



HÄNDE WASCHEN
RINGE UND ARMBÄNDER
ABLEGEN SCHÜRZE
UMBINDEN



GENIESSEN

GEBEN
NEHMEN

EINKOCHEN



ERNTEN



EXPERIMENTIEREN

GLÄSER
SAMMELN

NACHHALTIG WIRTSCHAFTEN



DO IT
YOURSELF



Marmeladen
Fibel

INHALT

1	PROLOG	4		
2	VISIONEN	10		
3	AKTIV WERDEN!	14		
4	KAMPAGNEN-REZEPTE		33	
	REZEPT: KOCHAKTION		34	
	REZEPT: GLÄSER SAMMELN		36	
	REZEPT: FRÜCHTE BESORGEN		39	
	REZEPT: GROSSGRUPPENVERSORGUNG		41	
	REZEPT: ZUCKERVERGLEICH		44	
	REZEPT: MARMELADE TESTEN		48	
	REZEPT: MFAL-TRANSPARENT		50	
	REZEPT: MFAL-GLAS		52	
	REZEPT: ZUCKEREXPERIMENT		57	
	REZEPT: INKLUSION FÄNGT BEI FRÜCHTEN AN		60	

5 MEHR WISSEN!

EINE KURZE GESCHICHTE DER MARMELADE	62
BROT UND MARMELADE FÜR ALLE!	63
POLITIK FÜR EINE ENKELTAUGLICHE LANDWIRTSCHAFT	64
MARMELADE WELTWEIT	66
SÜSS UND FRUCHTIG – WAS ESSEN WIR DA EIGENTLICH?	70
VOM WERT DER DINGE UND DEM MITEINANDER – DIE ÖKONOMISCHE DIMENSION	73
KIRSCHKERNWEITSPUCKEN UND GEMEINSAMES SUPPE-AUSLÖFFELN	83
6 SERVICE FÜR AKTIVE	88
	91





PROLOG

Dinge selber zu machen ist sexy. Und am Puls der Zeit. Das beweist schon die Vielzahl an Fernsehshows, Zeitschriften, Ratgebern und Internet-Foren, die zeigen, wie wir Dinge des alltäglichen Lebens selbst herstellen können. Zugleich gibt es immer mehr Fertigprodukte: Fertiger Pfannkuchenteig, Backmischungen, Ausstechplätzchenteig, fertige Salatsaucen und die ganze Palette des Convenience Food bedienen die Nachfrage derer, die nicht mehr wissen, wie man schnell selber eine einfache Mahlzeit zubereitet.

Dementsprechend werden die verarbeiteten Lebensmittel immer komplexer. Ihre Bestandteile sind längst global geworden und die Zutatenliste ist nebst all den Logos, Informationen und (Werbe-)Versprechen für die meisten Menschen nicht mehr verständlich. Gleichzeitig berichten die Medien ausführlich über Skandale: Pferdefleisch in der Fertig-Lasagne, die schädlichen Wirkungen des Unkrautvernichtungsmittels Glyphosat oder verunreinigte Erdbeeren aus China in Nachspeisen sind nur Beispiele.

Und über all dem steht die Frage, warum bei uns die Hälfte aller Lebensmittel auf dem Müll landet, während in anderen Teilen der Welt Hunger herrscht. Und warum liegen in den Supermärkten Äpfel aus Neuseeland, während in Nachbars Garten das Obst verrottet? Wie paradox, wo doch offensichtlich die Sehnsucht nach Transparenz, nach dem Einfachen und Gesunden wächst.

Das ist der Ausgangspunkt der Kampagne Marmelade für Alle! Die Kampagne ist praktisch und einfach: Früchte, die sonst

Marmelade für Alle



verkommen würden, werden gemeinsam gesammelt, zu Marmelade und anderen Köstlichkeiten verarbeitet und damit haltbar gemacht. Dabei ist das Tun ein wesentlicher Bestandteil: Es wird geschnippelt, gerührt, gekocht und (aus)probiert.

Wer in der Gemeinde sich angesprochen fühlt, initiiert einen solchen Marmelade für Alle!-Kochworkshop. Die Teilnehmenden kochen in erster Linie für sich: Die Marmeladen, die bei den Workshops entstehen, sind dafür gedacht, bei Freizeiten oder anderen Gruppenaktivitäten genossen zu werden. Aber natürlich nimmt jede*r Beteiligte auch ein Glas mit nach Hause.

Die Idee ist auf fruchtbaren Boden gefallen: Seit ihrem Start im Juni 2012 läuft die Selbst-Mach-Kampagne erfolgreich. Viele Kinder- und Jugendgruppen, aber auch

Marmelade
für Alle!
ist vom Brot allein

zahlreiche Erwachsene haben seither mit viel Spaß und Kreativität Früchte vor der Tonne gerettet und zu leckerer Marmelade verarbeitet. Bei den Kochaktionen entstanden neben gefüllten Marmeladengläsern angeregte Diskussionen. Einige der dabei entwickelten Forderungen und Visionen für eine nachhaltige und bewusste Ernährung (swirtschaft) sind im Anschluss an diesen Prolog zu lesen. Darauf folgen Rezepte unterschiedlicher Art: Im Rahmen der Kochworkshops wurde immer wieder der Wunsch nach einer Zusammenstellung von Koch- und Bastelanleitungen, von Ideen und Tipps rund um die Kampagne laut. So entstand diese Fibel, ein Handbuch voller elementarer Dinge, um nachhaltig Marmelade und andere Köstlichkeiten gemeinschaftlich zu kochen.

Die Fibel will eine praktische Anleitung sein und Aktive bei der Planung und Durchführung von Kochworkshops unterstützen. Darüber hinaus liefert sie Fakten zu Lebensmitteln, ihrer Verschwendung und zu Ernährungsgerechtigkeiten, ihrer nachhaltigen Lebensführung. Sie möchte auch zum Nachdenken über Konsumgewohnheiten und nachhaltiges Leben anregen. Darum schließt an den praktischen Teil eine Betrachtung der Hintergründe der Kampagne an. Hier geht es um die unterschiedlichen Dimensionen der Ernährung: um Ethik, Politik, ernährungsphysiologische Fragen und um die globale Dimension der Nachhaltigkeit.





Warum aber ist die ganze Kampagne ausgerechnet auf Marmelade aufgebaut? Warum steht ein Lebensmittel im Zentrum, das wegen seines Zuckergehalts nicht besonders gesund ist? Ganz einfach, weil Marmelade im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde ist, weil wir Süßes schon von Kindesbeinen an mögen, weil sie einfach selbst herzustellen ist und weil sie als Symbol eines „süßen Lebens“ ein großes Diskussionspotenzial mitbringt.

Das zeigt sich auch im Logo der Kampagne. Es ähnelt dem Logo von Brot für die Welt und spielt damit auf die großen Themen an, denen sich die Entwicklungsorganisation der Evangelischen Kirche verschrieben hat, nämlich Hunger in der Welt und Ernährungsgerechtigkeit.

Marmelade für Alle! ist positiv, ist für, nicht gegen etwas. Sie ist für Alle! Alle wird mit großem A und Ausrufezeichen geschrieben und das ist Programm. Hier geht es um Gerechtigkeit und Gleichheit, die laut gefordert wird. Es geht um die Beteiligung aller. Die Kampagne ist inklusiv für alle Menschen: egal, wie





alt oder jung sie sind, welche Bildung sie haben und wo sie geboren sind, für Menschen ohne oder mit Beeinträchtigungen, für Theoretiker*innen und Praktiker*innen. Für jede und jeden gibt es die Möglichkeit, sich einzubringen.

Der Untertitel „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“ schafft eine kleine Irritation. Der Satz stammt aus der Lutherübersetzung der Bibel und steht an der Stelle, an der Jesus in der Wüste vom Teufel auf die Probe gestellt wird (siehe Lukas 4,4). Man

kann diesen Satz „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“ theologisch oder weltlich interpretieren. Wir wollen und brauchen nicht nur Brot, nicht nur schlichtes Auskommen und Überleben, sondern viele andere Dinge – auch solche, die das Leben schön machen. Aber ist das nicht zynisch? Ein süßes Leben zu fordern, während doch tatsächlich so viele Menschen hungern? Nein, denn die Kampagne setzt gedankenloser Verschwendung etwas Positives entgegen und sensibilisiert für die Fragestellung, wie viel wir wirklich brauchen (vergleiche 2. Mose 16) und wann etwas genug oder zu viel ist. Weltweit gesehen gibt es mehr als genug für alle. Das Problem liegt im Bereich der Verteilung und Lagerung der Lebensmittel.

Vor diesem Hintergrund wird klar: Ein Glas Marmelade enthält viel mehr als nur einen süßen Aufstrich. Es illustriert Widersprüche, verdeutlicht Zusammenhänge und kann ein Beitrag zu einem besseren Leben sein. So gesehen ist Marmeladekochen ein politischer Akt – und in der Tat sexy: Marmelade für Alle! macht Lust aufs Selbermachen, hinterfragt unsere Konsumgewohnheiten, überwindet Naturentfremdung, leistet einen Beitrag gegen Lebensmittelverschwendung und für Ernährungsgerechtigkeit. Kurz: Die Kampagne verändert die Welt, in der wir leben.

Für die Kampagne Marmelade für Alle!
Karsten Schulz



Marmelade
FÜR ALLE

ZU
GUT
FÜR DIE
JUNGEN
!



**Marmelade
FÜR ALLE**

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.

mel.de

VISIONEN

Marmelade für Alle! ist mehr als das Einkochen von Früchten zu köstlichen Aufstrichen. Wo in Gemeinschaft gekocht wird, wird auch geredet – über das Wetter, das Leben, Gott und die Welt und selbstverständlich über das, was im Topf brodelt: Marmelade! Das ist der eigentliche Sinn der Kampagne. Sie will Menschen zum Nachdenken und ins Gespräch darüber bringen, wie und wovon wir uns ernähren. Wissen wir wirklich, was uns die industrielle Nahrungsmittelproduktion auftischt? Welche Auswirkungen hat unser Konsumverhalten an anderen Orten der Erde? Warum bekommt die Menschheit das Hungerproblem nicht in den Griff? Es ist doch genug für alle da!

In diesem Sinne steht die Marmelade stellvertretend für alle anderen Lebensmittel und die unterschiedlichen Dimensionen der Ernährung.

Im Folgenden werden die Visionen auf den Punkt gebracht, die viele Marmeladenköch*innen landauf und landab bei ihren Kochaktionen diskutiert und erarbeitet haben. Zwei Fragen standen im Mittelpunkt dieser bisherigen Herdebatten:

Wie viel und welchen Einfluss haben Verbraucher*innen auf die Produktion von Lebensmitteln und eine sozial- und umweltverträgliche Landwirtschaft?

Was können wir hier vor Ort tun, damit weltweit die Produktionsbedingungen für Lebensmittel fair, sozial und ökologisch werden und alle genug, gesundes und leckeres Essen bekommen?

Die folgenden Vorschläge haben wir bisher für eine regionale, sozial- und umweltverträgliche Landwirtschaft und Ernährung zusammengetragen. Zum Teil sind das bestehende Forderungen, zum Teil haben wir sie während des Marmeladekochens entwickelt.

MEHR STRÄUCHER UND BÄUME VOLLER OBST!

Ziergehölze mögen schön sein, Obstbäume und -sträucher sind es auch und sie sind mehr als das: Sie tragen Früchte. Deshalb fordert die Kampagne, in privaten und öffentlichen Gärten mehr Obstbäume und -sträucher zu pflanzen. Obstwiesen im Gemeinschaftsbesitz, sogenannte Allmenden, als Orte der Begegnung, Naherholung und Versorgung in Gemeinden und Stadtteilen sind eine Selbstverständlichkeit. Die Idee ist nicht neu: So setzte der preußische König Friedrich der Große Kreisgärtner ein und ließ an Brandenburgs Straßenrändern und an freien Plätzen Obstbäume pflanzen. Ebenso verfügte er die Schaffung von Baumschulen in jedem Dorf. Von dieser Initiative aus dem Jahr 1770 profitieren wir noch heute: Die Obstbäume bilden in einer überwiegend agrarisch geprägten Landschaft Rückzugsraum für viele Tier- und Pflanzenarten, sie spenden uns auf Radtouren Schatten und Stärkungen. Diese Pflanzungen gilt es zu pflegen, um sie zu erhalten. Und Schrebergärten sind nicht nur im Kommen, sie müssen auch gefördert werden. Denn neben ihrem Erholungswert leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Selbstversorgung.



