

Früher

war alles

Defo

Luthers Speisejahr

Mond	Monat	Gericht
Schlachtmond	November	Gebratene, mit Trauben gefüllte Gans in Knoblauchsoße, mit Brot und Weizenmus
Christmond	Dezember	Karpfenhohlbraten mit schwarzer Pfeffersoße
Dreschmond	Januar	Suppe mit Fleischklößchen vom Schwein
Holzmond	Februar	Ente mit schwarzer Fruchtsoße
Baumschnitt-Monat	März	Fladen gefüllt mit frischem Barsch
Ackermond	April	Gefülltes Spanferkel
Blütenmond	Mai	Ziegenbraten
Brachmond	Juni	Hechtsülze mit kalter Lebzeltsoße
Heumond	Juli	Flusskrebs mit Weichselkirschsoße
Schnittmond	August	Gebratene Tauben mit Birne gefüllt
Herbstmond	September	Fleisch vom Schafböcklein in Zwiebelbrühe
Weinmond	Oktober	Gefüllter Kapaun (Masthahn) mit böhmischer Ingwersoße

Martinsgans

Am Martinstag, 11. November, dem Geburtstag Martin Luthers, begann im Mittelalter die Schlachtzeit

Zutaten für eine gebratene, mit Trauben gefüllte Gans, dazu Knoblauchsoße, Brot und Mus:

Mus:
1 Gans
Weißbrot, geröstet
Salz, Pfeffer
3 Zehen Knoblauch
250 g durchwachsender Speck
15 Wachholderbeeren
1 Birne
1 Weintraube

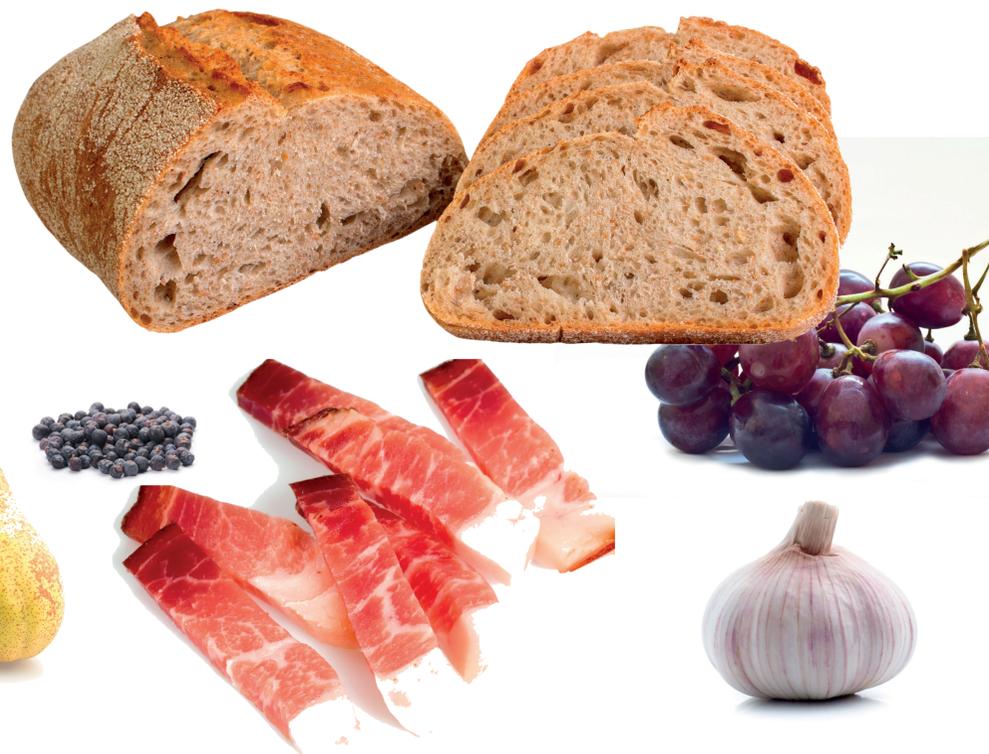
Zutaten für die Soße:

1 Liter Bratensaft
1 Liter Brühe (aus Innereien gekocht)
6 Scheiben Weißbrot, eingeweicht in Rotwein
6 Knoblauchzehen
2 EL Weinessig
Honig

Zutaten Mus:

200 g Perlweizen
750 ml Milch
2 EL Butter
Salz
Safran
Wasser

Im Hause Luther legte man Wert auf eine anspruchsvolle Küche. Die meisten Lebensmittel kamen aus der Region. Der nachwachsende Rohstoff Holz war die wichtigste Energiequelle. Luthers opulente Mahlzeiten waren **klimaneutral.**



agu

Arbeitsgemeinschaft der Umweltbeauftragten
der Gliedkirchen der Evangelischen Kirche in Deutschland

www.ekd.de/agu



Zur rechten Zeit vom Ort

saisonal
regional
bio

*klimafreundlich
essen
ist nicht schwer*

*1750 kg CO₂
nur für
Ernährung/
Jahr*

Die Ernährung jedes Bundesbürgers belastet die Atmosphäre jährlich mit 1.750 kg CO₂. Zeitpunkt, Herkunft und Anbauart bestimmen die CO₂-Bilanz unserer Nahrungsmittel.

*9,3 kg CO₂
Treibhausanbau*



*0,08 kg CO₂
saisonal, regional
angebaut*

1 kg Tomate

*75 kg
Bundesbürger*



agu

Arbeitsgemeinschaft der Umweltbeauftragten
der Gliedkirchen der Evangelischen Kirche in Deutschland

www.ekd.de/agu

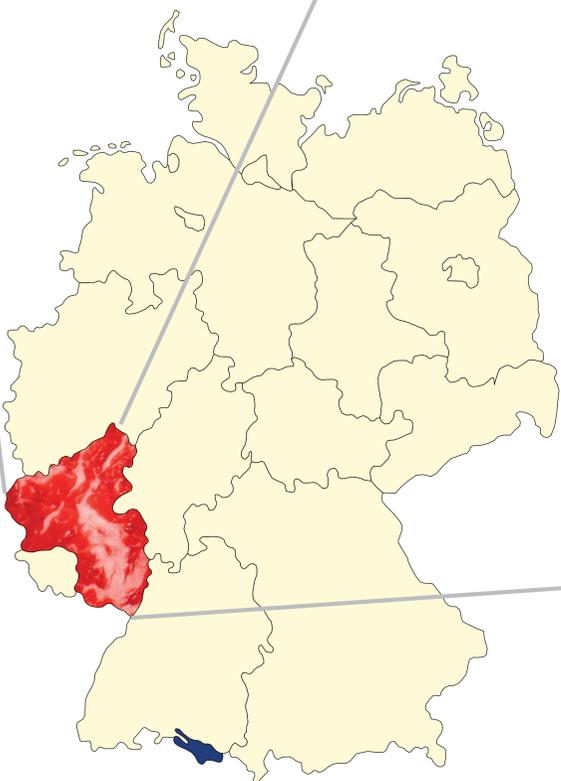


Flächenfresser Fleisch Konsum

Futtermittel
kommen
aus aller Welt.
Um
unseren Hunger
nach **Fleisch**
zu stillen,
benötigen wir
eine Anbaufläche
in der Größe von
Rheinland-Pfalz
– 19.000 km².

