

ÖKOLOGISCH,
COOL, EINMALIG



Kinder Umwelt Zeitung

Gemeinsam mit Kindern für Kinder gemacht

Klimawandel und Ernährung

Das Klima auf unserem Planeten ändert sich. Es wird wärmer, feuchter und stürmischer. Das beweisen die jährlichen Wetteraufzeichnungen. Warum beschleunigen wir dies mit unserem Alltagsverhalten?

Klimaveränderungen hat es auf der Erde schon immer gegeben, sagen die Kritiker des Klimawandels. Sie haben Recht. Es gab Eiszeiten, in denen eine Eisschicht von einigen hundert Metern Höhe über Deutschland lag. Es war die Zeit der Mammuts, der Wollnashörner und Höhlenbären. Sogar Säbelzähntiger gab es hier. Aber es gab keine Dörfer und Städte, wie wir sie heute kennen. Nur einige Gruppen von Neandertalern und Jetztmenschen lebten unter schwierigsten Bedingungen. Dies ist, nach menschlichem Ermessen, extrem lange her. Die Eiszeit verschwand vor rund 10.000 Jahren. Doch das Abschmelzen des Eises und die Erwärmung dauerte Hunderte von Jahren. Viele Tiere, Pflanzen und auch der Mensch konnten sich deshalb an den Wandel anpassen.

Es gab auch schon Zeiten mit viel höheren Temperaturen als heute

Der Wechsel von Eiszeiten und Warmzeiten kennzeichnet das Klima der Erde über die letzten drei Milliarden Jahre. Richtig heiß war es zum Beispiel zu den Zeiten der Dinosaurier. Vor rund 90 Millionen Jahren herrschten Temperaturen, die im Durchschnitt rund 10°



Kochen mit regionalen Produkten ist wieder modern

Celsius höher lagen als heute. Auch der CO₂-Gehalt der Luft war bis zu dreimal höher als heute. Menschen gab es damals noch nicht. Auch keine größeren Säugetiere und keine Vögel. Es war eine Welt, die Riesenlibellen hervorbrachte und Skorpione, die so groß waren wie ein heute lebender Hund. Es wäre keine gemütliche Zeit für Menschen gewesen. Doch dieses Klima änderte sich in ganz kurzer Zeit durch einen Meteoritenein-

schlag. Es wurde kalt und dunkel. Und als Folge davon starben alle größeren Landtierarten aus. Hätte es damals Menschen gegeben, sie wären ebenfalls ausgestorben.

Der heutige Klimawandel ist vom Menschen gemacht

Dies sagen alle ernsthaften Wissenschaftler. Und das gefährliche daran ist, dass er rasend schnell voranschreitet. In nur wenigen Jahrzehnten kann die Durchschnittstemperatur der Erde um 2° bis 3° Celsius steigen. Schuld daran ist der immer weiter steigende CO₂-Gehalt der Luft. Und dafür sind wir Menschen verantwortlich. Genauer gesagt ist es das Verbrennen der fossilen Energieträger, die diesen Prozess ermöglicht.

Wofür benötigen wir Kohle, Gas und Öl?

Ein Großteil der fossilen Energieträger benötigen wir zum Heizen und für unsere Mobilität. Jedes Schiff, jedes Flugzeug und fast alle Autos benötigen Benzin, Diesel, Schweröl oder Kerosin. Im Motor werden diese Stoffe verbrannt und es entsteht CO₂. Alles, was also dazu führt, dass Menschen, Tiere oder Waren von einem Ort zu ei-

nem anderen Ort transportiert werden, verstärkt den Klimawandel. Auch die Obsttransporte aus Mittelamerika, der Kaffeeexport aus Westafrika oder die Verschiffung von Steaks aus Argentinien oder der Transport von kenianischen Frischblumen per Flugzeug. Alles hinterlässt einen CO₂-Abdruck. Genauso wie das Abholzen von großen Wäldern, damit Rinderweiden oder Plantagen von Ölpalmen entstehen. Denn auch lebende Bäume speichern CO₂.

Treibhaus Erde

Unsere Erde ist von einer Lufthülle, aus verschiedenen Gasen umgeben. Diese nennen Wissenschaftler die Atmosphäre.

Die wichtigsten Gase in unserer Atmosphäre sind Stickstoff (N₂) mit rund 78 Prozent und Sauerstoff (O₂), das wir zum Atmen brauchen, mit 21 Prozent am Gesamtvolumen. Das fehlende ein Prozent setzt sich aus verschiedenen weiteren Gasen zusammen, wobei für das Klima besonders die Gase Kohlenstoffdioxid (CO₂) und Methan (CH₄) wichtig sind. Da der Mensch seit der Industrialisierung vor rund 300 Jahren Unmengen von Torf, Kohle, Gas und Öl verbrannt hat, hat sich die Zusammensetzung der Atmosphäre in den letzten Jahrzehnten deutlich verändert. Vor allem gibt es immer mehr klimaschädliches CO₂ und Methan in der Luft. Sonnenstrahlen fallen auf die Erde und erwärmen diese dann. Diese Gase verhindern dabei allerdings, dass die entstandene Wärme wieder ins All zurückgegeben wird. Wie in einem Treibhaus oder Gewächshaus. Die Folge ist, dass es immer wärmer wird. Natürlich laufen diese Prozesse viel komplizierter ab, aber vom Prinzip sind sie leicht zu verstehen. Außerdem ist es gut, dass es diese Treibhausgase gibt, sonst würden wir alle auf der Erde erfrieren. Aber zuviel davon ist genauso schlecht, denn dann besteht die Gefahr, dass die Temperaturen immer weiter steigen.



Orkane können ein Zeichen des Klimawandels sein



Gemeinsames kochen macht Riesenspaß

KUZ

...in eigener Sache

KUZ – Welche Schule macht mit?

Inzwischen gibt es die Kinderumweltzeitung (KUZ) schon seit über zehn Jahren. Neben den Gelsenkirchener Ausgaben hat es auch schon Ausgaben für die Städte Bottrop und Essen gegeben. Auch zukünftig wird es weitere Ausgaben für speziellen Umweltthemen für die Stadt Essen geben. Besonderes Merkmal der KUZ bleibt, neben dem von Profis gestalteten 4-seitigen Mantelteil, der von jeweils einer Klasse der Jahrgangsstufe 4 bis 7 recherchierte, gestaltete und geschriebene Lokalteil. Für diesen Lokalteil, der im Rahmen eines vier- bis achtwöchigen Projektzeitraumes - kostenfrei betreut von pädagogisch qualifizierten Journalisten und Grafikern - entsteht, können sich interessierte Schulen jederzeit bei der Redaktion melden und bewerben.



Zeitungsmacher beim fotografieren

Experiment EINE RAKETE OHNE TREIBSTOFF

Raketen sind wahre Treibstoffverrichter. So hatten die Triebwerke des Space-Shuttles einen Verbrauch von rund 60.000 Liter pro Minute. Die erste Mondrakete Saturn V verbrauchte beim Start sogar über 10 Tonnen Treibstoff in der Sekunde. Doch es geht auch kleiner und viel billiger. Nur bis zum Mond kommst du damit natürlich nicht. Wie das geht? Ganz einfach. Du brauchst nur eine Standluftpumpe, ein Stück Pappe, eine Schraube und dazu Klebstreifen, Schere, Buntstifte und einen Korken. Hast du alle Sachen zusammen, kannst du mit dem Bau der Rakete beginnen. Die Pappe rollst du locker, das ist

ganz wichtig, um den Schlauch der Pumpe. Dann musst du die Pappe mit dem Klebstreifen zu einer Röhre zusammenkleben. Diese Röhre muss ganz locker sitzen. Das Ende der Röhre schlitzt du etwas auf, damit der Korken hineingedrückt werden kann. Diesen klebst du an der Pappe fest und steckst oben die Schraube hinein. Nun geht es zum Erstflug. Mit einem kräftigen Stoß aus der Handpumpe katapultierst du die Rakete hoch hinaus.

