



Nachhaltige Ernährung



**EIN PROJEKT
DER EVANGELISCH - REFORMIERTEN
KIRCHGEMEINDE BIRSFELDEN**

Inhalt

Nachhaltige Ernährung?.....	1
Was machen wir?	2
unseres Idee.....	2
unsere Ziele.....	2
Rezepte	3
Wo? Einkauf Tipps.....	6
Wie? Tipps aus der Gemeinde	7
Wie geht es weiter?.....	8
Kontakt / Termine.....	9

28%

der Umweltbelastung durch den Konsum in der Schweiz werden von der Ernährung verursacht vor Wohnen (19 %) und Mobilität (12 %).



Nachhaltige Ernährung?

Ergebnisse vom Gemeindegottesdienst am 15. April 2018



Regional

Saisonal

Sozial

Bio

Fair

Mehrheitlich Pflanzlich

Kein Food Waste

1/3 aller Lebensmittel geht verloren

Genussvoll

Wenig verarbeitet

Vielfältig

Geringer Energieverbrauch

Gering verpackt

Gesund

Bewusst

Was machen wir?

unsere Idee

Gemeindeessen, Gemeindegottesdienste, Mittagstisch - «Essen geht immer» in unserer Kirchgemeinde und natürlich zu Hause. Wie jedoch die Zubereitung des Essens geht, ist ganz unterschiedlich. Über **1/3 des Verbrauches an Umweltressourcen ist unserer Ernährung** zuzuschreiben. Verantwortung für fairen Handel, Umwelt und soziales Umfeld können wir mit unserer Ernährung wahrnehmen. Dies regt zu einem neuen Projekt in unserer Kirchgemeinde an.

«Vertraue Gott deine Pläne an, er wird dir Gelingen schenken.» Sprüche 16,3

unsere Ziele

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Wir verbinden dies in unserer Gemeinde mit folgenden Zielen:

- * Wir sind eine einladende Gemeinde. Das Brot zum Leben dürfen wir empfangen und teilen.
- * Wir kaufen unsere Produkte, wenn möglich regional und unter sozialen und umweltverträglichen Gesichtspunkten der Herstellung.
- * Mit den finanziellen Einnahmen unterstützen wir soziale Projekte.
- * Durch das Essen lernen Teilnehmende neue Gerichte kennen und erhalten Informationen zu Rezepten und nachhaltiger Ernährung.

Rezepte

vom Gemeindeessen am 2. Juni



gekocht von Marli Strub

Soja – Gehacktes:

- 200g Bio - Soja – Gehacktes
- 2 Zwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Chili – und Paprikagewürz
- 4 EL Kelpamare
- 1 Prise Salz
- ca. 700g Tomatensosse
- 2 dl Wasser
- Petersilie und Schnittlauch

Nimm 200g Bio - Soja und weiche es in lauwarmen Wasser ein. Schneide zwei Zwiebeln und drei Zehen Knoblauch klein und dünste sie in Olivenöl an. Jetzt noch eine Prise Zucker und das Bio – Soja hinzugeben, nachdem das Wasser aus dem Bio-Soja herausgeseiht wurde. Eventuell noch mit Chili – und Paprikagewürz verfeinern. Nun noch 4 EL Soja-Sauce (oder Kelpamare) und eine Prise Zucker hinzufügen. Jetzt nur noch ca. 700 g Tomatensosse hinzugeben und mit 2dl Wasser köcheln lassen. Anschliessend das Gehackte noch mit Kräutern wie Schnittlauch und Petersilie verzieren.