KIRCHE AN DEN HERD!

Keine Kirchengemeinde ohne Gemeindefest, kein Gemeindefest ohne Essen und Trinken. Auch für Tauschbörsen für selbst gekochte Lebensmittel als regelmäßigem Programmpunkt im Kirchenkalender ist eine Gemeinde der ideale Ort. Unnötige Vorräte werden nicht im Keller alt, Geschmacksvielfalt kommt auf jeden Tisch und die beliebtesten Rezepte können ausgetauscht werden. Neben einfachen und funktionalen



Küchen sollten Selbsthilfwerkstätten gefördert werden. Orte, an denen man lernen kann, mit Nähmaschine, Schraubenschlüssel, Säge und Phasenprüfer Dinge zu reparieren, zu recyceln, zu upcyclen oder zu bauen. An diesen Orten können vielfältige Kompetenzen erworben werden, die einem eigenverantwortlichen Leben dienen.

SOLIDARISCH GÄRTNERN!

Es gibt unzählige Sozialprojekte. In Zukunft gehören Gärten, in denen Obst und Gemüse gedeihen, dazu. Sozial- und wirtschaftlich Benachteiligte verbessern ihre Situation. Kirchliche Einrichtungen und Kommunen beziehen ihre Produkte aus sozialen Gartenprojekten, um diese zu unterstützen. Die Entfremdung unseres Ernährungsverhaltens (aus dem Supermarktregal in den Mund) wird überwunden. Säen, Pflanzen, Reifen, Ernten und Essen

12



stehen wieder in einem Zusammenhang. Schulgärten, internationale Gärten und solidarische Landwirtschaft sind keine Randerscheinungen mehr.

ERNÄHRUNG MACHT SCHULE!

Gemeinsames Kochen gleichberechtigt neben Mathe, Physik und Deutsch? Die Kampagne unterstützt die Forderung nach einem eigenständigen Unterrichtsfach zur Vermittlung von Alltagskompetenzen, zu denen auch hauswirtschaftliche Kompetenzen und Verbraucherbildung gehören. Das Fach, in dem dicht

am Leben eine sogenannte „Alltags- und Lebensökonomie“

(siehe auch www.landfrauen.info) vermittelt wird, soll in allen Schulformen obligatorisch zum Lehrplan gehören. Vorreiter ist hierbei das Land Schleswig-Holstein mit dem Fach Verbraucherbildung.

AUF ZUR ENKELTAUGLICHEN LANDWIRTSCHAFT!

Die heutige Landwirtschaft muss sich verändern, soll sie die Generation unserer Enkel gesund ernähren können. Das heißt: Es wird so gewirtschaftet, dass auch die kommenden Generationen auf wirtschaftlich tragfähigen Höfen und gesunden Böden ihr täglich Brot anbauen. Dazu gehört aber auch der Blick über den Tellerrand: Verantwortung für die internationalen Folgen landwirtschaftlicher Entscheidungen tragen, Schäden vermeiden, die Ernährungssouveränität anderer Länder respektieren. Entwicklungshilfe setzt darauf, dass sich ärmere Länder langfristig selbst ernähren können. Dafür ist es auch nötig, dass Ressourcen, Klima, Tiere und die Artenvielfalt durch mehr regionale und umweltverträgliche Landwirtschaft geschützt werden.

VIELE KLEINE SCHRITTE AN VIELEN ORTEN!

Ein wichtiger Schritt könnte die flächendeckende Ausbreitung von Obstbörsen sein: Obstbörsen bringen die, die gerne Obst einkochen möchten, mit denjenigen zusammen, die zu viel davon im Garten haben. Am Schwarzen Brett im Gemeindehaus funktioniert das genauso gut wie in den Social Media, wobei hier der regionale Bezug erst geschaffen werden muss.

Eine weitere Forderung, die während der Herdebatten entstand, lautet: Ablösbare Etiketten auf Marmeladegläsern! Es sollte nur Verpackungen geben, die leicht wiederverwertbar sind. Dies spart Ressourcen und Geld.

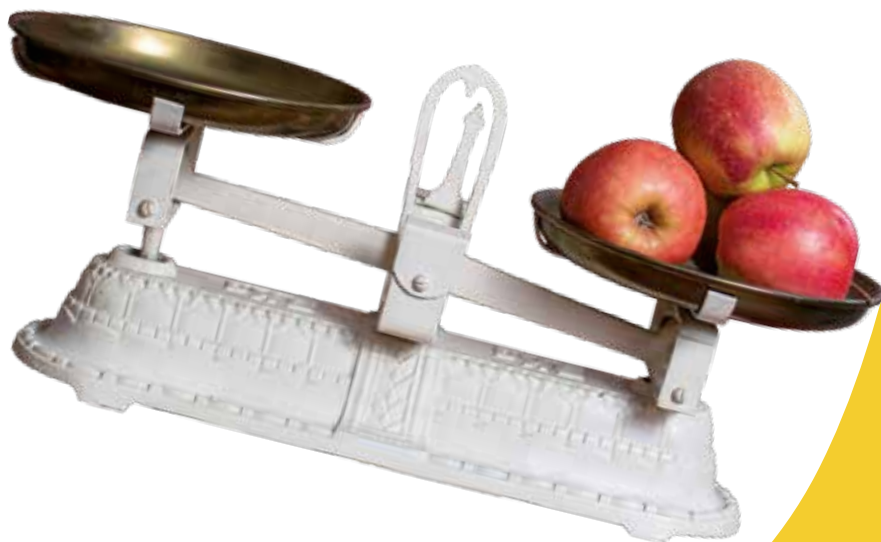
Diese Liste ist offen und unvollständig und kann von jeder Gruppe diskutiert und weiterentwickelt werden.

13



AKTIV WERDEN!

Das folgende Kapitel versammelt die wichtigsten Informationen für alle, die aktiv werden wollen: Ihr findet ein Marmeladengrundrezept und eine Liste der Küchenutensilien, die man für eine Kochaktion braucht. Der Saisonkalender gibt Orientierung, wann welche Früchte reif sind. Thema wird auch, was sich hinter der rätselhaften Abkürzung HACCP verbirgt. Nicht zuletzt erfahrt Ihr, was Ihr alles mit Äpfeln anfangen könnt und wie anderes Obst und die dazugehörigen Pflanzen sonst noch nutzbar sind.



Egal, ob in Form von Marmelade, Gelee, Kompott oder Sirup – Früchte haltbar zu machen, ist ganz einfach. Mit ein wenig Basiswissen und ein paar Rezept-Ideen ausgestattet, kann jede Küche, ob zuhause oder im Gemeindehaus, in eine Marmeladen-Werkstatt verwandelt werden. Meist sind die wichtigsten Gerätschaften schon vorhanden, lassen sich einfach ausleihen oder günstig kaufen:



Messer in ausreichender Zahl: Kleine und ein paar mittelgroße Messer zum Schälen und Kleinschneiden. Manchmal sind auch Sparschäler geeignet.

Brettchen: Pro Person wird ein Brettchen als Unterlage zum Schneiden benötigt.

Kleine Wannen, Eimer, Schalen: Zum Sammeln, Waschen und für die Zwischenlagerung der ganzen und der verarbeiteten Früchte, aber auch für die Abfälle und um das benutzte Arbeitsgerät zu sammeln und zu spülen.

Ein Sieb kann beim Waschen und Säubern der Früchte hilfreich sein.

Küchenwaage: Mit der Waage sollte man mindestens 2 kg wiegen können. Ob digital oder manuell spielt keine Rolle. Mechanische Waagen sind jedoch für die Jugendlichen spannender.



Großer Kochtopf (mind. 5 l): Der Topf sollte einen großen Durchmesser haben und hoch sein, damit das Einmachgut gleichmäßig durchkochen kann und beim sprudelnden Kochen und Rühren nichts überläuft.

Löffel zum Umrühren: Der Kochlöffel sollte etwas länger sein, damit man genug Abstand halten kann und die Finger nicht von Marmeladenspritzern verbrüht werden.



Kurzzeitwecker (Eieruhr): Um die Kochzeit einzuhalten. Armbanduhr oder Timer auf dem Handy gehen natürlich auch.

Mixer zum Zerkleinern der Früchte: Am praktischsten ist ein Stabmixer, mit dem direkt im Kochtopf die Früchte zerkleinert werden können. Für große Mengen sollte man einen leistungsstarken Mixer verwenden.

Kelle: Mit einer Kelle mit langem Stiel wird die Marmelade aus dem Topf in die Gläser geschöpft, so dass man sich nicht die Finger am Topfrand verbrennen kann.

Marmeladetrichter oder Weithalstrichter: Hilft beim Einfüllen der Marmeladen in Gläser. So bleibt der Rand sauber, was wiederum die Schimmelgefahr massiv reduziert. Die Trichter kosten je nach Material und Ausführung zwischen 3€ und 15€. Die Investition lohnt sich, denn egal, ob Müsli, Tee oder Perlen umgefüllt werden sollen, der Trichter ist eine gute Hilfe im Haushalt sowie bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Für das Entsaften der Früchte (z.B. für Gelees) braucht man einen **Entsafter** oder man arbeitet mit Tüchern oder Schnellkochtopf.

Flotte Lotte: Mit diesem Gerät kann man wunderbar Apfelmus passieren und auch kleine Kerne vom Fruchtmus trennen.





DIE ZUTATEN

Wichtig für das Gelingen eines Kochworkshops seid vor allem Ihr: Die motivierten Leute, die Lust haben, gemeinsam aus Früchten und Zucker leckere Marmeladen und andere Köstlichkeiten zu kochen! Bei einem Kochworkshop schafft Ihr etwas Wertvolles, was Ihr später zusammen genießen könnt. Was die Früchte betrifft, so müsst Ihr einfach die Augen offen halten, denn eins ist sicher: In jeder Gemeinde werdet Ihr Gärten finden, in denen Bäume und Sträucher wachsen, die nicht abgeerntet werden, weil die Besitzer zu alt sind, weil sie nicht alles benötigen oder vielleicht gar nicht wissen, was man mit den Früchten machen kann.

FRÜCHTE SAMMELN!
Ein Prinzip bei Marmelade für Alle! ist, dass wir für die Früchte kein Geld ausgeben. Nicht weil wir geizig sind, sondern weil es so viele Früchte gibt, die nicht geerntet werden und die wir mit der Kampagne vor dem Verderben retten wollen. Und wenn es keine überschüssigen Früchte gibt, dann wird eben auch keine Marmelade eingekocht. Zucker hingegen kaufen wir, da dieser nicht so zu finden ist und extra produziert wird.

SAISONKALENDER

Dieser Saisonkalender bietet eine Orientierung, wann welche Früchte etwa verfügbar sind. Die Erntezeit unterscheidet sich von Region zu Region und ist wetterbedingt jedes Jahr anders. Manches Obst wächst nur in wärmeren Regionen (Pflirsich).

OBSTSORTEN	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Apfel	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Aprikose							●	●	●			
Birne								●	●	●	●	●
Brombeere							●	●	●	●		
Erdbeere					●	●	●	●	●			
Heidelbeere						●	●	●	●			
Himbeere						●	●	●	●			
Holunder								●	●	●		
Holunderblüte					●	●						
Johannisbeere						●	●	●				
Kirsche						●	●	●	●			
Mirabelle						●	●	●	●			
Pflirsich						●	●	●	●			
Pflaume						●	●	●	●	●		
Preiselbeere						●	●	●	●	●		
Quitten									●	●	●	
Stachelbeere						●	●	●				
Weintrauben								●	●	●		
Walnüsse	●								●	●	●	●
Haselnüsse	●	●							●	●	●	●
Esskastanie	●	●							●	●	●	●

Legende:

- - Monate sehr starken Angebotes, weil gerade Erntezeit ist
- - Monate starker Angebote aus der Region. Frisch geerntet oder eingelagert
- - Monate geringeren Angebotes von Waren aus der Region. Frühe oder späte Ernte bzw. eingelagert

Mit den verschiedenen Früchten können die unterschiedlichsten Kombinationen und Kreationen ausprobiert werden, und mit der Zugabe von Gewürzen, Kräutern, Nüssen und Blüten lässt sich das Aroma verfeinern – wie wäre es z.B. mit einer Mirabellen-

marmelade mit Melisse, Apfelmarmelade mit Rosmarin, Ebereschen-Apfelgelee oder Pflaumenmarmelade mit Walnüssen? Klingt nicht nur gut, sondern schmeckt auch so!