Viel Spass beim Ausprobieren!



foto: alexeyanin, bluerimgmedia

ABENTEUER SCHULWEG

In Deutschland werden die meisten Grundschul Kinder von ihren Eltern zur Schule gebracht. Das ist in Südafrika ganz anders.



Das Mädchen Paradies auf dem Rückweg nach Hause

Fragt man Eltern nach den Gründen, warum sie ihre Kinder selbst in der vierten, fünften oder gar sechsten Klasse zur Schule fahren, so kommt meistens das Argument: Der Schulweg ist zu gefährlich! Der Verkehr, fremde Menschen, Regen und Schnee – all dies könnte den Kindern schaden. Ganz schön ängstlich. Schließlich sind diese Eltern, als sie selbst Kinder waren, gerne allein zur Schule gegangen. Und ihnen ist dabei nichts passiert. Ganz im Gegenteil, sie haben mit Freunden gequatscht,

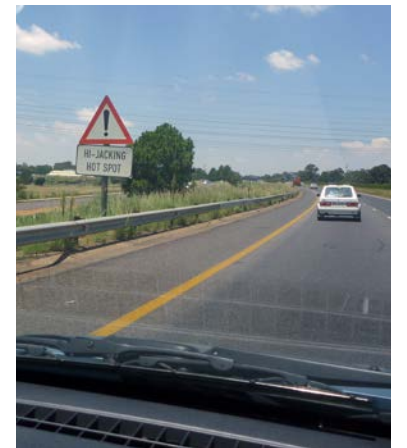
sich über den ersten Sonnenstrahl gefreut oder einem Eichhörnchen beim Nüsse verstecken zugesehen. All dies hat ihr Kinderleben spannend gemacht. Aber das haben sie oft vergessen.

In Südafrika ist der Schulweg oft wirklich gefährlich

In den Stadtvierteln der ärmeren Menschen ist der Schulweg nicht ganz einfach. Wir haben deshalb einmal die 8-jährige Paradies auf ihrem alltäglichen Weg begleitet.

Sie wohnt in einem Vorort von Kapstadt, einer Millionenstadt in Südafrika. Hier in Lotus River wohnen überwiegend schwarze Afrikaner. Eine Holzütte reiht sich an die nächste. Die Stromversorgung funktioniert oft nur 12 Stunden am Tag. Wenn es ganz stark regnet, steht der halbe Stadtteil unter Wasser. Die Straßen sind eher Pisten, ohne Asphaltdecke und mit unendlich vielen Schlaglöchern. Hier geht Paradies zur Schule. Natürlich gibt es auch keine Fußgängerwege. Sie kämpft sich zwischen hupenden

Autos, überladenen Lastern und Zickzack fahrenden Mopeds bis zur Schule durch. In zwei Jahren ist sie erst einmal angefahren worden. Sie ist hingefallen und hat sich ihren Arm geprellt. Der Mopedfahrer hat sie dann noch mit den Worten ausgeschimpft „Pass doch besser auf, du Blindschleiche“. Doch der Verkehr ist hier nur eine der Gefahren. An manchen Stellen wird mit Drogen gehandelt und es gibt auch fast wöchentlich eine Schießerei. Dabei sind auch schon Kinder erschossen worden. „Sie waren leider zur falschen Zeit am falschen Ort“, so erklärte uns ein Polizist die Situation. Aber trotzdem gehen hier die Kinder allein oder nur mit ihren Freunden zur Schule. Oft ohne Frühstück. Denn die Eltern müssen häufig schon sehr früh aufstehen, um in der Innenstadt von Kapstadt zu arbeiten. Bei einer Busfahrt von einer Stunde bleibt dann keine Zeit, um ihre Kinder zur Schule zu begleiten.



Gefährliche Gegend: Das Schild warnt vor Banditen

Spannendes aus dem Ruhrgebiet und aller Welt Wusstest du schon, ...

- dass die Vereinten Nationen ermittelt haben, dass 18 Prozent aller Treibhausgase durch die Tierhaltung in aller Welt verursacht wird. Die Umweltschutzorganisation World Watch geht sogar davon aus, dass es fast 50 Prozent sind.
- dass es im Jahr 2016 über 200 Millionen Nutztiere in Deutschland gab. Also kommen auf jeden Deutschen fast drei Nutztiere. Geflügel, also Hühner, Enten und Gänse stellen mit über 170 Millionen Tieren die größte Anzahl. Zusätzlich gab es noch 28 Millionen Schweine, 12 Millionen Rinder, 2 Millionen Schafe und Ziegen sowie 400.000 Pferde.
- dass sich die weltweit durchschnittliche Temperatur in Bodennähe zwischen 1906 und 2017 um 0,9° Celsius erhöht hat. Hört sich wenig an, sorgt aber für eine beängstigende Klimaentwicklung in vielen Weltregionen. Nach 10 Jahren ohne weiterer Temperaturanstieg zwischen 2004 und 2013 steigen die Temperaturen nun seit fünf Jahren auf neue Rekordwerte.
- dass über 10 Prozent der Landfläche unserer Erde von der Landwirtschaft genutzt wird. In Deutschland sind es sogar rund 34 Prozent. Spitzenreiter in dieser Wertung ist übrigens Bangladesch. Dort sind fast 60 Prozent des Landes mit Reis- und Gemüsefeldern, sowie mit Viehweiden belegt. Platz für die Natur gibt es hier kaum noch.
- dass eine Kuh pro Tag soviel Methangas auspupst, dass man davon einen Kühlschrank einen ganzen Tag lang betreiben könnte. In Argentinien hat man sogar einem Pupsrucksack für Kühe erfunden den sie auf dem Rücken tragen und in den über 300 Liter Methangas passen.
- dass in dem Augenblick wo du diese Zeitung liest über 7,6 Milliarden Menschen auf der Erde leben. Diese haben einen Riesen Hunger. Allein an Getreide wird jedes Jahr über 2,8 Milliarden Tonnen geerntet. Am meisten produziert China mit 582 Millionen Tonnen, dahinter folgen die USA (476 Millionen Tonnen) und Indien (295 Millionen Tonnen). Und selbst im kleinen Deutschland werden 45 Millionen Tonnen Getreide, meistens Weizen, angebaut und geerntet.

Eine seltene Rinderrasse





Auf jeder Wiese wachsen verschiedene essbare Wildkräuter

Wildkräuter um uns herum

Wildkräuter wachsen fast überall in unserer Umgebung

Hierzu zählen Petersilie, Schnittlauch, Brennesseln, Kresse, Giersch, Gänseblümchen, Löwenzahn und Sauerklee und viele andere.

Petersilie:

Die Petersilie kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Die Blätter sind hell- bis dunkelgrün und glatt oder kraus. Die Petersilie blüht von Juni bis Juli und die Blüten sind gelbgrün. Petersilie wird genutzt als Gewürz- und Heilpflanze. Die Blätter und auch die

Wurzeln können gegessen werden.

Giersch:

Der Giersch kommt ursprünglich aus Europa und Asien. Man findet ihn in Laubwäldern, Gärten, Parks und an Wegesrändern. Die Blätter sind dreigeteilt, grün und gezackt. Der Giersch blüht von Mai bis September und hat weiße Blüten. Er wird 70 bis 100 cm groß. Er ist als Salat essbar und zählt zu den Heilkräutern. Er hilft gegen Rheuma und Gicht. Giersch ist verwandt mit Dill und Petersilie.

