

DEUTSCH
ENGLISCH
FRANZÖSISCH
ISLÄNDISCH
NORWEGISCH

GESUNDES LEBEN UND NACHHALTIGE ERNÄHRUNG



Co-funded by
the European Union

INHALT

Einführung

Kapitel 1: Lebensmittel und ihr Nährwert

Kapitel 2: Versteckter Hunger

Kapitel 3: Nachhaltige Produktion und Konsum von Lebensmittel

Kapitel 4: Überlegt zweimal, was man kauft

Kapitel 5: Praktikable Alternativen zu ausländischen Produkten

Kapitel 6: Gesundes Leben: Ernährung

Kapitel 7: Bio-Lebensmittel

Kapitel 8: Lebensmittel zu Hause anbauen

Kapitel 9: Lebensmittelproduktion & kulinarische Karrieren

Kapitel 10: Rezepte aus Norwegen, Island und Luxemburg

EINFÜHRUNG

Essen und Ernährung gehen Hand in Hand. Die Evolution der Menschheit ging mit der Suche nach nährstoffreichen Nahrungsmitteln und der Geißelung der Natur einher, wenn negative Auswirkungen eine Rolle spielen. Von den frühen Jägern und Sammlern bis zu den modernen handwerklichen und industriellen Produktionsmethoden haben wir immer darauf geachtet, alle unsere Nährstoffe, sei es Mikro- oder Makronährstoffe, aus verschiedenen Quellen zu beziehen.

Diese Veröffentlichung mit dem Titel „Guidebook to Healthy Living and Sustainable Food“ (*dt. Gesundes Leben und nachhaltige Ernährung*) ist eine jugendorientierte Arbeit, die sich an junge Menschen richtet, um den Wert von Lebensmitteln und Ernährung zu verstehen, und wertvolle Einblicke, Informationen und Tipps bietet, um die Lebensmittel zu verstehen, die sie derzeit konsumieren.

Es handelt sich um eine Gemeinschaftsarbeit von DalPro Utvikling AS mit Sitz in Hitra, Norwegen, und der Alliance for Global Development Asbl. mit Sitz in Luxemburg und Framhaldsskólinn í Austur-Skaftafellssýslu mit Sitz in Sveitarfélagið Hornafjörður, Island unter der Schirmherrschaft des Projekts HAPPEY (Heuristic APProach to Educating Youth on Hidden Hunger), finanziert von der norwegischen Nationalagentur Erasmus +.

Wir müssen essen, um unseren Nährstoffbedarf zu decken, aber Menschen treffen ihre Lebensmittelauswahl oft aus anderen Gründen als der Ernährung. Während Essgewohnheiten und -traditionen in jeder Kultur unterschiedlich sind, enthält kein einzelnes Lebensmittel alle Nährstoffe, die wir für eine gesunde Ernährung

benötigen, oder es gibt keine „ideale“ Ernährung, die für jeden geeignet ist. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung könnte auf lokalen Ernährungsgewohnheiten basieren, lokal verfügbare Lebensmittel verwenden und lokale Essgewohnheiten respektieren. Besonderes Augenmerk sollte auf die individuelle Ernährung gelegt werden, da die Ernährungsbedürfnisse je nach Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand und Aktivitätsniveau variieren.

Die ersten beiden Kapitel befassen sich mit dem Thema Lebensmittel und ihrem Nährwert sowie mit verstecktem Hunger, um den Lesern das Verständnis des Kontexts zu erleichtern. In den nächsten beiden Abschnitten geht es um nachhaltige Lebensmittelproduktion und -konsum. Die folgenden Kapitel ermutigen Einzelpersonen zum Kauf lokaler Produkte und befassen sich mit dem Thema gesundes Leben, Bio-Lebensmittel und der Anbau von Lebensmitteln zu Hause.

Ein spezieller Abschnitt widmet sich der Ermutigung der heutigen Jugend, Beschäftigungsmöglichkeiten im nachhaltigen Lebensmittelproduktions- und Konsumsektor zu finden, und geht der Frage nach, warum sie ihre Karrieremöglichkeiten erweitern sollten.

Vorsicht an alle Meisterköche, wir haben eine Liste mit Rezepten aus Norwegen, Island und Luxemburg zusammengestellt, die Sie selbst zu Hause nachkochen können. Manche Rezepte sind wirklich saisonal, Sie müssen also Ihren Gaumen auf die richtige Zeit im Jahr warten lassen!

Wir hoffen, dass Sie Freude an dieser kulinarischen Arbeit haben und davon profitieren können. Ein Hoch auf ein gesundes Leben!

Die Herausgeber



Kapitel 1:

LEBENSMITTEL UND IHR NÄHRWERT

Im Jahr 1947 war die Hälfte der Weltbevölkerung chronisch unterernährt (was damals vor allem an einem unzureichenden Energieverbrauch gemessen wurde). Derzeit liegt diese Zahl bei etwa 12,5 %. Dies ist eine bemerkenswerte Leistung, dennoch sind 868 Millionen Menschen hinsichtlich des Energieverbrauchs nach wie vor unterernährt und schätzungsweise 2 Milliarden Menschen leiden an einem oder mehreren Mikronährstoffdefiziten (FAO, IFAD und WFP, 2012).

Die Ernährungssysteme auf der ganzen Welt sind vielfältig und verändern sich schnell, was tiefgreifende Auswirkungen auf die Ernährung und die Ernährungsergebnisse hat.

Obwohl die Natur und die Ursachen von Mangelernährung komplex sind, ist der gemeinsame Nenner aller Arten von Mangelernährung eine ernährungsphysiologisch ungeeignete Ernährung.

AUF DER WELT GIBT ES ÜBER 50.000 ESSBARE PFLANZEN. NUR DREI DAVON, REIS, MAIS UND WEIZEN, DECKEN 60 PROZENT DER WELTWEITEN NAHRUNGSENERGIE.

IN WESTEUROPA SIND TIERISCHE PRODUKTE (33 PROZENT), GETREIDE (26 PROZENT) SOWIE WURZELN UND KNOLLEN (4 PROZENT) DIE WICHTIGSTEN GRUNDNAHRUNGSMITTEL DER DURCHSCHNITTlichen ERNÄHRUNG.

GRUNDNAHRUNGSMITTEL

Ein Grundnahrungsmittel ist ein Lebensmittel, das regelmäßig und in solchen Mengen verzehrt wird, dass es den überwiegenden Teil der Ernährung ausmacht und einen Großteil des Energie- und Nährstoffbedarfs deckt.

Ein Grundnahrungsmittel deckt nicht den Gesamternährungsbedarf einer Bevölkerung: Es ist eine Vielfalt an Nahrungsmitteln erforderlich. Dies gilt insbesondere für Kinder und andere ernährungsbedingt gefährdete Gruppen.

Typischerweise sind Grundnahrungsmittel gut an die Wachstumsbedingungen in ihren Herkunftsgebieten angepasst. Beispielsweise können sie gegenüber Trockenheit, Schädlingen oder nährstoffarmen Böden tolerant sein. Landwirte verlassen sich häufig auf Grundnahrungsmittel, um das Risiko zu verringern und die Widerstandsfähigkeit ihrer landwirtschaftlichen Systeme zu erhöhen.

Die meisten Menschen ernähren sich von einem oder mehreren der folgenden Grundnahrungsmittel: Reis, Weizen, Mais, Hirse, Sorghum, Wurzeln und Knollen (Kartoffeln, Maniok, Yamswurzeln und Taro) sowie tierische Produkte wie Fleisch und Milch, Eier, Käse und Fisch.

Von den mehr als 50.000 essbaren Pflanzenarten auf der Welt tragen nur wenige Hundert wesentlich zur Nahrungsmittelversorgung bei. Nur 15 Nutzpflanzen liefern 90 Prozent der weltweiten Nahrungsenergie, wobei Reis, Mais und Weizen drei Drittel davon ausmachen. Diese drei sind die Grundnahrungsmittel von über 4 Milliarden Menschen.

Obwohl es über 10.000 Arten in der Familie der Gramineen (Getreide) gibt, wurden in den letzten 2.000 Jahren nur wenige in großem Umfang in den Anbau eingeführt. Reis ernährt fast die Hälfte der Menschheit. Der Pro-Kopf-Reisverbrauch ist seit den 1960er Jahren im Allgemeinen stabil geblieben oder leicht gestiegen. In vielen der wohlhabenderen Reiskonsumländer wie Japan, der Republik Korea und Thailand ist sie in den letzten Jahren zurückgegangen, weil steigende Einkommen es den Menschen ermöglicht haben, sich abwechslungsreicher zu ernähren.

Wurzeln und Knollen sind wichtige Grundnahrungsmittel für über eine Milliarde Menschen in Entwicklungsländern. Sie machen etwa 40 Prozent der Nahrung aus, die die Hälfte der Bevölkerung in Subsahara-Afrika verzehrt. Sie sind reich an Kohlenhydraten, Kalzium und Vitamin C, aber arm an Eiweiß. Der Pro-Kopf-Verbrauch an Wurzeln und Knollen ist in vielen Ländern seit Anfang der 1970er Jahre zurückgegangen, vor allem weil es für die städtische Bevölkerung billiger und einfacher ist, importiertes Getreide zu kaufen.

Viele Länder erleben eine ähnliche Abkehr von traditionellen Nahrungsmitteln, doch die Bedeutung traditioneller Nahrungspflanzen für die Ernährung wird zunehmend anerkannt. Nachdem einige dieser Nutzpflanzen jahrelang als „Nahrungsmittel für arme Leute“ galten, erleben sie nun ein Comeback. Maniok galt um die Jahrhundertwende als unbedeutende Nutzpflanze und ist heute in den Entwicklungsländern eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel für rund 500 Millionen Menschen. Die Anpflanzungen nehmen schneller zu als bei jeder anderen Kulturpflanze. Quinoa, ein in den Hochanden angebautes Getreide, erfreut sich mit der Einführung neuer Sorten und verbesserter Verarbeitung auch außerhalb Lateinamerikas zunehmender Akzeptanz.

WEITERE WICHTIGE NAHRUNGSQUELLEN SIND ERGÄNZUNGSNAHRUNGSMITTEL

Weltweit spielen Ergänzungsnahrungsmittel eine wesentliche Rolle bei der Deckung des Nährstoffbedarfs. Dazu gehören Proteinquellen – Fleisch, Geflügel, Fisch, Hülsenfrüchte und Milchprodukte; Energiequellen – Fette, Öle und Zucker; und Vitamin- und Mineralstoffquellen – Obst, Gemüse und tierische Produkte.

Neben konventionellen Nutzpflanzen und landwirtschaftlichen Produkten sind die folgenden wertvolle Nahrungsquellen. Ihre Bedeutung wird besonders bei saisonalen Engpässen und Notfällen deutlich.

Wildpflanzen sind für viele ländliche Haushalte unverzichtbar; Man geht davon aus, dass mindestens eine Milliarde Menschen sie nutzen. In Ghana beispielsweise werden die Blätter von über 100 Wildpflanzenarten und die Früchte von weiteren 200 Arten verzehrt. Im ländlichen Swasiland machen mehr als 220 Wildpflanzenarten einen größeren Anteil der Ernährung aus als domestizierte Sorten. In Indien, Malaysia und Thailand wurden etwa 150 Wildpflanzenarten als Notnahrungsquellen identifiziert.

Wildtiere wie Insekten, Vögel, Fische, Nagetiere und größere Säugetiere sind oft die einzige tierische Proteinquelle für die Landbevölkerung. In Teilen des peruanischen Amazonasgebiets

beispielsweise stammen über 85 Prozent des tierischen Nahrungsproteins aus der Wildnis. Etwa 62 Entwicklungsländer sind für mindestens ein Fünftel ihres tierischen Proteins auf Wildtiere angewiesen.

Fisch ergänzt die Reiser Ernährung vieler Bauernfamilien im Nordosten Thailands und Laos. Sowohl Fische als auch Frösche werden in Bächen, Bewässerungskanälen, Gräben, Wasserreservoirs und überfluteten Reisfeldern gefangen.

Baumnahrungsmittel und Hausgärten tragen wesentlich zur ländlichen Ernährung bei. In West-Java, Indonesien, produzieren Kokospalmen und Hausgärten 32 Prozent des gesamten Nahrungsproteins und 44 Prozent des gesamten Kalorienbedarfs. In Puerto Rico haben die Produkte aus heimischen Gärten die Aufnahme von Vitamin A und C erhöht, insbesondere bei Kindern.

Waldlebensmittel können das ganze Jahr über eine abwechslungsreiche Ernährung bieten und wichtige Mineralien und Vitamine liefern. Dazu gehören: Wildblätter, Samen und Nüsse, Früchte, Wurzeln und Knollen, Pilze, Honig und tierische Produkte.

DER „VERSTECKTE HUNGER“
AUFGRUND EINES
MIKRONÄHRSTOFFMANGELS
FÜHRT NICHT ZU DEM
HUNGER, WIE WIR IHN
KENNEN. SIE SPÜREN ES
VIELLEICHT NICHT IM BAUCH,
ABER ES TRIFFT DEN KERN
IHRER GESUNDHEIT UND
VITALITÄT.

- KUL C. GAUTAM,
EHEMALIGER
STELLVERTRETENDER
EXEKUTIVDIREKTOR VON
UNICEF

Kapitel 2:

VERSTECKTE HUNGER

Versteckter Hunger, auch bekannt als Mikronährstoffmangel, betrifft schätzungsweise mehr als 2 Milliarden Menschen weltweit. Die Auswirkungen dieses Vitamin- und Mineralstoffmangels können sowohl schwerwiegend als auch langanhaltend sein.

Die Idee des versteckten Hungers rührt daher, dass die meisten Menschen den Mangel nicht erkennen. Die letzten Jahrzehnte haben eine enorme Entwicklung der menschlichen Gesellschaft, der Art und Weise, wie wir essen, fühlen und denken, mit sich gebracht.

Da es visuell schwieriger zu erkennen ist, wird verborgenem Hunger viel weniger Aufmerksamkeit geschenkt, als es eigentlich nötig wäre. Mangelernährung durch Mikronährstoffe verursacht viele der gleichen gesundheitlichen Probleme wie Hunger durch Kalorienmangel. Versteckter Hunger ist besonders schädlich für kleine Kinder, Frauen im gebärfähigen Alter und die ärmsten Teile der Bevölkerung in Entwicklungsländern. Wie normaler Hunger kostet er jedes Jahr Millionen von Menschenleben und verhindert, dass noch mehr Menschen der Armut entkommen.



HEUTZUTAGE

Der Charlie-Chaplin-Film „Modern Times“ aus dem Jahr 1936 zeigte die Problematik des Essens von Nahrungsmitteln im Arbeitskontext der Industrie. Sicherstellen, dass es so wenig Ausfallzeiten wie möglich gibt, damit die Industriemaschinen weiterlaufen können. Das war in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts.

Uns fehlt die Zeit, um unsere täglichen Aufgaben zu erledigen, und deshalb vernachlässigen wir am Ende das Essen. Heutzutage stehen wir vor einer enormen Auswahl an Lebensmitteln. Doch ist alles Gold, was glänzt? Nicht alle Lebensmittel sind nahrhafte Lebensmittel.

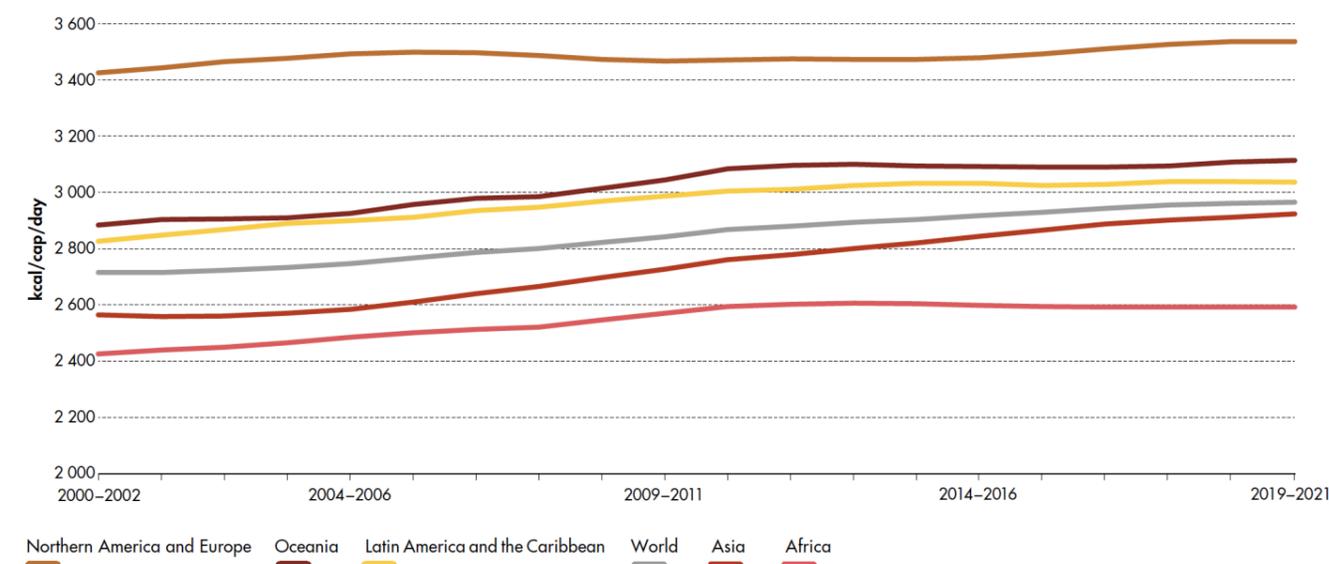
Die Verbreitung von Unterernährung zeigt, dass der Anteil der Menschen, die keinen regelmäßigen Zugang zu ausreichend Kalorien haben, zunimmt. Im Jahr 2021 waren bereits 828 Millionen Menschen unterernährt (fast 11 % der Weltbevölkerung).

ERNÄHRUNGSSICHERHEIT UND ERNÄHRUNG

Nach einem jahrzehntelangen Rückgang und fünf Jahren relativer Stabilität seit 2014 ist die weltweite Prävalenz von Unterernährung (PoU) zwischen 2019 und 2020 stark gestiegen und stieg zwischen 2020 und 2021 im Schatten der COVID-19 langsamer an -19 Pandemie.

Das Nahrungsmittelangebot ist mit etwa 3.540 kcal pro Person und Tag das höchste in Nordamerika und Europa.

AVERAGE DIETARY ENERGY SUPPLY BY REGION



Note: This series is used for estimating the prevalence of undernourishment. Values for 2020 and 2021 are projections.
 Source: FAO. 2022. FAOSTAT: Suite of Food Security Indicators. In: FAO. Rome. Cited October 2022. <https://www.fao.org/faostat/en/#data/FS>
<https://doi.org/10.4060/cc2211en-fig51>

Durchschnittliche Nahrungsenergieversorgung pro Person

(Source: Statistical Yearbook 2022: World Food and Agriculture, FAO. <https://www.fao.org/3/cc2211en/cc2211en.pdf>)

VERARBEITETE UND UNVERARBEITETE LEBENSMITTEL: EIN FAKTOR, DER ZUM VERSTECKTEN HUNGER IN EUROPA BEITRÄGT

Unverarbeitete oder minimal verarbeitete Lebensmittel sind vollwertige Lebensmittel, in denen die Vitamine und Nährstoffe noch intakt sind. Das Lebensmittel befindet sich in seinem natürlichen (oder nahezu natürlichen) Zustand. Diese Lebensmittel können durch Entfernen ungenießbarer Teile, Trocknen, Zerkleinern, Rösten, Kochen, Einfrieren oder Pasteurisieren minimal verändert werden, um sie für die Lagerung und den sicheren Verzehr geeignet zu machen. Zu den unverarbeiteten oder minimal verarbeiteten Lebensmitteln gehören Karotten, Äpfel, rohes Hühnchen, Melonen und rohe, ungesalzene Nüsse.

Die Verarbeitung verändert den natürlichen Zustand eines Lebensmittels. Verarbeitete Lebensmittel werden im Wesentlichen durch Zugabe von Salz, Öl, Zucker oder anderen Substanzen hergestellt. Beispiele hierfür sind Fisch- oder Gemüsekonserven, Obst in Sirup und frisch gebackenes Brot. Die meisten verarbeiteten Lebensmittel bestehen aus zwei oder drei Zutaten.

Einige Lebensmittel sind stark verarbeitet oder ultra-verarbeitet. Sie enthalten höchstwahrscheinlich viele zugesetzte Zutaten wie Zucker, Salz, Fett und künstliche Farb- oder Konservierungsstoffe. Hochverarbeitete Lebensmittel werden hauptsächlich aus Substanzen hergestellt, die aus Lebensmitteln extrahiert werden, wie Fetten, Stärke, zugesetztem Zucker und gehärteten Fetten. Sie können auch Zusatzstoffe wie künstliche Farb- und Aromastoffe oder Stabilisatoren enthalten. Beispiele für diese Lebensmittel sind Tiefkühlgerichte, Erfrischungsgetränke, Hot Dogs und Aufschnitt, Fast Food, abgepackte Kekse, Kuchen und salzige Snacks.