Für Anfänger*innen ist es sinnvoll, mit einem einfachen Rezept mit Gelierzucker zu beginnen. Gelierzucker ist eine Mischung aus Zucker und Pektin, wobei das Pektin dafür sorgt, dass die Marmelade fest und streichfähig wird und nicht vom Brot fließt. Pektin wird industriell zumeist aus Äpfeln und Zitrusfrüchten hergestellt. Es gibt verschiedene Gelierzuckersorten: 1:1, 2:1 und 3:1. Die erste Zahl bezeichnet dabei den Anteil Frucht, die zweite Zahl den Anteil Zucker, den man für die Marmelade verwendet. Das bedeutet z.B. für 3:1-Gelierzucker, dass auf 1500 g Frucht 500 g Gelierzucker kommen. Dadurch erhält mal süßere, mal fruchtigere Aufstriche.

Mehr zum Thema Gelierzucker, zu den Unterschieden und Zusätzen siehe im Kapitel Süß und fruchtig, S. 73.

Wer keinen fertigen Gelierzucker kaufen möchte, kann auch Pektin, Johannisbrotkernmehl oder Agar-Agar als einzelne Zutat unter verschiedenen Markennamen beziehen. Die Dosierung steht auf der Verpackung. Die Dosierung hängt von den verwendeten Fruchtarten ab, da Früchte selbst schon mehr oder weniger Pektin enthalten.

Zur Orientierung hier eine Tabelle des natürlichen Pektingehalts von Früchten:

Hoher Pektingehalt	Mittlerer Pektingehalt	Niedriger Pektingehalt
Äpfel	Aprikosen	Erdbeeren
Jostabeeren	Birnen	Holunderbeeren
Preiselbeeren	Brombeeren	Kirschen
Quitten	Heidelbeeren	Kiwis
Rote Johannisbeeren	Himbeeren	Pfirsiche
Schwarze Johannisbeeren	Mirabellen	Rhabarber
Stachelbeeren	Pflaumen (sortenabhängig)	Weintrauben
	Sanddorn	
	Schlehen	
	Zwetschen	



Diese Fibel enthält aus zwei einfachen Gründen nicht DAS Marmeladenrezept: Da wir die Früchte sammeln und nicht kaufen, kann erstens schwer vorbestimmt werden, was alles zusammengetragen wird. Zweitens soll Marmelade für Alle! ein großes Experimentierfeld sein. Erlaubt ist, was schmeckt, und alle Beteiligten können ihre persönliche Lieblingsmarmelade kreieren, denn schließlich gilt: Die Königin der Kochrezepte ist die Fantasie!

Je mehr über Marmelade für Alle! gesprochen wird, je mehr Marmelade gekocht wird, umso mehr Rezepte und Ideen kommen zusammen, man sammelt selber Erfahrungen, die dann in ein eigenes Gruppenkochbuch einfließen können. Hinweise zur Herstellung eines eigenen Marmeladenkochbuches findet Ihr auf Seite 33.

Im Folgenden beschreiben wir drei Rezepte, die für einen einfachen Einstieg in das Kochen von Marmelade und anderen Köstlichkeiten geeignet sind. Und wir sind sicher: Euer erstes Glas Marmelade für Alle! wird nicht das letzte sein!

Also, ran an die Töpfe!



MARMELADE – QUER DURCH DEN GARTEN

Ein einfaches Rezept mit Gelierzucker

ZUTATEN:

Früchte, Gelierzucker

ZUBEREITUNG:

Alle Früchte säubern, Gammliches entsorgen, eventuell Früchte entsteinen. Große Früchte wie Birnen, Pfirsiche oder große Pflaumen in Stücke schneiden, Beerenobst kann ganz bleiben.

Früchte abwägen und pürieren.

Früchte mit der entsprechenden Menge Gelierzucker vermischen. Genaue Angaben zum Mischungsverhältnis sind auf der Verpackung zu finden. Dabei ist es wichtig, dass die Mischung in einem großen Topf mindestens vier Minuten unter Rühren sprudelnd kocht.

Mit einer Gelierprobe kontrollieren, ob die Marmelade fest wird. Hierfür einen kleinen Klecks der Mischung auf einen kalten Teller geben und kurz abkühlen lassen. Wird er fest, ist alles okay und die Marmelade kann abgefüllt werden. Wenn nicht, noch etwas weiter kochen lassen und etwas Zitronensaft zugeben. Insgesamt sollte die Marmelade nicht länger als acht Minuten kochen, da sonst das Pektin verkocht.

Die kochend heiße Marmelade in abgekochte Gläser einfüllen und diese mit sterilisierten Deckeln verschließen. Beim Abkühlen zieht sich der Inhalt zusammen und es entsteht ein Vakuum – das hört Ihr am „Plopp“, wenn der Metalldeckel sich nach innen wölbt.



VARIANTE MIT FRUCHTSTÜCKEN

Wer gerne Fruchtstücke in der Marmelade mag, nimmt die gesäuberten, geschnittenen Früchte und lässt sie bedeckt mit der entsprechenden Menge Gelierzucker über Nacht stehen. Dabei dringt der Zucker in die Früchte ein und der Saft wird aus den Früchten gezogen. Die Mischung zum Kochen bringen und dann ohne zu pürieren wie oben beschrieben weiter verfahren.

22

TIPP

Ein Vorschlag, bei dem manche erst die Nase rümpfen und ihn am Ende dann doch gut finden: Am Ende der Kochaktion den Marmeladenkochtopf mit Kochlöffel, Kelle, Trichter und 1-2 l Wasser füllen. Alles aufkochen und schwenken, so dass sich alle Marmeladenreste von den Werkzeugen lösen. Flüssigkeit durch ein Sieb in eine Teekanne füllen und Schwarzteebeutel beigegeben. Das Ergebnis ist ein Tee mit Fruchtgeschmack, gegen den kein aromatisierter Schwarztee aus dem Teeladen ankommt.



APFELMUS

Äpfel fallen im Herbst in großen Mengen an und sind daher im wahrsten Sinne des Wortes ein „gefundenes Fressen“ für Marmeladenaktivist*innen. Der Apfel als biblische Frucht ist sehr vielseitig, die effektivste Möglichkeit, große Mengen an Äpfeln zu konservieren, ist jedoch das gute alte Apfelmus. Selbstgemachtes Apfelmus ist lecker und kann z.B. zu Pfannkuchen, Kartoffelpuffern oder einfach so, mit oder ohne Sahne, als Nachtisch gegessen werden.

ZUTATEN:

Äpfel (ggf. auch ein paar Birnen),
Wasser, Zucker oder Honig,
ggf. etwas Zimt oder Ingwer

ZUBEREITUNG:

Äpfel waschen, achteln, Gehäuse und schlechte Stellen entfernen. Wer sehr feines Mus haben möchte, sollte die Äpfel schälen.

Apfelstücke in einen Topf füllen und den Boden leicht mit Wasser bedecken. Mit geschlossenem Deckel alles kochen lassen. Regelmäßig umrühren.

Die zerkochten Äpfel kann man im heißen Zustand mit einer Flotten Lotte passieren, mit einem Stabmixer pürieren oder mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern.

Das Apfelmus nach Geschmack mit Zucker oder Honig süßen. Wer mag, verfeinert es noch mit Zimt oder Ingwer.

Zum Konservieren das Apfelmus kochend heiß in saubere Schraubdeckelgläser einfüllen und diese sofort verschließen.

Apfelmus kann auch eingefroren oder eingeweckt werden. Einwecken ist einfach, sicherlich können noch so manche Großeltern zeigen, wie es geht – ansonsten gibt's gute Anleitungen im Internet. Wir beschreiben hier die „Heiß-Einfüllen“-Technik in ein Glas mit Twist-off-Deckel, weil sie am simpelsten ist.



Wenn viele fleißige Hände beim Schnippeln mithelfen, sind schnell große Mengen an Apfelmus gekocht – und vielleicht organisiert Ihr an einem solchen „Apfeltag“ noch weitere Aktionen rund um den Apfel?



TIPP

Um Apfelmus oder Marmeladen leicht und kleckerfrei in Gläser abzufüllen, empfehlen wir einen Marmeladen-Einfülltrichter (Weithalstrichter). Ein gutes Werkzeug in der Küche, damit am Ende die Marmeladengläser nicht von außen kleben. Hilfreich ist der Trichter auch zum Umfüllen von Müsli, Cornflakes und Reis etc.



Apfeltee: Apfelschalen einfach überbrühen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb geben und ggf. noch etwas süßen

Apfelholz hat eine sehr schöne Maserung, aus diesem lassen sich z.B. Untersetzer oder edle Brettchen anfertigen

Apfelkernkette



Apfelsaft pressen oder entsaften

Spiel: Apfeltauchen

Apfelvergleich (siehe Apfelschätze.de)

Apfelkuchen



Apfelringe trocknen



Apfelkernschätzen



ganze Äpfel dörren

Apfeltest mit fünf verschiedenen Äpfeln, angelehnt an den Zuckertest, siehe S. 46

Bratapel mit Marmelade

über den Apfel in der Bibel diskutieren: Was symbolisiert die Frucht in der Schöpfungsgeschichte?

„Adams Apfel“ – ein Film über Menschen und Äpfel von Anders Thomas Jensen (FSK 16)

HOLUNDERBLÜTENSIRUP

Holunderblütensirup kann man leicht in großen Mengen herstellen. Er hält sich sehr lange und ist mit Wasser vermischt ein toller Durstlöscher für heiße Tage. Holunder blüht je nach Region zwischen Mai und Juni. Morgens, nach einer trockenen Nacht gepflückte Blüten haben übrigens das beste Aroma.

Da die Dolden sehr unterschiedlich groß sind, verzichten wir hier im Rezept auf die Angabe der Anzahl pro Liter Wasser.

26

ZUTATEN:

Holunderblüten, Wasser, Zucker, ungespritzte Zitronen

ZUBEREITUNG:

Man nehme einen Eimer oder Kochtopf und pflücke in diesen Holunderblütendolden.

Danach wird so viel Wasser in das Gefäß gefüllt, bis alle Dolden unter Wasser sind. Geht dabei am besten literweise vor, damit Ihr messen könnt, wieviel

Wasser Ihr einfüllt, denn davon hängt ab, wie viel Zucker und Zitronen Ihr zugeben müsst. Pro Liter Wasser werden ca. 1–1 ½ zerkleinerte Zitronen beigegeben. Damit alle Dolden unter Wasser bleiben, mit einem Teller oder ähnlichem beschweren.

12–24 Stunden später wird alles zunächst durch ein Sieb und dann durch ein Tuch gegeben. Die Flüssigkeit mit Zucker aufkochen. Pro Liter Flüssigkeit kann man ½–1 kg Zucker rechnen.

Den Sirup heiß in saubere (am besten ausgekochte) Glasflaschen füllen. Wir empfehlen leere Flaschen von Saft, Milch, Sahne, Tomaten- oder Grillsauce oder sonstige Flaschen mit großem Deckel, da diese sich gut säubern lassen und die Deckel besser halten.

Fertigen Sirup mit Wasser verdünnt im Verhältnis eins zu fünf servieren.

Holunder ist vielfältig:
Die Blüten kann man auch für Tee trocknen – der Tee ist ein bewährtes Hausmittel bei Erkältung und Grippe und schmeckt zudem auch richtig gut. Außerdem kann man die Dolden in Pfannkuchenteig tunken und dann – eben wie Pfannkuchen – in der Pfanne backen. Die Beeren sind für Saft und Gelee verwendbar. Aus den Zweigen lassen sich ganz einfache schöne Kettenanhänger herstellen (Holz entrinden, Rohlinge sägen, Mark entfernen, schleifen).



27



TIPP

Holunderblütensirup in
Eiswürfelformen einfrieren und
je nach Bedarf verwenden. Auch Reste
von angebrochenen Flaschen kann man
so vor dem Verderb schützen.

HACCP, HYGIENE UND GESUNDHEITSAMT – MUSS DAS SEIN?

28

Manche denken gleich ängstlich an Gefahren und die Lebensmittelaufsicht, wenn es darum geht, mit Gruppen Marmelade zu kochen. Keine Angst, gerade beim Marmeladenkochen bestehen keine Gefahren, wenn man ein paar Grundregeln einhält (anders ist es bei Milchprodukten, Hack, Hühnerfleisch, Eiern oder ähnlichem).

