Belgique - Belgien
PP
4700 Eupen 1
BC 1986



Inhalt

3 EINLEITUNG

6 PROJEKT
6 Wie kann ich mit meiner KLJ-Gruppe an dieser Aktion teilnehmen?
6 Der Wettbewerb
7 Was haben wir denn als Gruppe davon?
7 Wie geht es weiter?

8 INFOS
8 Was iss' von hier? Was sind regionale Produkte?
8-9 Warum sollte man regionale Produkte kaufen?
9-11 Diskussionsstoff rund um regionale Produkte
11 Was wird eigentlich bei uns so angebaut und produziert?
12-15 Wie erkenne ich regionale Produkte?
16 Wo kommen unsere Nahrungsmittel her?
17 Interview mit Olivier Chavet, einem regionalen Landwirt
18-19 Regional bedeutet auch saisonal!

20 ANIMATIONEN
20 6-8 Jahre: Besuch auf dem Bauernhof
20 9-11 Jahre: Besuch von regionalen Betrieben
21 12-14 Jahre: Brot backen im eigenen Erdofen
22 15-18 Jahre: Das perfekte Zukunftsdinner
23 Regional und saisonal auf Lager kochen
24-29 Rezepte
30-35 Gute-Nacht-Geschichte: Sinas Traum eines frischen Orangensafts





Die KLJ Ostbelgien plant eine neue Aktion: das **Lager der Zukunft!** Damit möchten wir das Thema Nachhaltigkeit wieder in den Vordergrund rücken. Grund dafür war sicherlich die KLJ-Reise nach Burkina Faso, wo wir die schrecklichen Auswirkungen des Klimawandels gesehen haben und nicht tatenlos zusehen wollten. Aber auch die Aktion „Zukunftsmarathon“, die vor drei Jahren stattfand, war Motor für die Idee, das Thema **„Nachhaltigkeit“** nachhaltig in der KLJ zu verankern.

Dabei wollen wir euch Leiterinnen und Leiter nicht mit zusätzlichen Aktionen „belasten“, sondern in Zukunft mit den **Sommerlagern**, die ja eh in den meisten Gruppen organisiert werden, unsere Aktionen verbinden. Und somit wollen wir uns unter dem Oberbegriff „Lager der Zukunft“ in den nächsten Jahren immer wieder Schwerpunktthemen und Aktionen einfallen lassen.

“Iss’ von hier!?”

In diesem Jahr soll das Thema **„Regionale Nahrungsmittel“** im Focus stehen. Auf Lager müsst ihr ja so oder so Nahrungsmittel und Produkte für die ganze Bande einkaufen – warum nicht beim Einkauf von nun an besonders darauf achten, dass man **regionale und saisonale Nahrungsmittel** einkauft, die nicht um die halbe Welt gekarrt worden sind.

Warum sollen wir Butter aus Irland kaufen, wenn auch bei uns hochwertige Butter hergestellt wird?
Beim Lagereinkauf wird oft nur nach dem Preis geschaut. Je billiger, desto besser! Doch regionale Produkte sind nicht unbedingt immer teurer. Wir möchten euch dazu bewegen, beim Einkauf genauer hinzuschauen und regionale Produkte zu bevorzugen. Euch, den Kindern, den einheimischen Erzeugern und dem Klima zuliebe!

Wir sind das Land!

Warum sollten wir als KLJ die regionalen Erzeuger unterstützen? Wir sind als Landjugend ein **Teil des ländlichen Raumes**, in dem wir leben. Um diesen ländlichen Raum zu erhalten und zu stärken, sollten wir alle Akteure, die sich für den Erhalt des Lebensraumes einsetzten, unterstützen. Damit unser ländlicher Raum erhaltens- und lebenswert bleibt! Und dieses Denken sollte bereits bei den Kinder und Jugendlichen beginnen.

Ein Leitfaden für euch

Diese Broschüre soll euch Leiterinnen und Leiter motivieren, mit eurer Dorfgruppe an dieser Aktion teilzunehmen. Sie soll **Hintergrundinformationen, Tipps und Anregungen** zum Thema „Regionale Nahrungsmittel“ liefern und euch dabei helfen, das Thema auf Lager umzusetzen, eure Mitleiter und eure Kinder dafür zu begeistern. Zur besseren Orientierung haben wir dieses Heft in drei Teile geteilt und farblich markiert. Im ersten Teil ab Seite 6 werden euch der praktische Rahmen und die **Bedingungen zur Teilnahme** an dieser Aktion beschrieben. Im zweiten Teil (Seite 8) folgen jede Menge wichtiger **Hintergrundinformationen zu regionalen Produkten** und ihre Kenntlichkeit im Laden. Im drittel Teil der Broschüre wird es dann ab Seite 20 **praktisch**.

So findet ihr dort Animationen, Ideen zu Besichtigungen, Rezepte und eine Gute-Nacht-Geschichte, die ihr sofort auf Lager mit euren Kindern und Jugendlichen umsetzen könnt und damit auch einen Teil eurer Selbstverpflichtung aus der Engagementserklärung erfüllt.

In unserer Arbeitsgruppe, die aus Mitgliedern der Schuko, re-action und der Hier-se Gruppe (waren im August 2009 nach Burkina Faso) besteht, haben wir **lange Diskussionen** über regionale Produkte geführt. Was sind regionale Produkte? Wer verkauft regionale Produkte? Ist regional gleich bio oder fair? Einige Überlegungen aus diesen Diskussionen könnt ihr ab Seite 9 nachlesen.

Kennzeichnung Regionaler Produkte

Dies ist kein einfaches Thema. Der Lebensmittelmarkt ist nur **schwer zu durchschauen** und ganz sicher kann man nur sein, wenn man beim kleinen Erzeuger selber einkauft.







Aber auch die großen Supermarktketten bieten regionale Produkte an, man muss sie nur als solches erkennen. Doch dies ist nicht immer so deutlich und einfach. Eine kleine **Hilfestellung beim Einkauf** versuchen wir auf den Seiten 12 bis 15 zu geben. Vielleicht fallen euch auf Lager auch noch tolle Ideen und Ratschläge ein, wie und wo man an regionale Produkte kommt?

Auch wenn es sehr schwer ist, den Überblick zu bewahren, ist es in unseren Augen lohnenswert, sich mit dem Thema zu beschäftigen und es auf Lager mal mit überwiegend regionalen Nahrungsmitteln zu versuchen. Ihr habt **viele Vorteile**, tut was für euch und andere und nebenbei erfahrt ihr als Leiterteam und eure Kinder Wissenswertes und Interessantes über Lebensmittel aus unserer Region.

Wir hoffen, ihr seid bei der Aktion im Sommer alle dabei!

Die AG Lager der Zukunft:
Daniel Offermann, Emily Goenen, Gerd Brüls, Fabienne Pieper, Joseph Keutgens, Nadine Miessen, Melanie Elsen, Sabrina Goenen, Jean-Luc Schöffers und Valeska Nix.







Wie kann ich mit meiner KLJ-Gruppe an dieser Aktion teilnehmen?

Mitmachen können alle KLJ-Gruppen – vorausgesetzt ihr steht als Leiterrat dahinter und wollt auch wirklich euer Kaufverhalten verändern.
Dies verdeutlicht ihr - ähnlich wie bei der Aktion „KLJ für Alle“ - mit der **Unterzeichnung einer Engagementserklärung**, die dann quasi eine Selbstverpflichtung für euch ist. Diese Erklärung umfasst folgende Verpflichtungen:

- **Das Thema „Regionale Produkte“ wird in unserem Leiterrat besprochen und diskutiert.**
- **Wir kaufen und verzehren während des Sommerlagers möglichst regionale und saisonale Nahrungsmittel.**
- **Wir sensibilisieren unsere Kinder auf Lager zu diesem Thema und führen mindestens eine Animation oder Aktion mit ihnen zu regionalen Nahrungsmitteln durch.**

Sobald ihr euch im KLJ-Büro angemeldet habt, bekommt ihr ein großes, farbiges PVC-Schild mit dem Logo der Aktion und dem Wortlaut der Engagementserklärung. Dieses Schild könnt ihr während des Lages gut sichtbar an die Straße stellen oder an euer Lagerhaus befestigen, so dass jeder mitbekommt, dass ihr an dieser Aktion teilnehmt. Wir werden für einen hohen Bekanntheitsgrad durch Pressearbeit sorgen.