UNVERARBEITETE LEBENSMITTEL

Dazu gehören natürlich essbare pflanzliche und tierische Nahrungsquellen wie Obst und Gemüse, Nüsse oder Fleisch, das nicht gepökelt oder mit Konservierungsmitteln oder Zusatzstoffen behandelt wurde. Während jeder eine andere Definition von

unverarbeiteten Lebensmitteln hat, gelten gekochte Lebensmittel (ob im Ofen oder auf dem Herd) für die meisten immer noch als unverarbeitet, je nachdem, wie man es angeht. Wenn Sie es mit hochverarbeitetem Pflanzenöl einreiben, wird es für die unverarbeiteten Puristen da draußen nicht in Frage kommen.

MINIMAL VERARBEITETE LEBENSMITTEL

Dazu gehören diejenigen, die für den Konservierungsprozess leicht verändert wurden, einschließlich Fermentation (wie Pickles), Mahlen (wie Hummus) oder Pasteurisierung (wie viele Milchprodukte).

VERARBEITETE KULINARISCHE ZUTATEN

Minimal verarbeitete Lebensmittel werden durch Pressen, Raffinieren, Mahlen oder Mahlen hergestellt. Denken Sie an Pflanzenöle, Mehl und Nudeln aus Vollkornprodukten.

VERARBEITETE LEBENSMITTEL

Dazu gehören Lebensmittel aus den vorherigen Gruppen, denen möglicherweise auch etwas Salz, Zucker oder Fett zugesetzt ist. Beispiele hierfür sind Obst- und Gemüsekonserven, einige Käsesorten, frisch gebackenes Brot und Fischkonserven. Diese Lebensmittel bestehen typischerweise aus mindestens 2 bis 3 Zutaten.

HOCHVERARBEITETE LEBENSMITTEL

Dazu gehören Lebensmittel aus der vorherigen Gruppe, die durch den Zusatz von Salz, Süßungsmitteln, Fett, Aromen oder Konservierungsmitteln weit über das hinausgehen. Diese können hinzugefügt werden, um die Haltbarkeit zu erhöhen, die Textur zu bewahren und sie schmackhafter zu machen. Sie sind in der Regel verzehrfertig und erfordern keine weitere Zubereitung. Sie enthalten oft wenig Ballaststoffe und Nährstoffe. Beispiele hierfür sind verpackte Kekse, einige Chips und Frühstücksflocken, eingefrorene Abendessen und Mittagessen.

UNVERARBEITETE ODER MINIMAL VERARBEITETE LEBENSMITTEL

GEMÜSE UND OBST

Bio-Produkte der Saison. Auch Obst- und Gemüsekonserven können eine gesunde, minimal verarbeitete Ergänzung Ihrer Ernährung sein.

BOHNEN Getrocknete Bohnen (Kichererbsen, schwarze Bohnen usw.) sind eine einfache Möglichkeit, Konservierungsstoffe und Natrium zu vermeiden, aber auch Dosenarten sind eine gute Wahl für die schnelle Zubereitung. Bohnenaufstriche wie Hummus werden ebenfalls nur minimal verarbeitet und haben gesundheitliche Vorteile.

NÜSSE. Rohe Nüsse werden am wenigsten verarbeitet, aber geröstete Nüsse ohne jede Menge Zusatzstoffe sind auch ziemlich legitim. Auch minimal verarbeitete Nussbutter, die nur Nüsse enthält, ist ziemlich „vollständig“.

FLEISCH UND

MEERESFRÜCHTE Geflügel, Rind- und Schweinefleisch sowie Meeresfrüchte gelten als unverarbeitet (oder nach dem Kochen möglicherweise nur minimal verarbeitet). Für manche Menschen, die unverarbeitete Lebensmittel essen, haben Hormonfreiheit und Bio-Lebensmittel Priorität. Egal, ob Sie braten, backen, grillen oder kochen, achten Sie darauf, natürliche Pflanzenöle (falls vorhanden) zu verwenden und vermeiden Sie das Frittieren.

KRÄUTER UND GEWÜRZE

Rosmarin, Oregano, Kreuzkümmel, Chili, Knoblauch, meine Güte – Kräuter und Gewürze, ob gemahlen oder roh, sind eine gesunde und köstliche Ergänzung zu jeder unverarbeiteten Ernährung.

EIER sind ein unverarbeitetes Lebensmittel und können auf vielfältige, köstliche Weise zubereitet werden. Wir haben eine Vorliebe für hartgekochte Gerichte, die frisch oder für später aufbewahrt hervorragend schmecken.

EIN BISSCHEN MILCH

Milchprodukte ohne viele Zusatzstoffe gelten als minimal verarbeitet. Nicht pasteurisierte Milchprodukte sind technisch gesehen unverarbeitet, können jedoch ein erhöhtes Risiko für schädliche Bakterien bergen, weshalb Ärzte und die FDA Personen mit geschwächtem Immunsystem raten, sie zu meiden. Solange Sie Laktose gut vertragen, können minimal verarbeitete Milchprodukte in Maßen gesund sein.

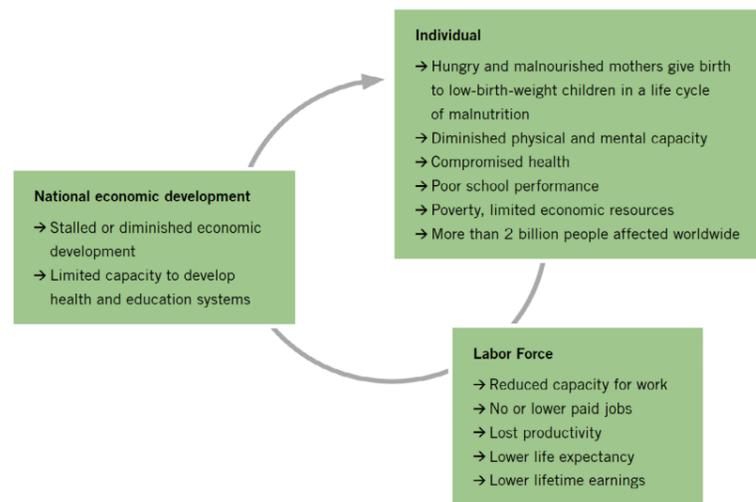
EINIGE ÖLE und mit einigen meinen wir Öl in Maßen. Olivenöl hat einen großen Ruf, wenn es um gesundheitliche Vorteile und Vielseitigkeit beim Kochen geht.

VOLLKORN Sie finden diese in Nudeln, Vollkornbrot, Snacks und vielem mehr.

STARK VERARBEITETE LEBENSMITTEL SOLLTEN EINGESCHRÄNKT WERDEN

Zuckerhaltige Getränke wie Limonade
Schokolade und Süßigkeiten
Eis und Nachtisch
Fast Food wie Pommes Frites und Burger
Tiefkühlkost wie Pizza und Pasta
süße Leckereien wie Muffins, Brötchen und Kuchen
verarbeitetes Fleisch wie Würstchen und Wurstwaren
Lebensmittel mit bestimmten chemischen Zusätzen, wie Nitriten oder Nitraten

FIGURE 3.4 CYCLE OF HIDDEN HUNGER, POVERTY, AND STALLED DEVELOPMENT



Sources: Black et al. (2013); IFPRI (2014); FAO (2013); von Grebmer et al. (2010).
 Note: The life cycle of malnutrition refers to how women who were poorly nourished as girls tend to give birth to underweight babies, perpetuating the cycle of undernutrition.

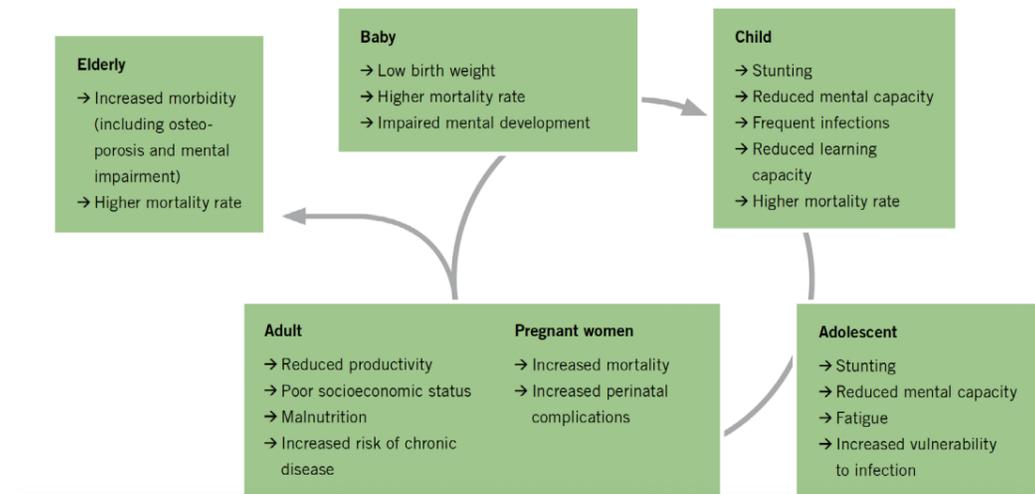
FOLGEN VON MIKRONÄHRSTOFFMANGEL IM GESAMTEN LEBENSZYKLUS

Schlechte Ernährung ist eine häufige Ursache für versteckten Hunger. Eine Ernährung, die hauptsächlich auf Grundnahrungsmitteln wie Mais, Weizen, Reis und Maniok basiert, die einen großen Anteil an Energie, aber relativ geringe Mengen an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen liefern, führt häufig zu verstecktem Hunger.

Die Ernährung variiert je nach Region und sogar Land in Europa. Die verzehrten Lebensmittel und Ernährungsstile hängen von zahlreichen kulturell geprägten Faktoren und Vorlieben ab; Gruppenzwang; sowie geografische, umweltbedingte und saisonale Faktoren. Opfer von verstecktem Hunger verstehen möglicherweise nicht, wie wichtig eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung ist. Sie sind möglicherweise auch nicht in der Lage, sich eine breite Palette nahrhafter Lebensmittel wie tierische Lebensmittel (Fleisch, Eier, Fisch und Milchprodukte), Obst oder Gemüse zu leisten oder darauf zuzugreifen.

Wenn die Lebensmittelpreise steigen, neigen Verbraucher dazu, weiterhin Grundnahrungsmittel zu sich zu nehmen, während sie gleichzeitig den Verzehr von Nicht-

FIGURE 3.3 CONSEQUENCES OF MICRONUTRIENT DEFICIENCIES THROUGHOUT THE LIFE CYCLE



Grundnahrungsmitteln reduzieren, die tendenziell reicher an Mikronährstoffen sind.

Auch die Ernährung beeinflusst die Aufnahme. Alkoholkonsum kann die Aufnahme von Mikronährstoffen beeinträchtigen.

Vitamin- und Mineralstoffmangel stellt eine erhebliche Belastung für die betroffenen Personen und Gesellschaften dar, sowohl im Hinblick auf Gesundheitskosten als auch auf negative Auswirkungen in Form von verlorenem Humankapital und verringerter wirtschaftlicher Produktivität. Versteckter Hunger beeinträchtigt das körperliche Wachstum und Lernen, schränkt die Produktivität ein und führt letztendlich dazu, dass die Armut in einem kontinuierlichen Kreislauf aufrechterhalten wird.

Oftmals verschwinden traditionelle Verzehrmethoden, die in Europa zur normalen Ernährung gehörten und sehr nahrhaft waren, aufgrund des Aufkommens von Fast-Food-Läden in den Städten und weil die jüngere Generation nicht bereit ist, härter zu arbeiten, um Essen zu Hause zuzubereiten.

Daher ist die Etablierung guter Ernährungspraktiken in der Bevölkerung ein guter Anfang. Um das Wissen und die Praktiken im Zusammenhang mit guter Ernährung zu verbessern, ist partizipatives Lernen durch die Ansprache großer Bevölkerungsgruppen eine gute Möglichkeit, den Trend zum zunehmenden Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel umzukehren.

Kapitel 3:

NACHHALTIGE PRODUKTION UND KONSUM VON LEBENSMITTEL

In einem florierenden Ökosystem finden wir das beste Beispiel für ein geschlossenes Kreislaufsystem, in dem es keinen Abfall gibt.

Wie kann Sie der Ansatz der Natur zu Zero Waste in Ihrem täglichen Leben inspirieren?

Die Definition einer nachhaltigen Entwicklung besteht darin, die Bedürfnisse der Gegenwart zu erfüllen, ohne die Möglichkeiten zukünftiger Generationen zu schmälern, dasselbe zu tun. Es umfasst Umweltschutz, die Nutzung sauberer Energie, mehr Beschäftigungsmöglichkeiten, die Betonung kultureller Werte und Traditionen, Frieden, Sicherheit und Wirtschaftswachstum.

Nachhaltigkeit im Lebensmittelsektor ist definiert als die Produktion und der Konsum von Lebensmitteln, die die Gesundheit der Menschen auf der Erde und der Umwelt, in der wir leben, jetzt und in der Zukunft fördern.

Dazu gehört der Einsatz landwirtschaftsfreundlicher, sozialverträglicher und wirtschaftlich tragfähiger Methoden. Dazu gehört die Reduzierung des Einsatzes schädlicher Chemikalien, die Schonung von Wasser und Boden, der Schutz der Artenvielfalt und die Förderung fairer Arbeitspraktiken. Zu einer nachhaltigen Lebensmittelproduktion gehört auch die Reduzierung von Lebensmittelverschwendung und die Förderung einer gesunden und nährstoffreichen Ernährung. Das Ziel einer nachhaltigen Lebensmittelproduktion besteht darin, Lebensmittel auf eine Weise zu produzieren, die für den Planeten, die Menschen und die Wirtschaft nachhaltig ist.

Jede Maßnahme, die Sie ergreifen, und sei sie noch so klein, kann einen Unterschied bewirken.

LEBENSMITTELKAUF AUS LOKALEM ANBAU

Es gibt keine gesetzliche oder allgemein akzeptierte Definition dessen, was „lokales Essen“ ist. Im Allgemeinen gilt jedoch, dass Lebensmittel „lokal“ sind, wenn sie in einem Umkreis von 0 bis 160 km um Ihr Zuhause oder 650 km um das Restaurant, in dem sie serviert werden, angebaut und geerntet werden. Es stammt nicht von großen kommerziellen Farmen und wird nicht über weite Strecken transportiert. Oft sind diese Produkte frischer, schmecken besser und enthalten mehr Nährstoffe, da die Zeit von der Ernte bis zum Verzehr kürzer ist. Der Hersteller könnte möglicherweise die Verpackung reduzieren und weniger Reisen unternehmen und so auch einen geringeren CO₂-Fußabdruck erzielen.

BIO-LEBENSMITTEL WÄHLEN

Indem Sie sich für Bio-Lebensmittel entscheiden, unterstützen Sie landwirtschaftliche Praktiken, die ohne den Einsatz von synthetischen Düngemitteln oder Pestiziden auskommen. Sie unterstützen Ihre Gesundheit und die Gesundheit des Planeten. Indem Sie sich für Produkte von Betrieben entscheiden, die ebenfalls mit regenerativen Anbaumethoden arbeiten, unterstützen Sie eine Landwirtschaft, die viel mehr Kohlenstoff speichert und das Bodenleben verbessert als andere Anbaumethoden.

Lesen Sie mehr in Kapitel 7; Bio-Lebensmittel.

ZERO WASTE (NULL VERSCHWENDUNG)

Zero Waste ist eine Lebensphilosophie und ein Lebensansatz, der sich auf die Minimierung von Abfällen und die Reduzierung der Menge an Materialien konzentriert, die auf Mülldeponien und in Verbrennungsanlagen landen. Das Ziel von Zero Waste besteht darin, die Art und Weise, wie wir Waren verwenden und produzieren, so umzugestalten, dass zu keinem Zeitpunkt im Lebenszyklus des Produkts Abfall entsteht.

Der Zero-Waste-Ansatz umfasst mehrere Schlüsselprinzipien, darunter:

1. Ablehnen, was wir nicht brauchen
2. Reduktion unseres Verbrauchs
3. Gegenstände so oft wie möglich wiederverwenden
4. Recycling von Materialien, die nicht wiederverwendet werden können
5. Kompostierung organischer Abfälle

Durch die Einführung eines abfallfreien Lebensstils können Einzelpersonen und Gemeinschaften ihre Auswirkungen auf die Umwelt erheblich reduzieren, natürliche Ressourcen schonen und die menschliche Gesundheit schützen. Die Zero-Waste-Denkweise unterstützt auch eine Kreislaufwirtschaft, in der Abfall minimiert und Ressourcen wiederverwendet und regeneriert werden. Dies wird einen Übergang von unserer derzeitigen linearen und extraktiven Wirtschaft hin zu einem Kreislaufsystem vorantreiben, das das Recht von Mensch und Natur auf eine sichere und gesunde Umwelt unterstützt.

Beim Kochen ohne Abfall, auch Zero-Waste-Kochen genannt, handelt es sich um einen Kochansatz, der darauf abzielt, die Menge an Lebensmittelabfällen, die beim Kochen entstehen, zu reduzieren. Das bedeutet, alle Bestandteile der Zutaten zu verwenden, den Einsatz von Einwegverpackungen und Plastik zu minimieren und Reste einer anderen Verwendung zuzuführen. Durch diesen Ansatz können wir die Umweltauswirkungen unseres Kochens reduzieren und das Beste aus unseren Lebensmitteln herausholen, während wir gleichzeitig Geld sparen und nachhaltige Lebensmittelsysteme unterstützen. Wussten Sie, dass aus Garnelenköpfen und -schalen gekochte Fischsuppe, übrig gebliebene „Abfälle“ der gestrigen Mahlzeit, eine köstliche Brühe für Fischsuppe ergibt?



Der Kampf gegen Lebensmittelverschwendung ist ein Aspekt der nachhaltigen Entwicklung. Weltweit landet laut FAO (Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation) ein Drittel der produzierten Lebensmittel direkt im Müll, das sind etwa 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel pro Jahr. Es gibt mehrere Dinge, die Sie tun können, um die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren: Machen Sie eine Bestandsaufnahme und machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer Speisekammer, Ihres Kühl- und Gefrierschranks, bevor Sie in den Laden gehen, um Überkäufe zu vermeiden. Sie können einen Speiseplan erstellen, Reste aufbewahren und essen oder kreativ nutzen, Lebensmittel angemessen lagern, „hässliche“ Lebensmittel kaufen und kompostieren.



Foto von : Isländischer Snack – **Hässlicher Kartoffelsnack**. Die hässlichen Kartoffeln sind handgemachte Kartoffelchips aus isländischen Kartoffeln. Bei den verwendeten Kartoffeln handelt es sich um Kartoffeln, die aufgrund ihrer Form, ihres Aussehens oder einer Überproduktion nicht den Standards entsprechen.

<https://www.ljotukartoflurnar.is/>



#icelandicfood #mataraudur

NACHHALTIGE FISCHEREI UNTERSTÜTZEN

Der Fischfang darf nie mehr ausmachen, als sich die Fische oder andere Meeresfrüchte auf nachhaltige Weise vermehren können. Sind die Fangmethoden und die Fangmenge aus dem Meer umweltfreundlich? Wie reagieren andere Arten und Lebensräume auf den Fischfang, bleiben sie intakt und unversehrt? Werden Gesetze und Vorschriften eingehalten?

Wissenschaftlicher Ratschlag für eine gesunde und umweltfreundliche Ernährung in den nordischen und baltischen Ländern, veröffentlicht im Juni 2023: „Eine erhöhte Aufnahme von Fisch aus nachhaltig bewirtschafteten Beständen wird sowohl durch Auswirkungen auf die Gesundheitsergebnisse als auch auf den ökologischen Fußabdruck unterstützt.“

Makrele ist einer der nachhaltigsten Fische, die der WWF derzeit empfiehlt. Der Bestand ist recht hoch und der Fisch ist auch sehr gesund zu essen. Vielleicht wohnen Sie an einem Ort, an dem Sie angeln können? Sie lassen sich vom Land aus leicht mit der Angelrute fangen und machen viel Spaß.



ZÜCHTE DEIN EIGENES ESSEN

Der Anbau von Lebensmitteln zu Hause hat zahlreiche Vorteile, sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft als Ganzes. Es stellt eine Quelle für frische und gesunde Produkte dar, kann Ihnen Geld sparen, Sie können Ihre Abhängigkeit von im Laden gekauften Produkten reduzieren und Sie wissen, wo, wie und woraus die Lebensmittel, die Sie anbauen, hergestellt werden. Es kann auch dazu beitragen, unseren CO2-Fußabdruck zu verringern, indem es den Bedarf an Ferntransporten und die damit verbundenen Emissionen verringert. Indem wir die lokale Landwirtschaft unterstützen und unsere Abhängigkeit von importierten Lebensmitteln verringern, können wir zum Aufbau widerstandsfähigerer und nachhaltigerer Lebensmittelsysteme beitragen. Der Anbau eigener Lebensmittel ist eine großartige Möglichkeit, die Gesundheit

zu fördern, Geld zu sparen, eine Gemeinschaft aufzubauen und ein nachhaltigeres Leben zu unterstützen.