Und wir können Euch beruhigen: Bei den bisherigen Kochaktionen gab es noch keine Probleme mit dem Gesundheitsamt. Die Mitarbeiter*innen sind meist zuvorkommend, begeistert vom Marmeladekochen und tauschen sich gerne über das Einmachen von Marmelade aus.

Das Hazard Analysis and Critical Control Points-Concept – auf Deutsch: Gefahrenanalyse und kritische Kontrollpunkte (HACCP-Konzept) – ist ein auf präventive Maßnahmen ausgerichtetes Werkzeug. Es ist gesetzlich vorgeschrieben und dient dazu, die Sicherheit und gesundheitliche Unbedenklichkeit von Lebensmitteln, die einer Öffentlichkeit angeboten werden, zu gewährleisten.

Das ganze Konzept zielt darauf ab, im Zubereitungsprozess die Punkte auszumachen, an denen eine Gefahr für die Gesundheit entstehen könnte, und dort einzugreifen, damit am Ende sichere Lebensmittel herauskommen.

HACCP

- H** Hazard (Gefahr)
- A** Analysis (Analyse)
- C** Critical (kritisch)
- C** Control (kontrollieren)
- P** Points (Schritt im Herstellungsprozess)



BEIM KOCHEN VON MARMELADE MUSS BEACHTET WERDEN:

1. Sauber arbeiten – das heißt:
 - sauberes Umfeld: saubere Arbeitsflächen und saubere Böden
 - Hände waschen
 - Ringe, Uhren, Armbänder ablegen
 - Schürze umbinden
 - lange Haare zusammenbinden
 - ggf. Einweghandschuhe tragen.
2. Keine gammigen Früchte verwenden! Schlechte Stellen großzügig wegschneiden.
3. Fließend warmes Wasser fürs Händewaschen und um Arbeitsgeräte direkt abwaschen zu können. Testlöffel nur einmal benutzen.
4. Gläser und Deckel abkochen!
5. Fruchtmix durcherhitzen, um Keime abzutöten – das ist bei den für Gelierzucker üblichen vier Minuten Kochzeit gegeben – und die Marmelade dann sofort kochend heiß abfüllen.
6. Nach dem Erkalten kontrollieren, ob die Gläser mit Vakuum verschlossen sind. Ein Druck mit dem Finger auf die Mitte des Deckels zeigt es: Wenn die Mitte sich eindrücken lässt und dann wieder hochkommt, ist das Glas nicht richtig zu. Diese Marmelade nicht lagern, sondern schnell verbrauchen.
7. Personen, die offene Stellen an den Händen haben oder unter Magen- oder Darmproblemen leiden, dürfen die Früchte nicht mit verarbeiten.



Bei öffentlichen Kochaktionen empfiehlt es sich darüber hinaus, dass alle Verantwortlichen ein Gesundheitszeugnis haben. Desweiteren ist genügend Abstand zwischen Kochstelle und Publikum, beziehungsweise eine Scheibe als „Spuckschutz“ wichtig.

Mehr zu sicheren Lebensmitteln und der Verordnung 852/2004 siehe www.aid.de oder www.in-form.de.

ETIKETTIEREN

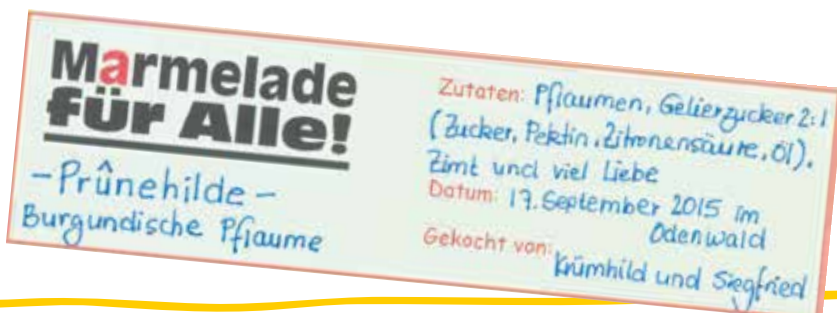
Beim Kochen oder spätestens, wenn die Gläser gelagert werden, kann man schnell den Überblick über die verschiedenen Marmeladen mit ihren jeweiligen Inhaltsstoffen verlieren. Daher lohnt es sich, die Gläser schnell nach dem Einfüllen zu beschriften. Mit dem Etikett gibt man dem Glas darüber hinaus auch noch eine persönliche Note.

Auch das Gesetz schreibt vor, dass Lebensmittel, die in den Verkehr gebracht werden, nach bestimmten Vorgaben gekennzeichnet sein müssen.



AUF DAS ETIKETT GEHÖRT:

- Name der Marmelade, damit schnell ersichtlich wird, um was für eine Sorte es sich handelt
- alle Zutaten, nach abnehmendem Gewicht zum Zeitpunkt der Herstellung
- Namen der Köch*innen: „Gekocht von XY“
- Datum der Herstellung.





Plant Ihr, die Marmelade zu verkaufen, müsst Ihr außer den genannten Punkten auch die Nettofüllmenge, die Hersteller*innen mit Anschrift und ein Mindesthaltbarkeitsdatum auf dem Etikett angeben. Die Zutatenliste muss absteigend nach dem Anteil der Zutaten geordnet sein. Der Fruchtgehalt wird pro 100 Gramm angegeben und zudem muss die Zutatenliste des verwendeten Gelierzuckers enthalten sein. Wurden potenziell allergieauslösende Stoffe verwendet, müssen diese auf dem Etikett in Fettdruck auftauchen. Aus der Liste der in der Lebensmittel-Informationsverordnung der EU genannten 14 allergenen Stoffe sind aber höchstens Nüsse denkbar, alles andere hat in Marmelade sowieso nichts zu suchen.

HALTBARKEIT

Auf gekauften Marmeladen ist immer ein Mindesthaltbarkeitsdatum angegeben. Und bei selbstgemachter Marmelade kursiert die Angabe, sie sei ungeöffnet etwa ein Jahr lang haltbar. Erfahrungen zeigen aber, dass Marmelade weitaus länger haltbar ist und auch nach mehreren Jahren noch ohne Bedenken genossen werden kann. Sie schmeckt nach zwei bis drei Jahren immer noch unverändert gut. Allerdings verändert sich die Farbe, diese wird mit der Zeit dunkler und leicht bräunlich.

Generell gilt: Je mehr Zucker verwendet wurde, desto länger ist die Marmelade haltbar.

Sollte trotz aller Sorgfalt beim Einkochen einmal eine Marmelade schlecht sein, z.B. weil der Deckel nicht ordentlich verschlossen war, dann sieht man es beim Öffnen sofort an der Schimmelbildung. Schimmelige oder vergoren riechende Marmelade bitte gleich entsorgen.

www.bmel.de/kennzeichnung



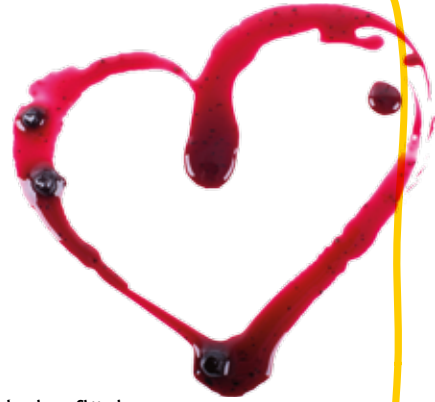
KAMPAGNEN-REZEPTE

In diesem Kapitel sind Rezepte versammelt, mit deren Hilfe nicht nur die Marmelade, sondern auch die Realisierung von Marmelade für Alle!-Aktionen gelingt. Weitere Aktionsideen finden sich unter www.marmelade-fuer-alle.de.

Ein Grundrezept für Marmelade ist im vorangehenden Kapitel beschrieben. Zudem lohnt es meistens, sich im Freundes-, Verwandten- und Bekanntenkreis umzuhören und Rezepte zu sammeln. Legt bei Euren Kochaktionen leere Rezeptzettel aus (Vorlagen können unter www.marmelade-fuer-alle.de/downloads-links heruntergeladen werden). Die ausgefüllten Zettel können am Ende gebunden werden – fertig ist ein selbst verfasstes Kochbuch.



REZEPT: KOCHAKTION



34

Man nehme:

- ca. drei Stunden Zeit
- eine Küche
- genügend Platz zum Verarbeiten der Früchte
- ggf. Wachstuchdecken bei rauen oder unsauberen Tischoberflächen
- Küchengerätschaften siehe voriges Kapitel (S. 15, 16)
- Gläser und passende Deckel (dem widmet sich auch der Abschnitt Rezept: Gläser sammeln)
- Schürzen: Es sieht nicht nur gut aus, wenn alle Schürzen tragen, sondern entspricht auch den Vorgaben des Gesundheitsamts
- Früchte (siehe Rezept: Früchte besorgen, S. 39)
- Gelierzucker bzw. Zucker und Pektin oder andere Bindemittel (siehe hierzu S. 19 im Kapitel Aktiv werden)
- Ggf. Zitrone oder Zitronensaft
- MfA!-Etiketten (gibt es unter www.marmelade-fuer-alle.de) oder Papier, um selber Etiketten zu gestalten
- Scheren, Stifte
- Klebestift oder Tapetenkleister
- Kamera, um die Aktion in Bildern festzuhalten

VORBEREITUNG:

Mindestens eine Woche vorher solltet Ihr klären, ob pünktlich zur Kochaktion Früchte da sind und ob Ihr genügend Gläser habt.

Am Tag der Kochaktion ist genügend Zeit für den Aufbau einzukalkulieren! Wenn eine geeignete Küche vorhanden ist, dann ist alles recht einfach. Ansonsten kann eine Kochaktion an banalen Dingen wie einem fehlenden Verlängerungskabel scheitern.



DURCHFÜHRUNG:

1. Alle Beteiligten an der Kochaktion müssen sich gründlich die Hände waschen und Schürzen umbinden.
2. Wasser für das Sterilisieren der Gläser aufsetzen. Bevor man mit dem Kochen anfängt, sollten alle Gläser abgekocht, Deckel und Gläser wieder zugeordnet werden.
3. Das Obst wird gründlich gewaschen.
4. Dann wird das Obst wie im Grundrezept beschrieben (siehe S. 21) zubereitet und in einer Schüssel gesammelt. Bei Gruppen mit jüngeren Kindern die Regeln zum Arbeiten mit Messern klären. Bewährt hat sich: Messer bleiben immer am Tisch. Beim Arbeiten damit immer hinsetzen. Messer sind kein Spielzeug.
5. Früchte abwägen, in den Topf geben, pürieren und zusammen mit der entsprechenden Menge Zucker kochen. Wie man Marmelade kocht – siehe Grundrezept S. 21
6. In Gläser abfüllen, etikettieren und fertig sind die selbstgemachten Köstlichkeiten!

Bei so einer Aktion lohnt es sich, zu fotografieren und einen Bericht für das Gemeindeblatt oder die Presse zu schreiben. Schickt die Infos auch gerne an die aej, damit wir die Bilder auf www.marmelade-fuer-alle.de oder bei Facebook veröffentlichen können.

Gut zu wissen:
Kabel immer so verlegen,
dass keine Stolpergefahren
entstehen, die Kabel ggf.
festbinden. Pro Sicherung
dürfen maximal 3500 Watt
gezogen werden. Notfalls
noch ein zweites Kabel von
einer anderen Sicherung
hinzunehmen.





REZEPT:
GLÄSER SAMMELN

Für eine Marmeladenkoch-Aktion werden viele Gläser benötigt. Natürlich kann man Einmachgläser für Marmelade im Haushaltswarenladen kaufen, aber viel günstiger ist es, alte Marmeladen- oder Konservengläser mit Twist-off-Deckel wiederzuverwenden. Das spart Geld und Ressourcen und passt auch wesentlich besser zum Konzept der Kampagne.

Am besten fangt Ihr schon eine Weile vor der geplanten Kochaktion an, Gläser zu sammeln. Es lohnt sich, Freund*innen und Verwandte zu fragen, ob sie mitsammeln. Außerdem haben sich folgende Wege bewährt, um schnell an eine ausreichende Anzahl an Gläsern zu kommen:

- alle Teilnehmer*innen des Kochworkshops bitten, eine Mindestanzahl an Gläsern mitzubringen,
- Anfrage im Gemeindeblatt oder in der Lokalzeitung (mit kurzem Bericht über die geplante Aktion),
- Ankündigung im Gottesdienst – hierfür muss man nur den oder die Pastor*in fragen,
- Aushang im Gemeindehaus oder im örtlichen Supermarkt.