Der Wettbewerb

Wenn ihr motiviert seid, könnt ihr eure Bemühungen und Aktivitäten **kreativ** dokumentieren und damit an einem **Wettbewerb** der KLJ Ostbelgien teilnehmen. Dazu müsst ihr eine kreative Dokumentation gestalten und uns diese bis **spätestens zum 25. August** zukommen lassen. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Ihr könnt beispielsweise den **Einkauf** und die **Zubereitung** von regionalen Produkten dokumentieren oder Labels, Verpackungen, Quittungen und originelle Bestätigungen von Händlern einsenden. Ihr könnt einen **Bauernhof** oder einen **Imker** besuchen und eure **Animationen** mit den Kindern präsentieren. Alles ist möglich und jede Dokumentationsform (Text, Fotos, Filme, Zeichnungen etc.) ist erlaubt.
Eine Jury entscheidet dann anhand folgender Kriterien über die Platzierungen:

- Umsetzung des Themas
- Kreativität bei der Dokumentation
- Einbeziehung der Kinder in die Aktionen

Die ersten drei Gruppen können wertvolle Sachpreise im Werte von insgesamt **300 €** gewinnen!

Was haben wir denn als Gruppe davon?

Wie wir finden, eine ganze Menge!

• Ihr ernährt euch und eure Kinder **gesünder** und nachhaltiger auf Lager.

• Wir machen **positive Berichterstattung** in der lokalen Presse für euch.

• Alle teilnehmenden Gruppen erhalten ein **farbiges PVC-Schild** mit dem Logo der Aktion und den Hinweis, dass ihr an der Aktion teilnehmt. Das könnt ihr während des Lagers an die Straße stellen oder am Lagerhaus befestigen, um positiv auf euch aufmerksam zu machen

• Eventuell eine **finanzielle Unterstützung** durch die Apaq-W (wallonisches Ministerium zur Unterstützung der einheimischen Landwirtschaft) in Höhe von 6 € pro Kind/ Lager. Das können wir zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht garantieren, da die Wallonische Region noch nicht entschieden hat, diese Aktion in diesem Jahr wieder durch zu führen. Wir halten euch darüber auf dem Laufenden.

• Bei der Teilnahme am Wettbewerb: Möglichkeit, interessante **Sachpreise** zu gewinnen: 150 € für den Sieger, 100 € für die zweitplazierte Gruppe und 50 € für das dritte Team.

Wie geht es weiter?

Falls noch nicht geschehen, diskutiert ihr das Thema gleich bei eurem nächsten **Leiterrat, bzw. Staff-Treffen**. Überlegt gemeinsam, ob ihr an der Aktion und eventuell an dem Wettbewerb teilnehmen wollt. Vielleicht ist es am besten, wenn ihr auch mit den **Lagerköchinnen und –köchen** redet und sie da mit einbindet. Vielleicht möchten sich 2-3 Leute aus eurer Gruppe um die Dokumentation und die Wettbewerbsteilnahme kümmern?
Auf unserer Homepage www.kljostbelgien.be findet ihr auch alle Infos. Ein wichtiger Bestandteil der Aktion ist aber diese **Informationsbroschüre** mit vielen Hintergrundinfos zu dem Thema, interessanten Adressen und Tipps sowie fertige Animationen und Ideen für Kinder und Jugendliche, die man gleich auf Lager umsetzen kann. Diese Broschüre hilft euch bei der Umsetzung der Engagementserklärung.

Anmeldeschluss zur Teilnahme an der Aktion „Lager der Zukunft“ ist der 21. Juni 2010.

Bei weiteren Fragen:

KLJ-Büro
Kirchgasse 4 - 4700 Eupen
Tel. + Fax: 087/55 80 41
ostbelgien@klj.be
www.kljostbelgien.be



Was iss' von hier? Was sind regionale Produkte?

Der Begriff 'Regionale Produkte' bezieht sich in erster Linie auf frische Produkte wie Obst, Gemüse, Eier, Fleisch und Milch aus der Region. Aber auch Säfte, Marmelade, Brot, Käse, Wurstwaren und Honig sind als regionale Produkte erhältlich.
Der Begriff der Region ist nicht durch eine scharfe Abgrenzung zu schaffen und kann je nach Produkt weiter oder enger gefasst werden.

Beispiel:
Milch: In eurer Nachbarschaft gibt es bestimmt den ein oder anderen Bauern, der seine Milch am Hof verkauft. Im Supermarkt findet Ihr auch Milch aus Deutschland, Italien und Luxemburg. Dagegen ist die Milch von eurem Nachbarn absolut regional!

Äpfel: Ganz in unserer Nähe, nämlich im Herver Land, gibt es große Apfelbaumplantagen und dort werden leckere Äpfel angebaut. Warum dann Äpfel aus Spanien oder gar aus Neuseeland kaufen? Die belgischen Äpfel sind im Vergleich zu den neuseeländischen regional.

Es gilt: Je kürzer der Weg von der Herstellung bis zum Verzehr, desto regionaler ist das Produkt.

Warum sollte man regionale Produkte kaufen?

Umweltbewusst:
Transport verursacht großen CO^2 Ausstoß. 20 % der klimaschädlichen CO^2 Emissionen stammen aus dem Bereich Ernährung. Häufig reisen Nahrungsmittel um die halbe Welt und belasten damit die Umwelt.

Beispiel: So legt ein unschuldiger Erdbeerjoghurt der Marke „Landliebe“ über 9000 km zurück, ehe er von dir genüsslich am Frühstückstisch verspeist wird.

Seit 20 Jahren haben sich die Transportwege, die unsere Nahrungsmittel vom Erzeuger bis zu unserem Kühlschrank zurücklegen, verdoppelt. Beim Kauf von regionalen Produkten kann viel vom CO^2 Konsum eingespart werden.



Unterstützung der heimischen Landwirtschaft
Der Kauf von regionalen Produkten sichert Arbeitsplätze in unserer Region und trägt zum Erhalt der landwirtschaftlichen Nutzung der Kulturlandschaft bei (z.B. Obstwiesen, Weideflächen etc.).

Bessere Qualität
Die hohen einheimischen Qualitätsstandards sorgen für eine bessere Qualität der Produkte. Produkte schmecken oft besser, weil sie frisch konsumiert werden können. So werden Früchte aus Übersee oft unreif geerntet, ehe sie per Flugzeug oder Schiff nach Belgien transportiert werden. In der Sonne gereifte Früchte erhalten mehr Vitamine.

Sozialer Aspekt
Bei der Herstellung von regionalen Produkten gibt es mehr Transparenz. Die Arbeitsbedingungen werden strenger kontrolliert als in anderen Ländern (z.B. Entwicklungsländern), d.h. dass die Preise meist die Produktionskosten decken und die Arbeitskräfte einen besseren Lohn erhalten.
Auch der Kunde kann beim Einkauf beim regionalen Verkäufer z.B. beim Metzger sich direkt beraten lassen. So wird der Verkäufer zum Garant für Qualität und zu einer Vertrauensperson für den Kunden.

Diskussionsstoff rund um die regionalen Produkte

Regional = bio? Regional = fair? Bio = regional? Fair = regional?
In der Arbeitsgruppe haben wir heiß darüber diskutiert, ob regionaler Handel auch gleichzeitig den fairen Handel und das Geschäft mit biologischen Nahrungsmitteln einschließt und umgekehrt.

Regional heißt nicht unbedingt bio und „fairtrade“.
Dies gilt vor allen Dingen oft für größere Betriebe. Auch auf belgischen Obstplantagen arbeiten oft niedrig bezahlte Saisonarbeiter und Pflanzen werden mit Kunstdünger gespritzt.



Jedoch finden wir in unserer Region auch Produzenten, die ihre Produkte unter fairen Bedingungen produzieren können und ökologisch anbauen.
Umgekehrt ist eine Bio-Kiwi aus Neuseeland bestimmt sehr schmackhaft und unter besten Bedingungen gewachsen, dennoch legt sie einen weiten Weg zurück, ehe sie in der Obstabteilung unseres Supermarktes landet. Dadurch verursacht sie einen größeren CO^2-Ausstoß als eine heimische nicht-bio-Birne.
Fairen Handel zu unterstützen ist wichtig für die Unterstützung der Menschen in den Entwicklungsländern, jedoch verursacht der fair gehandelte Honig aus Mexiko auch mehr CO^2 als der Honig vom Imker aus dem Nachbardorf.

Belgische Erdbeeren im März?
Im März Erdbeeren zu essen ist ein großer Luxus. Entweder sie kommen von weit her oder sie wurden in geheizten Treibhäusern in Belgien angebaut. Beides verursacht CO^2. Das kann man vermeiden, wenn man saisonales Obst und Gemüse isst.
Es gibt auch Obst und Gemüse, welches sich gut dazu eignet, gelagert zu werden, z.B. Äpfel, Kartoffeln, Zwiebeln etc. Diese Nahrungsmittel können das ganze Jahr über gegessen werden.