Lesen Sie ein ganzes Kapitel zu diesem Thema in Kapitel 8: Lebensmittel zu Hause anbauen.

IHRE LANDSCHAFT NUTZEN

Indem Sie das verwenden, was Sie in Ihrer Umgebung finden, reduzieren Sie Verpackungsmüll und verringern Ihren CO₂-Fußabdruck. Sie verbringen Zeit draußen und trainieren, indem Sie in der Natur spazieren gehen, was Ihrem Körper und Geist gut tut. Sie können Beeren pflücken, Kräuter sammeln oder Pilze sammeln. Sie können regionale Zutaten beziehen oder traditionelle Rezepte ausprobieren. Welche Schätze gibt es in Ihrer Nähe?

VERPACKUNGSMÜLL REDUZIEREN

Sie können Verpackungsmüll reduzieren, indem Sie ein Projekt wählen, das nicht in Verpackungen wie Obst und Gemüse verpackt ist und anstelle von wiederverwendbaren Beuteln verwendet wird. Sie können Ihre eigenen Lebensmittel anbauen und Lebensmittel wie Pilze, Beeren und mehr aus Ihrer Umgebung beziehen. Indem Sie zu Hause kochen, aber nicht bestellen, können Sie eine Menge unnötiger Verpackungen einsparen oder Ihren eigenen Behälter mitbringen.



#icelandicfood #mataraudur

ANFORDERUNGEN ÄNDERN SICH:

Hier sind ein paar Ideen, was Sie tun können. Die Liste lässt sich endlos fortsetzen, denn es gibt so viele Dinge, die Sie tun können. Durch kleine Veränderungen in Ihrem täglichen Leben können Sie dazu beitragen, eine nachhaltige Lebensmittelproduktion aufrechtzuerhalten. Es kommt auf Angebot und Nachfrage an. Wenn Sie als Verbraucher etwas verlangen, müssen Unternehmen dem Ruf nachkommen und das Produkt in der Art und Weise bereitstellen, wie es nachgefragt wird. Das gestiegene Umweltbewusstsein erfordert eine höhere Nachfrage nach gesunden und umweltzertifizierten Lebensmitteln im In- und Ausland. Die veränderte Nachfrage erfordert eine andere Fokussierung auf Herkunftsnachweise und anerkannte Qualitätszertifizierungen.

Ohne Nahrung gibt es kein Wachstum und keine Entwicklung und ohne Nahrung kein Leben!

Kapitel 4:

ÜBERLEGT ZWEIMAL, WAS MAN KAUFT

Beim Lebensmitteleinkauf stehen wir vor mehreren Möglichkeiten. Einige von uns kaufen Lebensmittel in Supermärkten, andere gehen auf Märkte unter freiem Himmel. Um uns gesund und ausgewogen zu ernähren, sollten wir eine sorgfältige Lebensmittelauswahl treffen. Jeder hat unterschiedliche Gründe, das zu essen, was er isst, darunter Essgewohnheiten, Traditionen, Kosten, Geschmack und viele andere.

Wie in den vorherigen Kapiteln besprochen, kann Über- oder Unterernährung zum Problem des versteckten Hungers führen. Eine nachhaltige Lebensmittelproduktion und ein nachhaltiger Lebensmittelkonsum können dazu beitragen, diese beiden Probleme zu lindern. Allerdings tendieren wir manchmal dazu, verpackte Artikel im Supermarkt zu kaufen, da es an Alternativen mangelt.

KAUF VON VERPACKTEN LEBENSMITTELN

In Supermärkten werden Lebensmittel in Tüten, Schachteln, Flaschen, Dosen und Verpackungen verpackt. Der Verbraucher kann die Qualität und Quantität der Lebensmittel nicht über seinen Seh-, Geruchs-, Geschmacks- und Tastsinn erkennen. Das bedeutet, dass der Hersteller über Informationen über das Produkt verfügt, die dem Verbraucher nicht bekannt sind.

Wenn es auf einem Markt eine große Vielfalt an Etiketten gibt, können Verbraucher mit Informationen überhäuft und verwirrt werden, was dazu führen kann, dass sie wichtige Informationen nicht leicht erkennen und sich bei ihrem Lebensmittelkauf nicht sicher fühlen können.

Wenn wir uns gesund ernähren wollen, achten wir oft auf die Nährwertkennzeichnung auf der Verpackung im Supermarkt. Aber was ist die Nährwertkennzeichnung? Für den Vergleich durch den Endverbraucher werden alle Informationen mit der Basisreferenzmenge pro 100 g oder 100 ml bereitgestellt. Die Anwesenheit von Vitaminen und Mineralstoffen wird ebenfalls bereitgestellt, um sicherzustellen, dass Einzelpersonen fundierte Entscheidungen zur Erreichung ihrer täglich empfohlenen Nahrungsaufnahme treffen können.

DIE ZUBEREITUNG GUTER MAHLZEITEN BEGINNT MIT EINER GUTEN PLANUNG

Bei der Entscheidung, welche Lebensmittel in den Warenkorb gelegt werden sollen, ist es hilfreich: Mahlzeiten im Voraus zu planen. Denken Sie daran, welche Lebensmittel und Mahlzeiten Sie in den letzten Tagen gegessen haben, und versuchen Sie, den Kauf derselben Lebensmittel zu vermeiden. Überprüfen Sie, welche Lebensmittel bereits zu Hause vorhanden sind, um Verschwendung und Wiederholungen zu vermeiden. Kaufen Sie nur das, was benötigt wird, um Abfall und Verderb zu vermeiden.

Beachten Sie die Empfehlungen für Sorte, Menge und Portionen:

- Kaufen Sie einige Lebensmittel aus allen Lebensmittelgruppen.
- Variieren Sie die Lebensmittelauswahl innerhalb jeder Lebensmittelgruppe.
- Kaufen Sie kleine Mengen von Lebensmitteln, die nur einen kleinen Teil der Ernährung ausmachen sollten (Zucker,

Nachhaltige Ernährung ist eine Ernährung mit geringen Auswirkungen auf die Umwelt, die zur Lebensmittel- und Ernährungssicherheit sowie zu einem gesunden Leben für heutige und künftige Generationen beiträgt. Nachhaltige Ernährung schützt und respektiert die biologische Vielfalt und die Ökosysteme, ist kulturell akzeptabel, zugänglich, wirtschaftlich fair und erschwinglich; ernährungsphysiologisch ausreichend, sicher und gesund; bei gleichzeitiger Optimierung der natürlichen und menschlichen Ressourcen.

FAO, 2010, Sustainable Diets and Biodiversity.

Süßigkeiten, Fette und Öle).

- Beziehen Sie wichtige Lebensmittel, die teuer sein können, wie Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte sowie bestimmte Obst- und Gemüsesorten, in den Einkauf ein, kaufen Sie jedoch kleinere Mengen und ersetzen Sie sie, wenn möglich, durch günstigere ähnliche Lebensmittel derselben Gruppe (z. B. , getrocknete Bohnen oder andere Hülsenfrüchte anstelle von Fleisch für Protein und wählen Sie Gemüse und Obst der Saison).
- Kaufen Sie entsprechend den Ernährungsbedürfnissen der Familie/des Einzelnen

Beim Kauf von Getreideprodukten:

- Wählen Sie eine Vielzahl von Getreidesorten, Brot und Cerealien, insbesondere ganze, unraffinierte Körner.
- Wählen Sie seltener Gebäck, Kekse und andere Süßigkeiten als besondere Leckereien.

Beim Kauf von Gemüse und Obst:

- Wählen Sie eine Vielzahl roter, orangefarbener oder dunkelgrüner Gemüse- und Obstsorten; Sie enthalten in der Regel mehr Nährstoffe als solche mit hellerer Farbe.
- Um den besten Geschmack und Preis zu erzielen, kaufen Sie frisches Obst und Gemüse der Saison.
- Kaufen Sie nur das, was in den nächsten Tagen gegessen oder konserviert werden kann; Obst und Gemüse verlieren Nährstoffe und Geschmack, wenn sie welken oder verderben.
- Wählen Sie gefrorenes Gemüse als praktische Alternative zu frischem; Sie können genauso nahrhaft sein, sind gut haltbar und verkürzen die Zubereitungszeit. Auch Gemüsekonserven eignen sich gut, können jedoch einen höheren Salzgehalt enthalten.
- Ersetzen Sie gefrorenes Obst oder Obst aus der Dose, wenn frisches Obst nicht verfügbar oder zu teuer ist (achten Sie jedoch auf zugesetzten Zucker).

- Wählen Sie ganze Früchte anstelle von Fruchtsäften (ganze Früchte enthalten mehr Ballaststoffe) und Fruchtsäfte anstelle von Fruchtgetränken. Fruchtgetränke können Zuckerzusätze und nur eine geringe Menge Fruchtsaft enthalten.

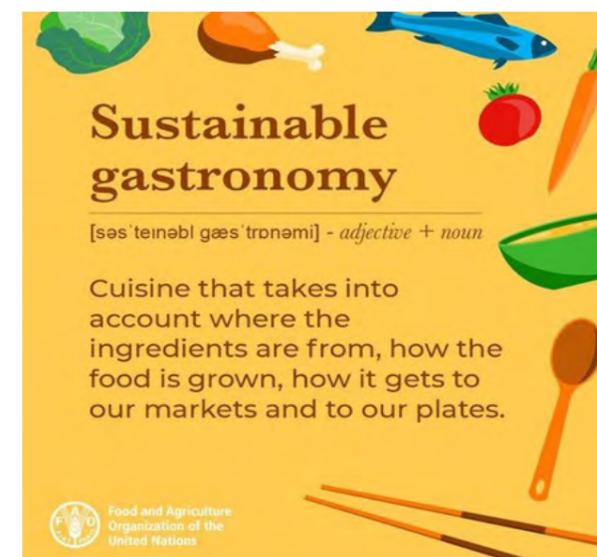
Beim Kauf von Milch und Milchprodukten:

- Fügen Sie neben Milch auch verschiedene Milchprodukte wie Käse und Joghurt hinzu.
- Suchen Sie nach fettärmeren Sorten.

Beim Kauf von Fleisch und Alternativen:

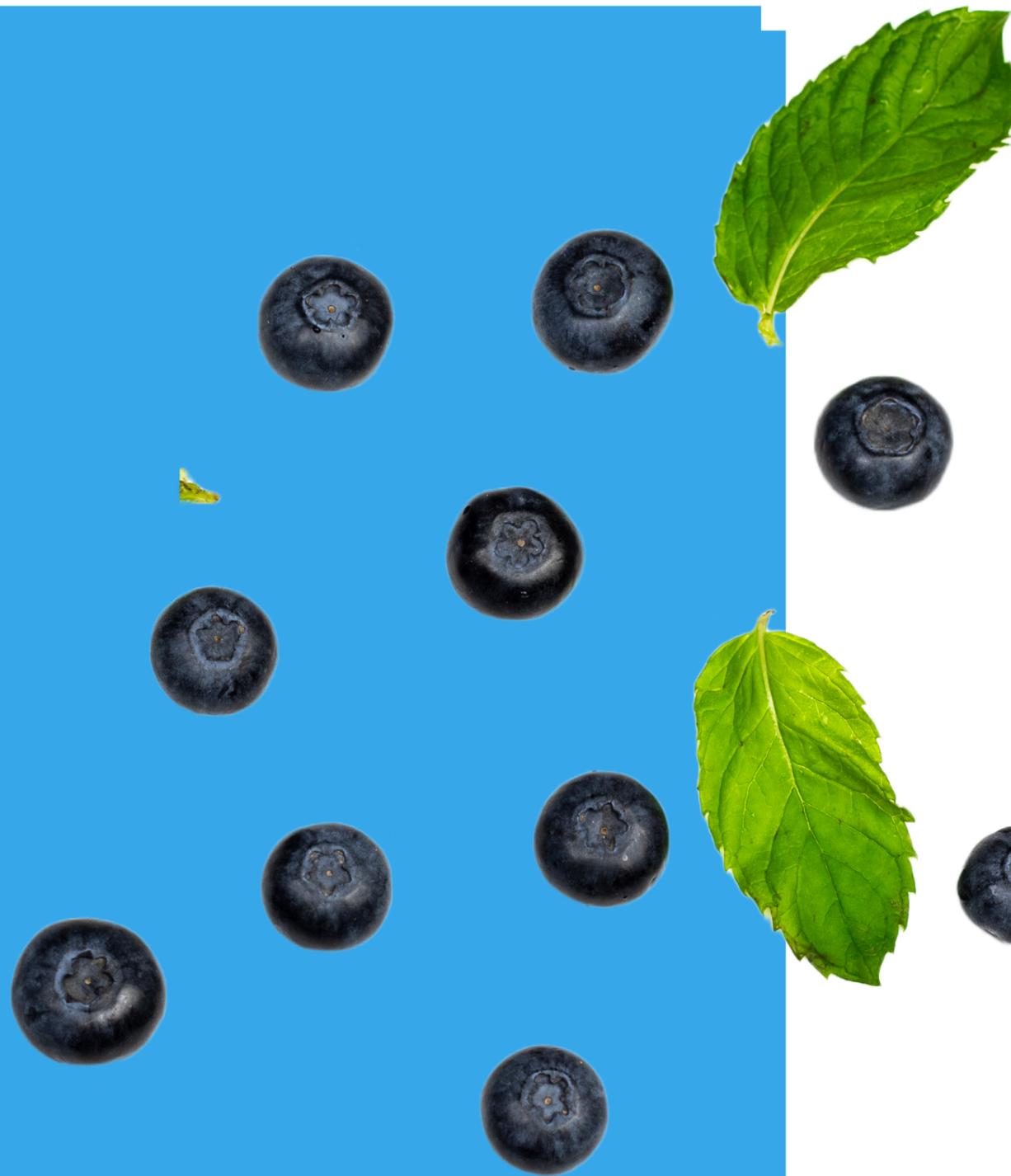
- Dazu gehören verschiedene rote und weiße Fleischsorten und Geflügel.
- Wählen Sie mageres Fleisch oder Fleisch mit reduziertem Fettgehalt.
- Fügen Sie eine Auswahl an Fisch und Meeresfrüchten hinzu (frisch, aus der Dose oder gefroren).
- Kaufen Sie Bohnen, Erbsen und Linsen, in Dosen oder getrocknet; Sie sind eine preiswerte Proteinquelle, haben einen geringen Fettgehalt und einen hohen Ballaststoffgehalt.
- Fügen Sie einige Nüsse und Samen als gute Proteinquelle hinzu.

Das Lebensmitteletikett auf verpackten Lebensmitteln kann eine nützliche Informationsquelle für die Auswahl und den Kauf von Lebensmitteln sein.



The ideal diet should include a bit of everything: staple foods, vegetables, fruits, animal foods, legumes, oilseeds and nuts, fats and oils and sugars, albeit in appropriate quantities.

Source: Eating Well for Good Health, FAO 2013. E-ISBN 978-92-5-107611-8



Kapitel 5:

PRAKTIKABLE ALTERNATIVEN ZU AUSLÄNDISCHEN PRODUKTEN

Lokal angebaute Lebensmittel sind ein weit gefasster Begriff, der Lebensmittel beschreibt, die in einer geografischen Region angebaut wurden, die als lokal für Ihre Region gelten könnte. Ob in Ihrem Landkreis, Ihrer Stadt, Ihrer Nachbarschaft oder sogar in Ihrem eigenen Hinterhof, lokal angebaute Lebensmittel können viele Formen annehmen. Es gibt keine gesetzliche oder allgemein akzeptierte Definition dessen, was lokales Essen ist. Im Allgemeinen gilt jedoch, dass Lebensmittel „lokal“ sind, wenn sie in einem Umkreis von 0 km bis 160/650 km von Ihrem Zuhause oder dem Restaurant, in dem sie serviert werden, angebaut und geerntet werden. Es stammt nicht von großen kommerziellen Farmen und wird nicht über weite Strecken transportiert.

Beim Kauf vor Ort können Sie sich dafür entscheiden, Lebensmittel zu kaufen, die möglichst lokal angebaut wurden. Lokal angebaute Lebensmittel finden Sie oft in Ihrem normalen Lebensmittelgeschäft, auf Bauernmärkten, im Rahmen von gemeindeunterstützten Landwirtschaftsprogrammen oder sogar auf bestimmten Websites und Gruppen auf Social-Media-Plattformen. Einige Bauernhöfe bieten sogar den Direkteinkauf vom Bauernhof bis zum Tisch über ihre eigenen Websites oder auf dem Bauernhof an.

ES GIBT NICHT NUR DEN EINEN RICHTIGEN WEG

Im Lebensmittelgeschäft müssen Sie bei der Auswahl der Produkte, die Sie kaufen möchten, viele Überlegungen anstellen. Zum Beispiel Preis, Verpackung, Inhalt, Marketing und mehr. Es liegt an Ihnen, ein bewusster Verbraucher zu sein, was nicht immer einfach ist. Verpackung und Etikettierung können in ihrer Botschaft sehr verwirrend sein. Sie fragen sich vielleicht, ob es besser ist, lokal angebaute Paprikaschoten zu kaufen, die in Plastik eingewickelt sind, oder Paprikaschoten, die in einem anderen Land angebaut und dann zu Ihrem Lebensmittelgeschäft transportiert werden, jedoch ohne Verpackung. Dies ist eine Frage, die es wert ist, innezuhalten und zu bedenken, und es kann sein, dass es nicht die eine richtige Antwort gibt.

Foto: Aufgenommen in einem Lebensmittelgeschäft in Island.



ALTERNATIVEN

Wenn Sie einem Rezept folgen, kann es manchmal sehr wichtig sein, jeden Schritt zu befolgen und das Rezept genau zu befolgen, zum Beispiel beim Backen von Macarons. Aber im Alltag beim Kochen des Abendessens kann es in Ordnung sein, ein wenig kreativ und mutig zu sein und nebenbei noch etwas anderes auszuprobieren.

Wenn Sie etwas mit Eiern kochen, aber keine Eier mehr haben, gibt es viele Möglichkeiten; Sie könnten in den Laden laufen und welche holen. Oder Sie suchen sich einen Ersatz, den Sie zu Hause haben.

Ei-Ersatzstoffe:

- Essig und Backpulver. Ersetzen Sie 1 Ei durch = 1 Teelöffel Backpulver, 1 Esslöffel Essig.
- Ungesüßte Apfeloße. Ersetzen Sie 1 Ei durch = 1/4 Tasse Apfelmus.
- Naturjoghurt oder Vanille-Sojajoghurt. Ersetzen Sie 1 Ei durch = 1/4 Tasse Joghurt.
- Seidentofu.
- Reife Banane.
- Gemahlener Leinsamen
- Chiasamen

Schauen wir uns zum Beispiel ein „Pesto“-Rezept an:

2 Tassen frische Basilikumblätter (ohne Stiele).

Optionen: Verwenden Sie alle frischen Kräuter, die Sie haben, wie Petersilie oder Bärlauch.

2 Esslöffel Pinienkerne oder Walnüsse

Optionen: Verwenden Sie alle Nüsse oder Samen, die Sie haben. Mandeln und Cashewnüsse lassen sich am besten einige Stunden vorher in Wasser einweichen.

Es können auch Samen wie Sonnenblumen- und Kürbiskerne verwendet werden.

2 große Knoblauchzehen.

½ Tasse natives Olivenöl extra

½ Tasse frisch geriebener Parmesankäse

Sie können den Käse weglassen oder eine andere Sorte verwenden.

Schritt 1

-Basilikumblätter, Pinienkerne oder Walnüsse und Knoblauch in einer Küchenmaschine vermischen und sehr fein zerkleinern.

Schritt 2

-Tröpfeln Sie bei laufender Maschine langsam das Öl hinein und verarbeiten Sie es, bis die Mischung glatt ist.

Schritt 3

- Den Käse dazugeben und ganz kurz verarbeiten, gerade lange genug, um ihn zu vermischen. Im Kühlschrank oder Gefrierschrank aufbewahren.

Mit einer offenen Einstellung und dem Mut, eine Sache durch eine andere zu ersetzen, können Sie Ihr eigenes Pesto herstellen. Wenn Sie zum Beispiel keine Pinienkerne haben, sind die Möglichkeiten endlos.



Kapitel 6:

GESUNDES LEBEN: ERNÄHRUNG

WISSEN WAS MAN ISST

In einer Welt voller Optionen und Ratschläge kann man leicht verwirrt sein, welche Strategie die beste ist, um das Beste für unseren Körper zu tun. Eine gute Ernährung ist für das Wachstum und die Entwicklung des Menschen von entscheidender Bedeutung.

Wussten Sie, dass Ihr Kot zu 60–80 % aus Bakterien besteht und bereit ist, draußen in der Welt recycelt zu werden? Wohin gelangte das Essen also auf seinem Weg durch den Darm?

Von der Nahrung, die Sie zu sich nehmen, gelangt eine ganze Menge davon in Ihr Blut und wird zur Energiegewinnung sowie zum Aufbau, zur Erhaltung und zur Reparatur Ihres Körpers nach Bedarf verwendet. Sowie all die wunderbaren Verbindungen und Ballaststoffe, die unser Wohlbefinden unterstützen und freie Radikale und Viren abwehren.