Ihr werdet sehen: Viele Menschen sind froh, wenn sie Gläser weitergeben können.

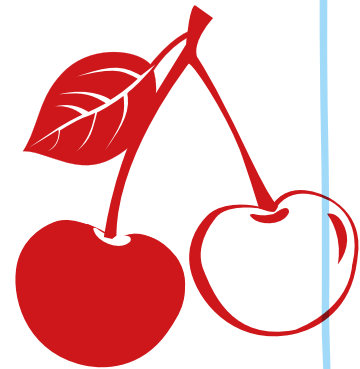
Wichtig ist, dass die Gläser sauber, trocken und heil sind. Gläser mit Sprüngen,



kaputten Deckeln, Plastikdeckeln und Babybreigläser sind nicht geeignet. Gläser gibt es reichlich, sodass wir großzügig sein und unpraktische Größen, Formate oder Gläser, von denen sich Etikettenreste nur schlecht entfernen lassen, guten Gewissens aussortieren können.

Deckel können neu gekauft werden. Im Internet finden sich problemlos Versandhandel, die alle gängigen Größen von Twist-off-Deckeln anbieten. Aber auch die Deckel bereits benutzter Gläser lassen sich wiederverwenden, allerdings müssen sie wirklich sehr sauber sein und einwandfrei schließen, dürfen also keine Löcher haben, verbogen, rostig oder überdreht sein.

Wenn Ihr für größere Gruppen kocht, in denen viel Marmelade gegessen wird (z.B. für ein Sommercamp), sind 500-g-Joghurtgläser sehr praktisch. Für diese Gläser muss zwar Pfand bezahlt werden, was Ihr aber bei der Rückgabe wiederbekommt (siehe Rezept: Großgruppenversorgung, S. 41).



REZEPT: FRÜCHTE BESORGEN

Ohne Früchte keine Marmelade! Ein Credo von Marmelade für Alle! ist es, Früchte zu verwenden, die sonst übrig wären, und ein MfA!-Grundprinzip ist dabei, für die Früchte kein Geld auszugeben (siehe: Vom Wert der Dinge und dem Miteinander – ökonomische Dimension, S. 83).

Es empfiehlt sich, Kontakte zu Leuten mit Gärten zu knüpfen, bei Omas, Opas, Tanten und Onkeln, bei Mitschüler*innen und im Freundeskreis herumzfragen oder einfach mal mit offenen Augen durch Euren Ort zu laufen, nach ungeernteten Früchten Ausschau zu halten und die Besitzer*innen dann direkt zu fragen. Hilfreich ist auch, eine Ankündigung Eurer Aktion im Gemeindeblatt oder der Lokalzeitung zu veröffentlichen und dabei um Hinweise und Früchte zu bitten. Ebenfalls vielversprechend ist ein Aushang im Gemeindehaus, bei der Stadt, im Ortsbüro oder in Kleingartenkolonien, oder Ihr sprecht den bzw. die Pfarrer*in an, damit Eure Aktion beim nächsten Gottesdienst bei den Abkündigungen genannt wird.

In Supermärkten und Obst- und Gemüseläden wird Obst weggeworfen, wenn es nicht mehr verkäuflich ist. Oft sind die Früchte noch in einem guten Zustand und die Verantwortlichen freuen sich, wenn sie verwertet werden. Hier ist der Nachteil, dass man meist Früchte erhält, die nicht regional sind.

Wenn man auf dem einen oder anderem Wege gute Kontakte zu Gartenbesitzer*innen oder anderen Menschen mit überschüssigem Obst aufgebaut hat, kommen oft wesentlich mehr Früchte zusammen, als man am Ende verarbeiten kann.

Wann welche Früchte reif sind, könnt Ihr mit Hilfe des Saisonkalenders auf S. 18 herausfinden.

FÜR DIE ERNTE DER FRÜCHTE BRAUCHT IHR:

- Eimer, Schüsseln und Körbe
- ggf. Leitern und S-Haken, um die Eimer zu befestigen
- ggf. Folien oder Decken und Stangen, wenn man die Früchte von den Bäumen schüttelt
- Rucksäcke, Handwagen, Fahrradtaschen, Fahrradanhänger oder ein Auto, um die Früchte zu transportieren.



REZEPT: GROSSGRUPPENVERSORGUNG

Eine Verpflegung mit selbstgemachter Marmelade bei Camps und anderen Großveranstaltungen ist mit etwas Planung ohne weiteres möglich. Aber wieviel Marmelade braucht man für wie viele Personen?

Wir errechnen das hier mal einfach an zwei Beispielen:



ZELTLAGER
Dauer: 11 Tage
Anzahl der Frühstücke: 10
Gruppengröße: 40 Personen



JUGENDCAMP
Dauer: 4 Tage
Anzahl der Frühstücke: 3
Gruppengröße: 1000 Personen

Bei der Gruppenverpflegung kann man großzügig ca. 25 Gramm Marmelade pro Person und Frühstück rechnen. Je nach sonstigen Angeboten beim Frühstück, der Art, wie die Marmelade präsentiert wird und abhängig von den Vorlieben der Gruppen können aber auch geringere Mengen pro Person reichen.

So ergibt sich folgende Formel: Anzahl Frühstücke x Anzahl Personen x 25 g

$$10 \times 40 \times 25 \text{ g} = 10.000 \text{ g} \\ = 10 \text{ kg}$$

$$3 \times 1000 \times 25 \text{ g} = 75.000 \text{ g} \\ = 75 \text{ kg}$$

Marmelade besteht je nach Zubereitung zu 50 %–75 % aus Frucht. Der Rest ist Gelierzucker oder ähnliches. Für unsere Beispiele bedeutet das, dass

5–7,5 kg vorbereitete Früchte

40–60 kg vorbereitete Früchte

benötigt werden. Das entspricht wiederum etwa einer Kiste Obst im ersten und etwa acht bis zwölf Kisten Obst im zweiten Beispiel, die erfahrene Gruppen in wenigen Stunden zu Marmelade verkochen.

Für kurze Veranstaltungen sollte die Marmelade im Vorfeld eingekocht werden. Bei längeren Veranstaltungen ist es gut möglich, für die ersten Tage Marmelade bereitzustellen und weitere Marmelade im Rahmen des Programmes vor Ort selbst einzukochen. Ein solches Angebot wird von den Teilnehmenden sehr geschätzt. Dabei können die bei der Veranstaltung anfallenden Gläser verwendet werden und ein Zuviel an gekochter Marmelade nehmen Teilnehmende und Gruppenleiter*innen am Ende gern mit nach Hause.

Logistisch hat es sich als nützlich erwiesen, die Marmelade in 500-g-Joghurtgläser zu füllen.

Diese einheitlichen Gläser haben den Vorteil, dass

- es beim Einkochen kein Deckel-Wirrwarr gibt,
- man ggf. nur eine Größe von Deckeln kaufen muss,
- die Gläser gut zu spülen sind,
- man die Gläser gut in den dazugehörigen 6er-Kisten stapeln kann,
- sich durch die günstige Form des Glases die Marmelade gut mit Löffel oder Messer herausholen lässt,
- man die Pfandgläser in Läden leer kaufen kann,
- und man die Gläser und Kisten am Ende der Veranstaltung wieder in das Pfandsystem einspeisen kann.



Wird die Marmelade direkt auf der Großveranstaltung gekocht und dort gleich konsumiert, so ist die einfachste Lösung, sie in verschließbare und für Lebensmittel geeignete Eimer oder andere Kunststoffbehälter abzufüllen. Für das Frühstück wird die Marmelade dann in Schalen auf das Büffet gestellt.

Weitere Informationen zu Lebensmittelverpackungen aus Kunststoff unter www.verbraucherzentrale.de.

Wichtig ist bei der Gruppenversorgung auch die genaue Etikettierung mit Informationen zu Inhaltsstoffen und wann und von wem die Marmelade gekocht wurde.





REZEPT: ZUCKERVERGLEICH



Bei Zucker denkt man nahezu unvermeidlich an den raffinierten weißen Zucker – dabei gibt es viele Sorten von Zucker und es lohnt sich, diese kennenzulernen! Alle unraffinierten Zucker haben neben der Süße nämlich auch einen deutlichen Eigengeschmack, womit man beim Kochen spannende Geschmacksvarianten schaffen kann. Im Folgenden gibt es zwei Rezepte, um Zucker zu vergleichen.

EINFACHER ZUCKERVERGLEICH

Material pro Person:

- 1 Teelöffel
- 1 Untertasse
- 1 Wasserglas
- ausreichend Wasser

MAN NEHME VERSCHIEDENE ZUCKERARTEN, Z.B.

- Rübenzucker raffiniert
- Rohrzucker raffiniert
- braunen Rohrzucker
- Mascobado/Masowado Zucker (im Weltladen und in einigen Supermärkten erhältlich)
- Palmzucker (im Weltladen und Asia-Läden erhältlich)

DURCHFÜHRUNG:

Alle haben einen Teelöffel, einen Unterteller und ein Glas mit Wasser vor sich. Es ist zu empfehlen, dass sich jede*r zuvor die Hände gewaschen hat, da schnell mal die Finger im Einsatz sind, wenn es ans Probieren geht.

Alle bekommen eine Messerspitze Zucker auf ihren Teelöffel. Begonnen wird mit dem Zucker, der den geringsten Eigengeschmack hat (raffinierter Rüben- oder Rohrzucker). Die Teilnehmenden beschreiben dann Konsistenz und Geschmack, auch der Frage nach abgewandelten Formen des Weißzuckers, wie Puderzucker oder weißen Kluntjes, darf nachgegangen werden (ausführliche Informationen zu Zuckerarten, Formen und Körnungen siehe wikipedia.de). Die Ergebnisse können mitgeschrieben werden.

Danach wird der nächste Zucker gereicht. Wieder wird über den Geschmack, Konsistenz usw. gesprochen und darüber, wozu der jeweilige Zucker wohl am besten passen könnte. Je mehr Eigengeschmack die Zuckerarten haben, umso wichtiger ist es, dass man den Mund mit Wasser ausspülen kann. Der Teller ist dafür da, dass Zuckerreste und auch der Löffel abgelegt werden können.

ZUCKERVERGLEICH MIT APFELMUS

Material pro Person:

- 1 Teelöffel
- 1 Teller
- 1 Wasserglas
- ausreichend Wasser
- frisches, ungesüßtes Apfelmus, pro Person mindestens 125 ml
- verschiedene Zuckerarten wie oben (siehe oben: Einfacher Zuckervergleich).

DURCHFÜHRUNG:

Jede*r bekommt in die Mitte des Tellers zwei bis drei Esslöffel Apfelmus. Um den Klecks Apfelmus gibt es dann im Uhrzeigersinn auf 1, 3, 5, 7, 9 und 11 Uhr verschiedene Zuckersorten. Dabei sollten diese aufsteigend im Eigengeschmack angeordnet sein und damit der raffinierte Zucker auf 1 Uhr und der Palmzucker „später“ liegen.

Am Anfang wird das Apfelmus pur, danach im Uhrzeigersinn mit den einzelnen Zuckern probiert. Nach jeder Probier-Runde gibt es einen Austausch über die einzelnen Geschmacksnuancen und Informationen zur jeweiligen Zuckerart.



Der Geschmack des Apfelmuses hängt mit den verwendeten Apfelsorten und der Lagerart und -dauer zusammen. Der Geschmack einer Sorte kann damit sehr variieren und man kann nicht wie beim Zucker klare Aussagen zum Geschmack treffen.



REZEPT: MARMELADE TESTEN

Ein Marmeladentest ist eine gute Gelegenheit, um die Früchte Eurer Arbeit nicht nur als Teil des Frühstücks, sondern ausschließlich und ganz bewusst zu genießen und zu bewerten. Bei diesem Experiment ist der Geschmackssinn gefordert, denn die gleiche Frucht kann je nach Zubereitung ganz unterschiedlich schmecken.

TEST I

Basis für diesen Marmeladentest sind mehrere Marmeladen, die aus der gleichen Fruchtsorte, aber unter Zugabe von verschiedenen Arten von Zucker oder anderen Geliermitteln gekocht wurden.