Und Kakao, Kaffee, Apfelsinen und Bananen?
In unserer Region werden diese Produkte leider nicht angebaut, dennoch sind diese Produkte nicht mehr aus unserem Alltag wegzudenken. Wenn man sich konsequent regional ernähren will, sollte man versuchen, diese Produkte durch andere zu ersetzen. So gibt es im Sommer viele regionale und leckere Früchte (Beeren, Pflaumen etc.), die eine gute Alternative sein könnten.



Tante Emma = Regional?

Der Tante-Emma-Laden war früher der Kolonialwarenladen. Dort wurden alle Produkte verkauft, die die Landwirte nicht anbauen konnten, z.B. Kaffee, Schokolade, Tabak etc, d.h. Produkte, die nicht regional sind.

Heute aber bieten viele Tante-Emma-Läden frische Nahrungsmittel aus der Umgebung an, wie Eier, Gemüse, Obst etc.

Zusätzlich hat man einen persönlichen Kontakt zum Verkäufer.

Brot beim Bäcker = 100% regional?

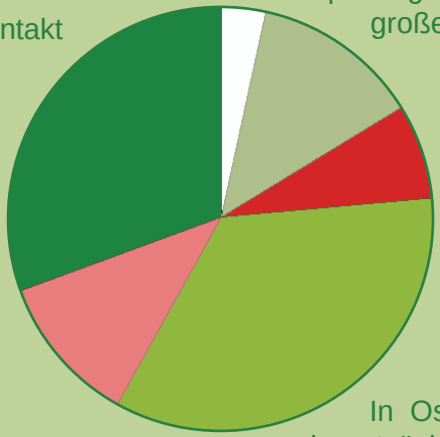
Wenn wir ein Brot beim Bäcker um die Ecke kaufen, ist es nicht unbedingt eine Garantie, dass die Zutaten, wie Mehl, Hefe etc. aus der regionalen Produktion stammen. Hier gilt es, sich beim Verkäufer zu informieren.



Was wird eigentlich bei uns so angebaut und produziert?

Unsere Region ist durch ihren ländlichen Charakter geprägt. Wenn wir durch unsere Dörfer fahren, sehen wir zahlreiche Bauernhöfe und Wiesen, die meist als Weideland für unsere Milchkühe genutzt werden.

In der Wallonischen Region, zu der auch die Deutschsprachige Gemeinschaft gehört, gibt es sechs große Landwirtschaftsbereiche:



- 30,5 % Getreide
- 11,5 % Milch
- 34,4 % Fleisch
- 7,2 % Zuckerrüben
- 13,1 % Obst und Gemüse
- 3,3 % Kartoffel

In Ostbelgien werden die Weideflächen hauptsächlich für die Milchkühe genutzt: Milch, Butter, Joghurt und Käse werden aus unserer heimischen Milch hergestellt.

Es gibt aber auch andere Produkte, die bei uns regional vermarktet werden:

Brot, Gemüse, Kartoffeln, Obst, Wurst und Fleisch, Honig, Eier, Konfitüre, Schokolade etc.

Wie erkenne ich regionale Produkte?

Am Namen des Produktes, bzw. des Herstellers

Jedes Produkt, bzw. jeder Hersteller, hat einen Namen. Einige Hersteller sind uns bekannt, da sie in der DG / Wallonie ihren oder einen ihrer Standorte haben.

Hier einige Beispiele von regionalen Unternehmen: Die hiesigen Metzger, Bäcker, Gemüsehändler, Imker, Landwirte, Käsereien etc., die Fleischerei Aubel, die Montenauer Schinkenräucherei, Chocolaterie Galler und Hanf, Büllinger Butterei und Walhorner Molkerei und viele mehr.
Produkte dieser Hersteller werden regional hergestellt. Eine Garantie für ein vollständig regionales Produkt gibt es nur bedingt, da eventuelle Zusatzstoffe und Zutaten importiert sein können.

An der Etikettierung der Lebensmittel

Leider gibt die Etikettierung der Lebensmittel nur Informationen zur Herkunft des Herstellers. Es gibt keine europäische oder nationale Richtlinie, die eine genaue Beschreibung zur Herkunft aller Zutaten und Zusatzstoffe vorschreibt.
Es wird ausschließlich der Endhersteller gekennzeichnet. Die Zwischenstationen werden nicht berücksichtigt. Kommt der Fisch aus Alaska, wird aber in Lüttich verarbeitet, so lautet das Herkunftsland Belgien.
So verfügt die Etikettierung über zwei Möglichkeiten, die Herkunft des Herstellers preiszugeben:

Der EAN-Code
Dieser Code wird auch Strichcode genannt. Die zwei (auch manchmal drei) ersten Zahlen erlauben es bei Lebensmitteln, die Herkunft des Herstellers herauszufinden (Liste: www.de.wikipedia.org/wiki/EAN-Ländernummer). Die Strichcodes für belgische und luxemburgische Hersteller fangen mit der Nummer 54 an. Deutsche Produkte beginnen mit den Zahlen 40 – 44. Hier einige weitere wichtige Länder:
China: 69, Indien: 89, USA: 00-09 & 10-13, Taiwan: 471, Neuseeland: 94, Niederlande: 87, Frankreich: 30-37, Japan: 45, Spanien: 84, Italien: 80-83, Griechenland: 52, Norwegen: 70

Anhand des Strichcodes kann man auch herausfinden, um welchen Hersteller es sich handelt: Die Zahl nach der Ländernummer deutet auf den Hersteller hin. Auf der Internet-Seite www.gepir.de (unter Suche) kann man anhand des EAN-Codes den Hersteller herausfinden.



Genusstauglichkeitskennzeichen

Alle verpackten tierischen Produkte werden zusätzlich mit dem ovalen Genusstauglichkeitskennzeichen versehen. Dieses 3-zeilige Kennzeichen gibt ebenfalls Auskunft über die Herkunft und über den Hersteller.



- Länderhinweis (BE: Belgien, DE: Deutschland etc.)
- Anerkennungsnummer des Herstellers
- Hinweis, dass diese Kennzeichnung den europäischen Normen entsprechen

Wenn ihr bei Verpackungen von Milch herausfinden wollt, ob die Milch von Molkereien aus unserer Region (die von unseren einheimischen Landwirten beliefert werden) stammt, dann ist neben dem BE für Belgien die Anerkennungsnummer des Herstellers von Bedeutung:

Molkerei Walhorn:	L 263
Büllinger Butterei:	L 011
Molkerei Corman, Goé:	FB 001
Molkerei Solarec, Libramont:	L 352

Dann liefern noch sehr viele ostbelgische Landwirte zur Molkerei MUH nach Pronsfeld bei Prüm: Dieses Kennzeichnen trägt dann das DE für Deutschland und die Nummer RP 247. Bei Eiern wird Ähnliches auf die Schale gedruckt. Dieser Druck beinhaltet mehrere interessante Informationen.

Beispiel: 3 – BE – 03112341

- 3: Haltungsform: 0 Bio, 1 Freiland, 2 Bodenhaltung, 3 Käfighaltung.
- BE: BE ist der Ländercode (DE – Deutschland, IT – Italien etc.)
- 03112341: Code des Legebetriebes (Jedes Land hat sein eigenes System)

Anhand der Logos und Labels auf den Verpackungen

Europäische Labels zum Schutze regionaler Produkte und Bezeichnungen:

Geschützte Ursprungsbezeichnung: z.B. Ardenner Butter oder Herver Käse. Dieses Label dürfen nur Produkte tragen, die eng mit der Region, deren Namen sie tragen, verbunden sind. Sowohl die Verarbeitung des Produktes als auch die Zutaten müssen aus der entsprechenden Region stammen.

Geschützte geographische Angaben: z.B. Ardenner Schinken, Gaumais Pastete etc.
Für solch gekennzeichnete Produkte reicht es aus, wenn eine der Herstellungsstufe (Erzeugung, Verarbeitung oder Herstellung) in einem bestimmten Herkunftsgebiet stattfand.

Geschützte traditionelle Spezialität: z.B. Gueuzes, Kriek etc.
Dieses Label bezeichnet keine geographische Herkunft sondern nur eine traditionelle Zusammensetzung oder Herstellungsverfahren des Produktes.

Belgische Labels

Qualitätslabel für Kartoffeln aus der Wallonie.

VOE VLAM (Flanderns Agrar-Marketing Büro) - LES FROMAGES DE CHEZ NOUS
Label für belgischen Käse, der mit zertifizierter Milch produziert wurde (QMK – Qualität der Milchkette)

VOE Belpork - CERTUS
Qualitätslabel für Schweinefleisch aus Belgien. Durch dieses Label kann jedes verkaufte Stück Schweinefleisch, das das Siegel „Certus“ erhalten hat, verfolgt werden.