Wenn Sie wissen, womit und wie Sie Ihren Körper auffüllen, können Sie sich besser für Ihre optimale Gesundheit entscheiden.

NAHRUNG IST ENERGIE UND IHRE BAUSTEINE

Die Energiemenge entspricht den Kalorien, die Sie durch Ihre Nahrung und Getränke aufnehmen. Wenn Sie mehr Energie (Kalorien) zu sich nehmen, als Sie verbrauchen, erhöht sich Ihr Gewicht. Unser Körper ist darauf ausgelegt, Energie für den späteren Gebrauch zu speichern. Über Jahrtausende hinweg musste der Mensch diese Fähigkeit für Zeiten mit Nahrungsknappheit aufbauen, etwa im Winter oder in Dürregebieten. So haben wir die Variationen der Natur übernommen. Je mehr Energie wir durch physische Leistung verbrauchen, desto mehr „Nachschub“ an Nahrungsmitteln benötigen wir.



MAKRONÄHRSTOFFE UND MIKRONÄHRSTOFFE:

**WENN WIR VON MAKROS
SPRECHEN, MEINEN WIR
DIE NÄHRSTOFFE, DIE WIR
IN GRÖßEREN MENGEN
BENÖTIGEN UND DIE
UNSERE ENERGIESPEICHER
AUFFÜLLEN. DABEI
HANDELT ES SICH UM
KOHLENHYDRATE, FETTE
UND EIWEISS.**

KOHLENHYDRATE sind die Hauptenergiequelle des Körpers. Sie kommen in Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Getreide und Milchprodukten vor. Kohlenhydrate sind eine sehr komplexe und große Gruppe. Hier gibt es all die verschiedenen Zuckerarten, aber auch die unverdaulichen Ballaststoffe.

FETTE sind eine weitere wichtige Energiequelle für den Körper. Sie kommen in Lebensmitteln wie Fleisch und Milchprodukten, Ölen, Nüssen und Samen vor. Fette isolieren außerdem den Körper, schützen die inneren Organe und helfen beim Transport von Vitaminen und Mineralstoffen durch den Körper. Außerdem sind sie wichtige Bestandteile unseres Körpers wie Zellmembranen

und Gehirngewebe. Gesättigte Fette beziehen wir aus tierischen Produkten und ungesättigte Fette aus Speiseölen und Fisch.

Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist das Gleichgewicht der verschiedenen Fette in unserer Ernährung wichtiger als die Menge.

PROTEINE sind wichtig für den Aufbau und die Reparatur von Geweben wie Muskeln, Haut und Haaren. Sie kommen in Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Eiern, Bohnen und Nüssen vor. Proteine bestehen aus Aminosäuren, die der Körper verwendet, um neue Zellen zu bilden und beschädigtes Gewebe zu reparieren. Viele Aminosäuren sind für uns lebenswichtig und wir benötigen sie über unsere Ernährung, um die Proteine aufzubauen, die wir brauchen.

**MIKRONÄHRSTOFFE:
VITAMINE, MINERALIEN,
SPURENELEMENTE UND
ANTIOXIDANTIEN**

Mikronährstoffe sind essentielle Nährstoffe, die unser Körper in kleinen Mengen benötigt, um richtig zu funktionieren. Es gibt vier Haupttypen von Mikronährstoffen: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Antioxidantien. Vitamine sind organische Verbindungen, die für eine Vielzahl von Körperfunktionen unerlässlich sind, darunter die Immunfunktion, die Energieproduktion und die Erhaltung gesunder Haut, Haare und Nägel. Insgesamt benötigen wir 13 Vitamine in unserer Ernährung, darunter Vitamin A, Vitamine des B-Komplexes, Vitamin C, D, E und K. Mineralien sind anorganische Verbindungen, die für eine Vielzahl von Körperfunktionen wichtig sind, darunter die Bildung von Knochen und Zähnen, die Nervenfunktion und die Regulierung des Blutdrucks. Zu den häufigsten Mineralien gehören Kalzium, Eisen, Magnesium, Kalium und Zink.

Spurenelemente sind Mineralstoffe, die der Körper in sehr geringen Mengen benötigt. Dazu gehören unter anderem Selen, Kupfer, Chrom und Jod. Spurenelemente spielen eine wichtige Rolle bei vielen Körperfunktionen, einschließlich des Immunsystems, der Schilddrüsenfunktion und der antioxidativen Abwehr. Antioxidantien sind Verbindungen, die den Körper vor Schäden durch freie Radikale schützen, die zu chronischen Krankheiten wie Krebs, Herzerkrankungen und Alzheimer führen können. Zu den gängigen Antioxidantien gehören die Vitamine C und E, Beta-Carotin und Selen.

Im Allgemeinen kann eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten ist, alle Mikronährstoffe liefern, die der Körper benötigt. In manchen Fällen können jedoch Nahrungsergänzungsmittel empfohlen werden, um Lücken in der Ernährung zu schließen.

ISS DEN GESAMTEN REGENBOGEN

Wenn wir verschiedene Gemüse-, Obst- und Pflanzenarten essen, essen wir auch eine große Vielfalt an verschiedenen natürlichen Farben. Diese Farben spielen in der Pflanze eine Schlüsselrolle als Schutz vor Bedrohungen. Wenn wir sie essen, bieten sie uns auch Schutz vor verschiedenen Bedrohungen. Ein gutes Beispiel ist Anthocyan, dieser „Farbstoff“, den Sie unter anderem in Blaubeeren, Weintrauben und Rotkohl finden. Diese blaue Farbe schützt unser Gehirn und unsere Blutgefäße hervorragend und verstärkt die Vitamin-C-Wirkung. Andere ähnliche bioaktive Verbindungen finden Sie in anderen Farben in den Pflanzen.

Eine Ernährung, die reich an buntem Gemüse, Beeren, Gewürzen und Früchten ist, ist stark mit einer geringeren Zahl an Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden.

Reduzieren Sie das Salz, nicht den Geschmack

Studien haben gezeigt, dass weniger Salz in unserer Ernährung das Risiko von Bluthochdruck verringert. Zu viel Salz führt auch zu einer Desensibilisierung unserer Geschmacksknospen. Versuchen Sie stattdessen, Kräuter und andere Gewürze hinzuzufügen.

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe sind Kohlenhydrate, die in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen und von unserem Körper nicht vollständig verdaut oder aufgenommen werden können. Es durchläuft das Verdauungssystem relativ unversehrt und erfüllt mehrere wesentliche Funktionen. Ballaststoffe verleihen dem Stuhl Volumen, fördern einen regelmäßigen Stuhlgang und beugen Verstopfung vor. Dadurch tragen sie auch zur langfristigen Darmgesundheit und zur Vorbeugung von Krebs und Darmerkrankungen bei. Ballaststoffe senken außerdem die Aufnahme von Blutzucker und wirken bei der Vorbeugung von Diabetes und Herzerkrankungen.

Bestimmte Arten von Ballaststoffen, sogenannte Präbiotika, dienen nützlichen Darmbakterien als Nahrung. Durch die Förderung eines gesunden Gleichgewichts der Darmbakterien tragen Ballaststoffe zu einem starken Immunsystem bei und verbessern die allgemeine Darmgesundheit.

Es wird empfohlen, eine Vielzahl ballaststoffreicher Lebensmittel zu sich zu nehmen, darunter Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Die empfohlene tägliche Ballaststoffzufuhr variiert je nach Alter, Geschlecht und individuellem Bedarf, aber im Allgemeinen sollten Erwachsene 25 bis 38 Gramm Ballaststoffe pro Tag anstreben.

MIKROBIOM – IHR DARMUNIVERSUM

In Ihrem Körper leben Billionen und Abermillionen von Mikroben. Bei den meisten davon handelt es sich um Bakterien, die in unserem Darm in einer Anzahl und einem Volumen von bis zu 2-3 kg für einen Erwachsenen vorkommen. Dieser Darmkosmos wird Mikrobiom genannt und hat in der medizinischen Forschung großen Einfluss auf viele Fragen unserer Gesundheit. Sie helfen uns, Nahrung zu verdauen, senden Signale über unseren Körperzustand und produzieren sogar Vitamine wie K. Wenn wir hier in ein Ungleichgewicht geraten, oder Dysbiose, wie es auch genannt wird, bemerken wir oft die Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Dies kann sich in Form von Leaky-Gut-Symptomen äußern, Ihre Verdauung beeinträchtigen oder sich auf andere Gesundheitsprobleme auswirken.

Wenn das Mikrobiom in Ihrem Darm ausgeglichen und gedeihend ist, spiegelt sich dies in Ihrer allgemeinen Gesundheit wider. Sie setzen als Nebenprodukt kurzkettige Fettsäuren frei, die die Darmzellen nähren und mit unserem Nervensystem, Stoffwechsel und Gehirn kommunizieren.

Die richtigen Nahrungsmittel und Ballaststoffe verbessern die Bedingungen für ein gedeihendes Darmmikrobiom.

Präbiotische Lebensmittel sind Lebensmittel, die Ihre Darmbakterien nähren und nähren. Es gibt viele Arten von Ballaststoffen, und das Beste ist, so oft wie möglich eine Vielfalt zu essen.

Probiotische Lebensmittel sind reich an aktiven Bakterien und unterstützen die Verdauung, wie fermentierte Lebensmittel und Kefir.

BEDEUTUNG DES STILLENS

Stillen ist sowohl für die Mutter als auch für das Baby wichtig. Hier sind einige Gründe dafür:

Ernährung: Muttermilch ist die perfekte Nahrung für Babys und liefert alle Nährstoffe, die sie für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung benötigen. Muttermilch enthält außerdem Antikörper, die das Baby vor Krankheiten und Infektionen schützen.

Bindung: Stillen bietet Mutter und Kind die Möglichkeit, durch Haut-zu-Haut-Kontakt und Augenkontakt eine Bindung aufzubauen.

Gesundheitliche Vorteile für die Mutter: Stillen wird mit einem geringeren Risiko für Brust- und Eierstockkrebs sowie einem geringeren Risiko für Typ-2-Diabetes und postpartale Depressionen in Verbindung gebracht.

Kostengünstig: Stillen ist kostenlos und erfordert keine spezielle Ausrüstung oder Hilfsmittel, was es zu einer kostengünstigen Möglichkeit macht, ein Baby zu ernähren.

Umweltauswirkungen: Stillen ist umweltfreundlich, da keine Herstellung, kein Transport oder keine Entsorgung von Milchdosen und -flaschen erforderlich ist.

Insgesamt ist Stillen eine natürliche und gesunde Art, ein Baby zu ernähren und eine starke Bindung zwischen Mutter und Kind zu fördern.

PHYSISCHE AKTIVITÄT

Körperliche Aktivität ist für alle wichtig, unabhängig vom Alter. Für Erwachsene wird empfohlen, mindestens 2,5 bis 5 Stunden pro Woche mäßiger Aktivität nachzugehen. Um mehr gesundheitliche Vorteile zu erzielen, steigern Sie die Aktivität. Wenn Sie tagsüber viel sitzen, versuchen Sie, dies durch zusätzliche Aktivität auszugleichen.

Fröhliche Hacks zum chemischen Fluss des Gehirns
Es ist mittlerweile allgemein bekannt, dass Bewegung den Hormonfluss steigert, was sich auf unsere Stimmung und unser Wohlbefinden auswirkt. Aber wussten Sie, dass es im Boden ein Bakterium gibt, das unsere Serotoninproduktion anregt? Wenn wir mit unseren Händen im Boden arbeiten, kommen wir mit dem Bakterium „Mycobacterium vaccae“ in Kontakt. In einer englischen Studie fanden sie eine ähnliche Wirkung wie Antidepressiva! Es ist ein guter Grund, Gartenarbeit zu einem Ort der Aktivität und Erholung sowie zu einer Quelle guter, nachhaltiger, gesunder Lebensmittel und des Kontakts mit der Natur zu machen.

HOCHVERARBEITETE LEBENSMITTEL

bestehen hauptsächlich aus Substanzen, die aus Lebensmitteln gewonnen werden, wie Fetten, Stärke, zugesetztem Zucker und gehärteten Fetten. Sie können auch Zusatzstoffe wie künstliche Farb- und Geschmacksstoffe oder Stabilisatoren enthalten. Beispiele für diese Lebensmittel sind Tiefkühlgerichte, Erfrischungsgetränke, Hot Dogs und Aufschnitt, Fast Food, abgepackte Kekse, Kuchen und salzige Snacks.

VITAMINE UND MINERALIEN:

VITAMINE:

VITAMIN A: Unterstützt das Sehvermögen, die Immunfunktion und das Zellwachstum. Es kommt in Leber, Fisch, Milchprodukten sowie orangefarbenem und gelbem Obst und Gemüse vor.

VITAMIN-B-KOMPLEX:

Enthält verschiedene B-Vitamine wie B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B5 (Pantothensäure), B6 (Pyridoxin), B7 (Biotin), B9 (Folat oder Folsäure) und B12 (Cobalamin). Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Energieproduktion, dem Stoffwechsel und der Nervenfunktion. Quellen sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Fleisch, Eier und grünes Blattgemüse.

VITAMIN C: Ein Antioxidans, das bei der Kollagenbildung, der Immunfunktion und der Eisenaufnahme hilft. Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Kiwi, Kartoffeln mit Schale, Paprika und Blattgemüse sind gute Quellen.

VITAMIN-D: Wichtig für die Knochengesundheit, die Funktion des Immunsystems und die Kalziumaufnahme. Es kann vom Körper synthetisiert werden, wenn es Sonnenlicht ausgesetzt wird, und kommt auch in fettem Fisch, angereicherten Milchprodukten und Eigelb vor.

VITAMIN E: Ein Antioxidans, das die Zellen vor Schäden schützt. Es kommt in Nüssen, Samen, Pflanzenölen und Blattgemüse vor.

VITAMIN K: Spielt eine Rolle bei der Blutgerinnung und der Knochengesundheit. Grüne Blattgemüse, Brokkoli und reifer Käse sind gute Quellen. Auch unsere Darmbakterien produzieren Vitamin K für uns.

MINERALIEN:

KALZIUM: Unverzichtbar für starke Knochen und Zähne, Muskelfunktion und Nervenübertragung. Milchprodukte, Blattgemüse, angereicherte Lebensmittel, Schalentiere und Fisch mit essbaren Gräten sind gute Quellen.

EISEN: Wichtig für den Sauerstofftransport und die Energieerzeugung. Rotes Fleisch, Geflügel, Fisch, Hülsenfrüchte, angereichertes Getreide und Blattgemüse sind Eisenquellen.

MAGNESIUM: Unterstützt die Muskel- und Nervenfunktion, die Energieproduktion und die Knochengesundheit. Es kommt in Nüssen, Samen, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Blattgemüse vor.

KALIUM: Hilft bei der Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushalts, der Nervenfunktion und der Muskelkontraktionen. Es ist reichlich in Obst, Gemüse, Milchprodukten und Hülsenfrüchten enthalten.

ZINK: Wichtig für die Immunfunktion, Wundheilung und DNA-Synthese. Fleisch, Schalentiere, Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse sind gute Quellen.

Denken Sie daran, dass dies nur ein kurzer Überblick ist und jedes Vitamin und Mineral unterschiedliche Funktionen und Quellen hat. Es ist immer am besten, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, um eine ausreichende Zufuhr dieser essentiellen Nährstoffe sicherzustellen.



Kapitel 7:

BIO- LEBENSMITTEL

Für die Gesundheit des Landwirts, für Ihre Gesundheit und die Gesundheit der Natur.

In einer Studie untersuchten sie 27 englische Studenten der Newcastle University, die für einen Kurs fünf Wochen nach Kreta gingen. Sie aßen in England konventionelles Essen und wechselten auf Kreta zur mediterranen Küche. Den Schülern wurden Urinproben entnommen. Ein Teil der 27 Schüler stellte auf mediterrane Bio-Lebensmittel um, während die andere Gruppe nur auf mediterrane Kost umstieg. Diejenigen, die auf Bio-Lebensmittel umstiegen, hatten einen geringeren Pestizidspiegel im Urin, während diejenigen, die weiterhin das Gleiche, aber nicht Bio-Lebensmittel aßen, einen erhöhten Pestizidspiegel im Urin aufwiesen.

Diese Geschichte erzählt uns, wie wichtig es ist, sich biologisch zu ernähren, aber auch, wie schwierig es ist, den Cocktail verschiedener synthetischer Pestizide in Obst und Gemüse zu vermeiden. Es ist nicht einfach, eine gute Wahl für die Gesundheit zu treffen und gleichzeitig den Cocktail zu meiden, dem wir durch das, was wir essen und trinken, ausgesetzt sind.

DER ÖKOLOGISCHE LANDBAU FOLGT EINER REIHE VON GRUNDSÄTZEN

Prinzip der Gesundheit: Der ökologische Landbau soll die Gesundheit des Bodens, der Pflanzen, Tiere, Menschen und des Planeten als Ganzes und unteilbar erhalten und verbessern.

Prinzip der Ökologie: Der ökologische Landbau sollte auf lebendigen ökologischen Systemen und Kreisläufen basieren, mit ihnen arbeiten, sie nachahmen und zu ihrer Erhaltung beitragen.

Prinzip der Fairness: Der ökologische Landbau sollte auf Beziehungen aufbauen, die Fairness im Hinblick auf die gemeinsame Umwelt und die Lebenschancen gewährleisten.

Grundsatz der Sorgfalt: Der ökologische Landbau sollte vorsorglich und verantwortungsvoll betrieben werden, um die Gesundheit und das Wohlbefinden heutiger und zukünftiger Generationen sowie der Umwelt zu schützen.

ZERTIFIZIERUNGEN FÜR BIO-LEBENSMITTEL IN DER EU

Wenn das EU-Bio-Logo auf einem Produkt verwendet wird, bedeutet dies, dass das Produkt vollständig den von der Europäischen Union festgelegten Bedingungen und Vorschriften für den ökologischen Landbau entspricht. Bei verarbeiteten Produkten bedeutet dies, dass mindestens 95 Prozent der landwirtschaftlichen Zutaten aus biologischem Anbau stammen.

WARUM SOLLTEN WIR BIO-LEBENSMITTEL KAUFEN?

Beim ökologischen Landbau wird der Einsatz von synthetischen Pestiziden, Herbiziden und gentechnisch veränderten Organismen (GVO) vermieden. Durch die Wahl von Bio-Lebensmitteln können Sie dazu beitragen, die Belastung durch diese Chemikalien zu minimieren. Die biologische Tierhaltung verbietet den routinemäßigen Einsatz von Antibiotika und Wachstumshormonen. Beim ökologischen Landbau stehen Bodengesundheit, Artenvielfalt und ökologisches Gleichgewicht im Vordergrund. Biobauern arbeiten daran, ihre Auswirkungen auf die Umwelt zu reduzieren, indem sie Praktiken wie Fruchtwechsel, Kompostierung und natürliche Schädlingsbekämpfung anwenden. Einige Studien deuten darauf hin, dass Bio-Lebensmittel im Vergleich zu konventionell angebauten Lebensmitteln möglicherweise einen höheren Nährstoffgehalt, mehr gute Fettsäuren sowie mehr Antioxidantien und einige Vitamine enthalten.

Der ökologische Landbau zielt darauf ab, den Nährstoffgehalt des Bodens zu erhöhen, was möglicherweise zu nährstoffreicheren Produkten führen kann. Viele Biobauernhöfe sind kleine Familienbetriebe. Indem Sie sich für Bio-Produkte entscheiden, können Sie diese lokalen Landwirte unterstützen und zum Wachstum einer nachhaltigen Landwirtschaft beitragen. Zu den Standards für den ökologischen Landbau gehören in der Regel Anforderungen an den Tierschutz, z. B. die Bereitstellung des Zugangs zu Außenbereichen und die Sicherstellung, dass die Tiere auf natürliche und artgerechte Weise gehalten werden.

Es ist erwähnenswert, dass Bio-Lebensmittel zwar ihre Vorteile haben, im Vergleich zu konventionell angebauten Lebensmitteln jedoch aufgrund der höheren Kosten, die mit ökologischen Landbaupraktiken verbunden sind, teurer sein können.

ANSPRUCHSVOLLE PFLANZEN WERDEN OFT IN MONOKULTUR ANGEBAUT

Einige landwirtschaftliche Pflanzen haben größere negative Auswirkungen als andere. Der Anbau bestimmter Pflanzen auf großen Flächen in Monokultur (d. h. es wird nur eine Pflanzensorte angebaut) ist problematisch, da schwere Maschinen erforderlich sind und die verwendeten Methoden den Boden auslaugen und Erosion verursachen. Auf diese Weise behandelte Böden verlieren schnell ihre Nährstoffe, ihre Wasserspeicherfähigkeit und sein Bodenleben.

Beispiele für Pflanzen, die in großen Mengen angebaut werden und nicht so gute Nebenwirkungen haben: Nummer eins ist **Zucker**, Zuckerplantagen zerstören die größte Artenvielfalt der Welt. **Schokolade**, die Pflanze wächst nur in bestimmten Gebieten und benötigt für die Herstellung von 100g Schokolade rund 2000 Liter Wasser.

