



Krikoko

Kritischer Konsum konkret

Ernährung

und mehr

Oktober 2012

www.KRIKOKO.j-gcl.org





Hallo, liebe J-GCLerinnen und J-GCLer,
liebe Multiplikatorinnen und Multiplikatoren,

jetzt im Oktober zeigt der Herbst sich noch einmal von seiner goldenen Seite: bunte Blätter im Sonnenlicht, Äpfel und Birnen frisch vom Baum gepflückt und auch anderes Obst und Gemüse ist gerade in reichlicher Vielfalt vorhanden. Zeit, um Dank zu sagen für die Ernte, was wir Anfang Oktober beim Erntedankfest tun. Zeit aber auch, sich darüber Gedanken zu machen, wie die Ernte verteilt wird, wie viele Menschen trotz reicher Ernte nicht genug zu Essen haben und wie die Ernährung für alle Menschen auf der Welt gesichert werden kann.

Wir haben den Welternährungstag am 15. Oktober zum Anlass genommen und euch einige interessante Informationen und Links sowie praktische Tipps rund um das Thema Ernährung zusammengestellt.

Zum Thema

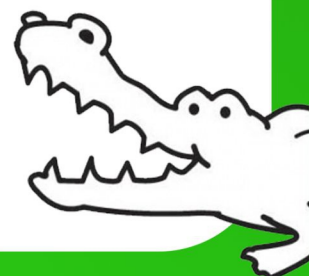
- Die evangelische Hilfsorganisation "Brot für die Welt" hat im Rahmen ihrer Kampagne "Niemand is(s)t für sich allein" in Zusammenarbeit mit dem Verband christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder einen Leitfaden für Jugendliche herausgegeben, in dem es um nachhaltige Ernährung geht.

Hier findet ihr jede Menge Interessantes dazu, welche weltweiten Auswirkungen unser Essverhalten hat und wie ihr Politik mit dem Einkaufskorb machen könnt. Es geht um Lebensmittelverschwendung und wie man sie beenden kann, um die unterschiedlichen Interessen, die hinter der Gier nach Ackerland - auch Landraub genannt - stecken oder darum, wie genussvolles Essen das Lebensgefühl verändert. Wer mehr zu ökologischer Landwirtschaft, regionaler und saisonaler sowie ausgewogener Ernährung erfahren möchte, findet hier auch viele Informationen und tolle Anregungen dazu, was man/frau zu dem jeweiligen Thema konkret vor Ort tun kann. Außerdem gibt es zu jedem Thema Methodenvorschläge für Gruppenstunden, kurz: alles, was ein Gruppenleiter/innenherz begehrt ;-).

Neugierig geworden? Dann klickt einfach auf: www.brot-fuer-die-welt.de/themen/ernaehrung.html. Da findet ihr den Link zum download des Arbeitsheftes und noch jede Menge andere interessante Links.

Stöbern lohnt sich, viel Spaß dabei!

- Wer sich ernährungs- und entwicklungspolitisch betätigen möchte, findet unter www.regenwald.org/aktion/889?ref=nl&mt=1437 eine Petition gegen den Import von Gen-Soja aus Südamerika. Hintergrund dafür ist der umstrittene Sojaanbau des Konzerns Monsanto, für den riesige Regenwaldflächen abgeholzt und bei dem hochgiftige Pestizide eingesetzt werden.





- Für den schnellen Überblick, welches Obst und Gemüse gerade Saison hat, haben wir euch noch mal einen Saisonkalender beigefügt.
- Und damit ihr gleich auf den Geschmack der saisonalen Küche kommt, hier ein leckeres Kürbis-Rezept von Anja:

Kürbiscreme-Suppe

Für 4 Personen brauchst du:

650g Butternutkürbis-Fleisch, 2 kleine Zwiebeln, 500 ml Gemüsebrühe, Butter, Salz, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer, Creme fraîche.

Variante: statt Butternutkürbis kannst du auch Hokkaidokürbis verwenden.

So zauberst du daraus die Suppe:

Die Zwiebeln musst du klein schneiden und in der Butter glasig dünsten. Anschließend gibst du das Kürbisfleisch (in klein geschnittenen Würfeln) dazu und dünstest es mit an.

Danach übergießt du das Angedünstete mit Gemüsebrühe und lässt das Ganze dann so lange köcheln, bis der Kürbis weich ist (etwa 10 Minuten).

Im nächsten Schritt machst du mit einem Pürierstab oder einem Kartoffelstampfer die Suppe schön fein und schmeckst sie mit den Gewürzen ab.

Zum Servieren und Verfeinern dient dir das Creme fraîche.

Guten Appetit :-)

Persönlicher Tipp von Anja:

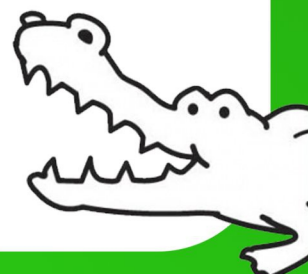
Du denkst schon an Weihnachten oder eine Freundin/einen Freund, die/der bald Geburtstag hat? Wenn du diesem Link

www.bodenseekreis.de/fileadmin/bodenseekreis/aemter/awa/downloads/Umw-Verpackung1.pdf folgst, findest du pfiffige Ideen, wie du deine Geschenke ausgefallen verpacken kannst - und das Beste daran: du brauchst kein Geschenkpapier, sondern alle Verpackungsvorschläge beruhen auf Direktrecycling und sind somit keine zusätzliche Belastung für unsere Umwelt!

Wusstet ihr schon ...

... dass die Firma Nestlé auch gute Geschäfte mit dem Verkauf von Mineralwasser macht? Welche Auswirkungen das auf Menschen und Umwelt hat, wird in dem Dokumentarfilm „Bottled life“ kritisch beleuchtet. Mehr dazu unter:

<http://videos.arte.tv/de/videos/bottled-life--6907084.html>



Redaktion dieser KriKoKo:

- Anja Böhmer
- Selma Rippelbeck

Die KriKoKo-Mail ist ein kostenloses Angebot der Jugendverbände der Gemeinschaft Christlichen Lebens (J-GCL).

Wenn du die J-GCL bei ihrer Arbeit unterstützen möchtest, kannst du dies durch eine Spende oder eine Fördermitgliedschaft tun.

Alle Infos hierzu findest du unter www.j-gcl.org/foerdern

Um dich für die KriKoKo-Mail anzumelden, sende bitte eine E-Mail an krikoko@j-gcl.org mit dem Betreff „Anmeldung KriKoKo“.

Alle bisher erschienenen KriKoKo-Mails und viele weitere Infos zum kritischen Konsum gibt es auf:

www.KRIKOKO.j-gcl.org



Die Krikoko-Mail wird herausgeben von:

J-GCL Bundesstelle
Sterngasse 3
86150 Augsburg

mail@j-gcl.org | www.j-gcl.org