VOE Belpork - MAGISTRAL
Qualitätslabel für gekochten Schinken aus Belgien. Schinken mit diesem Label werden ausschließlich aus Schweinefleisch, das mit dem „Certus“ Label versehen wurde, hergestellt.

VOE Belbeef - MERITUS
Qualitätslabel für Rindfleisch aus Belgien.

VOE VLAM - BCV (Belgian Controlled Veal)
Qualitätslabel für Kalbsfleisch aus Belgien.

VOE VLAM - FLANDRIA
Flämisches Qualitätslabel für Gemüse und Früchte aus Flandern.

Private Labels der Wirtschaft

Viele private Unternehmen nutzen die belgische Flagge oder den belgischen Landesumriss als Zeichen, dass ihr Produkt in Belgien hergestellt wurde. Wie bei den Etiketten im Punkt 2 beweist dieses Zeichen nicht, dass das Produkt komplett regional ist.

Made in Belgium

Auf vielen Produkten steht „Made in Belgium“. Doch kann man auch hier nur genau sagen, dass das Endprodukt in Belgien hergestellt wurde, aber nicht, wo die Zutaten herkommen.

Wo kommen unserer Nahrungsmittel her?

Viele Lebensmittel werden tausende Kilometer transportiert, bevor sie bei uns auf dem Tisch landen.
Beispiel Obst: Südafrikanische Weintrauben sind auf ihrer Handelsodyssee rund 10.000 Kilometer unterwegs, bevor sie im heimischen Supermarkt-Regal landen. „Ein Kilo Trauben aus Südafrika verursacht rund sieben Kilogramm CO^2“. Im Durchschnitt verursachen Lebensmittel aus Übersee rund elf Mal so viel Kohlendioxid wie heimische Produkte.
Die zurückgelegten Distanzen sind jedenfalls enorm: Kiwi aus Neuseeland reisen mit dem Containerschiff rund 19.000 Kilometer nach Europa, wobei jedes Kilo rund 3,2 Kilogramm CO^2 verursacht.
Aber seht selbst! In der folgenden Nahrungstabelle findet ihr die Herkunftsländer gewisser Nahrungsmittel und die Distanzen, die sie zurücklegen, bevor sie in Belgien ankommen. Wie ihr euch denken könnt, gibt es nicht nur ein Exportland. Wir haben uns für die Länder entschieden, die am meisten nach Belgien importieren. Die Distanzen wurden von Hauptstadt zu Hauptstadt berechnet.
(Die Tabelle dient zur Auflösung des Memorys)

Nahrungsmittel:	Herkunft	Distanz:
Butter:	Irland	775 km
Cornflakes:	Kanada	5681 km
Bananen:	Costa Rica	9035 km
Thunfisch:	Ecuador	9535 km
Kiwis:	Neuseeland	18767 km
Bohnen:	Guatemala	9096 km
Mais:	Südafrika	8843 km
Zuckerrüben:	Belgien	0 km
Parmaschinken:	Italien	1174 km
Rinderfleisch:	Argentinien	11320 km
Käse:	Niederlande	117km
Kakaobohnen:	Brasilien	8986 km
Erdbeeren:	Spanien	1316 km
Erdnüsse:	USA	9043 km
Melonen:	China	7968 km
Oliven:	Portugal	1713 km
Apfelsinen:	Israel	3300 km
Sonnenblumen für Öl:	Rumänien	1773 km
Zitronen:	Ägypten	3214 km
Tomaten:	Bulgarien	1701 km

Interview mit Olivier Chavet, einem regionalen Landwirt

Warum finden Sie es wichtig, regionale Produkte zu erzeugen und zu konsumieren?
Ich bin der Meinung, dass wenn weltweit regional produziert und konsumiert würde, viele Probleme gelöst wären. Die Menschheit wird seit einiger Zeit in die globalisierten Wirtschaftssysteme und somit in die totale Abhängigkeit gezwängt. Um diesem Trend entgegen zu wirken, gibt es nur eine Möglichkeit: regionale Verarbeitungs- und Vermarktungsstrukturen fördern und entwickeln

Was sind in Ihren Augen die Vorteile regionaler Produkte?
Ich denke, es gibt viele Vorteile! Regional produzieren, verarbeiten und vermarkten hat mit Nachhaltigkeit im weitesten Sinne zu tun. Sie fördern die regionale Wirtschaft vom Erzeuger bis hin zum Endvermarkter und ermöglichen, dass der Mehrwert eines Produktes in der Region bleibt und nicht im Sumpf des globalisierten Wirtschaftssystems versickert. Abgesehen davon sehe ich auch hier eine Chance für den Arbeitsmarkt. Potenzial für neue Arbeitsplätze ist sicher auch vorhanden. Ganz wichtige Aspekte sind natürlich auch die Kosteneinsparungen und die Schonung der Umwelt, die regionale Kreislaufsysteme mit sich bringen.

Was denken Sie: haben regionale Nahrungsmittel eine Zukunft oder werden bald alle Nahrungsmittel von großen Konzernen hergestellt?
Das hängt ganz allein von den Mächtigen dieser Welt ab. Solange der Leitgedanke der globalen Wirtschaft „Profit um jeden Preis“ beibehalten wird, werden sich die regionalen Lebensmittel weiterhin schwer tun. Die Wirtschaft und die Politik sind hier gefragt. Ob hier in Zukunft gehandelt wird, wird sich zeigen.

Was können Jugendgruppen tun, um den Verzehr von regionalen Produkten zu fördern?
Sie können sich über das bestehende Angebot informieren und die Kinder und Jugendlichen dafür sensibilisieren. Natürlich können sie auch regional einkaufen. Die organisierten Sommerlager bieten hierfür einen optimalen Ausgangspunkt.

Regional bedeutet auch saisonal!

Saisonale Nahrungsmittel sind solche Nahrungsmittel, die während einer bestimmten Zeitspanne im Freiland in unserer Region wachsen. Im Freiland bedeutet, dass sie nicht in Gewächshäusern angebaut werden, sondern unter freiem Himmel wachsen.

Beim Erstellen eines Menüplanes sollte darauf geachtet werden, dass die verwendeten Früchte, Gemüse und Beeren zum Zeitpunkt des Lagers reif sind. Zur Überprüfung des Menüplans kann diese Tabelle als Referenz verwendet werden.

	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEPT	OKT	NOV	DEZ
Blumenkohl						■	■	■	■	■	■	
Brokkoli						■	■	■	■	■	■	
Bohnen						■	■	■	■			
Chinakohl									■	■	■	
Endivien							■	■	■	■	■	
Erbsen						■	■	■				
Fenchel								■	■	■	■	
Grünkohl	■	■	■								■	■
Kohlrabi						■	■	■	■	■		
Kürbis								■	■	■	■	
Mais								■	■	■		
Porree	■	■	■			■	■	■	■	■	■	
Rosenkohl	■	■							■	■	■	■
Rote Beete									■	■	■	
Rotkohl	■	■					■	■	■	■	■	
Spargel				■	■	■						
Spinat				■	■	■	■	■	■	■		
Weißkohl	■	■							■	■	■	■
Wildpilze						■	■	■	■	■		
Wirsing	■	■			■	■				■	■	■
Zucchini					■	■	■	■	■	■		
Zwiebel					■	■	■	■	■	■		

Gemüse



Obst

	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Apfel	■	■	■	■				■	■	■	■	■
Aprikose						■	■	■				
Birne	■	■	■				■	■	■	■	■	■
Brombeere							■	■	■	■		
Erdbeere					■	■	■	■	■			
Heidelbeere							■	■	■	■		
Himbeere							■	■	■	■		
Holunderbeeren								■	■	■		
Holunderblüten						■	■					
Johannisbeere						■	■	■	■	■		
Pflaumen						■	■	■	■	■		
Rhabarber				■	■	■						
Sauerkirschen						■	■	■	■			
Stachelbeeren					■	■	■	■				
Süßkirschen						■	■					
Zwetschgen							■	■	■	■		



Salat

	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Blattsalat					■	■	■	■	■	■		
Brennnessel			■	■	■	■						
Chicoree	■	■	■	■						■	■	■
Feldsalat	■	■	■						■	■	■	■
Gurke							■	■	■	■		
Löwenzahn		■	■	■	■							
Möhren						■	■	■	■	■	■	
Kopfsalat					■	■	■	■	■			
Radieschen					■	■	■	■	■	■		
Rucola					■	■	■	■	■	■		
Knollensellerie	■	■							■	■	■	■
Tomaten							■	■	■	■		

Wir haben einige Anregungen für euch zusammengestellt, wie ihr eure Kinder und Jugendlichen auf Lager für das Thema “Regionale Produkte” begeistern könnt. Dabei haben wir die Aktivitäten nach Altersstufen eingeteilt. Diese sind aber keinesfalls zwingend. Jedoch sollten diese Aktivitäten in Kleingruppen gemacht werden, damit eure Kinder aktiv mit eingebunden werden.
Viel Spaß bei der Ausführung!