ZUTATEN:

- mehrere Gläser Marmelade derselben Sorte Frucht, aber jeweils mit einem anderen Zucker oder Geliermittel gekocht
- Weißbrot
- Messer
- Teller
- Zettel für die Tester*innen, um die Ergebnisse zu notieren
- Stifte

Zuckertest		
Sorte:	Besonders finde ich bei dieser Sorte:	Verwenden fuer:
A		
B		

Alle Tester*innen bekommen kleine Häppchen aus möglichst neutralem Brot (Baguette, Toastbrot oder Ciabatta z.B.) mit unterschiedlichen Marmeladenvarianten gereicht. Sie probieren die Varianten in aller Ruhe durch. Auf einem Testbogen geben sie ihre Einschätzung zu Süße, Fruchtigkeit und allgemeinem Geschmack ab und wählen ihre persönliche Lieblingsmarmelade. Diskutieren und Vergleichen ist ausdrücklich erwünscht!

TIPP

Als Variante für Fortgeschrittene kann der Test auch als Blindverkostung stattfinden, bei der die Tester*innen in mehreren Runden Brothäppchen mit Marmelade gereicht bekommen.

Am Ende wird aus den Ergebnissen der Testbögen der Gruppenfavorit ermittelt und gekürt. Im Anschluss kann der- oder diejenige zum Marmeladenkönig oder zur Marmeladenkönigin gekrönt werden, der*die am dichtesten an der durchschnittlichen Platzierung liegt.

TEST II

Einfacher, aber nicht minder spannend und auch für jüngere Kinder gut geeignet, ist eine Verkostung, bei der herausgeschmeckt werden muss, aus welchen Früchten die Marmelade besteht.

ZUTATEN:

- 3–5 unterschiedliche Marmeladensorten
- Messer
- Brot
- Teller
- ggf. Tücher zum Verbinden der Augen

Auf separaten Tellern werden kleine Brothäppchen mit den verschiedenen Marmeladensorten vorbereitet und dann nacheinander gereicht. Ihr könnt dabei vorgeben, welche Sorten im Test sind, oder es offen lassen, damit es etwas schwieriger wird. Dieser Test ist auch als Blindverkostung möglich.



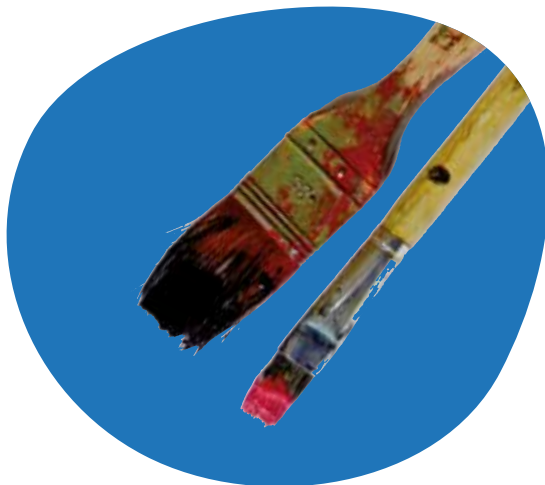
REZEPT: MFAI!-TRANSPARENT

50

Das Marmelade für Alle!-Transparent hat verschiedene Funktionen: Es kann im Gemeindehaus, in der Kirche, bei Demonstrationen oder anderen Veranstaltungen auf eine Aktion oder auf die Anliegen der Kampagne hinweisen. Das Aufhängen des Transparents am Ort der Veranstaltung gehört zur Vorbereitung und schmückt nicht nur, sondern macht die Aktion auch „offiziell“. Die gemeinsame Herstellung kann durchaus Freude bereiten und ist eine gute Möglichkeit, sich mit den Themen der Kampagne zu beschäftigen.

MATERIAL:

- apfelgrüner Stoff
- Vorlage des Logos (siehe Downloads auf www.marmelade-fuer-alle.de)
- Laptop und Beamer
- Bleistift
- Zollstock
- Klebeband
- Papier oder Folie zum Unterlegen
- rote und schwarze Abtönfarbe (günstiger) oder Stoffmalfarbe (waschbar)
- verschiedene Pinsel
- Nähmaschine
- Garn
- Metall-Ösen (ca. 10 mm)
- Hammer



Der Stoff wird mit dem Kreppband an einer glatten Wand befestigt, dabei sollte er keine Wellen werfen. Nun wird das Logo auf den Stoff projiziert. Damit es mittig und zentriert wird, ist es hilfreich, die Abstände zu messen und Laptop und Beamer entsprechend zu positionieren. Um das Logo herum muss genügend Rand bleiben, damit der Saum umgenäht werden kann. Mit einem Bleistift werden nun die Ränder der Buchstaben auf den Stoff übertragen.



Am Ende, bevor der Beamer abgeschaltet wird, sollte das Licht verdeckt und kontrolliert werden, ob alle Buchstaben richtig übertragen wurden. Nun kann das Transparent abgenommen und ausgemalt werden. Bis auf das erste rote a werden alle Buchstaben schwarz ausgemalt. Es empfiehlt sich, mit diesem anzufangen, damit es nicht aus Versehen schwarz gemalt wird. Danach das Transparent gut trocknen lassen. Textilfarbe muss noch durch Bügeln fixiert werden. Zum Schluss den Saum umnähen. In die Ecken – bei großen Transparenten ggf. an den Rändern – Ösen einschlagen. Mithilfe der Ösen kann man das Transparent besser aufhängen.



REZEPT: MFAI-GLAS

Dem Marmelade für Alle!-Glas kommen ähnliche Funktionen wie dem oben beschriebenen Transparent zu.

MATERIAL:

- 1 großer leerer ovaler Farbeimer mit Deckel (ggf. Maler*in fragen)
- 1 kleiner runder 5 l-Eimer (ggf. in einer Großküche fragen)
- einige Deckel von 10 l-Eimern aus Großküchen oder stabile Blumentopfuntersetzer
Ø ca. 27 cm
- Paketklebeband
- Kleister
- Zeitungspapier
- Zeitungsendrolle oder anderes Papier, das sich optisch klar vom Zeitungspapier unterscheidet
- rote Acrylfarbe
- Klarlack
- apfelgrüner Stoff
- rote Kordel o.ä.
- apfelgrünes Tonpapier
- Klebefolie
- Marmelade für Alle!-Logo (unter Downloads auf www.marmelade-fuer-alle.de zu finden)
- doppelseitiges Klebeband
- schwarzer Faserschreiber
- roter Faserschreiber
- Zange
- Zollstock oder Maßband
- Messer
- Schere
- Föhn

Ihr nehmt den Farbeimer und befreit die Innenwand von Farbresten (um zu vermeiden, dass die Farbreste sich später ablösen und im fertigen Glas scheppern). Den Griff und die Schlaufe am Deckel entfernen.

Nun wird der kleine 5 l-Eimer gekürzt, damit das Glas die richtigen Proportionen hat. Dafür schneidet Ihr auf der oberen, offenen Seite nach Einschätzung 4–8 cm ab. Boden und Rand des kleinen Eimers sollten parallel sein, deshalb ist es sinnvoll, die Schnittstelle vorher auszumessen und zu markieren. Dann den großen Eimer verschließen und den kleinen Eimer mit der Öffnung nach unten genau mittig auf den Deckel des Farbeimers setzen.

Die Position mit einem Stift auf dem Deckel vom großen Eimer markieren. Klebeband stramm von oben nach unten ziehen. Immer entgegengesetzt arbeiten, so dass sich der kleine Eimer nicht verschiebt. Die Eimer mit Klebeband von allen Seiten stramm bekleben, bis keine Lücken mehr vorhanden sind. Sollte das Klebeband am unteren Eimer etwas locker sein, so kann man dieses durch Taillieren spannen. Dafür markiert man das Glas auf einer Höhe mit einem Faserschreiber und zieht dann dort stramm ein Klebeband um den Eimer. Der Rohbau ist jetzt fertig.

Im nächsten Schritt werden kleine Zeitungspapierstücke mit Kleister bestrichen und davon



eine Schicht auf das Glas geklebt. Die zweite Schicht aus dem anderen Papier aufkleben. Durch den Papierwechsel kann man erkennen, wo schon geklebt wurde und es wird verhindert, dass an einer Stelle ganz viel und an einer anderen kein oder wenig Papier aufgeklebt wird. Wichtig ist, dass man jede Schicht glatt aufträgt, damit keine Falten entstehen. Außerdem sollte nicht zu feucht gearbeitet werden. Das Trocknen des Glases dauert recht lange. Um dieses zu beschleunigen, kann man das Glas nach jeder Schicht in die Sonne stellen oder trocken föhnen. Das Glas benötigt ca. sieben Schichten Papier. Vor dem Auftragen der letzten Schicht kontrollieren, dass die vorigen Schichten durchgetrocknet sind.

Den Deckel für das MfA!-Glas aus mehreren runden Deckeln von 10 l-Eimern oder einem Blumentopfuntersatz kann man auf das Glas kleben oder auch schrauben. Wenn das Glas richtig (!) trocken ist, wird es deckend rot bemalt. Restfeuchte in den Papierschichten führt zu Rissen und Blasenbildung in der Farbe.

Im Anschluss die Farbe gut trocknen lassen. Für eine bessere Haltbarkeit und gegen Feuchtigkeit das Glas klar lackieren.



Das Etikett könnt Ihr unter Downloads auf www.marmelade-fuer-alle.de herunterladen. Dabei empfehlen wir, das Logo mit den Konturen auszudrucken und dann mit Faserstiften auszumalen, weil es dann selbstgemachter aussieht. Das Logo ausschneiden, auf grünes Tonpapier kleben und mit Klarsichtfolie als Schutz gegen Feuchtigkeit und Schmutz umkleben. Mit doppelseitigem Klebeband auf das Glas kleben. Zum Abschluss den Stoff für den Deckel passend zuschneiden, umnähen und mit einer Schnur um den Hals des Glases binden.

VARIANTE: TRAGBARES MFAL-GLAS

Damit man das Glas besser bei Veranstaltungen präsentieren kann, wird eine Hülse in den Boden eingebaut. In diese kann eine Stange gesteckt werden, mit der das Glas getragen wird.

Dazu wird am Anfang, vor dem Verschließen des großen Farbeimers, dessen Boden mit einer angeschraubten Sperrholzplatte verstärkt. In die Mitte des Bodens und des Deckels wird jeweils ein Loch gebohrt, in die beiden Löcher wird ein Rohr gesetzt. Das Rohr wird durch Styroporstücke im Eimer verkeilt. In den verschlossenen Eimer wird dann durch kleine Löcher Bauschaum eingesprüht. Hiermit entsteht eine gute Stabilität und das Glas ist trotzdem leicht. Das Glas dann wie oben beschrieben weiterbauen.



REZEPT: ZUCKEREXPERIMENT

Zucker macht Marmelade haltbar. Aber warum eigentlich? Was passiert bei der Konservierung? Dieses einfache Experiment zeigt es auf anschauliche Weise.

ZUTATEN:

- Zucker
- Wasser
- Hefe

MATERIAL:

- 5 gleiche saubere Glasflaschen
- 5 gleiche Luftballons
- 1 Esslöffel
- 1 Trichter
- 1 wasserfester Stift
- 1 Messbecher o.ä. mit gut einem Liter Fassungsvermögen



Die Glasflaschen werden mit folgender Menge Zucker befüllt:

Flasche 1	Flasche 2	Flasche 3	Flasche 4	Flasche 5
Kein Zucker	1 EL Zucker	3 EL Zucker	6 EL Zucker	12 EL Zucker

Mit einem wasserfesten Stift sollte auf den Flaschen vermerkt werden, wie viel Zucker eingefüllt wurde, damit die Flaschen nicht verwechselt werden.

Die Hefe wird in mindestens einem Liter lauwarmem Wasser aufgelöst. Alle Flaschen werden bis zur gleichen Höhe mit dem Wasser aufgefüllt. Danach werden die Flaschen geschüttelt, damit sich der Zucker gut auflöst.