*gekocht von Margrit
Unternährer und Peter
Dietz*

Vegetarische Bolognese

Zutaten:

- 100g Sonnenblumenkerne
- 1 Zwiebel
- 1 Sellerie
- 3-4 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Rosmarin, Oregano, Salbei, Thymian
- Kleine Büchse Tomaten
- ½ EL Bouillon (ein bisschen mehr)
- 1dl Wasser

Zuerst die 100g Sonnenblumenkerne rösten. 1 kleingeschnittene Zwiebel andämpfen und später auch den kleingeschnittenen Sellerie und die 3 – 4 geraspelten Karotten sowie eine kleingeschnittene Knoblauchzehe dazugeben. 2 EL Olivenöl, Rosmarin, Oregano, Salbei und Thymian hinzugeben, wie auch die kleine Tomatenbüchse und den ½ El Bouillon. Nun noch mit Salz und Pfeffer würzen und 1dl Wasser hineingeben. Jetzt muss die Sosse noch köcheln (ab und zu auch mal rühren). Sobald die Sosse „trockener“ wird, sollte noch ein bisschen Bouillon hinein.

Der Bote sprach "Fügt dem Land, dem Meer und den Bäumen keinen Schaden zu!" Johannes 7,3



*gekocht von Maria und
Hansruedi Morf*

Rhabarbercrème

Zutaten:

- 150g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 600g Rhabarber
- 1dl Wasser
- 300g Rahmquark

600g Rhabarber schälen, kleinschneiden und dann 150g Zucker und 1 Pck. Vanillezucker hinzufügen. Nun mit 1dl Wasser aufkochen bis es eine breiartige Konsistenz hat. Jetzt abkühlen lassen und wenn es kalt ist, die 300g Rahmquark hinzufügen



*gekocht von Elena,
Cécile und Burkhard
Wittig*

Quinoa Burger

Zutaten:

- 200g Quinoa
- 1 x Zwiebel
- 1 x Karotte
- 4dl Bouillon
- Salz
- Hot Chili
- Curry
- nach Belieben Fleischwürze
- 1 Ei (vegan Lupinen Protein)
- 3-4 EL Mehl

Zwiebel und Karotte raffeln und mit dem Quinoa zusammen in 4 dl Bouillon ca. 30min weichkochen bis Bouillon verdunstet ist. Etwas auskühlen lassen. Ei und Mehl hinzugeben und mit Gewürzen gut durchmischen. Die Masse kann stark gewürzt werden. Das Quinoa sollte sich gut zu einem Burger formen lassen. Die Burger in der Bratpfanne mit wenig Rapsöl anbraten.

Wo? Einkauf Tipps

- Gemüsekorb, Birsmatthof Therwil: www.birsmatthof.ch
- Markthalle Basel: www.altemarkthalle.ch
- MYLK – handgemachter Käse aus der Region Basel: www.mylk.ch
„Frisch und Regional“
- Gärtnerei Berg: www.altemarkthalle.ch/angebot/demeter-gaertnerei-berg
- Mathishof: Obst, Gemüse, Fleisch www.mathis-hof.ch
- Brunner Muttenz: Gemüse, Most, Eier www.kuerbisegge.ch
- Bürginhof Binzen: Brot, Eier, Obst, Gemüse www.buerginhof.de
- Birsfelder Bauernmarkt: Verkauf 1. Samstag im Monat
(Zentrumsplatz)
- LOKAL – Feldbergstrasse 26, Basel: Fleisch, Alkohol, Gemüse, Milch,
Trockenwaren www.lokalfeldberg.ch
- Kaffeerösterei Bertschi: Fairtrade Kaffee www.bertschi-cafe.ch/bertschi-cafe/fairtrade-bio/

*Ziehe deine Schuhe aus, denn du stehst
auf heiligem Boden. Ex 3,5*

Wie? Tipps aus der Gemeinde (Ergebnisse vom Gemeindesonntag am 15. April 2018)

Einkaufen



zu Fuss mit Velo oder Tram
unverpackte Waren
Fleisch von Bauer
fairer Kaffee, faire Schokolade
Gemüsekorb
Vom Bauer kaufen
Lokal kaufen

Zubereiten



wenig elektrische Küchenhelfer
wenig Tiefkühlprodukte
Kochen ‚Al Dente‘
Selber machen
Von A-Z alles essen

Abfall



Resten verwerten
Abfall trennen
Mehrweggeschirr
Tupperware

Wie geht es weiter?