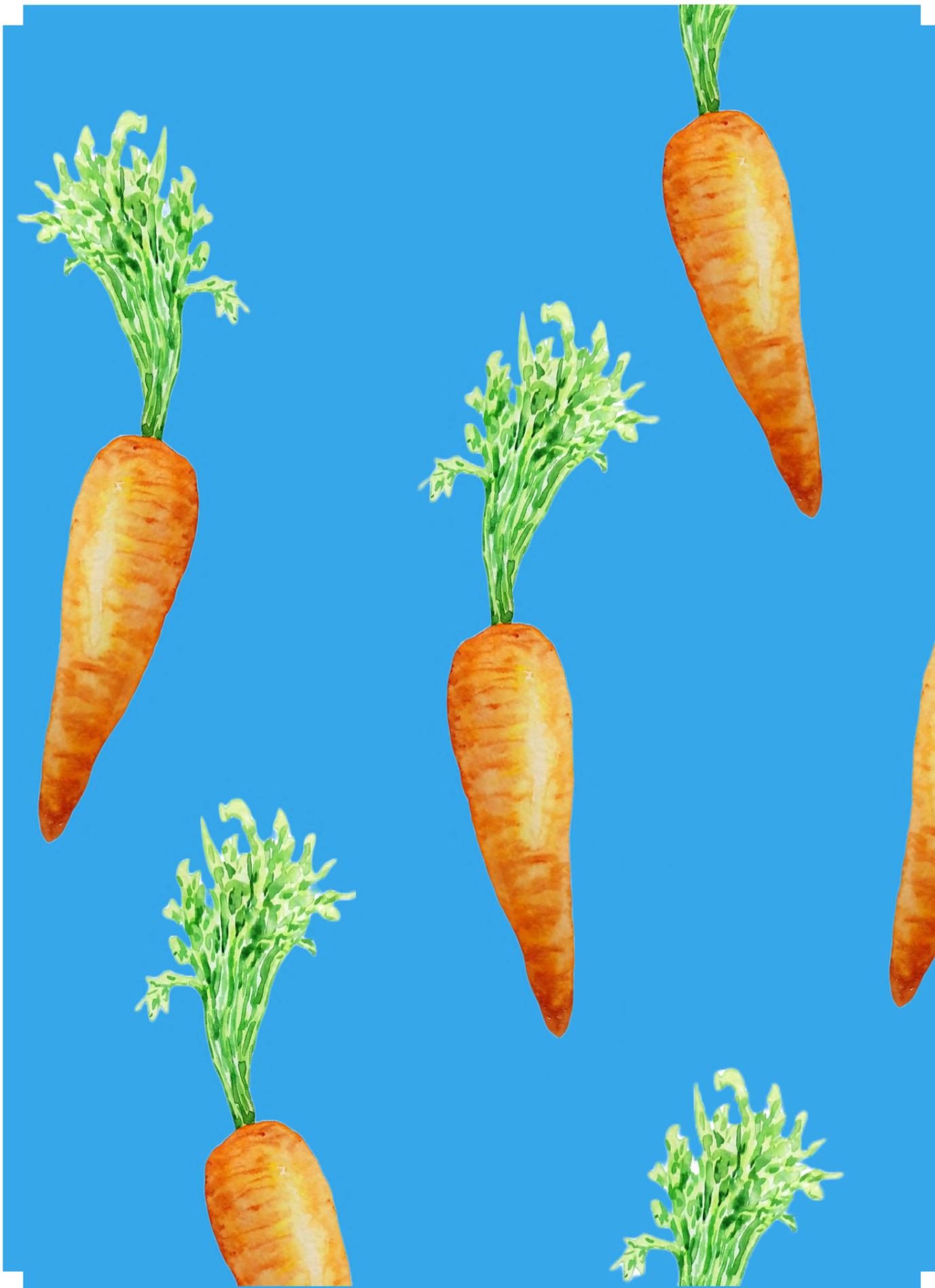
Kaffee, ähnlich wie Schokolade, soll im Schatten von Bäumen wachsen, aber um es einfacher zu machen, wird Kaffee bei vollem Licht angebaut, was den Bäumen oft großen Schaden zufügt, zu viel Wasser verbraucht und zu Bodenerosion führt.

ZERTIFIZIERUNGEN ZUR VERANTWORTUNG IN VERSCHIEDENEN BEREICHEN, UM DEM KUNDEN BEI DER PRODUKTAUSWAHL ZU HELFEN

Die Produktion von Lebensmitteln und die Auswirkungen, die sie auf unsere Umwelt und unser Leben hat, sind erheblich. Manchmal mehr als andere. Entscheidungen in unserem täglichen Leben, wenn wir uns für den Kauf von Produkten entscheiden, gehören zu den kleinen Dingen, die einen großen Unterschied machen können. Verschiedene Zertifizierungen konzentrieren sich auf unterschiedliche Werte wie das Wohlergehen der Arbeitnehmer, das Wohlergehen der Tiere oder die Nachhaltigkeit. Einige sind international und andere eher für jedes Land. Organisationen wie Fairtrade und Rainforest Alliance setzen häufig auf importierte Produkte wie Kaffee oder Kakao. MSC ist eine Zertifizierung für nachhaltigen Fisch.

In jedem Land gibt es häufig auch Organisationen für den ökologischen Landbau. In Norwegen gibt es eine Zertifizierung namens Debio, bei der es sich um eine Standard-Bio-Zertifizierung wie in der EU handelt, während Demeter ebenfalls eine Bio-Zertifizierung ist, aber auch Regeln für den biodynamischen Landbau enthält. Der biodynamische Standard besagt, dass landwirtschaftliche Betriebe als lebende Organismen funktionieren sollten. Mit anderen Worten: Ein biodynamischer Bauernhof ist ein Betrieb, der eine Vielzahl von Nutzpflanzen anbaut, keine synthetischen Düngemittel und Pestizide verwendet und insgesamt über Systeme verfügt, die das nachahmen, was die Natur von selbst tun würde.

Achten Sie bei Ihrem nächsten Stopp im Supermarkt auf die kleinen Bio-Siegel.



Kapitel 8:

LEBENSMITTEL ZU HAUSE ANBAUEN

Der Anbau von Lebensmitteln zu Hause hat zahlreiche Vorteile, sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft als Ganzes. In erster Linie stellt es eine Quelle frischer, gesunder Produkte dar, die bei höchster Reife geerntet werden können und maximalen Geschmack und Nährwert gewährleisten.

Der Anbau von Lebensmitteln zu Hause kann auch eine gute Möglichkeit sein, beim Lebensmitteleinkauf Geld zu sparen. Indem Sie Ihr eigenes Obst und Gemüse anbauen, können Sie Ihre Abhängigkeit von im Laden gekauften Produkten verringern, die teuer sein können und möglicherweise nicht immer verfügbar oder frisch sind. Darüber hinaus können Sie den Einsatz schädlicher Chemikalien und Pestizide vermeiden, die häufig in im Laden gekauften Produkten zu finden sind, und so sicherstellen, dass Ihre Lebensmittel gesund und sicher sind. Darüber hinaus kann der Anbau von Lebensmitteln zu Hause eine unterhaltsame und lohnende Aktivität sein, die Familien und Gemeinschaften zusammenbringen kann. Es kann auch dazu beitragen, unseren CO₂-Fußabdruck zu verringern, indem es den Bedarf an Ferntransporten und die damit verbundenen Emissionen verringert. Und indem wir die lokale Landwirtschaft unterstützen und unsere Abhängigkeit von importierten Lebensmitteln verringern, können wir zum Aufbau widerstandsfähigerer und nachhaltigerer Lebensmittelsysteme beitragen.

Sehen Sie sich hier
einen sehr guten
Animationsfilm
zum Thema
Nährstoffkreislauf
an:



Dr. Elaine Ingham ist weltweit als führende Bodenbiologin bekannt und hat über vier Jahrzehnte lang unser Wissen über das Nahrungsnetz im Boden erweitert. Sie gründete die Soil Food Web School. Erfahren Sie mehr über sie auf soilfoodweb.com.

Der Anbau eigener Lebensmittel ist eine großartige Möglichkeit, die Gesundheit zu fördern, Geld zu sparen, eine Gemeinschaft aufzubauen und ein nachhaltigeres Leben zu unterstützen.

WAS IST GUTER BODEN?

Haben Sie schon einmal in einem Garten in lockerer Erde gegraben oder versucht, mit den Händen ein Loch in schweren Lehmboden zu graben? Es ist nicht immer einfach, einen guten Boden zu erkennen, insbesondere wenn Sie neu in der Gartenarbeit sind. Schmutz besteht aus Mineralien und organischem Material, Luft und Wasser. Wenn diese Komponenten im Gleichgewicht sind, kann das Bodenleben gedeihen. Ein Teelöffel Erde enthält Billionen und Abermillionen Mikroben, die einen wichtigen Beitrag zu einem gesunden Bodenleben leisten. Wir möchten nicht, dass der Boden sandig ist, er trocknet schnell aus und Nährstoffe werden leicht abgewaschen. Besteht der Boden nur aus organischem Material wie in einem Sumpf oder besteht er aus schwerem Lehm, schließt er die Luft aus und es wächst nichts. Guter Boden besteht aus einer Mischung aus Sand und organischem, kohlenstoffreichem Material, ist leicht bröckelig und weist eine körnige Struktur auf. Im Boden vorhandene Regenwürmer sind ein guter Indikator, kleine Helfer, aber mit großer Wirkung. Sie bilden Atemwege im Boden, und wussten Sie, dass, nachdem sie Erde gefressen und wieder ausgeschieden haben, diese Erde zwölfmal mit Nährstoff angereichert ist?

Ein besonders guter Indikator ist die Beobachtung, wie Sie den Boden in Ihrer Hand zu einem losen Klumpen zusammenpressen können (eine gute Mischung aus Sand, organischem Material, Ton usw.). Der Boden hat eine Kornstruktur, die ein Zeichen für ein reichhaltiges Bodenleben ist. Achten Sie auf die Regenwürmer. Je mehr desto besser.

Jeder Boden kann verbessert werden. Es kommt äußerst selten vor, dass alles perfekt ist, wenn wir an einem neuen Ort mit der Gartenarbeit beginnen. Aber durch Gartenarbeit und Dinge wie Mulchen können wir dies leicht verbessern, und der Ort wird mit der

Zeit besser. Je mehr Kohlenstoff Sie speichern können, desto besser ist der Boden. Eine Ausnahme bilden Bereiche, die durch Industrie oder chemische/giftige Stoffe kontaminiert wurden.

DER PERFEKTE KLEINE GEMÜSEGARTEN

ist diejenige, die Lernen, Wachstum, frische, nahrhafte Produkte, Freude und etwas Schweiß und Tränen bietet. Es kommt weniger darauf an, wie es aussieht oder ob es nicht so ist, wie Sie es erwartet haben. Sei nett zu dir selbst. Ein Garten ist nie perfekt und jede Jahreszeit ist anders, Versuch und Irrtum gehören dazu. Seien Sie sich bewusst, dass Sie mit einem Garten auch Insekten und die Natur unterstützen.

Auf wenigen Quadratmetern kann man viel wachsen lassen. Vielleicht haben Sie in Ihrem Hinterhof oder Garten Platz für einen Meter-für-Meter-Garten? Containergärtnern ist auch für kleinere Plätze und Balkone eine gute Idee.

Erstens: Bietet der Standort genügend Sonnenstunden, damit Gemüse wachsen kann?

Wie ist die Entwässerung? Wenn es in der Gegend oft Wassertümpel gibt und es nass ist, könnte es eine vielversprechende Idee sein, in Hochbeeten zu wachsen oder diese zumindest vom Boden aus anzuhäufen. Dies hilft dabei, Wasser abzulassen, Luft hereinzulassen und den Boden zu erwärmen.

Mögliche „Raubtiere“ in der Gegend? Tiere wie Hirsche, Rehe und Kaninchen können in kurzer Zeit großen Schaden anrichten. Das Gleiche gilt für Insekten wie Kohlräupen, Kohlmotten und Blattläuse. Denken Sie darüber nach, was Ihren zukünftigen Garten bedrohen könnte, Sie brauchen einen Zaun oder müssen Ihre Kohlpflanzen mit Insektennetzen abdecken.



Recherchieren Sie über die Pflanzen, die Sie anbauen möchten. Auf der Rückseite der Samenpackung finden Sie Informationen zum Zeitpunkt der Aussaat, zum Abstand, zur Höhe der Pflanze und zum voraussichtlichen Erntezeitpunkt. Planen Sie Dinge wie Abstände, Nährstoffbedarf, Wuchshöhe und Pflanztiefe. Es ist ein Rätsel, aber wer klein anfängt, weiß, dass man im Laufe der Zeit lernt. Das Führen eines Logbuchs ist eine clevere Idee, um Ihre Erfahrungen zu speichern und sich daran zu erinnern, wann und wo gepflanzt werden muss usw.

GEMÜSEPFLANZEN DRINNEN ANBAUEN

Zum Auspflanzen bei Gefahr von Minusgraden, Dürre oder Unkraut.

Frühling und Sommer kommen in Europa zu unterschiedlichen Zeiten. In den wärmeren Gegenden können Sie viele Dinge direkt im Freien erledigen, aber andererseits kann es schwierig sein, Dinge zum Wachsen zu bringen, wenn es zu trocken ist. Das Anpflanzen von Pflanzen im Innenbereich kann eine sichere Möglichkeit sein, Pflanzen anzupflanzen, selbst wenn Sie in einer sehr trockenen Gegend leben.

Wenn Sie keine Pflanztöpfe oder -schalen haben, können Sie auch alles verwenden, was zu Ihren Pflanzen passt. Stellen Sie einfach sicher, dass eine Entwässerung vorhanden ist, oder machen Sie einige kleine Löcher, damit das Wasser abfließen kann. Erde für die Bepflanzung im Innenbereich kauft man am besten in einem Gartencenter o.ä. Sagen Sie ihnen, warum Sie es brauchen, um die beste Wahl zu treffen. Beleuchtung ist wichtig für die Pflanze. Stellen Sie sicher, dass sie genügend Licht bekommen. Andernfalls werden sie lang und schwach und sterben, bevor Sie sie herausholen. Wählen Sie einen Platz an einem Südfenster, nutzen Sie das Licht von Pflanzenlampen oder einer gewöhnlichen Leuchtstoffröhre und platzieren Sie die Pflanzen 30–40 cm unter der Lampe. Passen Sie Licht und Nährstoffe an, während sie wachsen.



EINFACHE PFLANZEN FÜR DEN NEUEN GÄRTNER

SAUBOHNEN/ ACKERBOHNEN

Dies sind die Pflanzen, mit denen Sie sehr früh in der Saison direkt im Freien beginnen können. In den Mittelmeerländern wachsen sie im Winter. Erbsen benötigen oft etwas zum Klettern und manche Sorten werden über 2 Meter hoch. Saubohnen sind in Norwegen die proteinreichste Pflanze, die wir so weit im Norden anbauen können. Sie klettern nicht, aber die Pflanzen benötigen möglicherweise etwas Unterstützung, wenn sie größer werden.

KOPFSALAT

Viele Sorten stehen auch hier zur Auswahl. Säen Sie sie einzeln zum Auspflanzen, säen Sie sie direkt aus und verdünnen Sie sie später, oder säen Sie sie in Reihen zum Schneiden mehrmals während der Saison (aber dann wächst kein Kopf). Bei der Aussaat von Salatmischungen in Reihen können Sie diese 4-5 Mal schneiden, bevor sie zu alt sind, und es ist einfach, einfach eine Mischung aus verschiedenen Sorten herzustellen.

RADIESCHEN UND RÜBEN

Sie gedeihen auf fast jedem Boden gut, die Herausforderung bei diesen Gemüsesorten besteht jedoch darin, dass sie sehr empfindlich auf Tageslicht reagieren. Zu viel und sie fangen an zu schießen (das ist der Zeitpunkt, an dem sie einen Blütenstiel für die Samen bilden wollen). Der Anbau dieses Gemüses beginnt früh im Frühjahr oder ab August. Das Besondere daran ist, dass sie nur 5-6 Wochen brauchen, bis sie fertig sind.

KOHL

Hier unter einem Namen erwähnt. Dabei handelt es sich um viele verschiedene Pflanzen, vom Winterkohl über Brokkoli bis hin zu Grünkohl. Eine der nährstoffreichsten Pflanzen, die wir essen können, aber auch die anspruchsvollsten an Futtermittel. Diese Pflanzen sind Starkzehrer und freuen sich über eine zusätzliche Menge guten Komposts oder Mist im Pflanzloch.

MÖHREN

Früh im Freien säen und rechtzeitig ausdünnen. Außerdem ist es wichtig, das Unkraut fernzuhalten und einen Abstand zwischen ihnen zu lassen. Die Samen brauchen zwei bis drei Wochen, bevor sie keimen. In dieser Zeit können sie im Unkraut versinken und

sind nicht mehr zu finden. Kaum ein Gemüse ist so süß wie frisch geerntete Karotten. Wussten Sie, dass die Karotte umso bitterer schmeckt, je mehr sie geschlagen wird? Deshalb schmeckt das im Laden oft anders. Bei grober Handhabung entwickeln Karotten als Abwehrmechanismus einen bitteren Geschmack.

KARTOFFELN

Diese Kultur pflanzen wir mit kleineren Kartoffeln an. Zum Bepflanzen können Sie es in einem Gartenfachgeschäft oder Ähnlichem kaufen. Es ist keine gute Idee, diese im Lebensmittelladen anzupflanzen, da Sie sonst Krankheiten bekommen könnten. Versuchen Sie, beim ersten Mal nur zertifizierte Pflanzkartoffeln zu verwenden. Wenn Sie später ernten, können Sie die kleinsten Exemplare für die Aussaat im nächsten Jahr aufbewahren. Kartoffeln sind eine großartige Kulturpflanze für neue Anbaugelände, in denen Sie im folgenden Jahr anderes Gemüse anbauen möchten.

TOMATEN

Geben Sie den Tomaten einen warmen und sonnigen Standort, entweder draußen oder drinnen, und einen guten Boden, dann können sie bis zum Frost jede Menge schöne Tomaten produzieren. Die Pflanzen müssen früh gestartet werden. Für den nördlichen Teil im März drinnen und bei Frostgefahr im Gewächshaus oder geschützt draußen pflanzen. Bei der Aussaat können Sie diese vorzugsweise tief pflanzen. Das Interessante an Tomaten ist, dass sie,

wenn sie tief gepflanzt werden, mehr Wurzeln aus dem Stängel entwickeln. Dadurch können sie stärker werden. Tomaten müssen beschnitten werden, es ist jedoch unterschiedlich, ob es sich um eine Buschsorte oder eine stark kletternde Sorte handelt. Anweisungen finden Sie auf der Samenpackung oder online.

BLUMEN

Züchten Sie eine Vielzahl verschiedener Blumen, es gibt viele gewöhnliche Sommerblumen, die essbar sind. Gut für die Insekten und gut für uns. Fügen Sie Blütenblätter und ganze Blüten zu Salaten hinzu, dekorieren Sie Focaccia-Brot oder garnieren Sie Ihre Gerichte. Die häufigsten essbaren Blumen, die leicht zu züchten sind, sind Kapuzinerkresse, Kornblume, Ringelblume und Stiefmütterchen.

MIKROGRÜN

Dabei handelt es sich um frische Triebe verschiedener Grünpflanzen, die etwa 1-3 Wochen alt sind. Wird normalerweise in Erde oder auf speziellen Matten gewachsen und lässt sich bei der Verwendung leicht mit einer Schere oder einem Messer abschneiden. Sie können eine vitaminreiche Ergänzung zu den meisten Mahlzeiten sein, also fügen Sie sie zu Ihrem Essen hinzu, wann immer Sie können. Microgreens benötigen weder einen Garten noch viel Platz. Für den Anbau von Microgreens erhalten Sie bei uns geeignete Samen. Gute Microgreens sind Brokkoli oder Kohl, Sonnenblumen und Erbsen.

ANBAU AUF DEM BALKON UND/ODER IM CONTAINER

Bei der Containergärtnerei handelt es sich um eine Methode, Pflanzen in Töpfen, Eimern oder anderen Behältern anzubauen, anstatt sie direkt in die Erde zu pflanzen. Es ist eine ausgezeichnete Option für Menschen, die nur wenig Platz haben oder Pflanzen im Innenbereich anbauen möchten. Mit der Gartenarbeit in Containern können Sie auf kleinem Raum eine Vielzahl von Pflanzen anbauen, darunter Blumen, Gemüse und Kräuter. Es ist auch eine hervorragende Möglichkeit, die Bodenqualität und den Wasserstand zu kontrollieren und so die Pflege Ihrer Pflanzen zu erleichtern. Mit der Containergärtnerei können Sie Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung Schönheit verleihen und gleichzeitig die Befriedigung genießen, Ihre eigenen Pflanzen anzubauen.

