

Gesundes Essen mit wenig Geld

Aktionstag zu Gentechnik in Lebensmitteln und leckeren Alternativen

Gaarden. Wenig Geld im Portemonnaie und trotzdem gutes Essen im Bauch. Dass das funktioniert, soll am Dienstag, 18. September, von 15 bis 18 Uhr bei einem kulinarischen Aktionstag im Vernetzentrums bewiesen werden. Auf die Interessierten warten viele Informationen, leckere Gerichte und auch die entsprechenden Rezepte zum mit nach Hause nehmen.

Essen ist ein komplexes Thema. Um ein Kilogramm Fleisch zu erzeugen, sind je nach Tierart bis zu 16 Kilogramm pflanzliches Futter nötig. Wer viel Fleisch konsumiert, treibt also den Landverbrauch in die Höhe und schädigt zudem das Klima. Nicoline Henkel vom städtischen Umweltschutzamt nennt ein weiteres Beispiel. „Selbst wenn eine Kuh ihr ganzes Leben lang Gen-Soja gefressen hat, erfahren die Verbraucher

beim Kauf von Milch und Fleisch nichts davon, weil es für tierische Lebensmittel aus gentechnisch verändertem Futter keine Kennzeichnungspflicht gibt.“ Daraus ergebe sich die paradoxe Situation, dass 80 Prozent der Deutschen zwar Gentechnik ablehnen, sie aber jeden Tag in ihren Einkaufswagen legen.

Über solche Zusammenhänge soll bei dem Aktionstag in der Elisabethstraße 64 ausgiebig informiert werden. Das Motto lautet: „Lecker & gesund kochen – Mit Vollwertkost ohne Gentechnik Klima und Kasse schützen“. Besonders geht es aber

darum, Alternativen aufzuzeigen. „Vollwertkost hat ganz wenig Fleisch- und Milchanteile, sodass viele Probleme von vornherein vermieden werden“, nennt Gesundheitsberaterin Gisela Wroblewski die aus ihrer Sicht cleverste Lösung.

Weil aber alle Theorie grau ist, steht am 18. September das Verkosten im Mittelpunkt. Gesundheitsberatung, Verbraucherzentrale, das Mehrgenerationenhaus, das Umweltschutzamt, das Büro Soziale Stadt und nicht zuletzt das Küchenpersonal vom Flex-Café es Kinder- und Jugendhilfeverbands Kiel bieten ein Schnupper-Büffet an, das nach den Worten von Gisela Wroblewski demonstrieren soll: „Es ist wirklich schmackhaft.“

Auf dem Speiseplan steht unter anderem selbst gemachtes Nutella, türkisches Fladenbrot und Ciabatta, Tomaten-Mandelmlett, Pizza sowie Salate und Gemüse. Alles ist natürlich klimafreundlich, preiswert und gesund. Kostenlos ist das Menü obendrein, und eine Anmeldung ist ebenfalls nicht erforderlich. mag



Gisela Wroblewski, Kilichaja Zöhre und Nicoline Henkel (von links) haben die Rezepte für den Aktionstag ausprobiert. Foto mag