Gänseblümchen:

Zum Schluss kommt das Gänseblümchen. Wir finden es von März bis November auf Wiesen. Die Blüte ist in der Mitte gelb und die Blätter außen sind weiß. Gänseblümchen werden als Heilkraut bei Erkältung, Verstauchungen und Quetschungen verwendet. Als Gewürzkraut werden die Blüten für Salate, Kräuterbutter und Kräuterpesto verwendet.

Mika Dammann, Timo Schubert

Gut fürs Klima, die Umwelt und dich

Gemüse gibt es im Supermarkt. Wo denn sonst?

Ganz einfach, viele haben auch einen eigenen Garten. Auch dort kann man Lebensmittel anbauen. Die Vorteile liegen auf der Hand. Du weißt, dass dein Gartengemüse oder deine Obstbäume nicht mit Giften behandelt wurden. Du kannst sehen, wie Früchte und Gemüse wachsen und du kannst sie einfach ernten und essen. Sie müssen also nicht quer durch die Stadt, durch ganz Deutschland oder sogar durch halb Europa transportiert werden um bei dir auf den Tisch zu kommen. Dadurch wird eine Menge Energie, also Erdöl, Erdgas und Kohle gespart. Alles gut für unser Klima und unsere Umwelt. Aber natürlich auch für dich.

Ideen für den eigenen kleinen Garten

Von Januar bis Dezember kann man Pflanzen ernten und essen, wenn man seinen Garten pflegt und hegt, das Unkraut jätet, umgräbt und in trockenen Zeiten gießt.

Die Möhre

Ist eine Möhre schon immer orange gewesen? Nein, die ursprüngliche Farbe der Möhre ist violett. Man hat aber durch Züchtungen erreicht, dass es nun zumeist orange Möhren gibt. Der Grund ist er-

staunlich. Orange ist die Hausfarbe der niederländischen Königsfamilie und genau dort wurde auch die erste orangene Möhre gezüchtet. Aus Möhren kann man viele gesunde Gerichte kochen und backen, z.B. Möhrensalat, Möhrensuppe, gebackene Möhren. Möhren erntet man etwa sieben Wochen nach der Aussaat.

Die Tomate

Die Tomate ist eine der beliebtesten Gemüsesorten in Europa. Sie gibt es in vielen Farben, z.B. in rot, orange, gelb, grün, schwarz, pink oder dunkelviolett. Es gibt auch Tomaten mit unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen wie z.B. mild, süß, fruchtig, würzig und sauer. Die Blütenfarbe aller Tomaten ist einheitlich gelb. Die Wuchshöhe ist 20 cm bis zu 200 cm. Die Tomate hat gute Partner im Beet, aber auch schlechte Partner. Die guten Partner sind z. B. Zwiebeln und Möhren. Die schlechten Partner sind Kartoffeln, Fenchel und

Erbsen. Neben solchen Pflanzen wachsen Tomaten nicht so gut. Die Erntezeit ist von Juli bis Oktober. Die Keimdauer ist etwa ein bis zwei Wochen. Der lateinische Begriff für Tomate ist *Solanum lycopersicum*. Und Achtung, viele Tomatensorten vertragen keinen Regen auf ihren Früchten, das bedeutet für die Pflanzen: Ab ins Gewächshaus.

Die Kartoffel

Die Erntezeit der Kartoffel ist von Juni bis September. Es gibt viele Sorten wie Annabelle, Linda oder Gala. Aus der Kartoffel kann man Pommes und Reibekuchen backen, aber auch gesunde Gerichte zaubern wie z.B. Kartoffelsuppe und Kartoffelbrei oder auch Salzkartoffeln. Ursprünglich kommt die Kartoffel aus Amerika. Übrigens: Nur die Knollen der Kartoffeln sind essbar, Blätter, Blüten und im Besonderen die Früchte sind sogar giftig.

Amal Hassouni, Anna-Latifa Uebing



Frisch aus dem eigenen Garten: Möhren und Kartoffeln

Bio oder Nichtbio?

Der Unterschied zwischen Bio-Lebensmitteln und „normalen“ Lebensmitteln ist nicht jedem klar: Bio-Lebensmittel stammen aus kontrolliertem ökologischen Anbau

Sie sind gentechnisch nicht verändert und werden ohne die Verwendung von Pflanzen- oder Insektengiften und Kunstdünger produziert.

Und wie sieht es im Detail aus?

Vom Tier zum Fleisch:

„Normales“ Fleisch stammt von Tieren, die in großen Ställen leben. Wichtiger, als dass es dem Tier gut geht, ist dabei die Produktion von sehr viel Fleisch zu möglichst geringen Kosten. Deshalb leben die Tiere hier oft auf sehr engem

Bei Obst und Gemüse ist es anders, magst du denken. Denn Pflanzen leiden nicht wie Tiere unter schlechten Bedingungen. Aber auch hier gibt es gewaltige Unterschiede zwischen „normalem“ Obst und Gemüse und Bioprodukten. „Normales Obst und Gemüse wird meistens mit chemischen Insektenschutzmitteln besprüht. So leben auf einer herkömmlichen Apfelbaumplantage nur noch wenige Insekten wie Bienen, Käfer und Schmetterlinge. Bei Bio-Obst und -Gemüse werden keine Gifte und Chemikalien eingesetzt und die genetische Struktur der Pflanzen wird auch nicht ver-



Glückliche Kühe: Gallowayrinder auf einer Weide

Raum zusammen. Viele schlafen in ihrem eigenen Mist. Auch dadurch sind diese eher für Krankheiten anfällig. Damit sie trotzdem überleben, werden viele mit Antibiotika behandelt. Selbst wenn sie nicht krank sind, nur zur Vorsorge. Bei Bio-Fleisch ist die Tierhaltung anders: Die Tiere leben in einem Stall mit großem Außengehege. Aber mehr Platz und Pflege kostet auch mehr. Deshalb ist Bio-Fleisch teurer.

ändert. Deshalb ist die Ernte nicht ganz so groß und das Bio-Obst und -Gemüse ist teurer. Da keine Konservierungsstoffe eingesetzt werden, ist das Obst und Gemüse aus Bioanbau auch nicht so lange haltbar. Aber durch den Anbau ohne Chemikalien ist Bio-Obst und -Gemüse gesünder, leckerer und enthält mehr gesunde Nährstoffe und Vitamine. Dies haben wissenschaftliche Tests bewiesen.

Feya Doberstein, Milla Doleviczenyi

BMI: Was ist das für ein Quatsch?

BMI bedeutet Body-Mass-Index

Er ist eine gute Antwort auf die Frage: „Bin ich zu dick oder zu dünn?“ Den BMI kannst du ganz leicht folgendermaßen berechnen: Teile das Körpergewicht (in kg) einer Person durch die Körpergröße (in m) zum Quadrat. Es gibt im Internet aber auch Rechner, in denen du nur die beiden Zahlen (Gewicht und Körpergröße) eintragen musst. Die Zahl, die dann dabei herauskommt, sollte am Besten zwischen

19 und 25 liegen. Dann hast du Normalgewicht. Alles was darunter liegt, nennt man Untergewicht und darüber hast du Übergewicht. Ab einem Wert von über 30 hast du ein echtes Problem. Man nennt es Adipositas, die Fettsucht. Du solltest dich dann viel mehr bewegen und dein Essverhalten verändern. Weniger Süßigkeiten und Fast Food. Und dann geht der BMI auch wieder nach unten.



Dobrina Dobrova, Milla Doleviczenyi, Zoe Notthoff

Je mehr Sport du machst, desto mehr nähert sich dein BMI dem Ideal an

Riesige Meere und Ozeane, immer weniger Fische

Unsere Erde besteht zu 70 Prozent aus Wasserflächen und zu 30 Prozent aus Landflächen.



