

Gut genährt?!

Infos | Tipps | Methoden



- Herausgeberin: © Landesstelle der Katholischen Landjugend Bayerns e.V.
Kriemhildenstraße 14, 80639 München
www.kljb-bayern.de www.landjugendshop.de
- Kontakt: werkmaterial@kljb-bayern.de
- ISBN: 978-3-936459-58-6, 1. Auflage 2018
- Redaktion: Christina Kornell, Rupert Heindl, Julia Mokry, Franz Wieser
- Mitarbeitende: siehe Autorinnen- und Autorenverzeichnis
- Layout/Satz: Maria Naber
- Lektorat: Christoph Nieberlein
- Herstellung: Senser-Druck GmbH, Augsburg
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier
- Hinweis: Die überwiegende Zahl der Quellen- und Verlagsangaben ist aufgeführt.
In Einzelfällen ließen sich die Quellen nicht rekonstruieren oder waren an den Fundorten nicht ausgewiesen. Für Hinweise sind wir dankbar.
Reproduktionen jedweder Art (auch in Auszügen) sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Herausgeberin gestattet.

Diese Publikation erscheint in der Reihe WERKBRIEF FÜR DIE LANDJUGEND und ist auch im Abonnement erhältlich.

VORWORT	5
GESCHICHTE DER ERNÄHRUNG	7
Wie wir vom Jäger und Sammler zum Besteller wurden	7
KAPITEL 1 MEHRWERT – NÄHRWERT	9
Meine Ernährung: Wieviel und wovon?	10
Ernährungstrends	12
Vegan essen	16
Fleischlos glücklich – Interview mit Sabine Härtl	17
Ich esse Fleisch – und das auch noch gern!	19
Lebensmittelzusatzstoffe oder was kommt zusätzlich in mein Essen?	20
Inhaltstoffe oder was ist drin in meinem Essen?	24
Ein Einblick in den Verbraucherschutz – Interview mit Katharina Bauer	29
Du? Ich? Wir!	
Gemeinsam für eine faire, regionale, biologische Lebensmittelversorgung	32
Denken, schmecken, Welt bewegen!	
Eine kurze Vorstellung von Slow Food und Slow Food Youth	35
KAPITEL 2 KRITISCH KONSUMIERT	37
Ernährungssouveränität, ein politisches Konzept zur Stärkung einer kleinbäuerlichen Landwirtschaft	38
Ernährung und Klima, komplexe Zusammenhänge, einfache Grundsätze	40
Ernährung in Tansania – Interview mit Simone Grill	43
Iss deinen Teller leer, sonst regnets morgen! – Impressionen einer Ausgewanderten über den Umgang mit Lebensmitteln in Spanien und Deutschland	45
Hoffnung für Kleinbauern in Brasilien – Interview mit Vilmar Saar	48
Landraub, Pestizide und die Sorge um den fruchtbaren Boden	50
Das Projekt der Weltacker – 2000 m ²	55
Tiere essen? Ethische Überlegungen zur Frage nach Tierrechten und dem Unterschied zwischen Mensch und Tier	57
KAPITEL 3 NAHRUNG NACHGEDACHT	63
Gemeinsam essen ist eine Bereicherung – Ein Zwischenruf der ersten Stellvertretenden Landesbäuerin Christine Singer	64
Die Gläser mit Sommer füllen – (K)ein Selbstversuch, aber nachahmenswert!	65
Lagerung und Einkaufsplanung	66

Siegel und Logos an Lebensmitteln – Wofür und Wozu?	68
Was sollte ich als Verbraucher über Hauswirtschaft wissen?	74
Einfach ein GUTES LEBEN?! – Verwirklichung eines Lebenswunsches.....	76
Fisch aus dem Meer – lieber gefangen oder lieber gezüchtet?	79
Frischer Fisch aus Bayern – Die Bayerische Fischerjugend macht’s möglich.....	80
Der Weg zur Interessengemeinschaft FÜR gesunde Lebensmittel	82
Gut essen – fair leben?!	85