Wie kann man sich beteiligen?

Für ca. 3 Gemeindeessen / Jahr findet sich jeweils eine Gruppe, welche sich trifft, um Informationen auszutauschen und festzulegen, was einmal (experimentell) gekocht werden kann. Die Gruppe vereinbart einen Termin für ein Probekochen. Anschliessend wird das Menü bei einem Gemeindeessen gekocht. Das Team ist jeweils für das Gemeindeessen verantwortlich.

Welchen biblisch christlichen Bezug gibt es?

Warum machen wir als Kirche ein solches Projekt? Gibt es besondere Grundlagen, die uns die Bibel vermittelt? Eine «Grüne Reformation» wird an verschiedenen Stellen gefordert. Im Rahmen von Gemeindegottesdiensten oder separaten Veranstaltungen wollen wir zu diesem Thema ins Gespräch zu kommen.

weitere Aktivitäten

Abfalltrennung, Lebensmittel, Energie:

Vielleicht möchten sich einige Personen mit dem Thema der Abfalltrennung in unserer Kirchgemeinde befassen. Eventuell gibt es durch Teilen von Lebensmitteln (z.B. von Gemüseboxen) die Möglichkeit zur besseren Verwertung von Essen zu kommen. Auch der Energieverbrauch in unserer Gemeinde kann ein Thema sein, dem sich Personen zuwenden.

Fair Trade Town:

Die Gemeinde Birsfelden möchte als Fair Trade Town zertifiziert werden. Welchen Anteil wollen wir als Kirchgemeinde dazu beitragen?

Fair Trade Kaffee ist nur ein erster Schritt.

<http://www.fairtradetown.ch/de>



Kontakt / Termine

Kontakt

Über unsere Whatsapp - Gruppe kann ein Austausch zu Aktivitäten erfolgen. (Tel. 079 633 07 93) Gern nehmen wir Interessierte auf.

Auf unseren Internetseiten www.ref-birsfelden.ch stellen wir laufend Informationen zur Verfügung.

Verantwortliche in der Gemeinde:

Jill Williamson, Tel. 061 691 17 33, Mail: jwilliamson@bluewin.ch

Burkhard Wittig, Tel. 079 633 07 93, Mail: wittig@ref-birsfelden.ch

Peter Dietz, Tel. 061 311 51 37, Mail: dietz@ref-birsfelden.ch

nächstes Gemeindeessen:

Treffen zur Auswertung der bisherigen Aktivitäten und Austausch zu einem möglichen späteren Gemeindeessen am

25. Juni 2018, 19:30 Uhr im Kirchengemeindehaus.

gemeinsames Kochen – Den Termin legt die Gruppe am 25. Juni fest (voraussichtlich im September)

nächstes Gemeindeessen wahrscheinlich am 20. Oktober 2018



höhere Umweltbelastung
einer Fleischmahlzeit im Vergleich
zu einer Mahlzeit ohne Fleisch.

Unterstützung unseres Projektes

- 4seasons – bezahlbare, nachhaltige und gesunde Ernährung im Raum Basel: <https://4seasons-basel.ch/>
- OEKU Kirche und Umwelt: <http://oeku.ch/de/index.php>

Mehr Informationen

- Saisonkalender für Obst und Gemüse: <https://generation-m.migros.ch/de/nachhaltig-leben/tipps-tools/saisonkalender.html>
- SuperFood App – Saisonkalender / Obst und Gemüse sowie Rezepte (im Play Store / App Store)
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: www.sge-ssn.ch
- Theologie und Glaube – Material ist in der Kirche (Bibliothek) aufliegend
- Kochbuch mit alten regionalen Rezepten in der Kirche aufliegend