Mit riesigen Netzen werden die Meere leergefischt

Das Meer ist deshalb auch für die Menschheit eine wichtige Nahrungsquelle. Für 1,2 Milliarden Menschen sind Fische ein Hauptbestandteil ihrer Ernährung. Doch immer häufiger kehren Fischer mit leeren Händen zurück. Drehen wir die Zeit zurück. Seit 1961 sind die Bestände der wichtigsten Fischarten um 90 Prozent gesunken. Wissenschaftler warnen vor dem Kollaps aller gefischten Arten in

weniger als 50 Jahren. Der Grund ist die Überfischung der Meere.

Wie bedroht sind die Fischbestände?

Die weit verbreitete Schleppnetz-fischerei ist dabei die größte Bedrohung. Allein schon deshalb, weil die Netze zu groß sind. Bis zu 23.000 m² kann so ein Netz groß sein, das entspricht in etwa

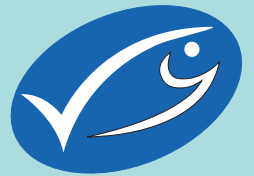
der Fläche von vier Fußballfeldern oder 13 Jumbojets nebeneinander und man fischt damit bis zu 500 Tonnen Fisch auf einen Schlag. Ein anderes Problem besteht darin, dass viele Fänge sortiert werden und dann ganz viele tote Meerestiere als Beifang wieder über Bord geworfen werden.

Ein durchschnittlicher Garnelenkutter wirft bis zu 80 Prozent der gefangenen Meerestiere wieder ins Meer. Für ein Kilo Garnelen werden bis zu 9 Kilo anderer Meerestiere getötet und ins Meer zurückgeworfen. Auch die Überfischung ist ein Problem. 2008 wurden für den Blauflossenthunfisch in Europa Fangquoten definiert. Wissenschaftler empfehlen eine Fangmenge von 10.000 Tonnen, um die erschöpfte Population wieder aufzubauen. Die EU und andere große Fischereinationen beschlossen jedoch ein Fangvolumen von 29.500 Tonnen, das Dreifache von dem, was empfohlen worden war. Trotz dieser Bestimmung fischt die Blauflossenindustrie 60.000 Tonnen, das ist das Sechsfache von dem, was vernünftig ist. Milliarden Euro an Subventionen finanzieren dieses Überfischen. Wenn das so weiter geht, wird es bald keinen Thunfisch mehr geben und auch andere Arten werden verschwinden.

Das MSC-Siegel

MSC-Siegel steht für nachhaltige Fischerei. Eine Fischerei darf ihre Produkte nur mit dem MSC-Siegel kennzeichnen, wenn sie nachhaltig arbeiten und folgende Voraussetzungen erfüllt:

- Der Fischbestand ist in gutem Zustand
- Der Lebensraum Meer wird geschont
- Das Management ist auf nachhaltige, optimale Nutzung ausgerichtet



Wie können wir die Überfischung stoppen?

Um die freilebenden Fische zu entlasten, werden heute viele Fische, die wir essen, in Aquakulturen gezüchtet. Dies sind oft riesige im Meer treibende Fischfarmen. Hier leben die Fische in großen Käfigen. Sie werden gefüttert und mit Antibiotika behandelt, damit sich keine Krankheiten ausbreiten können. Doch diese Aquakulturen sind mehr Sargnagel als Rettungsring, da viele der Zuchtfische Raubfische sind, auf ihrem Speiseplan steht also Fisch. Für ein Kilo gezüchteten Lachs müssen fünf Kilo Fisch verfüttert werden. Helfen kann nur eine deutliche Reduzierung der gefangenen Fische. Unsere Politiker haben die Verantwortung in Brüssel die Entscheidungen zu treffen, welche die Überfischung beenden. Unsere Eltern haben die Verpflichtung unsere Politiker zu ermutigen, diese Entscheidungen zu treffen.

Milla Doleviczenyi, Lara Ersfeld



Kleine Fischerboote müssen den großen Trawlern weichen

Auch ohne Jagd sterben immer mehr Seehunde in der Nordsee

Seehunde wurden vom Menschen in der deutschen Nordsee lange Zeit intensiv bejagt.

Obwohl man Seehundfleisch hier nicht isst und auch die Felle der erschossenen Robben nicht genutzt wurden, schoss man erst Tausende, dann Hunderte von Robben pro Jahr. Die etwas größere Kegelrobbe rotteten die Menschen in Deutschland sogar komplett aus. Warum hat man dies gemacht?

Nahrungskonkurrent des Menschen

Ausgewachsene Seehunde fressen ausschließlich Fische, und zwar

Jüngere Seehunde ernähren sich zu einem Großteil von anderen Meerestieren wie Krebs- und Weichtieren. Nach der Geburt fressen Seehundbabys erst einmal alles, was sie sehen. Sie lernen von ihren Eltern mit der Zeit, was sie essen können. Aber viele Seehundbabys sterben früh! Wodurch sterben sie eigentlich? Sie sterben durch den vielen Plastikmüll, den sie mit ihrer Nahrung aufnehmen. Im Westküstenpark von Sankt Peter-Ording wird der Mageninhalt von toten jungen Robben ausgestellt: Lau-



Auch ohne Jagd leiden Seehunde unter dem Menschen

Heringe, Sardinen, Dorsche, Lachse, Stinte und Plattfische. Dies war der Grund, man dachte sie würden uns Menschen die Fische wegfressen. Heute werden Robben in Deutschland nicht mehr bejagt. Sie sind aber immer noch in ihrem Bestand gefährdet.

ter Plastikteile! Um zu verhindern, dass die Seehunde weiter qualvoll verenden, muss alles getan werden, damit nicht weiter Plastikmüll in die Nordsee gelangt. Man muss aber auch Wege finden, den Plastikmüll wieder aus dem zu Meer fischen.

Maja Corbeck, Semih Kayan



Zucker, was ist das eigentlich?

Bei Haushaltszucker handelt es sich chemisch betrachtet um eine Mischung aus Einfachzuckern und Traubenzucker, Zweifachzuckern und Fruchtzucker. Es gibt achtzehn verschiedene Bezeichnungen für das Wort Zucker. Häufig wird bei Zutaten von Lebensmitteln z.B. das Wort Laktose verwendet, damit Leute ein Produkt kaufen, weil sie denken es sei kein Zucker drin. Die meisten „Decknamen“ von Zucker enden auf die Buchstaben -ose wie zum Beispiel Laktose, Glukose, Dextrose oder Fruktose. Auf der einen Seite ist Zucker nüchtern betrachtet ein Kohlenhydrat und somit ein wichtiger Energieträger. Auf der anderen Seite ist Zucker in großen Mengen nicht gesund, die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät zu einem täglichen Verzehr von höchstens sechs Teelöffeln Zucker pro Tag. Tatsächlich isst der durchschnittliche Deutsche aber 24 Teelöffel Zucker am Tag. Zu viel Zucker gilt als ungesund, weil er dick macht, die Zähne durch ihn angegriffen werden und ein hoher Zuckerkonsum Diabetes fördert. Zucker ist ein Genussmittel. In früheren Zeiten war Zucker ein Luxusnahrungsmittel, das sich kaum einer leisten konnte. So ändern sich die Zeiten.

Milla Doleviczenyi, Lara Ersfeld

Ein Leben im ELENDO

Massentierhaltung ist etwas, was in Deutschland und in anderen Ländern ein sehr großes Problem darstellt.



Diese Hühner haben Glück, sie leben artgerecht

Massentierhaltung ist, wenn Menschen Tiere in Gefangenschaft halten und sie ihnen nicht ihre wichtigsten Lebensbedingungen ermöglichen. Keinen Platz um sich umzudrehen, keinen Platz um ruhig zu schlafen, anstatt Erdboden nur rostige Gitterstäbe unter den Füßen, dazu der ständige Gestank von Kot und Urin der anderen Tiere, all dies bedeutet Massentierhaltung. Ein Huhn hat in der Massentierhaltung kaum mehr Platz als auf ein DIN A4-Blatt passt. Verboten ist dies nicht und wird von vielen Landwirten und Agrarunternehmen auch durchgeführt.