Besuch auf dem Bauernhof (6-8 Jahre)

Der Besuch eines Bauernhofes ist eine Reise zur Herkunft unserer Nahrung. Die Kinder sehen und erleben, woher unsere Nahrungsmittel kommen und wie sie erzeugt werden.
Es gibt zahlreiche Bauern, die gerne Gruppen für 1 oder 2 Stunden empfangen, über ihre Arbeit erzählen und sich über euer Interesse freuen.
Wir helfen euch gerne, einen Bauern in der Umgebung eures Lagers zu finden.
Bitte meldet euch im KLJ-Büro!

Besuch von regionalen Betrieben (9-11 Jahre)

Ob Käse, Honig oder Leberwurst… in Ostbelgien gibt es Menschen und Betriebe, die ihr mit einer Gruppe besuchen könnt, die regionale Produkte herstellen. Bei manchen könnt ihr sogar selbst mit anpacken oder davon kosten.

Hier einige Kontaktadressen zur Auswahl:

- Montenauer Schinkenräucherei: 080/349586
- Käsrei Moutschen (Recht): 080/570965
- Fonk’s Backwaren (St. Vith): 080/280980
- Hof Chavet (Schoppen, Amel) 0496/107891 - www.hof-chavet.be
- Imkervereine St. Vith und Umgebung:
  - Josef Goenen, Manderfeld 36 (080/548065)
  - Rainer Rathmes, Crombach 56 A (080/221741)
  - Roger Bertrand, Deidenberg167 (080/349317)
  - Henri Gelissen, Rocherath (080/642457)
  - Helmuth Habsch, Krinkelt (Rocherath) 080/647609)
  - Willy Klückers, Recht (080/570128)
  - Richard Sarlette, Weywertz (080/445020)
  - Ludwig Hilger, Rektor in Bracht / Burg Reuland (080/329213)
  - Josef Schaus, Meyerode 18 (080/349512)
  - Freddy Palm, Mürringen (080/642343)
  - Robert Heck, Berg-Bütgenbach (080/446691)

Brot backen im eigenen Erdofen (12-14 Jahre)

Auf Lager kann der Bau eines Erdofens und das Backen eines eigenen Brotes eine tolle Erfahrung sein.

Erdofen:
Mit Hilfe von größeren Steinen und Lehm wird ein Iglu geformt. Oben wird ein Abzugsloch gelassen, damit das Feuer einen Abzug hat. Unten bleibt eine Öffnung, um das Brot reinzuschieben und um Holz nachzulegen. Steine und Lehm findet ihr oft an Bächen. Die Öffnung zum Einschieben des Brotes wird mit einem großen Stein verschlossen. Sind keine großen Steine vorhanden, könnt ihr auch sehr dicke Hölzer verwenden, die jedoch mit der Zeit anfangen zu brennen. Ist der Ofen fertig gebaut, dann geht es erst mal ums Einheizen. Zuerst mal ein Feuer entfachen, um Hitze zu erzeugen. Später dann das Brot reinschieben.
Da gibt es auch 2 Möglichkeiten. Wir haben das Brot in Alufolie eingewickelt und nicht direkt ins Feuer gelegt. Allerdings muss man die Alufolie ein wenig einfetten, sonst klebt die Folie nachher am Brot.
Die andere Möglichkeit besteht darin, dass der Backofen zweistöckig ist. Also unten das Feuer und die Hitze. Und oben kommt das Brot auf einem Blech oder heißem Stein rein. Auch hier sollte das Brot nicht direkt den Flammen ausgesetzt sein, sonst gibt es schwarzes Krustenbrot.
Mit mehreren Kids können sicherlich auch 2 Teams gebildet werden, die verschiedene Bauvarianten ausprobieren. Spaß macht es auf jeden Fall, mit Lehm und Matsch einen Ofen zu bauen. Das Brotbacken muss man überwachen und gut aufpassen, dass es nicht verbrennt.

Brotrezept:

1 Würfel Hefe
500 g Vollkorn- oder Dinkelmehl
450 ml lauwarmes Wasser
150 g Körner (Sonnenblumenkerne, Mohn, Nüsse, Sesam, Leinsamen, Rosinen o.ä.)
2 TL Salz
2 EL Obstessig oder Brottrunk
1 Brotbackform

Hefe mit dem Wasser verrühren. Alle anderen Zutaten zufügen und gut verarbeiten. In eine gefettete Form geben. Das Brot bei starker Glut ca. 1 Stunde backen.
Tipp: das Brot schmeckt mit einem selbstgemachten Kräuterquark mit frischen Kräutern besonders gut.



Das perfekte Zukunftsdinner (15-18 Jahre)

So geht's:
Mit Kochwettbewerben werden „neue" regionale Rezepte für das Land gesucht. Eine Gruppe wird in kleine Teams von ca. vier Personen aufgeteilt. Alle erhalten das gleiche finanzielle Budget. Mit diesem Budget soll jedes Team ein Essen / Menü für vier Personen zubereiten.

1. Variante
Jede Gruppe erhält den Auftrag, ein „Menü der Zukunft" (klimafreundlich, regional) zu kochen. Das beste Menü wird prämiert.

2. Variante
Es werden jedem Team spezifische Menü-Aufgaben zugeteilt, z.B.:

- **Die CO^2-Armen:** klimafreundliches Menü (kein Fleisch, regio-bio Produkte)
- **Die Normalen:** normales Supermarktmenü
- **Die Patrioten:** regionales Menü
- **Die Globalen:** Menü mit Rezepten aus Asien, Afrika oder Lateinamerika
- **Die Bio-Fairen:** Bio-Faires Menü
- **Die Bequemen:** Fertig-,Tiefkühl- oder Dosen-Menü
- **Die Unverbesserlichen:** Fleischplatte o. ä.
- **Die Naturnahen:** Menü aus Wildkräutern (dafür müsst ihr euch gut mit Wildkräutern auskennen und wissen bzw. euch informieren, welche essbar sind und welche nicht).

Die Teams versuchen mit ihren Möglichkeiten und Zutaten das beste Menü zusammenzustellen. Dann wird in den jeweiligen Gruppen gemeinsam gekocht, verkostet und ausgewertet.

- Welches Menü hat am besten geschmeckt?
- Warum schmeckte es am besten / nicht so gut? (Zutaten, Rezept)? Was kann man verbessern?
- Wie schwer war es, die Zutaten und gute Rezepte zu bekommen?
- Ist es teurer, sich regional zu ernähren?
- Hat euch die Zubereitung Spaß gemacht?
- Woher kommen die Zutaten?
- Welche Folgen hat deren Herstellung / Transport / Verpackung?
- Welche Kosten sind nicht im Preis eines Produktes enthalten?
- Was gewinnen wir, wenn wir auf bestimmte Lebensmittel verzichten oder weniger konsumieren?





Regional und saisonal auf Lager kochen

Für ein Lager regional und saisonal zu kochen, ist eine Herausforderung.
Einige Dinge solltet ihr dabei unbedingt beachten.

Vorbereitungen

Um für ein Lager regional und saisonal zu kochen braucht es eine sorgfältige Vorbereitung.
Ihr müsst folgendes wissen:

- Welche regionalen Produkte stehen uns zur Verfügung und wo kann ich sie kaufen?
- Wie viel Geld können wir pro Tag und Person ausgeben?
- Wie viele Personen kommen ins Lager? Wie viele davon haben ausgefallene Essgewohnheiten und welche? (Diabetes, Zölliakie,Vegetarier, religiöse Einschränkungen usw.)
- Wie viele Lagertage gibt es?
- Welche Mahlzeiten sind speziell? (Elterngrill, Hike, Lagerfeuer usw.)
- Welche Küche steht zur Verfügung?

