

-Nachhaltig Kochen -

Nachhaltiges Kochen steht dafür, dass man die Lebensmittel ohne negative Einflüsse auf die Umwelt zubereitet.

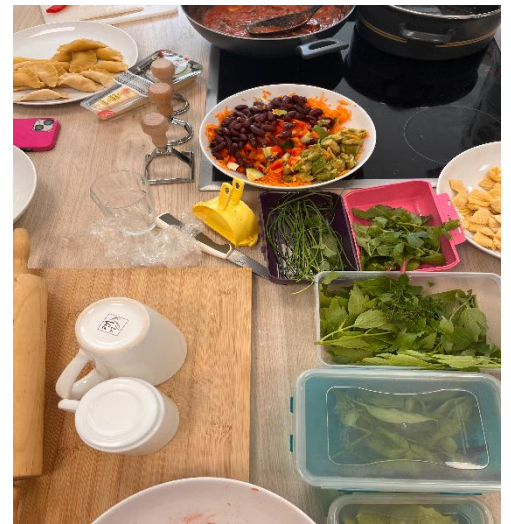
Die Projektanbieterinnen Leni Englert und Amelie Rausching (Q1) haben den Wunsch gemeinsam nachhaltig, regional und saisonal zu kochen. Dabei wollten sie sich vor allem mit den Produkten beschäftigen und diese genauer „untersuchen“, beispielsweise den CO2-Fußabdruck oder die verschiedenen Bio-Siegel. Ein Bestandteil des Projekts ist, dass sie morgens nach der Gruppenbesprechung den Einkauf tätigen. In diesem Artikel werdet ihr mehr über das Projekt und die bisherige Erfahrung der Teilnehmerinnen erfahren.

Wir haben uns zusammen mit Ida Kühl und Malene Schwendicke (9b) aus dem Projekt „Nachhaltig Kochen“ überlegt, warum man eigentlich nachhaltig kochen sollte.

Es ist eigentlich ziemlich deutlich: damit man der Natur, den Tieren und der Umwelt etwas Gutes tut und die nächsten Generationen das auch erleben können, was wir erleben. Ebenfalls könnte versucht werden auf einige Milch- und Tierprodukte zu verzichten, indem man Ersatzprodukte findet, denn es gibt fast für alles Alternativen.

Die Erwartungen von Ida und Malene wurden erfüllt, denn sie wollten gemeinsam Spaß haben, mehr darüber lernen und Tipps bekommen, wie man nachhaltig kocht.

Deren Meinung ist, dass in der Küche, vor allem wenn man im Teams zusammen arbeitet, ein paar Fähigkeiten außer Kochen wichtig sind: Kommunikation, Offenheit, Kompromisse machen und sich auf andere einlassen können.



Morgens nach der Besprechung wurde der Einkauf getätigt. Das wichtigste ist, dass alle Lebensmittel ein Bio-Label haben, also nachhaltige Zeichen wie Bioland, Naturland oder Demeter.

Ein wichtiger Aspekt ist, ob die Lebensmittel regional oder saisonal sind und nicht, dass die aus Ländern außerhalb Deutschland sind. Ein Problem könnte sein, dass nicht alle Lebensmittel ein Bio-Label haben oder es ziemlich teuer werden kann.

Jetzt geht es ans Kochen