Außerdem sind viele Nutztiere genetisch verändert, so dass zum Beispiel eine Kuh mehr Milch gibt. Für die Kuh bedeutet dies aber, dass sie einen riesigen Euter hat, der sich schnell entzünden kann. Aber so eine genveränderte Kuh ist wirtschaftlicher. Sie produziert bis zu 25 kg Milch am Tag, alte Kuhrasen nur 6 kg Milch pro Tag. Andere Tiere, wie zum Beispiel Truthühner, werden so genetisch verändert, dass sie mehr Brustfleisch produzieren. Für die Tiere bedeutet dies, dass sie kaum noch laufen können, da sie immer nach vorne fallen, weil sie aus dem Gleichgewicht ge-

raten. Außerdem deformieren sich ihre Knochen und sie werden sehr schnell krank.

Warum dies gemacht wird? Das kann man einfach beantworten: Es ist wirtschaftlicher. Es bringt einen höheren Gewinn. Man kann mehr Geld verdienen. Aber gibt es etwas was du dagegen machen kannst? Ganz einfach. Beim Einkauf Fleisch und Milchprodukte von Tieren kaufen, die bessere Lebensbedingungen hatten. Tierische Produkte aus Freilandhaltung bedeuten für die Nutztiere ein besseres, artgerechteres Leben. Vielleicht gibt es dort sogar glückliche Kühe.

Fabio Leonardo D'Antino

Süßigkeiten

...eine Droge für Groß und Klein

Schokolade, Oreo, Eis, Skittles, Haribo, Twix, Mars, Snickers, Milchschnitte, M&Ms – wie wir alle wissen ist Schokolade sehr lecker, aber auch sehr schädlich für die Zähne, weil durch den Zucker Karies entstehen kann.

Alle Süßigkeiten haben einen hohen Zuckerwert. Durch Süßigkeiten kann man sehr schnell übergewichtig werden. Auch kann man durch zu viel Zucker Krankheiten kriegen, wie z.B.



Jeder Kiosk verleitet zum Süßigkeitskauf

Diabetes. Schokoriegel bestehen zu über 60 Prozent aus Fett und Zucker. Hört sich ziemlich eklig an. Es kommt aber noch besser. Viele Süßigkeiten enthalten auch künstliche Aromen, damit sie nach Obst schmecken. Wenn man jeden Tag jede Menge an Zucker zu sich nimmt, gewöhnt sich der Körper daran und man wird zuckersüchtig. Eine Frau sollte am Tag nur bis zu 50 g Zucker zu sich nehmen und ein Mann nur bis zu 65 g. Ein Schokoriegel von 100 g enthält aber schon bis zu 50 g Zucker. Auch in Limonade, Cola und Gummibärchen sind Unmengen von Zucker enthalten. Manche denken, dass Kaugummi gut für die Zähne ist, aber viele Kaugummis enthalten sehr viel Zucker und sind so auch schädlich für die Zähne. Trotzdem sind Süßigkeiten leider sehr lecker und man kann schwer die Finger davon lassen. Sie machen richtig süchtig.

Abdelouahid Aaki, Younes Aaki



Klasse 6c der Gesamtschule Holsterhausen in Essen

Kommentar

Massentierhaltung ist ein Skandal

In Deutschland wird der Großteil der Nutztiere „normal“, also in Massentierhaltung aufgezogen.

Wir finden, dass Massentierhaltung abgeschafft werden soll, weil die Tiere immer mit Tausenden oder Zehntausenden auf einmal in einer stinkenden Halle leben und fressen müssen, um sehr viel Fett und Fleisch anzusetzen und dann günstig verkauft zu werden. „Glückliche Schweinewurst“, so etwas gibt es hier nicht. Die Tiere würden unter diesen Bedingungen

nicht überleben. Deswegen werden sie mit Antibiotika voll gepumpt. Diese Antibiotika werden bei Menschen nur im äußersten Notfall angewendet. Aber das Schlimmste ist, immer wenn wir das Fleisch solcher Tiere essen, essen wir eine kleine Spur des Mittels mit. Durch den ständigen Antibiotika-Gebrauch entwickeln sich bei den Bakterien Resistenzen. Dies bedeutet, dass das Medikament bei

einer Bakterieninfektion in uns nicht mehr wirkt. Selbst durch das Abwasser gelangen die Medizinreste in die Umwelt, genauer gesagt sogar ins Grundwasser. Und so sind auch die Leute, die Biofleisch essen, von dem Skandal betroffen. Also kauft das Biofleisch für den teureren Preis, damit es Tier und Mensch besser geht. Oder noch besser, esst viel weniger Fleisch, dann ändern sich auch die Kosten,

den ihr für euren Fleischkonsum ausbeutet nicht.

Milla Doleviczenyi,
Lara Ersfeld, Melissa Kunzi
im Namen der Klasse 6c der
Gesamtschule Holsterhausen
in Essen

Die fast unbekannte Geschmacksrichtung

Der Mensch unterscheidet bekanntermaßen zwischen den Geschmacksrichtungen süß, salzig, bitter und sauer.

Aber wusstest Du, dass es auch noch eine fünfte Geschmacksrichtung gibt, welche umami genannt wird? Umami wurde erst 1907 vom japanischen Chemiker Kikunae Ikeda an der Universität Tokio entdeckt und bedeutet so viel wie wohlgeschmeckend, würzig oder auch herzhaft. Aber



Frikadellen schmecken eindeutig nach Umami

erst im Jahr 2000 konnten US-amerikanische Wissenschaftler die zu umami gehörenden Geschmacksrezeptoren auf der Zunge des Menschen nachweisen.

Was schmeckt denn umami?

Lebensmittel wie der italienische Parmesankäse oder der japanische Shiitake-Pilz sind besonders starke Umami-Lieferanten und reich an Aminosäuren, welche den besonderen Umami-Geschmack auslösen: herzhaft wohlgeschmeckend. Es gibt eine Vielzahl weiterer Lebensmittel mit Umami-Geschmack. Diese haben sowohl pflanzlichen als auch tierischen Ursprung, wie Tomaten, Kartoffeln oder Kohl einerseits, sowie verschiedene Fleisch-, Fisch- und Käsearten andererseits. In den letzten Jahren erfreuen sich Rezepte und Speisen mit umami sowie Restaurants, welche spezielle Umami-Gerichte anbieten großer Beliebtheit, sodass den Menschen die „neue“ 5. Geschmacksrichtung näher gebracht wird. Und nun, magst du auch schon umami?

Rami Darwiche, Justus Knipping

Witze

Im französischen Feinschmeckerrestaurant sagt der Kellner: „Unsere Schnecken sind weltberühmt.“ – „Ich weiß, ich bin gerade von einer bedient worden.“ sagt der Gast.

Fragt der Ober den Gast: „Essen Sie gerne Wild?“ Antwortet der Gast: „Nein, lieber ruhig und gemütlich.“

Mika Dammann, Timo Schubert

Die Ernährungspyramide – Ernährung für jeden Tag

Hast du schon einmal etwas von der Ernährungspyramide gehört? Nein? Dann wird es aber höchste Zeit.

In der Ernährungspyramide sind Nahrungsmittel abgebildet, die man an einem Tag zu sich nehmen sollte. Wenn du so isst, hast du ein gesundes Essverhalten. Du musst dir dann auch wenig Sorgen machen, dass du zu dick oder zu dünn bist.