Himbeermarmelade

Zutaten für 5-6 Gläser

1 kg reife Himbeeren ohne Stiel
1 kg Gelierzucker
2 Esslöffel Zitronensaft

Geräte

Großer Kochtopf
Gabel
Kochlöffel
Suppenkelle
5-6 Marmeladengläser mit Schraubverschluss
5-6 Papierschildchen

Zubereitung

Gib die Himbeeren in einen Kochtopf und zerdrücke sie mit der Gabel. Dann fügst du den Zitronensaft hinzu.
Anschließend erhitzt du die Früchte auf hoher Flamme, bis sie kochen. Dabei musst du ständig mit dem Kochlöffel umrühren, damit nichts anbrennt.
Jetzt wird der Gelierzucker dazugegeben. Verrühre ihn mit den Himbeeren und bringe das Ganze wieder zum Kochen. Schalte jetzt zurück auf kleiner Flamme und lasse die Fruchtmischung 2 Minuten köcheln.
Fülle die fertige Marmelade mit einer Suppenkelle in die sauberen Marmeladengläser und verschließe sie sofort mit dem Schraubdeckel. Beschrifte nun die Papierschildchen und klebe sie auf die Marmeladengläser.
Die Frühstücksmarmelade für das nächste Lager ist gesichert.



Varianten: Erdbeer- oder Johannisbeermarmelade.

Tipp: Die Kinder bringen ein kleines Glas selbstgemachte Marmelade von zuhause mit, oder machen in der Gruppenstunde vor dem Lager selber Marmelade.

Holundersirup (Holunderblüten)

Zutaten
20 bis 25 Dolden Holunderblüten
3 l Wasser , 2 kg Zucker
60 g Zitronensäure, Saft von 4 bis 5 Zitronen

Geräte
Kochtopf mit ca. 5 l Fassungsvermögen
Flaschen, Kelle
Trichter, Küchentuch zum Absieben

Zubereitung

Das Wasser zum Kochen bringen und vom Herd nehmen. Blüten, Zucker, Zitronensaft und Zitronensäure hinzugeben.
24 Std. stehen lassen.
Den Saft durch ein Küchentuch sieben, kalt in Flaschen abfüllen und kühl lagern (Keller).
Im Verhältnis 1:2 mit (Mineral)Wasser gemischt, ergibt das eine tolles Erfrischungsgetränk.

Das Getränk ist ein sehr gute Alternative zur üblichen Grenadine.



Himmel und Erde

Zutaten für 4 Portionen:
800 g Kartoffeln
Salz
4 sehr große Äpfel (800 g)
1 EL Zucker
1 EL Zitronensaft
400 g Zwiebeln
50 g durchwachsener Speck, geräuchert
200 ml Milch
1 EL Butter
Muskat
400 g Wurst in Scheiben (jede 1 cm dick)

Geräte:
Schälmesser
Stampfer
Schneidebrettchen
Messer
Pfanne
Kochtopf mit Deckel

Zubereitung:
Die Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in Salzwasser garen. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und mit Zucker und Zitronensaft auf kleiner Flamme gar dämpfen. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Den Speck fein würfeln, knusprig anbraten, die Zwiebeln darin hellgelb braten, dabei oft wenden.
Die Kartoffeln abgießen, dämpfen und zu Mus zerstampfen.
Milch mit Butter, 1 TL Salz und Muskat erhitzen. Nach und nach zu den Stampfkartoffeln geben und mit dem Schneebesen gut verschlagen.
Abschließend die weichen Äpfel zufügen und gut verrühren.
Zwiebeln und Speckwürfel aus dem Bratfett heben, die Wurstscheiben hineinlegen und pro Seite 2 Minuten braten.
Himmel und Erde auf einer Platte anrichten, die Wurst darauf legen und mit den Zwiebeln bedecken.



Hamburger



Zutaten für 6 Hamburger:

2 Zwiebeln
300g Hackfleisch
1 Ei
2 Esslöffel Paniermehl
½ Teelöffel Salz
2 Prisen Pfeffer
1 Esslöffel Öl
6 Salatblätter
2 Tomaten
6 Brötchen
etwas Senf
Ketchup

Geräte:

Schneidbrettchen
Küchenmesser
Rührschüssel
Esslöffel
Pfanne
Pfannenwender
Küchenkrepp
Tomatenmesser
Brotmesser

Zubereitung:

Schäle eine Zwiebel und würfle sie.
In der Rührschüssel vermischst du jetzt Hackfleisch, Ei, Paniermehl, Zwiebelwürfel, Salz und Pfeffer.
Teile den Fleischteig in 6 Portionen und forme flache, runde Frikadellen daraus.
In einer Pfanne erhitzt du das Öl auf hoher Stufe. Dann brätst du die Frikadellen auf jeder Seite so lange, bis sie schön braun sind.
Teile jetzt die Brötchen quer durch und wärme sie bei 75°C etwa 8 Minuten lang.
In der Zwischenzeit wäschst du die Salatblätter und trocknest sie mit Küchenkrepp ab. Schäle auch die zweite Zwiebel und schneide sie in Scheiben. Die Tomaten schneidest du ebenfalls in Scheiben und entfernst dabei den grünen Stängelansatz.
Belege jetzt die unteren Hälften der Brötchen mit je 1 Salatblatt, 1 Zwiebelscheibe, 1 Frikadelle, etwas Senf, 1 Tomatenscheibe und 1 Klecks Ketchup. Die zweite Brötchenhälfte klappst du nun obenauf.

Möhren-Apfel-Salat

Zutaten für 12 Personen:
2,5 kg Möhren
5 Äpfel
2 TL Salz
2 TL Pfeffer
10 EL Sahne
5 EL Zitronensaft
5 TL Essig
5 EL Öl
Saft von 4 bis 5 Zitronen

Geräte
Große Schüssel
Schneidebrettchen
Küchenmesser
Sieb
Teller
Rührschüssel
Schneebesen
Salatbesteck

Zubereitung
Die Möhren waschen und schälen, anschließend raspeln und in eine Schüssel geben. Die Äpfel waschen und ebenfalls schälen, anschließend vierteln und Stiele sowie Kerngehäuse entfernen. Dann zu den Möhren in die Schüssel raspeln.
Aus Zitronensaft, Essig, Öl, Pfeffer, Salz und Sahne eine Marinade herstellen und diese über die geriebenen Äpfel und Möhren geben.
Mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.
Der Salat lässt sich schnell zubereiten, ist jedoch mit einigen Schälarbeiten verbunden. Wer mag, sollte dem Salat unbedingt eine Prise Zucker hinzufügen. Auf diese Weise wird der Salat etwas süßer und das Aroma der Möhren wird etwas besser hervorgehoben. Durch den Zitronensaft wird verhindert, dass die Äpfel braun werden. Da das Schälen der Äpfel und Möhren einige Zeit in Anspruch nimmt, kann der Salat auch sehr gut am Abend vorher schon fertiggestellt werden.



Brennnesselsuppe

Zutaten:
Junge Brennnesselblätter, Fleischbrühe, eine Zwiebel, Butter, Kartoffelmehl, Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch



Die Zwiebel wird in feine Würfel geschnitten und zusammen mit etwas frischem Knoblauch in Butter angeschwitzt. Währenddessen werden die sauberen Brennnesselblätter in feine Streifen geschnitten und zugefügt; eine geringe Menge lässt man zum Garnieren übrig. Jetzt gießt man mit der Fleischbrühe an, gibt der Suppe mit Sahne und Kartoffel- oder Dinkelmehl eine leichte Bindung und vollendet den Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat.

Brennnessel-Auflauf

Zutaten:
Brennnesselblätter, Brötchen, eine Zwiebel, Gewürze nach eigenem Gutdünken

Brennnesselblätter in Salzwasser kochen, absieben und klein schneiden. Brötchen in Würfel geschnitten mit heißer Milch übergießen, einige Minuten ziehen lassen. Brennesselgemüse dazugeben, mit fein gehackter Zwiebel und den Gewürzen abschmecken. Eier unterziehen. Masse in einer gefetteten Auflaufform bei 180 Grad eine halbe Stunde backen.

Omelett mit Brennnessel-Püree

Zutaten:
Brennnesselblätter, Salz, 1 Zwiebel, Butter, Rahm, Eier, Mehl, Milch, Wasser, Salz

Brennnesselblätter von den festen Blattstielen befreien, gut waschen und mit sehr wenig Wasser im abgedeckten Topf etwa 15 Minuten kochen lassen. Den Sud ein bis zweimal abschütten. Salzen, eine gehackte Zwiebel und etwas Butter hinzugeben. Unter ständigem Rühren erneut 15 Minuten kochen lassen. Das entstandene Püree kann mit etwas Rahm noch verfeinert werden.
Anschließend das Omelette mit Mehl, Milch, Wasser, Eiern und Salz wie üblich zubereiten und das Brennnessel-Püree damit einrollen.