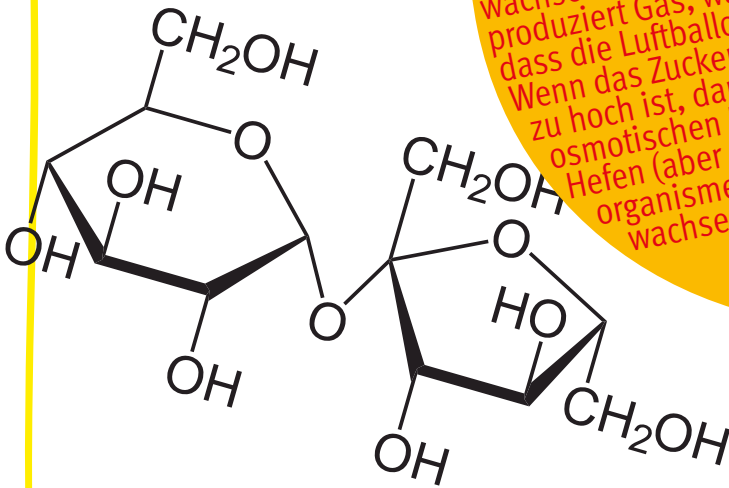
Die Luftballons werden alle einmal gleich groß aufgeblasen, so dass die Anfangsspannung überwunden ist. Luftleer werden die Luftballons auf die Flaschenöffnungen gezogen. Die Flaschen sollten in einer warmen Umgebung stehen: 20°C – 30°C ist die optimale Temperatur für das Wachstum der Hefezellen.

Nun muss man mindestens eine Stunde warten. Danach werden die Luftballons mit verschiedenen Mengen Gas gefüllt sein.



WAS PASST? ?

Hefe ist ein einzelliger Pilz, der zum Wachsen hauptsächlich Wasser und Energie braucht. Zur Energiegewinnung vergären Hefen Zucker (z.B. Glukose oder Saccharose). Es entstehen als Reaktionsprodukte Kohlendioxid und Alkohol. Hat die Hefe nur Wasser zur Verfügung, dann kann sie nicht wachsen. Ist Zucker da, dann wächst sie und produziert Gas, was man daran erkennen kann, dass die Luftballons sich aufblähen. ABER: Wenn das Zucker-Wasser-Verhältnis wiederum zu hoch ist, dann ist das Wasser durch den osmotischen Druck gebunden und die Hefen (aber auch andere Mikroorganismen) können nicht mehr wachsen.



WAS HAT DAS MIT MARMELADE ZU TUN?

Auf den Früchten und in der Luft sind Pilze und Bakterien. Diese sind nicht schädlich, so lange sie nicht überhandnehmen. Um ihr Wachstum im Marmeladenglas über lange Zeit zu verhindern, ist es notwendig, die Früchte zu konservieren – z.B. mit Zucker.



REZEPT: INKLUSION FÄNGT BEI FRÜCHTEN AN

Rezept für einen Aktionstag rund um *Culinary Misfits*: Einzigartige Früchte – und die ganz besondere Marmelade!

Diese Aktion eignet sich für eine Kinder- oder Jugendgruppe, lässt sich hervorragend in eine Freizeit einbinden und dauert einen Tag. Der Tag der außergewöhnlichen Früchte!

MATERIAL:

- ungewöhnliche Früchte
- alles, was man zum Einkochen braucht (Rezept: Kochaktion, S. 34)
- Digitalkameras oder Handys mit Fotoapparat
- Laptop und Beamer



Nach dem Frühstück macht Ihr Eure Gruppe mit ihrer Aufgabe vertraut:

Bei einem gemeinsamen Besuch im nächsten Ort oder in der Stadt gehen alle auf die Suche nach ganz besonderem Obst. Entweder könnt Ihr in der Umgebung die Augen offen halten nach ungewöhnlichen Früchten wie Quitten, Hagebutten, Schlehen, Holunder, Sanddorn, Ebereschen. Hier ist wichtig, die Beeren und Früchte zu identifizieren, bevor man sie pflückt und verarbeitet, damit nicht aus Versehen Unbekömmliches

oder Giftiges verkocht wird! Oder Ihr kauft das Obst ausnahmsweise – besonders bei Jugendreisen in andere Länder kann ein gemeinsamer Besuch von (Super-)Märkten ein schöner Ausflug sein. Am besten ist, einen Tag auszuwählen, an dem ein Markt stattfindet, notfalls sind aber auch die Obstabteilungen großer Supermärkte eine mögliche Quelle. Ziel ist es, pro Person etwa 500 Gramm Früchte zu erstehen, und zwar nicht die gewöhnlichen, sondern die besonderen, außergewöhnlichen, einzigartigen! Es darf gesucht, gefragt, verglichen und kritisch ausgewählt werden! Die besten Funde macht man oft in den Kisten mit aussortiertem Obst, also keine Scheu, auch danach zu fragen!

Der Nachmittag ist zunächst einmal der Sichtung der Beute gewidmet.

AUFGABE A:

Setzt bei einer Fotosession eure Früchte in Szene! Als Einzelexemplare, in Ausschnitten, Variationen und Kombinationen zeigt Ihr die Ästhetik des Außergewöhnlichen.

Die entstandenen Fotos können als Diashow zusammengefasst und am Abend gezeigt werden.

Auch eine Ausstellung mit großformatigen Bildern ist denkbar, bedarf aber mehr Zeit und bedeutet einen größeren Aufwand.

Wenn alles fotografisch festgehalten ist, geht es ans Waschen, Schnippeln und Kochen. Die Fundstücke werden nun von kleinen Kochteams zu verschiedenen Sorten leckerer Marmelade verarbeitet.

AUFGABE B:

Überlegt Euch Geschmackskombinationen, die zum Motto des Tages passen: einzigartig, außergewöhnlich und überraschend! Wie wäre es z.B. mit Apfel-Weintraube? Johannisbeere-Mango? Kiwi-Orange? Denkt Euch auch einen passenden Namen für Eure Kreation aus und gestaltet das Etikett.

Den Aktionstag beschließt ein Test, bei dem die außergewöhnlichste Marmelade gewählt wird. Bewertungskriterien sind Aussehen, Etikett-Design und natürlich der einzigartige, unvergleichliche Geschmack.

Mehr zu *Culinary Misfits* findet ihr unter www.ejl-wuerttemberg.de.

MEHR WISSEN!

Marmelade ist mehr als nur die Summe ihrer Zutaten. Man kann den Fruchtaufstrich durch unterschiedliche Brillen hindurch betrachten – und zum Vorschein kommen verschiedene Dimensionen der Marmelade für Alle! -Kampagne. Haben wir uns bisher vor allem der praktischen Seite der Kampagne und des Kochens gewidmet, geht das folgende Kapitel mehr in die Tiefe und beleuchtet sieben Aspekte, über die es sich nachzudenken lohnt.

Ihr erfahrt etwas über die Geschichte der Marmelade, über die ethische, die politische und die wirtschaftliche Dimension. Thema werden auch ernährungsphysiologische und pädagogische Fragen. Und wem es dann noch nicht reicht, der*die findet am Ende eine Sammlung mit Links zum Weiterlesen!



EINE KURZE GESCHICHTE DER MARMELADE

Süßes mag man überall auf der Welt. Schon in der Antike gab es Marmelade. Das griechische Wort „mermelata“ bezeichnete mit Honig eingekochte Quitte. Im Spätmittelalter wurde Quittenmus in Spanien „mermelada“ genannt. Von dort gelangte das Wort in andere europäische Länder und Sprachen.



Heute darf in der EU der Begriff Marmelade nur für Fruchtaufstriche aus Zitrusfrüchten verwendet werden, alle anderen sind Konfitüren oder Gelees. Jedoch dürfen laut Konfitürenverordnung (KonfV) Fruchtaufstriche, die nicht gewerbsmäßig produziert oder nur auf örtlichen Märkten oder Bauernmärkten angeboten werden, als Marmeladen bezeichnet werden.

Daher können wir mit gutem Gewissen all unsere Erzeugnisse Marmelade nennen.



Eine Legende erzählt, dass die berühmte schottische Bitterorangen-Marmelade im 18. Jahrhundert von der Frau eines Händlers erfunden wurde. In Dundee musste ein spanisches Handelsschiff wegen eines Sturmes im Hafen verweilen. Der Kaufmann James Keiler erwarb günstig eine große Menge Bitterorangen, die roh jedoch ungenießbar waren. Seine Frau Janet Keiler bewahrte die Früchte vorm Verderb, indem sie diese mit viel Zucker einkochte. Der Verkauf in ihrem Süßwarenladen war ein voller Erfolg. Die schottische Spezialität hat sich bis heute erhalten. !

BROT UND MARMELADE FÜR ALLE!

64

Jeder achte Mensch auf der Welt hungert. Jeder dritte Mensch ist mangelernährt, also nimmt genug Kalorien auf, aber es fehlen wichtige Nährstoffe wie z.B. Vitamine oder Eisen. Fast die Hälfte der landwirtschaftlichen Produktion kann wegen Verlusten und Verschwendung nicht für die menschliche Ernährung genutzt werden. Was hat das Genussmittel Marmelade damit zu tun?



Wie die evangelische Hilfsaktion Brot für die Welt engagiert sich die Kampagne Marmelade für Alle! für Ernährungsgerechtigkeit. Sie setzt sich dafür ein, dass wir den Wert unserer Lebensmittel erkennen, weniger wegwerfen und heimische Obsterträge nutzen. Dass dieses Engagement so notwendig ist, hat auch etwas mit dem weltweiten Wettlauf um Ackerland zu tun. Unter dem sogenannten Landgrabbing (Landgrapschen, Landraub) leidet die Umwelt und die ländliche Bevölkerung in den Ländern des Globalen Südens. Dort eignen sich Konzerne das Land mit Gewalt an

und vertreiben diejenigen, die auf ihm leben. Die Hauptgründe für Landgrabbing sind der Anbau von Futtermitteln und Agrotreibstoffen (Biokraftstoffe). Doch auch große Plantagen für Exportobst nehmen viel Land in Anspruch. Marmelade aus dem Supermarkt wird meist mit importiertem Obst gekocht, da das im Einkauf billiger ist. Die Schäden und Kosten, die durch Landverlust, Wassermangel oder Verschmutzung entstehen, werden im Supermarktpreis nicht sichtbar. In der Marmelade für Alle!-Aktionsgruppe kann der wahre Wert von Obst und Marmelade erlebt werden. Dann versteht man auch viel besser, dass exotische, weit gereiste Früchte eigentlich etwas Besonderes sind. Außerdem kann einheimisches Obst konserviert und damit ganzjährig genutzt werden (siehe auch: Trocknen statt Kochen, S. 70).

FAIRER HANDEL

Bei Marmelade für Alle! wird heimisches und nicht gekauftes Obst verwendet. Aber dennoch könnt Ihr den Fairen Handel gut in Eurer Gruppe zum Thema machen. Beim

Zucker steht diesbezüglich eine Entscheidung an (siehe auch: Zuckerkauf ist Einflussnahme, S. 84). Grundsätzlich gilt: Produkte aus Ländern des Globalen Südens sind besser für die Menschen und die Natur, wenn sie aus Fairem Handel stammen (siehe: www.fairtrade.de).

WIE PROVOKANT DARF BILDUNG SEIN?

Schon die Diskussion, ob Marmelade Luxus ist und was Grundbedürfnisse sind, kann ziemlich interessant sein. Und wenn jemand erst einmal angefangen hat zu fragen, kann gemeinsam weiter nachgedacht werden: über Lebensmittelverschwendung, nachhaltige Landwirtschaft, Fairen Handel und gesunde Ernährung. Und wie provokant, wie lustig dürfen Bildungsarbeit und Solidarität sein? Spaß allein ist keine Grundlage für Solidarität. Als 1959 die Aktion Brot für die Welt das erste Mal stattfand, ging es um eine Hungerkrise in Indien. Wenn wir in Not sind und jemand hilft uns, spüren wir Dankbarkeit und die große Kraft der Solidarität. Dass wir Solidarität – oder bei Christen: Nächstenliebe – brauchen, merken wir, wenn sie fehlt. Aber Ungerechtigkeit ist oft kompliziert und für die meisten nicht präsent genug, um sie zum solidarischen Handeln zu bewegen. Wir wollen schon heute möglichst viele Menschen einladen, eine gerechte Welt mitzugestalten. Das hat mehr Erfolg, wenn wir zeigen, dass Solidarität auch denen Freude bereiten kann, die sie ausüben: z.B. beim Marmelade kochen. Deswegen darf ein Aktionsmotto auch provokant und lustig sein wie Marmelade für Alle!