In der unteren Reihe der Pyramide sieht man sechs Felder, in denen sechs Gläser Wasser abgebildet sind. Dies bedeutet, dass du am besten jeden Tag sechs Gläser Wasser trinken solltest. Darüber sind fünf Felder mit Obst und Gemüse. Du solltest also mindestens fünf Obst- oder Gemüseportionen pro Tag essen. Warum so viel? Ganz einfach, weil sie ganz viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten und nur sehr wenige Kohlenhydrate, die dein Körper in Energie umsetzt oder als Fettgewebe speichert.



Ernährungspyramide, auch für Kinder

Dann kommen vier Felder Getreide. Das können neben Brot oder Müsli auch Kartoffeln oder Nudeln sein. Alles sind Produkte, die zu den kohlenhydratreichen Lebensmitteln gehören. Eine Portion ist ca. eine Hand voll. Darüber sind drei Felder mit Milch-, Fleisch- und Fischprodukten, die du am Tag essen solltest. Du solltest mindestens etwas essen, das Milch enthält z.B. Joghurt, Käse, Kakao oder ein Glas Milch. Dann kommt noch das Fett. Fett, also Butter, Margarine, Öl solltest du nur wenig essen, aber ein bisschen sollte schon sein. Als letztes kommt Süßkram, davon sollte man nur eine Kleinigkeit essen, wie z.B. ein Eis, eine kleine Portion Bonbons oder einen Lutscher. Und was hast du davon, wenn du dich so ernährst? Du lebst viel gesünder als viele andere Menschen, die immer noch viel zuviel Süßkram, Fleisch und Fett zu sich nehmen.

Vanessa Kömp,
Leonie Reich

Aktion zum Nachmachen

Geschmackstester in der Schule

In unserer Klasse kommen die Schülerinnen und Schüler aus verschiedenen Kulturen.



Brombeere: Mit verbundenen Augen schwer zu erschmecken

Jeder kennt unterschiedliche Gerichte. Einige Schüler haben verschiedene Gerichte mitgebracht, damit wir alle sie kennen lernen.

Tajine aus Tunesien:

Annas Mutter kommt aus Tunesien. Deshalb hat sie Tajine für uns zubereitet. Es sieht aus wie ein Kuchen, allerdings sehr gelblich. Lauter kleine, viereckige Stücke. Der erste Biss zeigt, es ist nicht süß. Es schmeckt nach Eiern, Hähnchenfleisch und man schmeckt die kleingeschnittene Petersilie. Eine Schülerin sagt dazu: „Ich kann es nicht beschreiben, es schmeckt einfach gut!“

Risgrot aus Norwegen:

Majas Opa stammt aus Norwegen.

Sie hat uns Risgrot mitgebracht, ein typisch norwegisches Weihnachtsgericht. So etwas Ähnliches gibt es in Deutschland auch, hier heißt es Milchreis mit Kirschen. In Norwegen gehört es aber zum Weihnachtsessen. In der Mitte ist eine Mandel versteckt, wenn man die Mandel findet, hat man lange Glück.

Milla ist begeistert: „Der Milchreis ist so schön puddingartig, bei uns ist er sonst körniger.“

Die Aktion hat uns gut gefallen und geschmeckt. Das könnte man öfters machen.

Mohamad Alothmann,
Rami Darwiche

Essen aus anderen Ländern – Ein Jahr lang Glück

Mein Gericht kommt aus Norwegen.

Mein Gericht ist Risgrot, auf Deutsch Milchreis. Er ist in Norwegen sehr beliebt. Risgrot isst man an Weihnachten, das ist dort Tradition. Man steckt in die Mitte von dem Gericht eine Mandel hinein. Wer die Mandel dann findet, hat ein Jahr Glück.

Zutaten:

1 Liter Milch
250 g Milchreis
etwas Zucker
1 Glas Kirschen

Zubereitung:

Die Milch im Topf zum Kochen bringen, den Reis dazu geben und umrühren, jetzt die Kirschen in einen anderen Topf hineinschütten und sie kochen. Dann den Zucker in den Milchreis schütten und umrühren, bei mittlerer Hitze 30 Minuten garen lassen. In eine Auflaufform erst den Milchreis hineinfüllen und dann die Kirschen, dann wieder Milchreis. Zum Schluss in den Kühlschrank stellen.

Maja Corbeck



Einfach nur lecker und gesund – So macht man Bulgursalat

Bulgur besteht aus Weizen und kommt aus dem Orient.

Bulgur ist meistens eine Beilage zu Fleisch oder Fisch. Es wird häufig im Libanon, der Türkei, in Tunesien und Marokko gegessen. Auch in Deutschland gewinnt er immer mehr an Beliebtheit, denn er ist eine gute Alternative zu Nudeln und Reis. So macht man einen leckeren Bulgursalat:

Zutaten:

ein Becher Bulgur
zwei Becher kochendes Wasser
1/2 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel Gemüsebrühe
1 Esslöffel Tomatenmark
2 Esslöffel Speiseöl

Zubereitung:

Eine große Schüssel mit einem Becher Bulgur füllen, dann 2-3 Becher kochendes Wasser dazugeben. Jetzt noch ein halben Teelöffel Salz und ein halben Teelöffel Gemüsebrühe hinzufügen. Nun einen Esslöffel Tomatenmark und einen Esslöffel Speiseöl. Jetzt die Zutaten gut vermengen und dann mit einem Teller abdecken und ca. 30 min quellen lassen. Je nach Geschmack kann man Gurken, Paprika und Petersilie hineinschneiden. Man sollte das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Jetzt würzen wir das Ganze mit Essig, Öl und Salz, dann noch mal gut durchmischen. Wenn der Bulgur 30 min gequollen ist, kann man das Gemüse untermengen, fertig ist der Bulgursalat.

Amal Hassouni



Bulgursalat: Die Herstellung ist kinderleicht

Die weite Reise einer Banane

Bananen gehören zu den Lieblingsobstsorten der Deutschen. Rund ein Kilo dieser süßen Früchte isst jeder Deutsche im Durchschnitt pro Monat.

Also, alle paar Tage eine ganze Banane. Du sicherlich auch. Bananen sind schließlich gesund. Sie enthalten viel Kalium und Magnesium, aber auch Vitamin B6. Eine Banane am Tag reicht völlig aus, denn Bananen enthalten auch sehr viel Zucker. Mit 88 Kilokalorien pro 100 Gramm ist eine Banane ein echter Powersnack. Bananen im Übermaß können aber nicht nur deine Gesundheit belasten, sondern Bananen sorgen auch dafür, dass eine Menge CO₂, Rußpartikel und Feinstaub in die Luft gepustet werden. Dies hat einen einfachen Grund.



Bananen gehören nicht in den Kühlschrank, denn dort werden sie schnell braun

Bananen wachsen fast nur in den Tropen

Bananen wachsen nicht auf Bäumen, sondern auf Stauden. Hier gedeihen sie in großen Büscheln, in denen jede einzelne Banane versucht in Richtung Licht zu wachsen. Deshalb sind auch alle Bananen krumm. Da diese Stauden keinen Frost vertragen können, gibt es große Bananenplantagen nur in den Tropen. Hier werden sie noch grün und unreif geerntet und dann per Schiff nach Europa gebracht. Rund zwei Wochen dauert so eine Reise von Mittelame-

rika. Und hier liegt das Problem. Schiffe verbrauchen eine Menge Energie, meistens in Form von Schweröl. Wird dies in den großen Schiffsmotoren (Diesel) verbrannt, entstehen eine Menge gefährlicher Umweltgifte, die dann mit den Wolken oder mit Meeresströmungen bis zu uns gelangen. Dazu kommt, dass die Bananen mit Giftstoffen behandelt werden, damit sie nicht so schnell reifen. Wer will schon braune, überreife Bananen essen. Fair gehandelt und biozertifiziert: Die Arbeit als Plantagenarbeiter

ist hart. Schwüle, hohe Temperaturen, eine Sonne, die unbarmherzig brennt, dazu kommen giftige Spinnen und Schlangen, die sich in den Bananenstauden verstecken – trotzdem wird diese harte Arbeit sehr schlecht bezahlt. Deshalb sind fair gehandelte Biobananen nicht nur für die Umwelt weniger schädlich, sie helfen auch den Plantagenarbeitern. Diese bekommen etwas mehr Lohn und es werden keine Gifte auf die Bananenstauden gesprüht. Oft ist es nämlich so, dass diese Gifte bei den Arbeitern auch zu Hautreizungen,

Schwindel und schwerer Atemnot führen. Gibt es Alternativen zu den Tropenbananen? Auf den Kanarischen Inseln werden auch Bananen angepflanzt. Hier ist der Transportweg nach Deutschland viel kürzer.

