

Nudeln mit Mangold oder Spinat

Ein leckeres, veganes Rezept für 4 Personen:

Zutaten:

500 g Bandnudeln

300 g gemischte Pilze (Austernpilze, Champignons)

300 g Mangold oder Spinat

1 Zwiebel

2 EL Rapsöl

30 g getrocknete Tomaten

Salz, Pfeffer

ca. 250 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen und abgießen.

Die Pilze putzen und klein schneiden. Den Mangold/Spinat waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Zwiebel im heißen Öl andünsten. Pilze und den Mangold/Spinat dazugeben und kurz mitdünsten.

Die Tomaten klein schneiden und zufügen. Würzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Einmal aufkochen lassen und die Nudeln unterheben.

Guten Appetit ;P

Brokkoli-Möhren-Reis

Das Originalrezept findest du [hier](#), aber da man kaltgepresstes Rapsöl besser nicht zum Kochen und Braten verwendet und ich auch nicht alle Zutaten im Haus hatte, habe ich das Rezept etwas abgewandelt. Für 4 Personen.

400 g Langkornreis
250 g Möhren
400 g Brokkoliröschen
1 Zwiebel
etwas Lauch
Petersilie nach Geschmack
250 ml Bier
2 EL Olivenöl
1 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
1 EL Erdnussmus

Zubereitung:

Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerteilen, die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel fein hacken und etwas Lauch in feine Streifen schneiden.

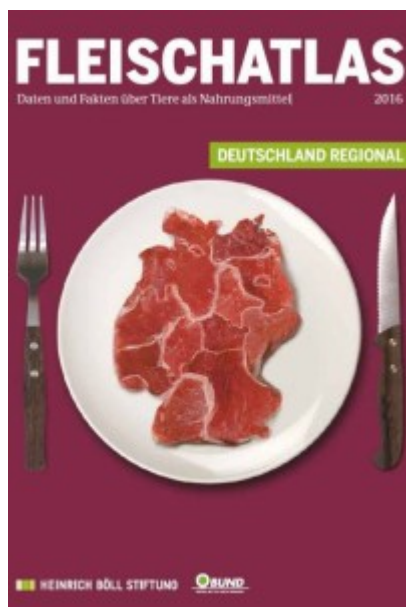
Die Zwiebel in dem Olivenöl glasig dünsten, dann Möhren, Brokkoliröschen und etwas Salz dazugeben und 5 bis 10 Minuten dünsten. Anschließend die Lauchstreifen und das Bier dazugeben und noch einmal 5 Minuten leicht kochen lassen.

In der Zwischenzeit den Reis waschen und in etwa der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Wenn der Reis fertig ist, das Erdnussmus dazugeben und gut mischen.

Wenn das Gemüse fertig ist, mit Pfeffer, Muskatnuss und etwas Rapsöl abschmecken.

Fleischatlas 2016

Deutschland Regional – Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel



Heinrich-Böll-Stiftung und ihre Landesstiftungen in Zusammenarbeit mit dem BUND
Berlin. 52 Seiten.

Immer mehr Menschen möchten wissen, wie ihre Lebensmittel und vor allem das Fleisch, das sie essen, hergestellt werden. Sie stellen sich Fragen nach den Auswirkungen der Fleischproduktion auf Umwelt, Gesundheit und Gerechtigkeit. Das ermutigt viele Initiativen und Unternehmen, sich für eine ökologische Form der Tierhaltung einzusetzen. Doch gleichzeitig werden immer neue Megaställe genehmigt, wird die Fleischproduktion für die internationalen Märkte ausgeweitet.

Der neue *Fleischatlas 2016 – Deutschland Regional* wirft einen Blick in die Bundesländer und zeigt anhand vieler Beispiele anschaulich, wie die gesellschaftlichen Ansprüche und die Realität der Fleischproduktion an vielen Orten weit auseinanderklaffen.

- [Download](#)
- [Zum Online-Dossier](#)

Inhaltsverzeichnis:

- **Impressum**
- **Vorwort**
von Barbara Unmüßig und Hubert Weiger
- **Der große Strukturwandel**
von Tobias Reichert
- **Es ist noch nicht vorbei**
von Katrin Wenz
- **Mindestlohn für Mindest-Image**
von Marcel Sebastian
- **Kampf um die chemische Keule**
von Christine Chemnitz
- **Schleswig-Holstein: Mit Weisen und Wiesen für Wasser-, Tier- und Bodenschutz**
von Reinhild Benning
- **Mecklenburg-Vorpommern: Wo die Mega-Ställe stehen**
von Arndt Müller
- **Hamburg, Bremen, Berlin: Gute Nahrung für die Stadt**
von Christine Pohl und Jan Urhahn
- **Niedersachsen: im Heimatland der Mastbetriebe**
von Mona Hosseini, Leonie Meder, Jasmin Mittag, Pia Niehues und Franziska Wolters
- **Sachsen-Anhalt: Leben im Stillstand**
von Dorothea Frederking
- **Brandenburg: Auf Sand gebaut**
von Mathias Richter
- **Nordrhein-Westfalen: Menschen, Tiere, Immissionen**
von Clara Beck, Pia Niehues und Ulrich Steinsiepe
- **Hessen: Wenn benachteiligte Gebiete die Natur bevorteilen**
von Reinhild Benning
- **Thüringen: Im Land der Bratwurst**
von Franziska Wolters
- **Sachsen: Boom der Broiler**
von Helmut Klüter
- **Rheinland-Pfalz: Wo die Kleinen dominieren**

von Christine Lind und Alrun Schleiff

- [Saarland: Wenig Tiere, aber genug Milch](#)

von Udo Lorenz

- [Baden-Württemberg: Klasse statt Masse](#)

von Andreas Greiner

- [Bayern: Die kleine Alternative zum großen Schlachthof](#)

von Elisabeth Waizenegger, Michael Finger und Andrea Eiter

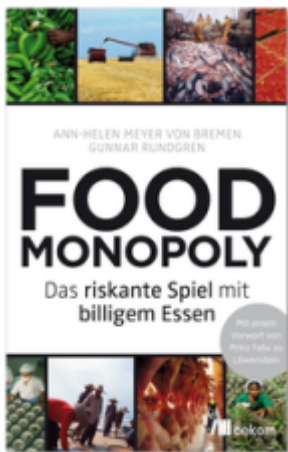
- **Kreis für Kreis, Land für Land**

- **Autorinnen und Autoren**

- **Quellen von Texten, Karten und Daten**

Foodmonopoly

Das riskante Spiel mit billigem Essen



Ann-Helen Meyer von Bremen / Gunnar Rundgren
oekom verlag, bpb 2014
München. 240 Seiten.

Niemals zuvor waren Lebensmittel in so großer Fülle und so billig verfügbar wie heute – und doch wird unsere Ernährung immer eintöniger. Was die Landwirtschaft weltweit unter den Bedingungen der Industrie erzeugt, landet zumeist zu Spottpreisen im Discounter oder im Fast Food-Restaurant. Was zählt, sind der beste Standort und niedrige Kosten. Der Markt

zwingt die Bauern, gegen die Natur zu wirtschaften und deren Belastbarkeitsgrenzen zu überschreiten.

Die Autoren sind zu den Brennpunkten der Lebensmittelproduktion gereist: Sie besuchten die Rohstoffbörse in Chicago, die Rinderzucht in Brasilien und Modelle der Selbstversorgung in Afrika. Ihr Fazit: Die Situation ist schlimm, aber nicht hoffnungslos. Trotz wachsender Weltbevölkerung, steigendem Welthunger und ungebrochener Profitgier haben sie Beispiele gefunden, wie eine alternative Landwirtschaft möglich ist – für Essen, das „bio“, gesund und fair ist.

„Foodmonopoly‘ ist ein interessantes Buch mit vielen Facetten und unterschiedlichen Sichtweisen. Es zeigt, wo und wie unser Essen produziert wird. Es verurteilt nicht und ist frei von Ideologie. Und so wirken die im letzten Kapitel vorgestellten Zukunfts-Visionen von ökologischer Landwirtschaft und biologischer Vielfalt zwar ein wenig verträumt, geben aber dennoch Anlass zu Hoffnung.“ [Uli Jürgens, ORF 10.10.2014](#)

[Leseprobe](#)

Handbuch Welternährung



Lioba Weingärtner & Claudia Trentmann
Deutsche Welthungerhilfe e. V. (Hg.)
Campus Verlag, bpb 2011
Frankfurt am Main, Bonn. 241 Seiten.

Von Kanada über Deutschland bis zum Schwarzen Meer brachen im Sommer 2010 die Ernten ein. In Russland brannte der Wald, die Weizenpreise explodierten. In deutschen Supermärkten merkt man davon noch nichts, doch die Krise ist schlimmer denn je. Dies zeigt das »Handbuch Welternährung«, das Standardwerk für alle Praktiker der Entwicklungsarbeit, für NGOs und Journalisten – mit allen aktuellen Daten und Fakten. Die Autorinnen entwerfen eine Agenda für Entwicklungsakteure, die internationale Staatengemeinschaft, aber auch für Konsumenten. Das Handbuch versammelt Erfolgsbeispiele und lässt Stimmen aus den Entwicklungsländern zu Wort kommen, die eindrucksvoll zeigen: Der Kampf gegen den Hunger ist am Ende zehnmal billiger als die Kosten, die er verursacht.