UMGEDREHTE TOMATEN? -JA, DAS KANN MAN TATSÄCHLICH

Scheint eine seltsame Sache zu sein, aber es funktioniert. Dies ist eine coole Sache mit einem Pflanzbeutel oder einem Eimer und spart viel Platz. Da es auf dem Kopf steht, ist es gut, das Loch darunter so klein wie möglich zu haben und dennoch die Möglichkeit zu haben, eine Tomatenpflanze zu pflanzen. Wenn die Pflanze groß ist, machen Sie einfach das Loch etwas größer und schließen Sie es anschließend mit etwas um die Pflanze herum, damit der Schmutz nicht hindurchfällt. Es empfiehlt sich, eine kleinere Tomatenpflanze zu wählen, vorzugsweise eine Sorte für Container. Sobald Sie drin sind, können Sie es einfach mit Erde auffüllen. Hängen Sie die Tomatenpflanze an die gewünschte Stelle, aber vergessen Sie nicht, sie zu gießen.

ARBEITEN SIE GEMEINSAM MIT ANDEREN AN DER SCHAFFUNG VON GEMEINSCHAFTSGÄRTEN

Beim Community Gardening handelt es sich um eine Praxis, bei der eine Gruppe von Menschen zusammenkommt, um gemeinsam ein Stück Land zu bewirtschaften. Diese Gärten befinden sich normalerweise in städtischen Gebieten, in denen der Zugang zu Grünflächen und frischen Produkten begrenzt ist. (Urban Gardening bezieht sich auf den Anbau von Pflanzen und Nutzpflanzen in städtischen Gebieten, etwa auf Dächern, Balkonen und in Gemeinschaftsgärten. Da immer mehr Menschen in Städte ziehen, ist Urban Gardening zu einer immer beliebteren Methode geworden, um frische Lebensmittel zu produzieren und die Umgebung zu verschönern (Stadtbild gestalten und Nachhaltigkeit fördern. Urban Gardening kann viele Formen annehmen, einschließlich Containergartenbau, Hochbeetgartenbau und vertikaler Gartenbau.)

Mitglieder der Gemeinschaft arbeiten bei der Bepflanzung, Pflege und Ernte des Gartens zusammen und teilen sich die Verantwortung und die Belohnungen.

Gemeinschaftsgärtnerei bietet zahlreiche Vorteile, darunter die Produktion gesunder und biologischer Lebensmittel, die soziale Interaktion zwischen Nachbarn und die Schaffung eines Gefühls der Eigenverantwortung und des Stolzes der Gemeinschaft. Außerdem fördert es die körperliche Aktivität, reduziert Stress und trägt zur Verschönerung städtischer Gebiete bei.

Darüber hinaus sind Gemeinschaftsgärten eine großartige Möglichkeit, Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein zu fördern. Durch die Verwendung von Kompost und natürlichen Düngemitteln, die Reduzierung des Wasserverbrauchs und die Vermeidung des Einsatzes schädlicher Pestizide kann Gemeinschaftsgartenbau dazu beitragen, den CO₂-Fußabdruck städtischer Gebiete zu verringern und zum Kampf gegen den Klimawandel beizutragen.

Insgesamt ist Community Gardening eine unterhaltsame, lohnende und umweltbewusste Möglichkeit, Menschen zusammenzubringen und die Lebensqualität in städtischen Gebieten zu verbessern.

JÄTEN, PFLANZEN UND MULCHEN

Unser Gemüse braucht seinen Platz und mag Konkurrenz nicht so sehr. Auch wir wollen das volle Potenzial unseres Gemüses ausschöpfen. Durch Jäten und Mulchen geben wir unserem Garten die beste Grundlage zum Gedeihen.

Bevor wir mit der Bepflanzung und Aussaat in unserem Garten beginnen, müssen wir das Grundstück vorbereiten. Wir graben alle Unkrautwurzeln aus und bringen sie in einen Gartenkompost oder ähnliches. Wenn wir unser Gartengrundstück umgraben, Unkraut entfernen und gestalten, belüften wir gleichzeitig auch den Boden. Auch das Bodenleben braucht Luft, um seine Prozesse zu beschleunigen und der Boden erwärmt sich. Wenn wir dem Boden einige gute Bodenverbesserungsmittel wie Kompost hinzufügen müssen, ist dies der richtige Zeitpunkt, ihn unterzumischen.

Unkräuter gibt es in vielen Sorten, einjährig und mehrjährig. Wir möchten alle Wurzeln entfernen, insbesondere bei mehrjährigen Unkräutern, damit sie nicht wiederkommen. Auch das einjährige Unkraut kann ein großes Ärgernis sein und wir wollen es aus dem Gartengrundstück entfernen, bevor es unsere Pflanzen erstickt und überwuchert, dem Boden die Nährstoffe stiehlt oder seine Samen verbreitet.

Bei Frostgefahr auspflanzen, wenn die Pflanzen stark genug sind. Bringen Sie sie ein paar Tage vorher in ihren Töpfen in die Sonne und bei Witterungseinflüssen, damit sie etwas abhärten. Auf diese Weise gewöhnen sie sich an das Freiland, bevor sie in die Erde verpflanzt werden. Die Tiefe und der Abstand hängen von der Pflanze ab. Kohlpflanzen benötigen oft bis zu 50 cm Abstand zwischen den einzelnen Pflanzen, während Rüben mit 10 cm ausreichen. Auch die Pflanztiefe kann variieren.

Beim Mulchen wird eine Schicht aus organischem oder anorganischem Material auf den Boden rund um die Pflanzen verteilt. Es kann aus Blättern, Grasschnitt, Holzspänen, Stroh oder anderen Materialien bestehen. Die Vorteile des Mulchens sind zahlreich. Mulch trägt dazu bei, die Feuchtigkeit im Boden zu halten, sodass häufiges Gießen nicht mehr erforderlich ist. Dies



ist besonders wichtig in Gebieten mit heißen und trockenen Wetterbedingungen. Es verhindert auch die Erosion, wenn Sie in einem Gebiet mit starken und seltenen Regenfällen leben und viel mehr Wasser zurückhalten. Mulch hilft, das Wachstum von Unkraut zu unterdrücken, indem es das Sonnenlicht blockiert, das sie zum Keimen und Wachsen benötigen. Regulierung der Bodentemperatur, wobei Mulch als Isolator fungiert, die Bodentemperatur reguliert und die Wurzeln von Pflanzen vor extremen Temperaturen, ob hoch oder niedrig, schützt. Wenn sich Mulch zersetzt, gibt er Nährstoffe an den Boden ab, reichert ihn an und liefert wichtige Nährstoffe für das Pflanzenwachstum. Frischer Grasschnitt ist ein Beispiel für einen sehr nährstoffreichen Mulch, der nährstoffintensiven Pflanzen viel Wachstumskraft verleiht. Holzspäne sind nährstoffarm und entziehen dem Boden Nährstoffe, wenn Sie sie untermischen. Sie eignen sich jedoch hervorragend als Mulchschicht oben um die Pflanzen und auf Gehwegen. Insgesamt ist Mulchen eine einfache und effektive Möglichkeit, die Gesundheit und Produktivität von Pflanzen in einem Garten zu verbessern. Es spart Wasser, unterdrückt Unkraut, reguliert die Bodentemperatur, bereichert den Boden und verhindert Erosion. Durch das Mulchen rund um Pflanzen können Gärtner Zeit und Mühe sparen und gleichzeitig einen gesunden und schönen Garten fördern.

GARTENARBEIT HILFT GLÜCKSHORMONE ZU PRODUZIEREN

Wussten Sie, dass es im Boden ein Bakterium namens *Mycobacterium vaccae* gibt, das bei Kontakt mit uns die Serotoninproduktion fördert? Mit Kontakt meinen wir an unseren Händen und unserer Haut. Auch Bodenpartikel atmen wir ein. Daher ist es gut, keine Handschuhe zu tragen, und Erde ist ein natürliches Antidepressivum. Dies wurde durch eine englische Studie herausgefunden und bestätigt.

Hormone, die unsere allgemeine Stimmung verbessern, werden auch produziert, wenn wir körperlich im Garten arbeiten. Studien zeigen auch, dass der Aufenthalt in der Natur, der Anblick wunderschöner Natur oder das bloße Anschauen eines Bildes der Natur in einem Büro in der Stadt Ihr Wohlbefinden steigert.



GEMÜSE UND KRÄUTER, DIE MAN ZUHAUSE WIEDER ANBAUEN KANN

Viele Gemüsesorten, die wir kaufen, können nachgewachsen werden. Es wird nicht dasselbe Gemüse und nicht denselben Ertrag produzieren, aber es bietet Ihnen (und Mutter Natur) mehr Nährstoffe und ein besseres Preis-Leistungs-Verhältnis. Die Pflege einiger lebender Pflanzen ist auch eine gemütliche Ergänzung zur Küchenarbeit und eine schmackhafte, nährstoffreiche Ergänzung zum Essen.

Am wichtigsten ist es, darauf zu achten, welches Gemüse das Potenzial hat, nachgewachsen zu werden. Alle Teile, von denen Sie auch ein Stück Wurzel bekommen oder von denen Sie Stecklinge abschneiden können. Und dann, nach einiger Zeit im Glas, können Sie sehen, wie neue Wurzeln entstehen.

Wechseln Sie gelegentlich das Wasser für Ihre Gemüse-„Wurzlinge“.

ZITRONENGRAS

Bewahren Sie die Wurzelenden auf und geben Sie sie in ein Glas Wasser. Es kann einige Zeit dauern, aber meistens beginnen sie herauszuwachsen. Nach einiger Zeit können Sie es dann in einen Topf mit Erde geben. Denken Sie

daran, dass es sich um eine tropische Pflanze handelt, und denken Sie daran, wo Sie sie platzieren sollen. Sie leben normalerweise, wachsen aber bei kühlerem Wetter draußen nicht so stark.

CHINAKOHL UND PAK CHOY

Diese eng verwandten Pflanzen haben viele verschiedene Namen. Sie haben oft ein Wurzelende, an dem sie Blätter nachwachsen lassen können. In eine kleine Schüssel mit etwas Wasser geben, nicht abdecken. Nach ein paar Tagen sollten sich Wurzeln und neue Blätter bilden.

IST DIE ZWIEBEL IM KÜHLSCHRANK DURCHNÄSST UND HAT GRÜNE BLÄTTER?

Sie können es einfach in die Erde stecken, wurzeln lassen und den grünen Stängel wachsen lassen. Verwenden Sie die grünen Blätter jung. Wenn sie alt und größer sind, werden sie faserig

und eignen sich nicht mehr so gut zum Essen. Wenn Sie es in der Erde belassen, entwickelt es stattdessen eine wunderbare Alliumblüte.

Bei Frühlingszwiebeln können Sie die unteren Teile aufbewahren und sie einfach in Wasser oder Erde geben, dann wachsen sie nach.

SELLERIE

Schneiden Sie den unteren Teil ab und geben Sie eine Tasse oder etwas anderes und etwas Wasser hinein. Sie werden anfangen, Gemüse nachzuwachsen, das sich perfekt für Suppen und Currys eignet, oder fein gehackt in Salaten oder als Garnierung für Speisen.

KRÄUTER IN TÖPFEN MIT ERDE

In Norwegen werden Kräuter oft in Töpfen mit Erde zum Verkauf angeboten. Dadurch können sie länger haltbar sein. Wenn Sie oft genug Geduld haben, erhalten Sie mit frischen Kräutern wie Petersilie, Dill und Koriander mehr zurück. Wenn Sie den Boden und die Wurzeln aufteilen und sie in Töpfe mit neuer Erde pflanzen, können Sie dafür sorgen, dass sie die ganze Saison über halten. Von buschigen Kräutern wie Rosmarin, Estragon und Salbei können Sie auch neue Stecklinge nehmen. Dabei handelt es sich um Kräuter, die viele Jahre haltbar sind, solange sie im Winter nicht gefrieren.

BEWAHREN SIE IHRE EIGENEN TOMATENSAMEN AUF

Kümmere dich um Samen von Tomaten. Möchtest du noch ein bisschen weiter in die Zero-Waste-Street gehen? Oder Sie haben eine Tomatensorte gefunden, die Sie auch selbst anbauen möchten, so gehen Sie vor.

Die Tomate halbieren. Kratzen Sie das gelartige Substrat heraus, das auch alle Samen enthält. Sammeln Sie alles in einem Glas mit Deckel oder einem anderen luftdichten Deckel und bewahren Sie es auf Ihrer Küchentheke oder einem anderen leicht zugänglichen Ort auf. Sie beginnen nun zu gären. Schütteln Sie das Glas drei Tage lang ein paar Mal und spülen Sie am dritten Tag die Samen in einem Sieb ab. Mit Wasser lösen sie den Gelcoat. Jetzt nach dem Gären ganz einfach. Aber der Hauptgrund ist, dass es die beste Möglichkeit ist, Ihre Samen von Viren und Krankheiten zu befreien, bei denen sonst ein hohes Kontaminationsrisiko besteht.





Kapitel 9:

LEBENSMITTEL- PRODUKTION & KULINARISCHE KARRIERE

Essen spielt in unserem Leben eine wichtige Rolle, von der Geburt bis zu unserem letzten Atemzug. Essen ist lebenswichtig. Die Arbeit in der Lebensmittelproduktion, egal ob Sie auf einem großen oder kleinen Bauernhof oder Garten arbeiten, hat oft einen Wert, der über den heute oft kurzsichtigen wirtschaftlichen Gewinn und die ressourcenschonende Politik hinausgeht. Durch die Arbeit in der Lebensmittel- und Lebensmittelproduktion können junge Menschen dazu beitragen, globale Herausforderungen wie Hunger, Unterernährung und ökologische Nachhaltigkeit im lokalen Kontext anzugehen. Die enge Zusammenarbeit mit der Natur fördert das Verantwortungsbewusstsein und das Verständnis für die Natur und vermittelt wertvolle Erkenntnisse und Fähigkeiten, die in verschiedenen Bereichen angewendet werden können.

Die Lebensmittelproduktion ist stark mit den lokalen Gemeinschaften verbunden. Durch ihr Engagement in diesem Bereich können junge Menschen zur wirtschaftlichen Entwicklung ihrer Gemeinden beitragen und das lokale Lebensmittelsystem stärken. Sie können

dazu beitragen, nahrhafte und gesunde Lebensmitteloptionen zu fördern und die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen dort zu unterstützen.

WAS IST REGENERATIVE LANDWIRTSCHAFT?

Wenn Sie regenerative Methoden in der Landwirtschaft anwenden, konzentrieren Sie sich darauf, mehr Mutterboden aufzubauen und mehr Kohlenstoff zu speichern, als Sie aus dem Land verbrauchen. Es handelt sich um einen ganzheitlichen und systembasierten Ansatz, der häufig die Art und Weise umfasst, wie Sie Weidevieh nutzen, wie Sie Wasser sparen und Praktiken wie Fruchtwechsel und Zwischenfruchtanbau anwenden, während gleichzeitig die Bodengesundheit wiederhergestellt und die Artenvielfalt gefördert wird. Eine Win-Win-Situation für die Zukunft und ein Ansatz, dem immer mehr Landwirte in vielen Ländern der Welt vertrauen.

GÄRTNEREIEIEN

Gärtnerereien sind eine Form der Gemüseproduktion in kleinem Maßstab, bei der die Produkte direkt auf Märkten an den Kunden verkauft oder beispielsweise direkt an Restaurants geliefert werden. Das Modell der Gärtnerereien ist nicht neu, sondern baut auf der Art der Produktion auf, die es in südlichen Teilen Europas und Asiens häufig gibt, wo die landwirtschaftlichen Flächen begrenzt sind und die Produktion größtenteils von Hand betrieben wird, wobei der gesamte verfügbare Raum und verschiedene Sorten genutzt werden Gemüse, das zu unterschiedlichen Zeiten im Jahr wächst. In den letzten Jahren erlebte diese Art des Anbaus von einjährigem Gemüse zum Verkauf eine Renaissance mit guten Beispielen moderner Innovation in der Art und Weise, wie Gemüse produziert und verkauft wird. Typisch für eine Gärtnererei sind eine effiziente Landnutzung und biologische Praktiken unter Verwendung von Kompost und organischen Düngemitteln. Die

Wachstumsbeete sind oft dauerhaft und weisen nur eine geringe oder keine Umwälzung des Bodens auf. Ein Beispiel für eine Gärtnererei kann ein Landwirt sein, der hauptberuflich auf 10.000 m² arbeitet. Die meiste Arbeit wird von Hand und mit Hilfe einfacher Elektrowerkzeuge und vielleicht eines kleinen Traktors erledigt. Ungefähr 20 verschiedene Gemüsesorten werden während der gesamten Saison angepflanzt, während im Frühjahr winterharte Pflanzen wie Erbsen, Spinat und Radieschen zum Einsatz kommen. Gefolgt von Pflanzen der Hochsaison wie Tomaten, Gurken, Kartoffeln, Zwiebeln und Herbstern wie Rüben, Kürbis und Kohl. Auf diese Weise wird die Landnutzung während der gesamten Saison maximiert.

Möchten Sie mehr über verschiedene landwirtschaftliche Praktiken im Rahmen einer High-School- oder höheren Schulausbildung erfahren? In den meisten Ländern gibt es Schulen, an denen Sie sich bewerben können und in denen Sie während des Studiums wohnen können.

In Norwegen haben wir die Sogn Jord og Hagebruksskole (SJH <https://sjh.no>), eine weiterführende Schule in einem großen Fjord in Norwegen, die von Schülern jeden Alters besucht wird. Sie bieten viele Studiengänge an und absolvieren auch kürzere Ausbildungen in Handwerksberufen wie der Käseherstellung.

DENKANSTOSS: ÜBER DEN BETRIEB KLEINER REGENERATIVER BAUERNHÖFE MIT GEMÜSEANBAU

„Ich glaube nicht, dass die Zukunft in den Händen traditioneller Bauernfamilien liegt. Wir brauchen nicht einen 100-Hektar-Bauernhof außerhalb der Stadt, wir brauchen hundert 10-Hektar-Bauernhöfe außerhalb der Stadt. Wir können die industrielle Landwirtschaft in puncto Qualität, Quantität pro Quadratmeter, Frische und Lokalität um das

Fünzigfache übertreffen. Die industrielle Landwirtschaft kann nicht konkurrieren. Aber wir brauchen viel mehr Leute, die Landwirtschaft betreiben, das ist sicher.“

Dies sind die Worte von Ricard Perkins, der sich selbst als Landwirt, Pädagoge und Experte für regenerative Landwirtschaft beschreibt, der sich dafür einsetzt, Ihnen dabei zu helfen, einen guten Lebensunterhalt zu verdienen und ein gutes Leben zu führen, das gleichzeitig dem Ganzen zugute kommt.

Der regenerative Bauernhof, den er in Schweden aufgebaut hat, hat zahlreiche junge Menschen in ganz Europa dazu inspiriert, ihre kleinen Bauernhöfe oder Gärtnereien zu gründen.

Ridgedale Farm: <https://www.ridgedalepermaculture.com>
Erfahren Sie mehr und sehen Sie sich die Kurse auf seiner Plattform an: <https://www.richardperkins.co/about/>

Ein Ziel wie Null Abfall als Chance und Richtung für die Schaffung neuer nachhaltiger Unternehmen nutzen. Sie besitzen keinen Bauernhof, möchten aber eine Form der lokalen Lebensmittelproduktion starten? Vielleicht haben Sie einen Landwirt in Ihrer Nähe oder jemanden, der Lebensmittel produziert und Abfallprodukte hat, die er nicht verkaufen kann. Könnten „Abfall“-Produkte anderer Hersteller Ihre Basis für die Entwicklung neuer Produkte werden? Vielleicht haben Sie in der Nähe einen Wald, in dem reichlich Pilze, Nüsse oder Beeren wachsen, die Sie ernten können? Wenn Sie ein kleines lokales Lebensmittel- oder Getränkeunternehmen gründen, erhalten Sie viele neue Fähigkeiten und Erfahrungen und schaffen gleichzeitig einen Mehrwert für Ihre Gemeinschaft.

Schauen Sie sich dieses Unternehmen in Norwegen an, das botanische Getränke aus wilden und nachhaltigen Pflanzen in Kombination mit alten Handwerkstechniken herstellt.

<https://villbrygg.com/>

Der norwegische Wildbauer:

<https://trondelagsankeri.no>

MACHEN SIE EINE KOCHAUSBILDUNG UND ERÖFFNEN SICH IHNEN VIELE JOBMÖGLICHKEITEN

Als Koch arbeiten Sie nicht nur mit Lebensmitteln, sondern Sie müssen auch lernen, wie man plant, mit Rohstoffen umgeht, Lebensmittelsicherheit und -reinigung gewährleistet, gute Kundenbeziehungen pflegt und Menüs und Konzepte plant. Wenn Sie in einer großen Küche arbeiten, ist ein Chefkoch verantwortlich, der den Großteil der verantwortungsvollen Arbeit übernimmt. Mancherorts arbeiten Köche in unterschiedlichen Bereichen der Küche, etwa mit Desserts und Gebäck oder der Zubereitung von Soßen.

Sie brauchen überall ausgebildete Köche, in Restaurants, Cafés und großen Kantinen und Institutionen. Das Militär und die Lebensmittelindustrie. In der Schifffahrt und Fischerei, an Land und auf See.

