in: Dossier 7/8-2020 (S. 6-9), Die wirklichen Kosten unserer Lebensmittel, Misereor | Boston Consulting Group (2019): Die Zukunft der Landwirtschaft nachhaltig sichern.

Umweltfolgekosten* der Lebensmittelerzeugung

bezogen auf den regulären Preis

* addierte Faktoren: Stickstoffeintrag, Treibhausgasemissionen und Energieverbrauch



Ein Schritt in die richtige Richtung

Das Thema Fleisch steht oft im Fokus, da es vor allem die tierischen Produkte sind, die hohe Folgekosten verursachen. Auch wenn der Fleischverzehr in Deutschland sinkt, liegen die Zahlen noch deutlich über den Empfehlungen von maximal 300 g pro Woche. Das empfiehlt die „Planetary Health Diet“, ein Speiseplan, der gleichermaßen die Gesundheit des Menschen und des Planeten schützen will.

Die gute Nachricht: Die pflanzenbasierte Küche bietet eine Fülle von kulinarischen Alternativen, die satt und zufrieden machen und nebenbei auch noch einen Beitrag zu einer besseren Welt leisten. Direkt loslegen kannst du mit den saisonalen Rezepten aus dem Menü4Münster.

WAS KANN ICH TUN?

- ✓ Wertschätze Lebensmittel und die Landwirt*innen, die sie für uns herstellen! Indem wir als Konsument*innen bereit sind, höhere Preise für hochwertige Lebensmittel zu zahlen, ermöglichen wir die Einhaltung von sozial-ökologischen Kriterien bei der Produktion.
- ✓ Ein Umstieg auf eine pflanzenbasiere Küche muss nicht von heute auf morgen erfolgen.
- ✓ Es muss nicht immer eine große Portion Fleisch sein, z.B. schmeckt eine Bolognese auch mit weniger Hackfleisch oder indem eine Hälfte durch Linsen ersetzt wird.
- ✓ Beim Brotaufstrich können Wurst und Käse durch pflanzliche Alternativen ersetzt werden.
- ✓ Wenn es Fleisch sein soll, bevorzuge Biofleisch.
- ✓ Unterstütze Landwirt*innen, politische Parteien, Organisationen und Petitionen, die sich für die Agrarwende und sozial-ökologische Standards stark machen.
- ✓ Engagiere dich für die Ernährungswende, z.B. in den Projekten des Ernährungsrat Münster oder gemeinsam mit der Romero Initiative (CIR).



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.

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.

In dieser Broschüre findet ihr mehr Informationen über True Costs und leckere saisonale Rezeptideen.

Menü | Münster Kochkurse

im Anna-Krückmann-Haus:

Frühling: 7.3.24 | Sommer: 6.6.24

Herbst 19.9.24 | Winter 28.11.24



www.ernaehrungsrat-muenster.de/menu4muenster-kochkurse2024

**OUR FOOD
OUR FUTURE**
WE ARE HUNGRY FOR JUSTICE



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.