„Das Kompendium gibt einen Überblick über die Ursachen des Hungers in der Welt, vermittelt Fakten zu Ernährung und zur landwirtschaftlichen Entwicklung. Es nennt aber auch die notwendigen politischen Maßnahmen, um die Weltbevölkerung künftig ausreichend ernähren und die Zahl Hungernden Menschen senken zu können.“

Frankfurter Rundschau, 22.01.2011

„Das Handbuch bietet mit Kästen, Schaubildern und Grafiken einen soliden Überblick über die Ursachen des Hungers und viele Wege zu seiner Bekämpfung.“

Die ZEIT, 17.03.2011

Die Wegwerfkuh

Wie unsere Landwirtschaft Tiere verheizt, Bauern ruiniert, Ressourcen verschwendet und was wir dagegen tun können.



Tanja Busse
Blessing Verlag 2015
München. 288 Seiten.

Sie nennen es Effizienz – doch in Wahrheit ist es ein System gigantischer Verschwendung.

Die deutsche Landwirtschaft produziert immer mehr Milch, Fleisch und Eier in immer kürzerer Zeit. Die Effizienz scheint ihr bestes Argument zu sein. Nur mit den Methoden der Agrarindustrie könne man neun Milliarden Menschen ernähren, behaupten deren Anhänger.

Doch diese Hochleistungslandwirtschaft ist eine Verschwendungs- und Vernichtungslandwirtschaft. Sie erzeugt Milchkühe, die – bei einer natürlichen Lebenserwartung von zwanzig Jahren – schon nach drei Jahren im Melkstand geschlachtet werden. Sie werden zu einer so hohen Milchproduktion getrieben, dass sie krank und unfruchtbar werden.

Gleichzeitig können die meisten Bauern nicht mehr autonom handeln, weil sie abhängig und hoch verschuldet sind. In der

Geflügelmast verkaufen wenige große Konzerne Küken, Futter und Medikamente an die Landwirte und nehmen ihnen nach der Mast die schlachtreifen Hühner ab. Die Preise bestimmen die Unternehmen – die Stallkosten und das Risiko für die Aufzucht tragen die Bauern, die sich trotzdem der Logik der Industrie beugen.

In ihrem neuen Buch *Die Wegwerfkuh* belässt Tanja Busse es nicht bei der schonungslosen Kritik der Missstände und Abhängigkeiten, sondern zeigt auch Wege zu einer nachhaltigen Landwirtschaft auf.

„*Die Wegwerfkuh* ist für bewusste Konsumenten interessant, die hinter die Kulissen der Agrarwirtschaft schauen wollen.“
Hannah Schon, UGBforum (26.03.2015)

Harte Kost

Wie unser Essen produziert wird – Auf der Suche nach Lösungen für die Ernährung der Welt



Valentin Thurn & Stefan Kreuzberger
Verlag Ludwig 2014.
München. 320 Seiten.

Die Weltbevölkerung wird bis 2050 auf fast zehn Milliarden Menschen anwachsen. Um sie zu ernähren, müssen wir 70 Prozent

mehr Lebensmittel produzieren, prophezeien die Agrarkonzerne. Und das gehe nur mit mehr Chemie, mit Gentechnik und Massentierhaltung. Aber ist das wirklich der einzig gangbare Weg?

Journalist Stefan Kreutzberger und Filmemacher Valentin Thurn begeben sich mit „Harte Kost“ auf eine weltweite Suche nach zukunftsfähigen Lösungen für eine Nahrungsmittelproduktion, die Mensch und Tier respektiert und die knappen Ressourcen schont. Sie besuchen Visionäre aus den zwei gegnerischen Lagern der industriellen und der bäuerlichen Landwirtschaft, treffen Biobauern und Nahrungsmittelspekulanten, besuchen urbane Gärten und Industrieschlachthöfe, Insekten- und Genlachsfarmen. Die Geschichten, die hinter unseren Lebensmitteln stehen und die die Autoren auch in einem Film präsentieren, sind oft so unfassbar, dass man den Glauben an das Gute im Menschen verlieren möchte. Doch die Fülle an Gegenvorschlägen zeigt deutlich: Wir haben einen enormen Handlungsspielraum, wir können etwas verändern. Wenn wir es wollen.

Bodenatlas

Der „Bodenatlas 2015“: Flächenverbrauch weltweit begrenzen!



Heinrich-Böll-Stiftung
Institute for Advanced Sustainability
Studies (IASS)
BUND
Le Monde Diplomatique
52 Seiten.