KAPITEL 4 | GUT GENÄHRT – PRAXISTEIL

87

Salzstangen mit Spaßfaktor	88
Gestalterisches Drucken	89
Regionale Einkaufsrallye als Gruppenstunde / Aktionstag.....	90
Wer bin ich? Lebensmittel und Konsumverhalten	92
Bewusst Lebensmittel kaufen – Ein Buch mit sieben Siegeln.....	94
Quark herstellen in einer Gruppenstunde	96
Kochduell.....	98
Kritischer Konsum	100
Käseverkostung als Gruppenstunde.....	105
Mozzarella herstellen – Feiner Käse im Handumdrehen	112
Kartoffelsuppe – Rezept vom regionalen Kochen der KLJB Landesstelle 2018	115
Gummibärchen – Methode: Selber machen.....	116
Tomatensoße – Methode: Einkochen.....	118
Globale Waldrodung	119
Brotsegen zur Aktion Minibrot.....	121
Agape #gemeinsamessen #gemeinsamfeiern #gemeinsambeten	123
Gottesdienst – Unser täglich Brot	128
Zu gut für die Tonne! Jugendgottesdienst	134

ANHANG

138

Bildnachweis	138
Autorinnen- und Autorenverzeichnis	140

Wohl bekomm's

„Lebensmittel sind alle Stoffe oder Erzeugnisse, die dazu bestimmt sind oder von denen nach vernünftigem Ermessen erwartet werden kann, dass sie in verarbeiteter, teilweise verarbeiteter oder unverarbeiteter Zustand von Menschen aufgenommen werden.“ (§ 2 LFGB mit Verweis auf Art. 2 der Verordnung (EG) Nr. 178/2002), so definiert die EU-Verordnung Lebensmittel.

Lebensmittel sind anders gesagt: Mittel zum Leben. Ohne Essen können wir eine zeitlang leben, aber nicht auf Dauer. So wird schnell deutlich, Nahrung, das ist mehr als Stoffe oder Erzeugnisse, die wir in Form von Lebensmitteln zu uns nehmen. Nahrung, das ist etwas, das uns satt macht, aber auch etwas, was auf unseren Körper eine Wirkung hat. **„Du bist, was du isst!“**, sagt ein bekanntes Sprichwort. Und ja wenn Lebensmittel nicht vertragen werden und allergische Reaktionen entstehen, wenn Nahrungsmittel von schlechter Qualität und/oder mit Pestiziden belastet gegessen werden, dann kann Nahrung dem Körper schaden. Umgekehrt können gute Lebensmittel auch gesundmachende Wirkung haben. Lebensmittel sind Nahrung für Körper und Seele. Mittel, damit der Mensch, im besten Falle, gut leben kann.

In dem vorliegenden Werkbrief **„Gut genährt?!“** finden sich viele Hintergrundartikel und Informationen, damit wir uns gut ernähren können und zugleich gut genährt – körperlich und seelisch – sein können. Die Kapitel mit den Überschriften

1.	Mehrwert – Nährwert	ab S. 9
2.	Kritisch konsumiert	ab S. 37
3.	Nahrung nachgedacht	ab S. 63
4.	Gut genährt –Praxisteil	ab S. 87

zeigen den roten Faden.

Der Mehrwert von Lebensmitteln liegt nicht immer nur im faktischen Nährwert, der Mehrwert entsteht oft durch viel mehr Faktoren, die im ersten Kapitel „Mehrwert – Nährwert“ beleuchtet werden. Der Kritische Konsum ist uns als KLJB wichtig. So gibt das Kapitel „Kritisch konsumiert“ Anregungen zum Nachdenken: Braucht es das, was wir konsumieren, wirklich? Woher kommen die Lebensmittel? Wie sind sie verarbeitet? Wie wurden sie hergestellt? Sind sie fair, regional und saisonal?

Zum Nachdenken über unsere Nahrung regt das dritte Kapitel „Nahrung nachgedacht“ dieses Werkbriefes an: Wie essen wir? Was essen wir? Und wie kommen wir am besten zu den besten Lebensmitteln, die nicht nur nach „vernünftigem Ermessen ... von Menschen aufgenommen werden“ können.

Ein reichhaltiger Methodenteil mit Methoden für Gruppenstunden, Gottesdienste und praktischen Rezeptetipps findet sich im Praxisteil des Werkbriefes.

Wohl bekomm's allen Konsumentinnen und Konsumenten des Werkbriefes, **„Gut genährt?!“**

Rupert Heindl Christina Kornell Julia Mokry Franz Wieser