Gut für die Umwelt und für das Klima.

Aber da die Kanaren nicht in den Tropen liegen, stellt sich ein anderes Problem. Die Bananen müssen hier vor Wind und Frost geschützt werden. Dazu werden riesige Foliengewächshäuser gebaut. Bei jedem Sturm landet ein Teil der Folienbahnen im Meer und verschmutzt es. An kalten Wintertagen müssen diese Gewächshäuser sogar manchmal beheizt werden und es passiert, dass Unmengen von Pestiziden versprüht werden. Ab und zu eine Banane ist völlig ok. Besser ist aber die Abwechslung beim Obstkauf und dabei regionale Früchte zu kaufen. Die gibt es erntefrisch und der Energieaufwand für einen Apfel, eine Birne, Himbeeren oder Pflaumen aus der Heimat ist sehr viel geringer als bei Bananen oder anderen Tropenfrüchten wie Mangos, Ananas oder Papayas.

Leckerer Bananen-Lassi selbst gemacht

Bananen kannst du nicht nur essen, sondern auch trinken. Probiere es einmal selbst aus. Hier ein Rezept für vier Gläser Bananen-Lassi.

Zutaten:

Eine reife Banane
250 g Magerjoghurt
750 ml Wasser
etwas Ingwerpulver
¼ Teelöffel Vanillemark
etwas Kardamom
zwei Esslöffel Ahornsirup

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf das Wasser und Ahornsirup mit dem Mixer vermatschen. Dann kommt das Wasser hinzu. Kräftig schütteln und mischen und mit Ahornsirup noch etwas nachsüßen, fertig ist der Bananen-Lassi.

Guten Appetit!

Fairantwortlich handeln

Hast du dich schon einmal gefragt, wo die Dinge, die wir hier in Deutschland konsumieren eigentlich herkommen, wo und unter welchen Bedingungen sie produziert werden, wie deren Preise zustande kommen?

Worauf achtest du, wenn du oder deine Eltern etwas kaufen? Sollen die Lebensmittel besonders preiswert oder möglichst gesund sein? Soll die Kleidung von einer bestimmten Marke oder besser umweltverträglich produziert sein? Seit einigen Jahren rücken die Themen „Fairer Handel“, „Umweltbewusstsein“ und „Gesundheit“ immer stärker ins Bewusstsein und immer mehr Organisationen und Firmen bemühen sich um nach-

haltige Herstellung, die sowohl unsere Umwelt schont, den Bauern und Arbeitern auf der ganzen Welt ein menschenwürdiges Einkommen ermöglicht und auch noch gut für unsere Gesundheit ist.

Beispielsweise gibt es Sneakers, die genauso cool aussehen, mindestens so bequem und haltbar sind und ähnlich viel kosten wie weit verbreitete Markenschuhe, zusätzlich aber noch mit Biobaum-

wolle und zertifiziertem Naturlatex unter fairen, sozialen Bedingungen angefertigt sind. Dies bedeutet, dass die Kinder der Arbeiter eine Schule besuchen können und nicht selbst hart arbeiten müssen, um genug Geld für das Überleben der Familie zusammen zu bekommen.

Willst du mehr über das Thema fairer Handel erfahren, einfach eine der folgenden Internetseiten aufrufen:

www.forum-fairer-handel.de
www.kindernetz.de

Gut fürs Klima – Obst und Gemüse aus Essen

Zu Omas Zeiten war der eigene Garten fast immer ein Nutzgarten.



Ein eigener Garten macht auch Kindern Spaß

Hier wuchsen Küchenkräuter, Gemüsepflanzen, Kartoffeln und Obstbäume. Ein paar Hühner liefen im Garten umher und im Stall leb-

ten die Hauskaninchen und manchmal auch eine Ziege oder sogar ein Schwein. Das nannte man Selbstversorgung. In den Lebensmittel-laden musste man nur für Genussmittel wie Schokolade und Kaffee oder Tee einkaufen gehen. Dann standen auch Salz, Butter, ein paar Südfrüchte oder auch einmal ein Stück Fleisch vom Rind und ein paar Heringe auf der Einkaufsliste. In den letzten Jahrzehnten wurden aus den Nutzgärten kleine Freizeitparadiese mit Rasenflächen, bunten Blumen und Nadelbäumen. Zu ernten gab es nichts mehr. Und das Kaninchen wurde auch nicht mehr geschlachtet. Die alten Zeiten kommen wieder zurück.

In den letzten Jahren geht der Trend aber wieder zurück. Viele Menschen wollen ihre Nahrung selbst wachsen sehen, sie wollen sich sicher sein, dass keine Gifte gespritzt werden und Nutztiere artgerecht gehalten werden. Dies kann man am besten im eigenen Garten umsetzen. Wer die Gemeinschaft schätzt, der kann sich auch einmal bei einem der vielen Gemeinschaftsgärten in Essen umhören. Außerdem bieten inzwischen einige Landwirte in Essen Gemeinschaftsfelder an. Hier kann man selbst ernten und manchmal auch selber sähen und pflanzen.



Der Lebensmittelführer von TT – 2. Auflage 2017

Falls dich und deine Eltern das Thema interessiert, schau doch mal in den Lebensmittelführer von Transition Town rein:

<https://transitiontown-essen.de/wp-content/uploads/lebensmittelfuehrer-gutes-essen-in-essen.pdf>

Wörterrätsel

H	S	M	V	O	G	E	L	A	R
A	L	E	U	Y	A	H	W	B	T
I	P	I	Z	Z	A	C	O	U	X
B	U	C	H	E	Q	V	E	T	B
H	A	U	S	T	I	E	I	T	J
P	M	A	U	S	F	Y	N	E	N
V	S	U	P	P	E	U	T	R	E
H	A	C	S	C	B	G	O	B	M
C	L	N	O	B	L	A	P	R	U
Q	A	I	R	A	N	J	F	O	L
W	T	A	N	D	D	O	E	T	B

Suche die 5 Wörter in diesem Rätsel, die verschiedene Gerichte beschreiben.



Der schönste Ort der Welt

Die meisten Menschen lieben den Meeresstrand. Zum Sonnenbaden, Spazieren gehen, Angeln, in die Ferne schauen, Schwimmen gehen, ein kühles Eis essen oder oder oder. Aber auch den Pavianen in Südafrika gefällt das Strandleben.

Denkanstoß

Warum essen wir eigentlich keine Insekten?

Der Klimawandel hat auch eine Menge mit unseren Essgewohnheiten zu tun. Je mehr Rind und Schwein wir essen, desto mehr CO₂ entsteht.