Zusammen mit der Heinrich-Böll-Stiftung, dem Institute for Advanced Sustainability Studies (IASS) in Potsdam und Le Monde Diplomatique hat der BUND die erste Ausgabe des „Bodenatlas 2015“ mit Daten, Grafiken und Fakten über die Bedeutung, die Nutzung und den Zustand von Land, Böden und Agrarflächen in Deutschland, Europa und weltweit veröffentlicht.

Der „Bodenatlas 2015“ macht greifbar: Land und Böden werden immer knapper. In Deutschland beispielsweise beträgt der Flächenverbrauch durch Städte- und Straßenbau mehr als 70 Hektar pro Tag. Dies entspricht der Fläche von über 100 Fußballfeldern. Ein Viertel aller Ackerflächen sind in Deutschland von Wind- und Bodenerosion betroffen – rund drei Millionen Hektar – während der Flächenverbrauch weiter steigt.

Zugleich importiert Deutschland Agrarprodukte und andere Verbrauchsgüter, die mit knapp 80 Millionen Hektar mehr als das Doppelte der eigenen Landesfläche in Anspruch nehmen. Für die Europäische Union sieht es auch nicht besser aus: Der Konsum der EU-Bürger benötigt eine Fläche von rund 640 Millionen Hektar pro Jahr, eineinhalb Mal mehr als die Fläche aller 28 Mitgliedstaaten zusammen beträgt. Rund 60 Prozent der für den europäischen Konsum genutzten Flächen befinden sich außerhalb der EU. Damit ist Europa der Kontinent, der für seinen Lebensstil, seine Agrarindustrie und seinen Energiehunger am meisten von Land außerhalb seiner Grenzen abhängig ist.

Direkt beim BUND [downloaden](#) oder [bestellen](#) bei der Heinrich-Böll-Stiftung.

Fleischatlas extra

Abfall und Verschwendung 2014



Heinrich-Böll-Stiftung.
Berlin. 22 Seiten.

Hinweis: Der „Fleischatlas extra: Abfall und Verschwendung“ ist nur als PDF-Version erhältlich. Der „[Fleischatlas 2014](#)“ und der „[Fleischatlas 2013](#)“ können auch als Print-Version bestellt werden.

Essen ist wertvoll. Aber häufig gehen wir so nicht damit um. Wenn nur noch die Filetstückchen auf unseren Tellern landen und der Rest des Tieres zur Energieproduktion oder als Düngemittel eingesetzt wird, hat das mit Wertschätzung wenig zu tun. Dabei hat ein schonender Umgang mit Nahrungsmitteln eine Schlüsselfunktion im Kampf gegen Hunger und Umweltzerstörung.

Gerade der heutige Fleischkonsum aus industrieller Produktion zehrt an den Ressourcen der Erde. Und er verschärft die Ungleichheit zwischen denen, die verschwenden können, und

denen, die zu wenig haben, um satt zu werden. Um wertzuschätzen, ist Wissen nötig. Daher stellen wir Ihnen in diesem „Fleischatlas extra“ über Abfall und Verschwendung vor allem Informationen über die Tiere bereit, die Sie *nicht* essen.

- [Den Fleischatlas extra auf dem Smartphone und Bildschirm lesen](#)
- [Download als PDF-Datei](#)
- [Zur Fleischatlas-Übersichtseite](#)

Inhaltsverzeichnis:

Die große Vergeudung (S.4)

von *Christine Chemnitz*

Nur knapp die Hälfte eines zur Schlachtung vorgesehenen Tieres landet als Fleisch und Wurst bei den Konsumentinnen und Konsumenten. Und selbst bei ihnen wird noch viel weggeworfen.

Der Tierverbrauch im Lebensverlauf (S.11)

von *Dietmar Bartz*

Wie viele Tiere verzehrt ein Mensch in seinem Leben? Eine Frage, die mehrere Antworten erlaubt – und einen Blick in die Statistiken erzwingt.

Zucchini-Carpaccio (vegan)

1-2 Zucchini

rote und gelbe Cocktailtomaten in beliebiger Anzahl

Dressing:

1-2 Knoblauchzehen

1 cm frischer Ingwer

2 TL zuckerfreier Senf

Salz, weißer Pfeffer
2-3 Datteln, entsteint
3 EL weißer Balsamico
8 EL Olivenöl
1 Orange, Saft

schwarze Oliven, entsteint
frisches Basilikum, gehackt

Zucchini längs in dünne Scheiben hobeln und in einer flachen Schale oder einem großen Teller auslegen. Die Tomaten halbieren. Um die Zucchini-scheiben herum die Tomatenhälften legen. Dressing zubereiten und löffelweise über das Carpaccio geben. Mit halbierten Oliven und gehacktem Basilikum dekorieren.