Eine klimafreundliche Ernährung

- Reduziert den Anteil tierischer Lebensmittel
- Achtet auf ökologische Tierhaltung und -Fütterung
- Setzt Qualität vor Quantität



agu

Arbeitsgemeinschaft der Umweltbeauftragten
der Gliedkirchen der Evangelischen Kirche in Deutschland

www.ekd.de/agu



Meer

gleich

**Unser Appetit auf frutti di mare raubt
vielen die Lebensgrundlage.**

Leer

Die Verschmutzung und die langjährige Übernutzung der einst so fischreichen Meere führten dazu, dass heute fast 29 Prozent aller Fischbestände weltweit von Überfischung bedroht und 61 Prozent maximal befischt werden. Kaufen Sie Fischprodukte mit den Siegeln von MSC, ASC, Bioland oder Naturland. Der Einkaufsratgeber des WWF hilft Ihnen dabei:  www.fischratgeber.wwf.de

agu

Arbeitsgemeinschaft der Umweltbeauftragten
der Gliedkirchen der Evangelischen Kirche in Deutschland

www.ekd.de/agu



Martin Luther hatte eine

„süße grüne Schafsnase“

– und Sie ?

Die **Schafsnase** ist eine der Apfelsorten aus Luthers Zeiten, die es heute noch gibt. Weltweit gibt es (noch) viele regional-typische Nutzierrassen und Pflanzensorten. Diese Vielfalt wird zunehmend durch wenige standardisierte, marktkonforme Sorten und Nutzierrassen ersetzt.



Sortenvielfalt

- ♥ verbessert die Anpassungsfähigkeit gegenüber Umweltveränderungen
- ♥ unterstützt regional angepasste kleinbäuerliche Landwirtschaft
- ♥ bietet vielfältigen kulinarischen Genuss

- ♥ In Deutschland gibt es zwischen **3000** und **5000** Apfelsorten, teilweise ohne Registrierung und Namen.
- ♥ Gut sortierte Baumschulen bieten etwa **35** Apfelsorten an.
- ♥ Im Lebensmittelhandel werden nur etwa **18** Apfelsorten angeboten.

agu

Arbeitsgemeinschaft der Umweltbeauftragten
der Gliedkirchen der Evangelischen Kirche in Deutschland

www.ekd.de/agu



verschwendend?

Jeder Mensch in Deutschland wirft pro Jahr im Schnitt 82 kg Lebensmittel weg – zwei Einkaufswagen voll, ein Wert von rund 235 Euro.

Wir kaufen schnell und unüberlegt ein, oft mehr als wir brauchen.

Vorräte vergessen

wir dann im Kühlschrank oder im Regal.

Wenn wir

zu viel

kochen,

wandern

die Reste

in den Müll,

obwohl

auch

Resteküche

sehr lecker sein kann.

Manche Produkte

gelangen auch gar

nicht erst in den

Handel, weil sie krumm

gewachsen sind oder

Normgrößen nicht

entsprechen ...



www.zugut fuer dietonne.de

Verschwendend **beenden!**

Brot-für-die-Welt-Slogan „Verschwendend beenden!“ Konzeption: www.gute-botschafter.de

agu

Arbeitsgemeinschaft der Umweltbeauftragten
der Gliedkirchen der Evangelischen Kirche in Deutschland

www.ekd.de/agu



10 Tipps für eine klimafreundliche Ernährung

Jeder kann sich
ohne Verzicht auf Genuss
klimafreundlicher
ernähren.
Initiativen wie
„Zukunft einkaufen“
helfen Ihnen dabei.



- 1 Weniger tierische Produkte – Klasse statt Masse
- 2 Bio und fair einkaufen
- 3 Saisonales Obst und Gemüse kaufen
- 4 Lebensmittel beim regionalen Erzeuger kaufen
- 5 Gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugen
- 6 Aufs Auto verzichten und zu Fuß oder mit dem Rad einkaufen
- 7 Auf Öko-Strom umsteigen und klimafreundlich kochen und aufbewahren
- 8 Energieeffiziente Haushaltsgeräte sparen Geld und Strom
- 9 Weniger Lebensmittel wegwerfen und mehr Reste verwerten
- 10 Freunde einladen: Für mehrere kochen und gemeinsam CO₂-sparen

agu

Arbeitsgemeinschaft der Umweltbeauftragten
der Gliedkirchen der Evangelischen Kirche in Deutschland

www.ekd.de/agu