Mit einem Hintergrund als Koch oder in der Lebensmittelindustrie können Sie natürlich Ihr eigenes Unternehmen gründen. Allerdings ist es immer gut, Erfahrungen und Fähigkeiten zu sammeln, wenn man in verschiedenen Bereichen gearbeitet und verschiedene Positionen ausprobiert hat.



#icelandicfood #mataraudur

ARBEITEN MIT RESSOURCEN AUS DEM MEER

Auch heute noch ist die Fischerei in Norwegen und Island ein bedeutender Arbeitsplatz. In beiden Ländern gibt es Lachs- und andere Fischfarmen. Norwegen ist der größte Produzent und produziert mehr als 50 % der weltweiten Lachsproduktion. Bei der Arbeit in der Lachszucht gibt es viele Beschäftigungsmöglichkeiten, von Logistik und Büroarbeit bis hin zu Zucht und Verarbeitung.

Ein großer Teil der Fischerei in Nordeuropa findet auf Booten unterschiedlicher Größe statt. Von größeren Unternehmen mit unterschiedlich schwerem Gerät über kleinere Boote bis hin zu den örtlichen Küstenfischern, die alleine in ihren eigenen Booten arbeiten.

In der Region Trøndelag in Norwegen befindet sich auch die größte Krabbenverarbeitungsanlage Europas, die auch verschiedene Arten von Meeresfrüchten wie Langustinen und Jakobsmuscheln verarbeitet und stets auf der Suche nach neuen nachhaltigen Produkten ist.

Algen und Seetang gelten heute als das nächste große Ding mit vielen Möglichkeiten für die Entwicklung von Produkten wie Biogas zur Energiegewinnung, Dünger, Futter für Zuchtfische sowie Nahrungsmittel und Nährstoffe für den Menschen, um nur einige zu nennen. Algen wachsen schneller als Pflanzen an Land und helfen dabei dem Ökosystem dort, wo sie wachsen, und benötigen weder Süßwasser noch Chemikalien. In Zukunft werden wir wahrscheinlich Plastik daraus herstellen lassen, Bioplastik! Ist das nicht einfach toll?



Die Lachsaquakultur ist das am schnellsten wachsende Lebensmittelproduktionssystem der Welt und macht 70 % (2,5 Millionen Tonnen) des Marktes aus.

Kapitel 10:

REZEPTE AUS NORWEGEN, ISLAND UND LUXEMBURG



SAUERRAHMBREI

Dieses Rezept besteht aus 4 Portionen.

5 dl Sauerrahm
2 dl Weizenmehl
5 dl Vollmilch
½ TL Salz

TRADITIONELLE ADD-ONS:

Zucker
Zimt
Butter
Rosinen

Optional als Beilage: Wurstwaren wie Rohschinken oder Hammelfleisch und Fladenbrot.

Den Sauerrahm unter einem Deckel ca. 2 Minuten langsam kochen lassen. Streuen Sie die Hälfte des Mehls unter Rühren in den Topf. Die Butter beginnt herauszutropfen. Die Butter mit einem Löffel in eine kleine Schüssel geben und bis zum Servieren warm halten. Den Rest des Mehls darüber streuen und gut verrühren. Die Milch unter Rühren ganz langsam zugießen, bis sie eine gute Breidicke hat und klümpchenfrei ist. Zum Schluss das Salz hinzufügen. Wenn es eine Weile stehen bleibt, wird es dicker, dann können Sie für die gewünschte Konsistenz etwas Ekstra-Milch einrühren.

In Schüsseln mit der „geschmolzenen“ Butter (oder einem Butterauge aus kalter Butter in der Mitte), Zucker und Zimt servieren.

HINWEIS ZU SAUERRAHM

In Norwegen ist die Sauerrahm normalerweise vollfett, das heißt etwa 35 % Fett. Dies wird am besten für Sauerrahmbrei empfohlen, ist aber nicht notwendig. Es gibt auch Sorten mit geringerem Fettgehalt. Verwenden Sie einfach das, was Sie zur Verfügung haben. Eventuell müssen Sie später beim Servieren Butter hinzufügen.

GEBRATENES LACHSFILET MIT SAUERRAHM, KARTOFFELN UND GURKENSALAT

Berechnen Sie für die Portionsgröße 300 Gramm Fisch pro Portion, zwei Kartoffeln und 1/3 oder ¼ Gurke. Traditionell gibt es in Norwegen zu jedem Abendessen Salzkartoffeln, sowohl zu Fisch als auch zu Fleisch. Lachs war für die wenigsten ein festliches Essen, aber seit Norwegen der erste und größte Lachsproduzent der Welt wurde, ist es für die meisten Menschen mittlerweile üblich, Lachs als tägliches Abendessen zu essen. Dies ist ein einfaches Gericht, das schnell zubereitet werden kann, bevor die Kartoffeln kochen.

Waschen Sie Ihre Kartoffeln und beginnen Sie mit dem Kochen, mit oder ohne Schale. Wenn Sie die Kartoffeln mit der Schale essen, erhalten Sie sowohl gute Ballaststoffe als auch Vitamin C und sparen Lebensmittel, daher ist dies zu empfehlen.

Die Kartoffeln sind gar. Das dauert normalerweise 20 bis 30 Minuten und ist fertig, wenn ein Buttermesser leicht durch die Kartoffel geht. Während sie kochen, können Sie den Lachs braten. Lachsfilet gibt es mit oder ohne Haut, egal welche. Sie können es in der Pfanne mit etwas Butter oder Öl anbraten oder bei etwa 200 Grad Celsius in den Ofen stellen. Der Lachs ist in der Regel nach etwa 10 Minuten fertig, vor oder während des Garens mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn es in der Pfanne ist, können Sie es einmal wenden, wenn es im Ofen ist, können Sie es einfach stehen lassen. Ob der Lachs oder auch der Fisch durchgegart ist, erkennen Sie daran, dass sich die Farbe während des Garvorgangs ändert und das Fischfleisch leicht in Flocken zerfällt.

GURKENSALAT:

1 Gurke in dünnen Scheiben.

Separat mischen und in eine Schüssel geben:

4 EL Wasser

4 EL Essig 7 %, normal (Optional: Weißweinessig oder Apfelessig)

2 EL Zucker

0,5 TL Salz und eine Prise Pfeffer.

Wenn Sie möchten, fügen Sie Dill oben hinzu.

Zum Servieren passt es hervorragend mit Sauerrahm als Beilage oder über Fisch und Kartoffeln.





FRISCHE FRÜHLINGSROLLEN MIT LACHS UND GEMÜSE

(Modernes Rezept, inspiriert von der asiatischen Küche)

Für diese frischen Frühlingsrollen benötigen Sie Frühlingsrollenblätter.

Wählen Sie das Gemüse, das Sie bevorzugen.

Empfehlenswert ist die Verwendung von Gemüse wie Frühlingszwiebeln, Gurken und in Stiften geschnittenen Karotten, Chinakohl oder Rotkohl. Da es sich um ein kaltes Gericht handelt und das dünne Reispapier transparent ist, sieht es mit Blattpetersilie und essbaren Blüten darin gut aus.

Den Lachs in kleine längliche Stücke schneiden. Lassen Sie es in einem kleinen Schuss Sojasauce und Zitronensaft halb auf halb ein paar Minuten (Stunden sind in Ordnung) marinieren, bevor Sie es hinzufügen.

Zuerst nehmen Sie eine saubere, glatte Oberfläche oder einen großen Teller. Legen Sie das Frühlingsrollenpapier in etwas temperiertes Wasser und lassen Sie es etwa 30 Sekunden einwirken. Nehmen Sie es vorsichtig heraus und legen Sie es auf den Teller. Stellen Sie sich nun vor, wie es aussehen soll. Legen Sie das ausgewählte Gemüse und den Lachs zusammen in einer Linie in die Mitte. Falten Sie das Frühlingsrollenblatt fest um und rollen Sie es zusammen.

Unmittelbar danach servieren. In süße Chilisaucen tauchen und genießen!

HINWEIS ZUR VERWENDUNG VON ROHEM FISCH IN GERICHTEN

Lachs gilt als sicher für alle Parasiten. Oft gibt es eine Sushi- oder Salma-Qualität, die Sie verwenden können. Dabei handelt es sich um Stücke, die speziell für die Verwendung in rohen Gerichten ausgewählt wurden. Andere Fischarten gelten nur dann als sicher, wenn sie 24–48 Stunden vor der Verwendung eingefroren wurden.

FISCHFRIKADELLEN MIT GERSTENSALAT

Fischfrikadellen: Originalrezept von einem Einheimischen auf Hitra, einer Insel in der Nähe von Trondheim in der Mitte Norwegens.

Bei diesem Rezept handelt es sich um Fischhackfleisch, das Sie sowohl für Fischfrikadellen als auch für Fischfrikadellen, Fischburger oder Fischbällchen verwenden und formen können. Für dieses Rezept müssen Sie eine Küchenmaschine verwenden. Alternativ können Sie den Fisch auch in einem Fleischwolf zerkleinern und von Hand mixen. Fischfrikadellen und Burger frittiert man in einer Bratpfanne in Butter auf jeder Seite, lässt die Fischbällchen in leicht gesalzenem Wasser 15-20 Minuten köcheln.

Kabeljau und andere Weißfischarten werden bevorzugt.

Die Fischfiletstücke müssen frisch sein und dürfen nicht aus gefrorenem Fisch stammen. Sie können auch schon 2-3 Tage vorher im Frittierten liegen, durch die leichte Reifung des Fisches können sich die Proteine besser binden. Die Flüssigkeit, die aus dem Fischfilet in der Schüssel entsteht, ist reich an Stärke und lässt sich gut hinzufügen Mischung.

750 Gramm Fischfilet

3-4 TL Salz

Weniger als eine halbe Zwiebel: Gut mischen

1 EL Weizenmehl

2 EL Kartoffelstärke (Mehl): Gut vermischen

4-5 dl Milch langsam hinzufügen.

Mischen Sie dennoch und sehen Sie, wie die Mischung gleichmäßig und fast ein wenig schaumig oder cremig wird.

Jetzt kann es geformt werden. Benutzen Sie Ihre Hände, geben Sie etwas Wasser auf Ihre sauberen Hände oder tauchen Sie sie in eine Schüssel. Nehmen Sie einige der Mischungen und formen Sie sie, bevor Sie sie mit Butter/Öl in eine heiße Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze braten, bis es auf jeder Seite schön braun ist.

Gut, um das, was man am selben Tag nicht isst, portionsweise einzufrieren und für später aufzubewahren. Aber stellen Sie sicher, dass Sie mindestens eines direkt aus der Pfanne essen, dann schmeckt man!

GERSTENSALAT

Gerste ist ein Getreide, das man wie Reis kochen und verwenden kann und das sehr gesund ist. Im nördlichen Teil Europas wächst es sehr gut, hat einen sehr niedrigen Glutengehalt und einen hohen Proteingehalt sowie viele Vitamine und Mineralstoffe.

Kochen Sie die Gerste mit einem Brühwürfel oder fügen Sie beim Kochen frische Kräuter und Salz hinzu. Befolgen Sie die Kochanweisungen auf der Verpackung. Wenn es gar ist, vermischen Sie es mit den Salatzutaten Ihrer Wahl wie Tomaten- und Gurkenwürfeln und Salat.

Diese Mahlzeit schmeckt gut mit Tzatziki oder anderen Sauerrahm- oder Joghurt-Dressings. Mischen Sie Naturjoghurt mit süßer Chilisaucen oder gehackten frischen Kräutern und etwas Salz.



GO WILD!- MÄDESÜSS-LIMONADE

(*Filipendula ulmaria*)

Diese Limonade wird aus Blütenköpfen einer in Skandinavien sehr häufig vorkommenden Wildpflanze hergestellt; Mädesüß. Sie können auch andere Kräuter wie Süßkraut (grüne Blätter und Blüten), schwarze Johannisbeerblätter (je jünger, desto besser) und Holunderblüten verwenden. Mädesüß ist, wie der Name schon sagt, sehr süß, daher ist es allein schon ein sehr süßes Getränk, aber die Zitrone sorgt für den Ausgleich. Wenn Sie fertig sind, mischen Sie es mit so viel Wasser, wie Sie möchten. Wählen Sie bei der Ernte in freier Wildbahn Blütenköpfe, die gesund aussehen und nicht von Schädlingen befallen sind. Vor dem Hinzufügen sorgfältig abspülen.

150 Gramm Mädesüßblüten.

1,5 Liter Wasser

1 kg Zucker

1 Zitrone (vorzugsweise Bio, da wir auch die Schale hinzufügen)

Legen Sie die Blütenköpfe in den Behälter, den Sie für die Limonade verwenden. Wasser und Zucker aufkochen und die Zitronenscheiben hinzufügen. Fügen Sie nun die Blüten hinzu oder gießen Sie das Zuckerwasser über die Blütenköpfe. Mit einem Deckel oder Tuch abdecken. Etwa 24 Stunden im Kühlraum oder Kühlschrank lagern, abtropfen lassen und schon ist es fertig. Eine Woche im Kühlschrank aufbewahren. Portionsweise einfrieren und für später aufbewahren. So können Sie den ganzen Winter über den Geschmack des Sommers genießen.

TIPP ZUM EINFRIEREN VON FLÜSSIGKEITEN IN WIEDERVERWENDBAREN MARMELADENGLÄSERN

Bewahren Sie Gläser mit Deckel auf und verwenden Sie diese als Behälter zum Einfrieren. Das Einzige, was Sie beachten sollten, ist, den Inhalt nicht vollständig bis zum Rand zu füllen, sondern Platz zu lassen, damit sich der Inhalt ausdehnen kann, wenn er einfriert. Alte Marmeladenglasbehälter und Ähnliches eignen sich meist perfekt für die Wiederverwendung für viele Dinge. Achten Sie nur darauf, dass die Kunststoffbeschichtung der Deckel nicht beschädigt ist, sondern das blanke Metall. Durch die Verwendung von Glas vermeidet man außerdem, dass in manchen Fällen chemische Substanzen aus dem Kunststoff austreten können.





DIE ISLÄNDISCHE FLEISCHSUPPE

Das Wunderbare an diesem Rezept ist, dass es kein einzelnes Gericht gibt, das richtig ist, und dass es unzählige Versionen gibt, die von Familie zu Familie unterschiedlich sind. Dieses Rezept ist daher eine ideale Gelegenheit, das, was Sie im Kühlschrank haben, zu verwenden und Ihre eigene Version zuzubereiten.

Es ist kein Geheimnis, dass Suppe am nächsten Tag besser schmeckt. Das ist es auf jeden Fall, und nach der Zubereitung ist es 3–5 Tage lang haltbar. Bewahren Sie es einfach in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank auf und erhitzen Sie nur die Portionen, die Sie daraus entnehmen möchten. Versuchen Sie jedoch, die Suppe nicht ständig zu erhitzen und dann wieder abzukühlen (Sie können die Suppe auch in kleineren Portionen in eine Schachtel geben und einfrieren).

3 Liter Wasser
 1,5-2 kg Suppenfleisch (Lammfleisch).
 1/2 dl Reis/Spaghetti/Gerste/Nudeln
 2 TL Salz (und etwas weißer Pfeffer)
 5-8 Karotten
 8-10 Kartoffeln
 1-2 Rote Bete
 1/4 Kohl
 1 Zwiebel
 1 dl Suppenkräuter

- Spülen Sie das Fleisch ab und geben Sie es zusammen mit 3 Liter Wasser in den Topf. Beim Kochen ist es normal, dass sich oben ein brauner Schaum bildet. Nehmen Sie es mit einem Löffel oder einer Schaufel weg, während es entsteht. 45 Minuten kochen lassen

-Während das Fleisch kocht, bereiten Sie das Gemüse vor. Die Karotten in Scheiben schneiden, die Rüben würfeln, die Kartoffeln schälen und würfeln, die Zwiebel in kleine Stücke schneiden (viel kleiner als andere Gemüsesorten) und den Kohlkopf würfeln.

- Nach 45 Minuten Kochen des Fleisches 1 dl Suppenkräuter, Zwiebeln, Kartoffeln, Rüben, Karotten, Salz, etwas weißen Pfeffer und, wenn Sie möchten, 1/2 dl Reis hinzufügen (sie wurden oft dafür hinzugefügt). um die Suppe zu trinken, aber viele Leute sind es gewohnt, Reis in ihrer Suppe zu haben). Beispielsweise könnte übriggebliebener Reis/Spaghetti/Gerste/anderes übrig bleiben oder weggelassen werden.

-Die Suppe kocht noch etwa 15-20 Minuten weiter.

FISCHEINTOPF

ZUTATEN:

700 Gramm Fisch (Schellfisch oder Kabeljau)
4-500 Gramm Kartoffeln
100 Gramm Butter
2 gehackte Zwiebeln
1 1/2 dl Mehl
2 dl Milch/Sahne
2 dl Fischbrühe
Salz und weißer Pfeffer

VORGEHENSWEISE:

-Boil the fish in water and put it aside (remember not to throw away the broth).
-Boil potatoes.
-Melt butter in a pan and let the onion soften for a few minutes. Add flour and stir together and finally add fish stock and milk or cream. Stir and thin if necessary.
-Mash the fish and cut the potatoes into pieces and add them into the pot.
-Add salt and pepper.
Best served with good rye bread.



GNOCCHI MIT ROSMARIN UND BUTTER

(Herkunft aus Italien)

Haben Sie viele Kartoffeln übrig oder mögen Sie einfach nur Kartoffeln? Dies ist ein einfaches Rezept und ideal, um Reste zu verwenden oder einfach das zu verwenden, was Sie im Kühlschrank haben.

ZUTATEN:

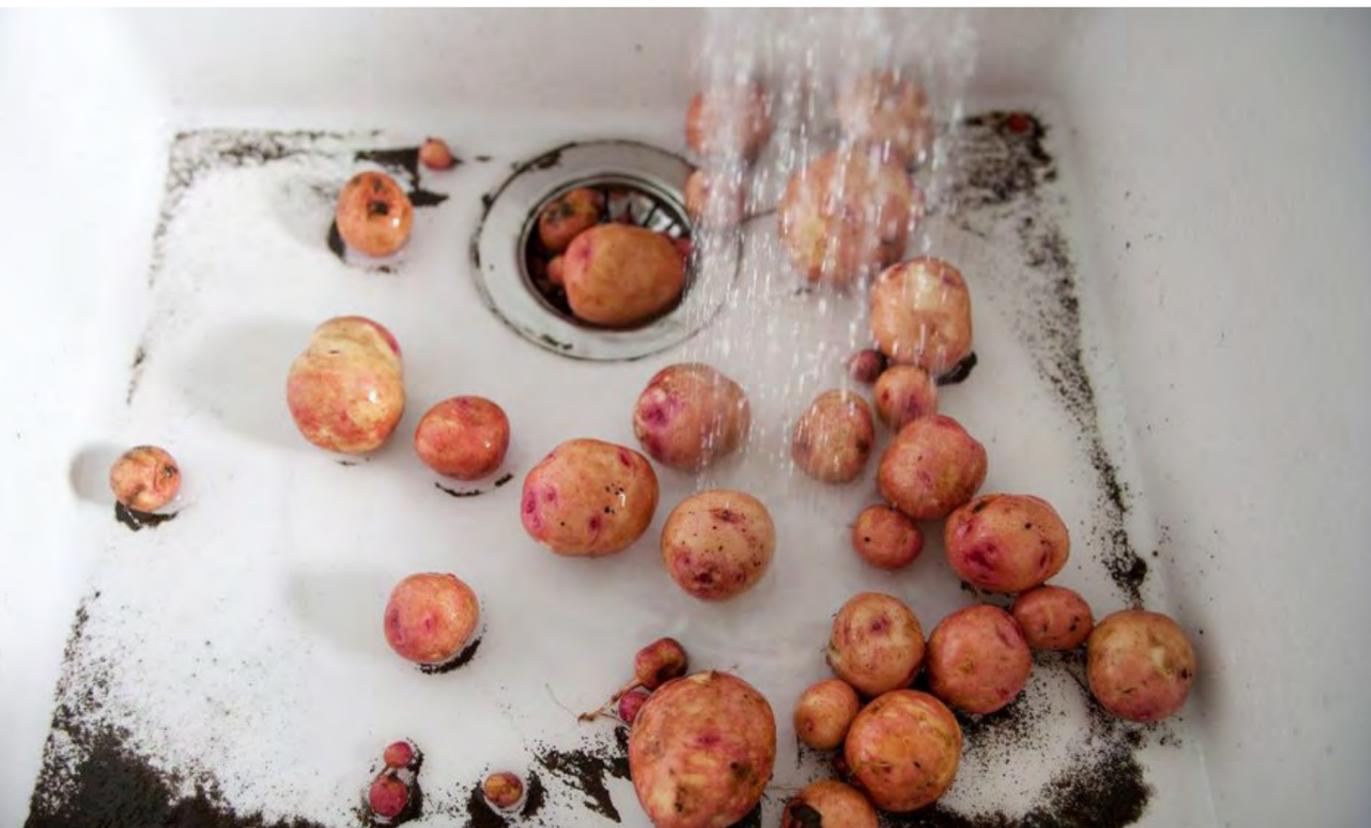
1 kg Kartoffeln
2 Eier
150 Gramm Mehl
Butter
Frischer Rosmarin
Salz und Pfeffer

VORGEHENSWEISE:

Kochen Sie die Kartoffeln oder verwenden Sie übrig gebliebene Kartoffeln, schälen Sie sie und zerstampfen Sie sie gut. Geben Sie die Eier einzeln hinzu, verrühren Sie alles und würzen Sie es nach Belieben. Dann wird das Mehl zu der Mischung hinzugefügt, bis der Teig gut zusammengewachsen ist (manchmal muss man vielleicht noch etwas Mehl hinzufügen). Den Teig in vier gleich große Stücke teilen und zu einer Hülse rollen. Anschließend die Rollen in ca. 1 cm große Stücke schneiden und mit einer Gabel darüberrollen, um den Gnocchi-Look zu erzielen.

