

Schlemmen mit gutem Gewissen und vielen Infos

Von Anne Reinker

LADBERGEN. Die Zubereitung eines Drei-Gänge-Menüs mit Lebensmitteln, die aus dem Fairtrade-Anbau kommen, biologisch angebaut und saisonal geerntet werden, stand im Mittelpunkt des Kochabends der örtlichen Fairtrade-Steuerungsgruppe. Bereits zum sechsten Mal fand solch ein Treffen in der Küche der ehemaligen Hauptschule statt. Ernährungswissenschaftlerin Kristin Duwenbeck führte unter dem Motto „nachhaltige Frühlingsküche“ durch den Abend.

An diesem Abend erfuhren die Teilnehmer – darunter auch einige „Wiederholungstäter“ –, dass man unter der Berücksichtigung der Kriterien des bewussten Kochens ein vielseitiges Mahl herstellen kann. Kristin Duwenbeck erläuterte die Gründe, die für das gezielte Kochen sprechen und betonte, dass der Weg der Lebensmittel aus fernen ausländischen Betrieben, die nicht nach den Vorgaben des Fairtrade-Handels arbeiten, bis zum Erreichen der hiesigen Supermärkte von „Ungerechtigkeiten, Menschenrechtsverletzungen und der Zerstörung der Umwelt gepflastert“ sei. Die Partner in den ausländischen Betrieben dagegen würden durch die weltweit agierende Organisation des Fairtrade-Handels kontrolliert.



Unter dem Motto „Nachhaltige Frühlingsküche“ begrüßte Kristin Duwenbeck (links) die Teilnehmerinnen zum Fairtrade-Kochabend.

Foto: Anne Reinker

Werbe der hiesige Handel mit Waren „aus der Region“ müsse das übrigens nicht unbedingt heißen, dass sie einen kurzen Transportweg hätten, fuhr Duwenbeck fort. Regionalität sei kein geschützter Begriff und werde vom Marketing großzügig ausgedehnt. Anders sei das bei biologisch angebauten Produkten, die gewissen Auflagen unterliegen.

Gleichzeitig warb sie dafür, das eigene Einkaufsverhalten zu überdenken und „einen guten Überblick über die Waren im Kühlschrank zu haben“, sagte sie. Denn: Pro Kopf wanderten über 80 Kilogramm im Jahr in die Tonne. Gleichwohl hätten daran

auch Kantinen und Lebensmittelmärkte Schuld. Beim Kochabend indes landete kaum etwas im Müll. Die Zutaten für die Gerichte – Ofensüßkartoffel mit Wildkräutersalat und Cashewnüssen und einem roten Gemüsesalicy auf lilafarbenen Reis – hatte Kristin Duwenbeck nicht nur eingekauft, sondern auch im eigenen Garten geerntet. So fanden sich auch Gänseblümchen und Löwenzahn auf den Kochinseln wieder. Den Abschluss des Drei-Gänge-Menüs bildete ein spanischer Orangen-Mandelkuchen mit Vanillesoße samt Espresso.

Unter anderem kamen an diesem Abend Kokosmilch

gehabt. „Es ist spannend, was man daraus zaubern kann“, freute sie sich. Henrike Hochschulz sah das genauso. Sie war Wiederholungstäterin und noch ganz beeindruckt von den Kochergebnissen des letzten Mals. „Spaghetti mit Espresso-Pesto: Ich hätte nicht gedacht, dass das so gut schmecken kann.“

„Sonst kocht man immer nur dasselbe“, meinte auch Alexandra Temme, die mit einigen Freundinnen teilnahm und zu den jüngeren Teilnehmerinnen gehörte. „Man kann davon profitieren, dass hier die verschiedenen Altersgruppen zusammen kommen“, so Temme. Man probiere neue Rezepte aus und bekäme so „neuen Input fürs Kochen“.

Mit gutem Gewissen konnten die Teilnehmer nach der Zubereitung schleimmen. Lebensmittel, die die Kriterien Bio, Fairtrade und Saisonales erfüllen, gibt es übrigens auch im hiesigen Dorfladen. Vor allem Kaffee, Tee, Wein und Schokolade liefern gut, wie Ilse Nowak von der Steuerungsgruppe berichtete. Aber auch frische Lebensmittel seien ständig im Sortiment.

„Man muss insgesamt noch viel Aufklärungsarbeit leisten, damit die Leute gezielt einkaufen“, befand Nowak und erklärte, dass die Mitglieder der Steuerungsgruppe die Produktpalette künftig noch erweitern wollen.