Gute-Nacht-Geschichte

Sinas Traum eines frischen Orangensafts

Es war einmal eine kleine, junge Orange namens Sina. Sie wohnte mit ihren Geschwistern bei ihrer Mutter, einem riesigen Orangenbaum, inmitten Marokkos. Ihr Alltag bestand darin, sich von der Sonne bescheinen zu lassen und jeden Tag ein Stückchen zu wachsen, indem sie die Nahrung aß, die Mama-Baum ihr und ihren Geschwisterorangen aus dem saftigen Boden zog. Jeden Tag kam der nette Bauer vorbei, der den Baum aufgezogen hatte. Er suchte aus den Orangen die dicksten, größten und farbigsten heraus und nahm sie mit.

Als Sina Mama-Baum einmal fragte, warum der Bauer die Orangen mitnimmt, antwortete sie hustend: “Der Bauer, kheukheu, nimmt die Orangen mit, kheukheu, die reif genug sind, der tollste und leckerste Orangensaft auf der ganzen Welt zu werden. Kheukheu, der Saft soll die Kinder aus Marokko ernähren, kheukheu, und sie mit genügend Vitaminen versorgen können, damit sie groß und stark werden. ”Mama-Baum erklärte, dass die Orangen, wenn sie nicht geerntet werden, vom Baum fallen und sterben müssen. Mama-Baum war sehr weise. Sie war schon über 100 Jahre alt und wusste eine Menge. Für einen Orangenbaum ist 100 Jahre aber gar nicht viel. Mama-Baum war also noch ein junger Baum, denn ein Orangenbaum kann bis zu 600 Jahre alt werden. Trotzdem hustete Mama-Baum seit einiger Zeit sehr heftig und niemand wusste woher dies kam.

Nach den Erklärungen von Mama-Baum wünschte sich Sina nichts mehr, als vom Bauern mitgenommen zu werden, um einem marokkanischen Kind genügend Vitamine zu bringen, damit es groß und stark werden konnte. Jeden Tag, wenn der Bauer wieder vorbei kam, zeigte sich Sina von ihrer besten Seite. Sie versuchte so dick und rund zu erscheinen, wie sie nur konnte. Doch der Bauer nahm sie nicht mit. Sie war noch zu dünn und gelb. Sina weinte oft, nachdem der Bauer da gewesen war und sie wieder einmal nicht mitgenommen hatte. “Ich werde noch auf den Boden fallen und sterben!”, jammerte sie. Mama-Baum beruhigte sie: “Aber nein, kheukheu, nur Geduld, kheu, du musst noch ein bisschen wachsen, kheukheu, dann wirst du zu einem tollen Saft verarbeitet!”



Heute war es wieder so weit, der Bauer kam vorbei. Sina und Sappel, Sinas älterer Bruder, waren schon

ganz aufgeregt. Sina sagte: “Sappel, du bist so schön rund geworden, du wirst bestimmt heute mitgenommen!” “Meinst du?” fragte Sappel ganz aufgeregt. “Da ist er! Wünsch mir viel Glück!”. Und schon kam der Bauer, schaute Sappel an, pflückte ihn und legte ihn in seinen Leinensack. Sina rief ihm noch zu: “Viel Spaß!”



Als der Bauer weg ging, fragte Sina Mama-Baum: “Muss denn Sappel jetzt noch einen weiten Weg reisen, ehe er gepresst wird?”

Mama-Baum erklärte: “Nein! Es ist wichtig, kheu, dass die Orangen schnell gepresst werden, nachdem sie vom Baum gepflückt wurden, kheukheu, denn sonst verlieren sie an Vitaminen und Geschmack und der Saft ist nicht so wirkungsvoll. Würde der Bauer mit den Orangen eine zu lange Fahrt auf sich nehmen, kheukheu, dann wären die Orangen nicht mehr frisch, manche würden matschig werden, einige müssten sogar sterben.” “Wie schrecklich!” antwortete Sina. “Aber mach dir keine Sorgen, kheukheu” entgegnete ihr Mama-Baum, “der Bauer weiß darüber Bescheid und presst die Orangen schnell.”

“NEIN! DAS STIMMT NICHT”, ertönte da eine Stimme vom Boden herauf. “Aber das… das ist Sappel” rief Sina. Da kam wahrhaftig Sappel angerollt. Er war völlig außer Atem und schien völlig durcheinander zu sein. “DAS IST ALLES EINE LÜGE!” Sina war eschrocken. ”Was tust du denn noch hier?? Wenn du hier auf dem Boden bleibst, wirst du sterben! Roll schnell zurück zum Bauern!” Sappel entgegnete ihr: «DU HAST DOCH KEINE AHNUNG! ES IST ALLES EINE LÜGE! ALLES NUR LÜGE!».Mama-Baum entgegnete ihm sanft: “Beruhige dich erst mal, kheukeu, und dann erzählst du uns, was passiert ist, kheu.”

Sappel fasste sich und begann zu erzählen, was er erfahren hatte: “Die Orangen wurden früher noch hier gepresst, doch das ist schon lange nicht mehr der Fall. Als der Bauer mich mitgenommen hat, habe ich sehen können, wie die Orangen in einen Transporter gesteckt wurden. Da habe ich Angst bekommen und geschrien. Eine Orange, die auch im Leinensack war, hat mich beruhigt. Sie hat direkt am Haus des Bauern gewohnt und wusste Bescheid. Sie hat mir dann alles erzählt:

‘Es hat damals eine Zeit gegeben, in der der Bauer mit sei-

nem Verkauf der Orangen gutes Geld verdient hat, doch plötzlich haben die Kinder aufgehört, Orangensaft zu trinken. Dadurch verdiente der Bauer mit dem Verkauf der Orangen in seinem Dorf nicht mehr genug Geld, um seine Familie zu ernähren.
So musste er schweren Herzens seine Orangenfarm verkaufen und arbeitet jetzt für ein großes europäisches Unternehmen, dem er seine Orangen für sehr wenig Geld verkauft. Doch auch wenn es wenig Geld ist, reicht es so gerade, um zu leben.'
Und wisst ihr, was das für uns Orangen heißt?", fuhr Sappel fort, „Wir werden nun nicht mehr sofort gepresst, sondern müssen den weiten Weg bis nach Europa auf uns nehmen. Einmal vom Bauern mühselig gepflückt, werden wir in Kisten gepackt und in einen LKW geladen. Der fährt uns dann zu einem Ort, an dem wir alle, auch Orangen von anderen Bauern, gewaschen werden. Allein bei dieser Fahrt sterben schon einige von uns und werden aussortiert. Dort werden wir dann gepresst und das Orangenkonzentrat wird tiefgekühlt. Von einem Hafen aus geht die Reise bis nach Europa. Dann werden wir zu einer Fabrik transportiert, in der ein Safthersteller Saft aus uns macht und uns in Dosen abfüllt. Das bedeutet, dass von den Orangen bis dahin schon einige gestorben sind. Manche sind schon faul und viele haben eine Menge ihrer Vitamine schon verloren!"
Mama-Baum und Sina sowie ihre Geschwister-Orangen waren entsetzt: "Ach du je!", "Das ist doch nicht möglich!!" "Das ist ja entsetzlich!"… schrien alle durcheinander. "Moment, hört zu, das ist noch nicht alles!" schrie Sappel. Alle beruhigten sich und starrten auf Sappel, der fortsetzte: "Das Schlimmste ist, dass dieser Transport und die Energie, die beim Tiefkühlen gebraucht wird, die Luft verschmutzt und das ist auch der Auslöser deines schlimmen Hustens Mama-Baum! Wenn diese Transporte noch lange so weiter gehen, ist das eine große Gefahr für uns! Die vielen Abgase und der Energieverbrauch können nämlich eine Erwärmung des Klimas hervorrufen und das bedeutet, dass viele Flächen mangels Regens austrocknen und alle Pflanzen sterben müssen. Das heißt, Mama-Baum, du müsstest auch sterben…"
Nun schrien alle Orangen durcheinander, eine aufgeregter als die andere: "Ich lasse mich nicht mehr pflücken!", "Was macht denn der Bauer nur mit uns!", "Warum können wir nicht hier bleiben!", "Ich will nicht auf der Reise sterben!"… "RUHE" rief Mama-Baum. Es wurde still. "Kheukheu, wir werden uns eine Lösung einfallen lassen, kheu…"
Alle beruhigten sich und überlegten… bis Sina etwas auffiel: „Schaut mal die Kinder, die hier um uns herum laufen…" Alle schauten auf die Kinder. Sina bemerkte: „Keines der Kinder trinkt Orangensaft! Sie trinken alle einen weißen Saft!". Sappel antwortete: „Davon hat mir die Orange ebenfalls erzählt. Bei diesem Saft handelt es sich um Milch,

die aus Pulver gemacht wird und dieses Milchpulver kommt aus Europa. Es macht ebenfalls eine lange Reise, um von Europa hierher transportiert zu werden. Tja und die Auswirkungen von diesen Transporten kennt ihr ja… Leider ist dieses Milchpulver sehr billig und das ist der Grund, warum die Kinder keinen Orangensaft mehr trinken. Die Eltern haben nicht genug Geld, um ihnen den Saft zu kaufen. Jetzt interessieren sich die Kinder gar nicht mehr für den Orangensaft. Sie trinken nur noch Milch. Dabei sind da wenig Vitamine drin und sie hilft den Kindern auch nicht so gut, groß und stark zu werden."