Wir Menschen sind schon komisch. Wenn eine Katze oder ein Hund geschlachtet werden würde um gegessen zu werden, würde ein Sturm der Entrüstung aufbrausen. Die Menschen würden den Schlachtmaster verurteilen und das Fleisch der toten Hunde und Katzen würde niemand essen. Aber warum ist das so? Sind wir denn alle Vegetarier? Fachleute sagen, dass hat etwas mit unserer Kultur zu tun. Wir unterscheiden nämlich zwischen Haus- und Nutztieren. Dabei sind Nutztiere oft genauso niedlich und wir können sie in unser Herz schließen. Denke nur einmal an das puschelige Kaninchen im Stall, das springfidele Lämmchen auf der Wiese oder den bunten Hahn im Garten. All diese Tiere

Es gibt auch andere Kulturen, die gehen mit diesem Thema ähnlich unlogisch vor, so essen die meisten Inder kein Fleisch von Kühen. Diese sind in ihrem Glauben

heilig. Doch die ganz ähnlichen Wasserbüffel schlachtet und isst man. Für die Indios in Südamerika dagegen sind Meerschweinchen eine Lieblingsspeise, ähnlich wie für uns Hähnchenfleisch. Aber bei uns würde niemand auf die Idee kommen, seine Meerschweinchen zu essen. Konsequenter sind nur die meisten Chinesen, die essen fast jedes Tier, außer Insekten. Die werden in fast keiner menschlichen Kultur gegessen. Verstehen kann man dies nicht, schließlich kann man Heuschrecken, Käfer und Schaben leicht züchten, sie geben ein wertvolles Protein ab, sie sind keine Kuscheltiere, die man lieb hat und sie schmecken sehr lecker. Und ihre Zucht verursacht kaum CO₂ und ist somit viel klimafreundlicher als die unserer Nutztiere wie Rind, Schwein oder Ziege. Aber vielleicht wird sich dies einmal ändern und wir essen dann Heuschreckenburger, Käfersalami oder Raupenmortadella. Denk doch mal darüber nach.



QUIZFRAGE

Welche Fischart wird weltweit am stärksten befishet und verkauft?

In dieser KUZ wird auch das Thema Fischfang behandelt. Aber was glaubt ihr, welche Fischart wird am stärksten befishet? Ist es der Hering, der Dorsch, der Thunfisch oder aber ist es vielleicht eine ganz andere, viel unbekanntere Art? Es zählt übrigens das Gewicht der gefangenen Fische pro Jahr, nicht die Anzahl der einzelnen Fische. Schließlich wiegt eine Sardelle nur ein paar Dutzend Gramm, ein ausgewachsener Roter Thunfisch kann dagegen bis zu einer halben Tonne wiegen. Dies bedeutet ein Roter Thunfisch wiegt soviel wie 10.000 Sardellen.



Wenn du die Antwort kennst, schicke uns einfach eine E-Mail oder Postkarte mit der Lösung, deinem Namen und deinem Alter an folgende Adresse:

Michael Godau, Kronenstraße 30, 45889 Gelsenkirchen, Mail: michaelgodau@freenet.de

Der Einsendeschluss ist der 10. Februar 2019. Unter den Einsendern der richtigen Lösung wird ein Büchergutschein im Wert von 20 € verlost.

Der Irrtum beim Mindesthaltbarkeitsdatum

Auf fast allen Lebensmitteln, die in Deutschland verkauft werden, befindet sich ein Mindesthaltbarkeitsdatum.



Mindestens haltbar bis...

Viele denken, dass nach Ablauf dieses Datums die Wurst, der Käse, das Brot und das Gewürz schlecht sind und weggeworfen werden müsste. Nach einer Untersuchung schmeißen dann auch rund zehn Prozent der Jugendlichen so ein Lebensmittel sofort weg. Nach ihrer Meinung ist es ja nicht mehr gut. Aber ist das wirklich so? Nein sagen die Experten, man kann Lebensmittel auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums, zumindest bei ungeöffneter Verpackung zumeist problemlos und völlig unbedenklich verzehren. Wie lange, das hängt von verschiedenen Faktoren ab. Unter anderem von der Art der Lebensmittel.

Milch und Wurst:

Mehrere Tage nach dem Ablauf der Mindesthaltbarkeit gibt es keine Probleme, solange die Kühlung nicht unterbrochen wurde. Auch Quark oder Jogurt ist manchmal noch mehr als eine Woche später lecker und gesund.

roh verzehrt werden. Einfach kochen, braten oder backen und das Ei schmeckt prima und ist gesund.

Getreide, Kaffee, Nudeln, Marmelade, Saft:

Diese Produkte können sogar mehrere Monate länger gelagert und anschließend verzehrt werden. Wichtig ist allerdings, dass die Lagerung an einem trockenen Ort erfolgt. Sonst besteht Schimmelfahrer.

Salz, Wasser, Zucker, Honig:

Diese Produkte sind praktisch unbegrenzt haltbar. Mineralwasser in einer Glasflasche hält ewig. Aus Honigtöpfen der Römer vor 2.000 Jahren hat man vor wenigen Jahren Honig gefunden, den man völlig gefahrlos essen kann. Und Salz hat oft schon mehrere Hunderttausende von Jahren unter der Erde gelegen, bevor der Mensch es gefördert hat. Es ist also schon uralte, warum sollte es dann in wenigen Jahren schlecht werden.

Wie erkenne ich dann, ob etwas noch essbar ist?

Dazu gibt es einen ganz einfachen Tipp: benutze deine Sinne – die Nase und deine Augen. Milchprodukte, die verdorben sind, riechen ganz anders. Du wirst es erkennen, denn der Geruch ist ziemlich unangenehm. Das gleiche gilt für Fisch und Fleisch. Richtig gesund-

heitsschädlich wird es, wenn das Produkt Schimmelspuren aufweist. Selbst wenn nur ein kleiner Stiepen Schimmel zu sehen ist – bitte im Mülleimer entsorgen. Denn Schimmel sind Pilze und der überwiegende Teil des Pilzes ist mit bloßem Auge oft nur schwer zu erkennen.

Impressum

Herausgeber:



In Zusammenarbeit mit:

Stadt Essen, Umweltamt
Grüne Hauptstadt Agentur
Runder UmweltTisch Essen (RUTE)
Stadt Gelsenkirchen, Referat Umwelt
aGEnda 21 Gelsenkirchen

Redaktionsleitung: Michael Godau

Redaktion: Nicole Cub, Edyta Joanna Lukaszuk, Georg Nesselhauf, Birgit Sensen, Ute Zeise

Kinderredaktion:

Klasse 6c der Gesamtschule Holsterhausen in Essen
Abdelouahid Aaki, Younes Aaki, Salma Al Harrad, Mohamad Althmann, Maja Corbeck, Mika Dammann, Fabio D'Antino, Rami Darwiche, Feyta Doberstein, Dobrina Dobrova, Milla Doleviczenyi, Lara Ersfeld, Amal Hassouni, Semih Kayan, Justus Knipping, Vanessa Kömp, Melissa Kunzi, Mike Mahlitz, Zoe Notthoff, Henje Redenius, Leonie Reich, Timo Schubert, Tyler Tietz, Anna-Latifa Uebing

Lehrerin: Gaby Peltz

Grafik, Layout: cub-artwork, Nicole Cub

Fotos: Michael Godau, Nicole Cub, Edyta Joanna Lukaszuk, Birgit Sensen

Lektorat: Georg Nesselhauf, Daria Tadius, Ute Zeise

Workshop: Nicole Cub, Michael Godau

Druck: Druckerei Brochmann GmbH, Essen

Papier: EnviroTop – aus 100 Prozent zertifiziertem Altpapier

Druckfarben: Umweltfreundliche Farben aus nachwachsenden Rohstoffen

Auflage: 24.000

Redaktionsadresse:

Michael Godau
Kronenstraße 30, 45889 Gelsenkirchen
Fon: 0209 203972, Fax: 0209 203982
E-Mail: michaelgodau@freenet.de