Die Butter schmelzen (je nach Geschmack, wie viel Butter man hineingibt) oder 2-3 Zweige Rosmarin in den Topf geben. Bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Butter braun wird.

Nun die Butter mit den Nudeln vermischen und Parmesankäse darüber streuen.



GLÜCKLICHE HOCHZEITSTORTE

170 Gramm Mehl
170 Gramm Haferflocken
150 Gramm Zucker / brauner Zucker
1 EL Backpulver
150 Gramm weiche Butter
Salz auf einer Messerspitze
Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, um den Teig
zusammenzubekommen
Rhabarbermarmelade
Marzipan (optional)

-Schalten Sie den Ofen auf 180° Grad ein. Alle Zutaten (außer der Marmelade) in einer Schüssel vermischen und den Teig kneten. $\frac{2}{3}$ des Teigs in die gefettete runde Backform geben. Der Teig reicht bis zum Boden der Form und an den Seiten nach oben. Anschließend gibt man $\frac{1}{2}$ -1 Glas Rhabarbermarmelade darüber. $\frac{1}{3}$ des restlichen Teigs verwenden und in kleinen Stücken über die Marmelade geben. Geben Sie optional etwas Marzipan über den Kuchen und schieben Sie ihn anschließend für etwa 30-40 Minuten in den vorgeheizten Backofen.





BOHNENSUPPE: BOUNESCHLUPP

ZUTATEN:

1 kg Bohnen (am besten frische Bohnen für Bouneschlupp, im Handel ab Mitte Juli erhältlich)
 0,5 kg Kartoffeln
 1 große Dose (800 g) geschälte Tomaten
 400 g Speck
 Salz
 Pfeffer
 Creme

VORGEHENSWEISE:

1. Bohnen hacken, Kartoffeln schälen und würfeln.
2. Bohnen und Kartoffeln in einen großen Topf geben, mit Wasser auffüllen, bis sie gerade bedeckt sind, und kochen, bis sie weich, aber noch bissfest sind. In der Zwischenzeit den Speck in einer Pfanne anbraten.
3. Die geschälten Tomaten und den Speck zu den Bohnen und Kartoffeln geben und nochmals kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Mit einem Schuss Sahne verfeinern und servieren.

TIPPS

Wer es scharf mag, kann zum Speck und den Tomaten noch eine Prise frisch geschnittenes Chili hinzufügen.

BUCHWEIZENKNÖDEL: STÄERZELEN

ZUTATEN:

2½ Tassen (600 ml) Wasser
 1 Teelöffel feines Meersalz
 2 Tassen (300 g) Buchweizenmehl (leicht oder normal)
 ¼ Tasse (60 ml) geschmolzene Butter
 (optional, zum Servieren):
 heiße Milch oder Sahne, zerbröckelter gekochter Speck (ca. 4 Scheiben)

VORGEHENSWEISE:

1. Wasser und Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Stellen Sie eine Pfanne auf die benachbarte Herdplatte und stellen Sie sie auf niedrige Hitze (oder stellen Sie eine erhitzte Schüssel in die Nähe).
2. Messen Sie das Buchweizenmehl in ein Ausgießgefäß oder eine Schüssel ab, damit es schnell zum Wasser gegeben werden kann.
3. Wenn das Wasser kocht, gießen Sie das Buchweizenmehl schnell in einem dicken Strahl in das Wasser und rühren Sie dabei mit der anderen Hand kräftig mit einem Holzlöffel um. Die Mischung verklumpt und wird fast augenblicklich dick. Rühren Sie die steife Teigkugel weiter, bis das gesamte Mehl befeuchtet ist. Dies dauert nur wenige Sekunden. Reduzieren Sie die Brennerhitze auf eine sehr niedrige Stufe.
4. Tauchen Sie ihn mit einem Teelöffel aus Metall in die geschmolzene Butter und schöpfen Sie dann einen leicht gehäuften Löffel (einen Stäerzel) des Knödelteigs heraus. Formen Sie die Oberseite des Knödels mit den Fingern, wenn er ziemlich unregelmäßig ist, aber machen Sie sich keine Sorgen, dass Sie zu präzise vorgehen. Diese Knödel sollen rustikal sein. Den Knödel in die vorgeheizte Pfanne auf dem Herd geben.
5. Den Teig weiter auslöffeln und weitere Stäerzelen zubereiten, dabei den Löffel jedes Mal in die Butter tauchen, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.
6. Die restliche geschmolzene Butter über die Stäerzelen gießen. Jetzt sind sie bereit, als Beilage zu dienen, oder Sie können die Hitze etwas erhöhen und die Buchweizenknödel noch etwas anbraten, indem Sie sie vorsichtig wenden, bis einige von ihnen auf einigen Oberflächen leicht golden werden.
7. Wenn Sie die Stäerzelen als Hauptgericht zubereiten, häufen Sie sie in flache Schüsseln, gießen Sie heiße Sahne oder Milch darüber und bestreuen Sie sie dann mit einer Handvoll gekochtem, zerbröckeltem Speck oder Speck. Oder garnieren Sie sie mit geriebenem Käse oder einer Ihrer Lieblingssaucen.
8. Für 4 Personen als Beilage oder 2 Personen als Hauptgericht.



WEISSER SPARGEL MIT SAUCE HOLLANDAISE UND ERDÄPFELN

ZUTATEN:

Für das Gemüse

1. 500 g festkochende Kartoffeln
2. 1 TL Salz
3. 750 g weißer oder grüner Spargel
4. Zucker
5. Zitronensaft

Für die Hollandaise

1. ½ Zitrone
2. 250 g Butter
3. 3 Eigelb
4. 50 ml trockener Weißwein

Für garnieren

1. 2 EL Butter
2. 2 EL frisch gehackte Petersilie

VORGEHENSWEISE:

1. Für das Gemüse die Kartoffeln waschen, schälen und 25–30 Minuten in kochendem Salzwasser kochen.
2. In der Zwischenzeit den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. In einem Topf reichlich Wasser mit Salz, Zucker und einem Schuss Zitrone zum Kochen bringen.
3. Den Spargel hinzufügen und 15–20 Minuten köcheln lassen.
4. Für die Sauce Hollandaise den Saft einer Zitrone auspressen. Die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und vom Herd nehmen. Die Eier mit Weißwein, Salz und Zitronensaft in einer Schüssel über heißem Wasser schaumig schlagen. Vom Herd nehmen und weiter schlagen, dabei die Butter in einem dünnen Strahl hinzufügen, bis die Soße glänzt. Mit Salz und Zitronensaft würzen.
5. Die Kartoffeln abtropfen lassen, in eine Pfanne mit zerlassener Butter und frisch gehackter Petersilie geben und vermengen.
6. Den Spargel mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Sauce Hollandaise beträufeln.



LUXEMBURGISCHE KUTTELN: KUDDELFLECK

ZUTATEN:

1. 750 g gekochte Kutteln
2. 2 Eier
3. Mehl
4. Salz
5. Pfeffer
6. Öl

Für die Soße:

1. 1 Schalotte
2. 2 Gurken
3. 2 Teelöffel Kapern
4. Petersilie
5. Schnittlauch
6. 50 g Butter
7. 1 gehäufte Eschöpfel Mehl
8. ½ Liter Brühe oder Fleischbrühe
9. Elbling oder jeder andere trockene Weißwein

VORGEHENSWEISE:

1. Kutteln gibt es fertig gekocht in der Metzgerei. Schneiden Sie es in Rechtecke von 5 x 8 cm.
2. Nehmen Sie zwei Suppenschüsseln. In einer Mischung Eier, Salz und Pfeffer vermischen. Geben Sie das Mehl in die andere.
3. Tauchen Sie die Stücke zuerst in das Ei und dann in das Mehl.
4. In der Zwischenzeit wurde das Öl in einer Pfanne erhitzt.
5. Anschließend werden die Stücke von beiden Seiten knusprig gebraten.
6. Legen Sie die fertigen Stücke auf einen vorgewärmten Teller, der mit einer Papierserviette bedeckt ist.

Für die Soße:

1. Bereiten Sie die Soße am besten vor dem Braten der Kutteln zu. Das Kochen dauert etwa zwanzig Minuten.
2. Die fein gehackten Schalotten in etwas Butter anbraten und beiseite stellen.
3. Restliche Butter bei starker Hitze schmelzen.
4. Das Mehl sieben und unterrühren, bis es braun wird.
5. Den Topf vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren langsam die Brühe hinzufügen.
6. Noch eine Weile kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

7. Einen guten Schluck Elbling oder einen anderen trockenen Weißwein hinzufügen.

8. Die gekochten Schalotten, die fein gehackten Gewürzgurken und die Kapern hinzufügen.

9. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Tabasco abschmecken.

10. Petersilie und gehackten Schnittlauch hinzufügen.

11. Mit Salzkartoffeln und einem guten trockenen Weißwein servieren.

12. Dieses Gericht kann auch mit Tomatensauce zubereitet werden.



QUELLEN

KAPITEL 1: LEBENSMITTEL UND IHR NÄHRWERT

KAPITEL 2: VERSTECKTER HUNGER

<https://www.fao.org/sustainable-development-goals/did-you-know/detail-news/en/c/211122>

(https://www.ifpri.org/sites/default/files/ghi/2014/feature_1818.html)

<https://theconversation.com/hidden-hunger-affects-nearly-2-billion-worldwide-are-solutions-in-plain-sight-104740>

<https://www.fao.org/documents/card/en/c/0943ae90-4ed0-5245-b758-310e4bb1e67e>: The State of Food and Agriculture 2013 Food System for Better Nutrition

<https://www.fao.org/documents/card/en/c/0943ae90-4ed0-5245-b758-310e4bb1e67e>: The State of Food and Agriculture 2013 Food System for Better Nutrition

Global Hunger Index 2022 <https://www.globalhungerindex.org/pdf/en/2022.pdf>

Statistical Yearbook 2022: World Food and Agriculture, FAO. <https://www.fao.org/3/cc2211en/cc2211en.pdf>

<https://www.health.harvard.edu/blog/what-are-ultra-processed-foods-and-are-they-bad-for-our-health-2020010918605>)

Bouis, Eozenou, and Rahman 2011

Bouis, H. E., P. Eozenou, and A. Rahman. 2011. "Food Prices, Household Income, and Resource Allocation: Socioeconomic Perspectives on Their Effects on Dietary Quality and Nutritional Status." Food and Nutrition Bulletin 21 (1): S14–23.).

Source: K. von Grebmer, A. Saltzman, E. Birol, D. Wiesmann, N. Prasai, S. Yin, Y. Yohannes, P. Menon, J. Thompson, A. Sonntag. 2014. 2014 Global Hunger Index: The Challenge of Hidden Hunger. Bonn, Washington, D.C., and Dublin: Welthungerhilfe, International Food Policy Research Institute, and Concern Worldwide.. Doi: <http://dx.doi.org/10.2499/9780896299580>

Source: K. von Grebmer, A. Saltzman, E. Birol, D. Wiesmann, N. Prasai, S. Yin, Y. Yohannes, P. Menon, J. Thompson, A.

Sonntag. 2014. 2014 Global Hunger Index: The Challenge of Hidden Hunger. Bonn, Washington, D.C., and Dublin: Welthungerhilfe, International Food Policy Research Institute, and Concern Worldwide. Doi: <http://dx.doi.org/10.2499/9780896299580>

KAPITEL 3: NACHHALTIGE PRODUKTION UND KONSUM VON LEBENSMITTEL

https://www.hi.is/visindin/sjalfbaer_matvaelaframleidsla

<https://mataraudur.is/sjalfbaerni/>

<https://mataraudur.is/matarsaga-islendinga/#event-ingolfur-og-hallveig-nema-land-asamt-orum>

<https://www.virtua.org/articles/is-eating-locally-grown-food-healthier-for-you#:~:text=The%20main%20health%20benefit%20of,it%20s%20most%20dense%20with%20nutrients.>

https://food.ec.europa.eu/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en

<https://zerowasteurope.eu/about/about-zero-waste/>

<https://www.britannica.com/topic/organic-food>

<https://www.msc.org>

KAPITEL 4: ÜBERLEGT ZWEIMAL, WAS MAN KAUFT KAPITEL 5: PRAKTIKABLE ALTERNATIVEN ZU AUSLÄNDISCHEN PRODUKTEN

<https://cooking.nytimes.com/recipes/2653-basic-pesto>

KAPITEL 6: GESUNDES LEBEN: ERNÄHRUNG

Nordic Nutrition recommendations:

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen>

https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab_1

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kostrad-om-fett-en-oppdatering-og-vurdering-av-kunnskapsgrunnlaget/Kostråd%20om%20fett%20-%20En%20oppdatering%20>

og%20vurdering%20av%20kunnskapsgrunnlaget.pdf/_/attachment/inline/6dc3e4d8-3336-45e3-9088-ceaa1beb1278:ed565ff9547d5dd31fed7f46605a9ff3c9d5895f/Kostråd%20om%20fett%20-%20En%20oppdatering%20og%20vurdering%20av%20kunnskapsgrunnlaget.pdf
Nordic nutrition recommendations. Published June 2023.
<https://pub.norden.org/nord2023-003/nord2023-003.pdf>
Michael Pollan: "Foodrules, An Eaters Manual."
https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/kosthandboken/Kosthandboken%20-%20Veileder%20i%20ernæringsarbeid%20i%20helse-%20og%20omsorgstjenesten.pdf/_attachment/inline/afa62b36-b684-43a8-8c80-c534466da4a7:52844b0c770996b97f2bf3a3946ac3a10166ec28/Kosthandboken%20-%20Veileder%20i%20ernæringsarbeid%20i%20helse-%20og%20omsorgstjenesten.pdf
<https://www.health.harvard.edu/blog/what-are-ultra-processed-foods-and-are-they-bad-for-our-health-2020010918605>
Vitamins and minerals/Breastfeeding: chat with OpenAi
05.05.23

KAPITEL 7: BIO-LEBENSMITTEL

<https://mataraudur.is/en/sjalfbaerni/>
[https://www.mast.is/is/neytendur/mataraedi/lifraent'](https://www.mast.is/is/neytendur/mataraedi/lifraent)

<https://youmatter.world/en/10-worst-popular-foods/>
<https://www.ifoam.bio/why-organic/shaping-agriculture/four-principles-organic>
<https://www.fairtrade.net>
https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming/organic-logo_en
<https://01impact.com/sustainable-ethical-food-certifications/>
<https://www.msc.org>

KAPITEL 8: LEBENSMITTEL ZU HAUSE ANBAUEN

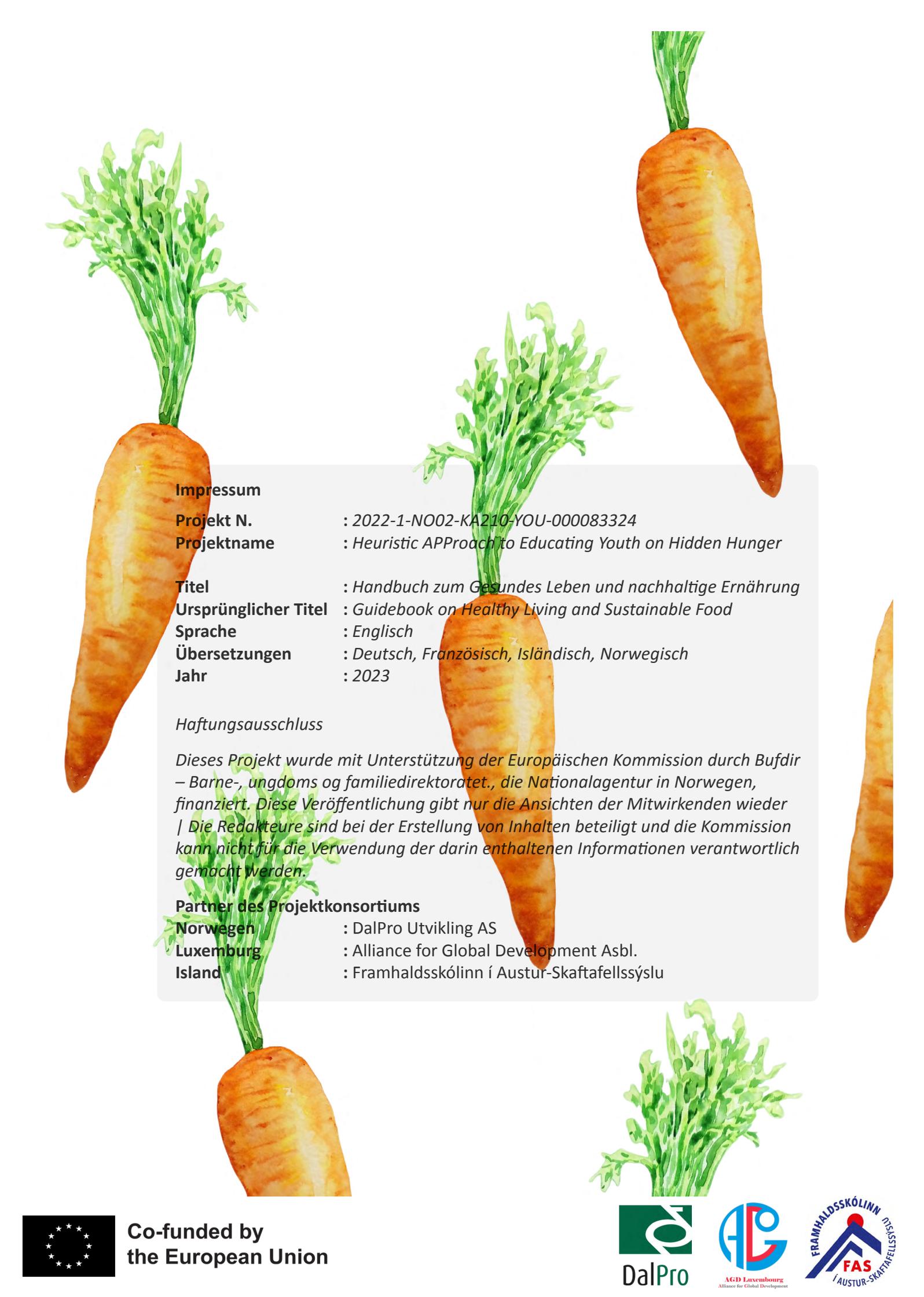
<https://orgprints.org/id/eprint/37074/2/Jordlappen%20rapportform%20NORSØK%20Rapport%202020%20.pdf>

www.agropub.no
Årshjul for hagen:
<https://vitenparken.no/skolehage/eksempel-pa-arshjul-for-skolehage/>
Ringblomstsalve:
<https://vitenparken.no/skolehage/ringblomstsalve/>
<http://soilfoodweb.com>

KAPITEL 9: LEBENSMITTELPRODUKTION & KULINARISCHE KARRIEREN

Kokk
Utdanning.no 28.06.23
<https://utdanning.no/yrker/beskrivelse/kokk>
Fisker
Utdanning.no 28.06.23
<https://utdanning.no/yrker/beskrivelse/fisker>
<https://sjomatnorge.no/wp-content/uploads/2018/06/ISFA-Report-2018-FINAL-FOR-WEB.pdf>
Small scale farmer/ Regenerative agriculture
<https://sjh.no>
<https://www.regenerativefarmersofamerica.com>
<https://savory.global>

KAPITEL 10: REZEPTE AUS NORWEGEN, ISLAND UND LUXEMBURG



Impressum

Projekt N. : 2022-1-NO02-KA210-YOU-000083324
Projektname : *Heuristic APProach to Educating Youth on Hidden Hunger*

Titel : *Handbuch zum Gesundes Leben und nachhaltige Ernährung*

Ursprünglicher Titel : *Guidebook on Healthy Living and Sustainable Food*

Sprache : *Englisch*

Übersetzungen : *Deutsch, Französisch, Isländisch, Norwegisch*

Jahr : 2023

Haftungsausschluss

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission durch Bufdir – Barne-, ungdoms og familiedirektoratet., die Nationalagentur in Norwegen, finanziert. Diese Veröffentlichung gibt nur die Ansichten der Mitwirkenden wieder | Die Redakteure sind bei der Erstellung von Inhalten beteiligt und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

Partner des Projektkonsortiums

Norwegen : DalPro Utvikling AS

Luxemburg : Alliance for Global Development Asbl.

Island : Framhaldsskólinn í Austur-Skaftafellssýslu



Co-funded by
the European Union