Sina rief: „Aber die Menschen sind dumm! Warum tun sie denn so etwas? Wenn die Leute Orangensaft bei den Bauern kaufen - und es gibt sehr viele Bauern hier - dann würden diese wieder mehr verdienen und sie hätten dann auch wieder genügend Geld, um ihren Kindern selbst guten Saft zu kaufen… Wir müssen die Leute zur Vernunft bringen! Wir müssen die Kinder dazu bewegen, wieder gesunden Orangensaft zu trinken, damit die Kinder gesünder leben und aus uns endlich wieder gesunder und frischer Saft gepresst wird!"

Alle stimmten Sina zu… "Aber wie können wir die Leute da-von überzeugen?" fragte Sappel… „KHEU-HEU KHEUKHEU", Mama-Baum war von Sappels Erzählung so getroffen, dass sie plötzlich sehr geschwächt war… Der Husten wurde schlimmer und Mama-Baum ging es gar nicht gut.

„Wir müssen schnell handeln", rief Sina, „damit wir Mama-Baum noch retten! Ich habe eine Idee: Wir beginnen nun alle ganz heftig zu schaukeln, damit wir vom Baum fallen. Diejenigen, die es schaffen zu fallen, rollen zu den Kindern. Wir rollen ihnen so lange hinterher, bis sie uns aufheben und uns essen. Wenn sie einmal wieder auf den Geschmack gekommen sind, werden die Kinder ihre Eltern fragen, dass sie ihnen Orangensaft kaufen und sie werden zum Bauern laufen und um frischen Orangensaft bitten… Es gibt bestimmt einige Orangen, die zu jung sind zum Fallen. Die bleiben hier und erzählen ringsherum die Wahrheit über die Reise der Orangen. Sie erklären den Plan so, dass es bis zu den Orangen dringt, die an anderen Bäumen grenzen und Kontakt mit Nachbarorangen haben. So können alle anderen Orangen uns helfen."

„Das ist ein toller Plan, so muss ich nicht am Boden sterben und werde doch noch einem Kind helfen, groß und stark zu werden. Bei drei beginnen alle zu schaukeln: eins, zwei, drei, los!"

Alle Orangen begannen wild zu schaukeln. Mama-Baum half ihnen mit ihren letzten Kräften und schüttelte so gut sie konnte ihre Äste. Und da fielen schon die ersten Orangen… bis eine ganze Schar von ihnen auf dem Boden lag und mit Sappel davon rollte.

Sina schaukelte und schaukelte, doch sie war noch zu jung,

sie schaffte es nicht, von Mama-Baum herunterzufallen. Sie hing noch zu feste an ihrem Zweig und war nicht dick und schwer genug. Also erzählte sie allen Orangen um sich herum, was passiert war und überzeugte sie von ihrem Plan. Schon einige Zeit später konnte Sina beobachten, wie ein Regen von Orangen nach dem anderem von den Bäumen herunterfiel. Und da war schon das erste Kind mit einer Orange in der Hand, in die es kräftig hinein biss und ein lautes „Mmmhh!“ ausstieß. Ein Dutzend Kinder folgte. Sie riefen sich gegenseitig zu: „Hast du noch eine Orange? Ich möchte auch eine…“. „Hier sind ganz viele!“… und viele Kinder stürzten sich auf die hinuntergefallenen Orangen.

„Der Plan geht auf!“ freute sich Sina. Mama-Baum lächelte Sina an: „Ich bin so stolz auf dich, kheukheu, Du bist eine ganz große Orange!“

„Da kommt der Bauer“ rief Sina. Als der Bauer die Bäume mit den fehlenden reifen Orangen entdeckte, war er schockiert. „Ich bin ruiniert!“ schrie er. „Welche Orangen soll ich denn jetzt meinem Chef geben! Wenn ich keine reifen Orangen habe, bekomme ich auch kein Geld! Wie soll ich denn jetzt meine Familie ernähren?“ Und er fiel voller Verzweiflung zu Boden und weinte. Doch da kamen schon einige Eltern mit ihren Kindern und sagten zum Bauern: „Alle Kinder fragen nach Oran-gensaft. Kannst du uns nicht wieder deinen frischen Orangensaft pressen?“. Es hatte sich in-zwischen eine Gruppe von Kindern und Erwachsenen um ihn gebildet, die alle den frisch gepressten Saft des Bauern wünschten.

Der Bauer antwortete hoffnungslos: „Ich würde euch liebend gerne wieder frisch gepressten Saft verkaufen, aber womit? Alle meine reifen Orangen sind verschwunden!“…

Da kamen hunderte von Orangen angerollt, die den Kindern bis zum Bauern gefolgt waren. Die Kinder schrien: „Hier aus diesen Orangen kannst du Saft pressen!“. Das Gesicht des Bauern strahlte, als er die Orangen sah. Er stand auf, wischte sich die Tränen vom Gesicht und hüpfte vor Freude. Dann rief er: „Jetzt müssen wir uns aber beeilen, den Saft zu pressen, damit die Orangen auch frisch bleiben.“ Und so halfen alle dem Bauern, die Orangen so schnell wie möglich einzusammeln, sie zu waschen und zu Saft zu verarbeiten. Alle Orangen wurden gepresst und ein leckerer Orangensaft wurde daraus.

Der Bauer war so froh, dass er ein großes Fest gab. Es wurde viel getanzt und gelacht und natürlich frischer Orangensaft getrunken. So wurden die Orangen als Saft beim Fest von marokkanischen Kindern getrunken, so wie sie es sich immer gewünscht hatten.

Der Bauer kündigte der europäischen Firma und wurde selbst wieder Safthersteller. Die Nachfrage an Orangensaft wurde so groß, dass die

anderen Bauern ebenfalls kündigten und wieder Saft für ihr Dorf produzierten. So wurde der Transport der Orangen komplett eingestellt. Da die Kinder keine Milch aus Milchpulver mehr tranken, wurde die Einfuhr des Pulvers aus Europa ebenfalls eingestellt. So konnte die Luft nach einiger Zeit wieder sauber werden und der Husten von Mama-Baum ließ nach, bis er ganz verschwand.
Und Sina?... Die hing immer noch bei Mama-Baum am Ast und ließ sich von ihren Nachbarorangen erzählen, wie das Fest verlaufen war. Sie wuchs immer mehr, bis sie eines Tages so groß, rund und dunkelorange war, dass der Bauer sie mitnahm. Ihr Traum, ein frischer Saft zu werden, ging in Erfüllung und ein kleiner marokkanischer Junge trank diesen und wurde dank Sinas Vitaminen groß und stark…



ENDE

Moral: Sollten wir unseren Früchten nicht auch den langen Weg ersparen und lieber Früchte essen, die in unserer Gegend wachsen? (zum Beispiel Äpfel…). So könnten alle Früchte ihren größten Traum erfüllen, Kinder wie euch mit einer Menge Vitamine zu versorgen, die ihr zum Wachsen benötigt. Wir könnten den Früchten so ebenfalls helfen, ihre Familien zu retten, indem wir überflüssige Transporte und Energieverbräuche verhindern, um die Luftverschmutzung zu verringern. Indem wir Früchte essen, die in der Region aufwachsen, können wir den Bauern helfen, genügend zu verdienen, damit sie ihre Familien versorgen können.
Dies gilt übrigens nicht nur für Früchte, sondern auch für alle anderen Nahrungsmittel…

Was denkt ihr?

Geschichte: Valeska Nix, Illustrationen: Fabienne Pieper

® 2010 Katholische Landjugend Ostbelgien
Alle Rechte vorbehalten

Herausgegeben von der Katholischen Landjugend
Kirchgasse 4
4700 Eupen
www.kljostbelgien.be

Redaktion
Arbeitsgruppe "Lager der Zukunft"
Valeska Nix
Melanie Elsen
Fabienne Pieper
Sabrina Goenen
Emily Goenen
Gerd Brüls
Nadine Miessen
Jean-Luc Schöffers
Daniel Offermann
Joseph Keutgens

Gestaltung Logo
Ah-Young Betsch

Layout
Sarah Nix

Fotos
KLJ
Sarah Nix

Druck
Lithotec AG, Eupen

Mit freundlicher Unterstützung der