65

LOGODISKUSSION
Vergleicht die Logos von Marmelade für Alle! und Brot für die Welt. Diskutiert in der Gruppe, was die Jugendaktion mit den Zielen der Hilfsaktion zu tun hat. Überlegt, warum Marmelade für Alle! so ein freches Logo hat. Versucht den Zusammenhang in eigenen Worten zu beschreiben. Dann könnt Ihr bei Euren Marmelade für Alle!-Aktivitäten auch anderen erklären, welche Anliegen die Kampagne hat. Vergleiche hierzu die Logo-Beschreibung im Kapitel Prolog.

Brot
für die Welt

Marmelade
für Alle!

!?



POLITIK FÜR EINE ENKELTAUGLICHE
LANDWIRTSCHAFT

Marmelade für Alle! bringt Jugendlichen den Umgang mit Lebensmitteln näher. Das kann ein Einstieg in die Beschäftigung mit guter Ernährung und sinnvoller Landwirtschaft sein. Eine nachhaltige Landwirtschaft, die uns ernährt, ohne Mitmenschen und die Natur zu schädigen, bietet auch den kommenden Generationen die Chance, sich noch gut zu ernähren. Deswegen nennen wir sie enkeltaugliche Landwirtschaft. Was eine enkeltaugliche Landwirtschaft ausmacht und wie sie politisch möglich wird, könnt Ihr hier lesen...

PRINZIPIEN EINER ENKELTAUGLICHEN LANDWIRTSCHAFT

Verantwortung für die internationalen Folgen landwirtschaftlicher Entscheidungen übernehmen und Schaden vermeiden („do no harm“)

Ernährungssouveränität anderer Länder respektieren und diese dabei unterstützen, ihre Bevölkerung langfristig überwiegend selbst zu ernähren

Selbstversorgung der Bevölkerung mit gesunden Lebensmitteln auf den Landwirtschaftsflächen ermöglichen

Ressourcenschutz, Klimaschutz, Tierschutz und den Schutz biologischer Vielfalt fördern

FORDERUNGEN FÜR EINE ENKELTAUGLICHE LANDWIRTSCHAFT

Exportorientierung abbauen: Die europäischen Lebensmittelexporte gefährden in vielen Ländern die Ernährungssouveränität. Die dem Export zugrundeliegende Überproduktion wird größtenteils erst durch die Einfuhr von Futtermitteln und Agrarrohstoffen ermöglicht. Deren Anbau in Entwicklungs- und Schwellenländern führt regelmäßig zu Landkonflikten, Menschenrechtsverletzungen und Verlusten hinsichtlich der Biodiversität.

Kleinbäuerliche Landwirtschaft fördern: Die Entwicklungszusammenarbeit sollte mindestens 10 % ihres Etats zur Unterstützung von kleinbäuerlichen Produzent*innen verwenden, die mit nachhaltiger Landwirtschaft die Versorgung der einheimischen





Bevölkerung sichern. Verluste in Entwicklungsländern können durch Investitionen in Lebensmittellager und bessere Transportmöglichkeiten verringert werden.

Landwirte verlässlich und nachhaltig fördern: Die Rahmenbedingungen sowie hier durchzuführende Veränderungen sind planbar und verlässlich zu gestalten. Die Förderung mit öffentlichen Mitteln ist konsequent an gesellschaftlich erwünschten Leistungen auszurichten: Versorgungssicherheit, Klimaschutz und Erhalt von Artenvielfalt, Pflege von Kulturlandschaften, Erhalt nachhaltiger regionaler Strukturen.

Verschwendung vermeiden: Lebensmittelverschwendung ist in allen Produktions- und Verarbeitungsschritten zu vermeiden. Landwirte müssen auch wirtschaftlich dafür entlohnt werden, dass sie Verluste möglichst vollständig vermeiden.

Tierfabriken schließen: Landwirtschaft muss Menschenrechte und Tierschutz umsetzen. Die Tierfabriken der industriellen Landwirtschaft sind damit nicht vereinbar. Die Erzeugung tierischer Lebensmittel ist dann enkeltauglich, wenn man sie guten Gewissens auch Kindern zeigen und erklären kann.

Verbraucherverantwortung stärken: Durch die Verpflichtung zu vollständiger und allgemeinverständlicher Information bei der Lebensmittelkennzeichnung und durch Sanktionen ist Verbrauchertäuschung zu unterbinden. Durch Bewusstseinsbildung soll gesunde und verantwortliche Ernährung (bspw. mit geringerem Fleischkonsum) gefördert werden.

AKTIONSVORSCHLAG

Für eine enkeltaugliche Landwirtschaft lohnt es sich zu demonstrieren: In Berlin findet jährlich im Januar die bundesweite „Wir haben es satt“-Demo statt (www.wir-haben-es-satt.de). Aber auch bei Euch vor Ort könnt Ihr Euch für nachhaltige Landwirtschaft einsetzen, z.B., indem Ihr eine Diskussionsveranstaltung mit Landwirten und Kommunalpolitiker*innen organisiert oder mit Straßenaktionen auf das Thema aufmerksam macht.

Bereitet Euch in der Gruppe auf die politische Aktion vor. Dazu könnt Ihr Euch zu den Forderungen für eine enkeltaugliche Landwirtschaft in Kleingruppen Hashtags, Demoparolen und Liedstrophen ausdenken. Die kreative Auseinandersetzung mit den Forderungen hilft allen in der Gruppe, die Thematik zu verstehen. Es macht auch Spaß, Ausdrucksformen zu entwickeln, die anderen das Anliegen bewusst machen. Wer mehr zu Demonstrationen und den laufenden Vorbereitungen wissen möchte, möge sich an Johannes Küstner (johannes.kuestner@brot-fuer-die-welt.de) wenden.



MARMELADE WELTWEIT



70

WO ES ÜBERALL MARMELADE GIBT

Marmelade, wie wir sie kennen, wird vor allem in Europa und Nordamerika viel gegessen. Doch durch die Verbreitung westlicher Esskultur findet man inzwischen überall auf der Welt Marmelade. Das süße Konservieren von Früchten gibt es aber in verschiedenen Kulturen auf vielfältige Weise. Aus Indien stammen Chutneys, bei denen Mangos oder andere Früchte mit Zucker und oft mit Gewürzen verarbeitet werden. Das Konservieren von ganzen Früchten mit Zucker ist traditionell vor allem in Osteuropa und Asien verbreitet. In Asien, Ozeanien und Teilen Südamerikas gibt es auch eine große Vielzahl verschiedener Frucht-Gelees, die als Dessert oder Süßigkeit gegessen werden.

TROCKNEN STATT KOCHEN

Eine noch ältere Form der Konservierung ist das Trocknen. Das Dörrobst wurde im Nahen Osten vermutlich zufällig entdeckt: Feigen, Datteln und Trauben fielen auf den Boden und trockneten in der Hitze der Sonne. Wie bei der Marmelade hilft auch hier der Zucker beim Konservieren: Beim Trocknen wird den Mikroorganismen ihre Lebensgrundlage Wasser entzogen. Gleichzeitig steigt der prozentuale Zuckergehalt stark. Trockenobst war in Deutschland lange Zeit eine wichtige winterliche Vitaminquelle. Wir können diese besonders gesunde Form der Konservierung wiederentdecken. Legt Euch für den nächsten Winter doch mal einen Vorrat an getrockneten Äpfeln, Birnen, Pflaumen und Kirschen zu. Dafür braucht es nicht unbedingt einen Dörröfen. Es geht für den Anfang auch mit einem Rost oder mit Schnüren an einem luftigen, trockenen und dunklen Ort oder mit Hilfe eines Backofens. Selbstgemachtes Dörrobst ist auch ein tolles Geschenk.

MERMELADA EN PERÚ

Im Almoca Tal und Cututo in Peru verarbeiten Obstbäuer*innen einen Teil ihrer Früchte zu Marmelade. Das angebaute Obst ist so besser zu vermarkten. Die Bäuer*innen haben einen Traum: Sie wollen ihre Marmelade in größeren Städten wie Cusco oder gar Lima verkaufen. Der Verkauf von Marmelade über die eigene Kooperative bringt viel mehr Geld als der Verkauf des Obstes an Zwischenhändler*innen. So verbessern die Obstbauern ihr Einkommen und können die Armut überwinden.

Diese Obstbauernkooperative wird von der Organisation IIDA (Instituto de Investigación y Desarrollo Andino) unterstützt. Sie ist eine Partnerorganisation von Brot für die Welt. IIDA unterstützt viele Kleinbäuer*innen in den Anden. Die Organisation fördert nachhaltige Landwirtschaft und die Ernährungssicherung der Bevölkerung.



KONSERVEN IN KUBA

Die östlichen Provinzen Kubas gelten als die ärmsten des Landes. Die Ernährungsversorgung ist mangelhaft. Die Region verfügt über die geringste Gemüseproduktion im ganzen Land. Die Brot für die Welt-Partnerorganisation Centro Lavastida schult hier bedürftige Bevölkerungsgruppen in Gemüseanbau und dem Herstellen von Obst- und Gemüsekonserven. So können arme Menschen in Kuba mit einfachen Mitteln ihre Ernährung verbessern. Mit dem Verkauf von Obst und Konserven erwirtschaften sie Einkommen.

REZEPT: MARMELADE WELTWEIT

Die weltweite Vielfalt von Marmelade könnt Ihr schmecken. Organisiert eine Verkostung von verschiedenen Arten süß konservierter Früchte und Fruchtaufstriche. Probiert dabei auch exotische und unbekanntere Varianten zu finden. Was findet Ihr in Geschäften für Lebensmittel aus Asien, Südamerika oder Osteuropa? Verbindet Eure Marmeladen-Aktionen mit Solidarität für Menschen, für die Genussmittel keine Selbstverständlichkeit sind. Mit einer Spende an Brot für die Welt könnt Ihr z.B. enkeltaugliche Landwirtschaft in anderen Ländern unterstützen und dort zur Ernährungssicherung beitragen. Auf der Internetseite von Brot für die Welt findet Ihr beim Themenblock Ernährung interessante Berichte und Fotos von verschiedenen Landwirtschaftsprojekten. Damit könnt Ihr in der Gemeinde ein Poster oder eine Info-Wand für Eure Marmeladen-Solidaritäts-Aktion gestalten.



5000 BROTE – KONFIS BACKEN BROT FÜR DIE WELT

Die Konfi-Aktion von Brot für die Welt lässt sich hervorragend mit einer Marmelade für Alle!-Aktion kombinieren. Konfirmand*innen lernen die Arbeit von Brot für die Welt kennen und backen dabei mit einem*iner örtlichen Bäcker*in selbst Brote. Wenn die Jugendgruppe der Gemeinde dann noch Marmelade kocht, hätte man schon Brot und Marmelade. Da ließe sich doch etwas draus machen!

www.5000-Brote.de



SÜSS UND FRUCHTIG – WAS ESSEN WIR DA EIGENTLICH?

Eine gute Marmelade besteht aus drei Grundzutaten: Früchten, Zucker und einem Geliermittel. Frucht sollte dabei immer der Hauptbestandteil sein – ein Kriterium, das viele Marmeladen aus dem Supermarkt nicht erfüllen, denn sie enthalten oft mehr Zucker als Frucht.

Wenn man selber Marmelade kocht, wird meist Gelierzucker verwendet. Diesen gibt es in den Mischungsverhältnissen 1:1, 2:1 und 3:1; die erste Zahl bezeichnet dabei den Anteil Frucht, die zweite Zahl den Anteil Zucker. Gelierzucker besteht hauptsächlich aus Zucker und Pektin. Zucker ist für die Konservierung wichtig. Pektin sorgt dafür, dass die Marmelade fest wird und nicht vom Brot fließt und wird aus Äpfeln oder Zitrusfrüchten hergestellt.

Egal, wie wir es drehen und wenden, Fakt ist, dass ernährungsphysiologisch betrachtet Marmelade mit ihrem relativ hohen Zuckergehalt nicht zu den besonders gesunden Lebensmitteln gehört. Früchte mit ihrer Vielzahl an Vitaminen rangieren zwar in der Ernährungspyramide, die verdeutlicht, von welchen Lebensmitteln wir wieviel zu uns nehmen sollten, neben Gemüse auf der zweituntersten Stufe, demnach sollen sie den zweitgrößten Teil unserer Ernährung ausmachen. Zu Marmelade verkocht katapultiert der viele Zucker die an sich gesunden Früchte allerdings hoch in die Spitze der Pyramide zu den Genussmitteln, die nur sparsam verzehrt werden sollten.

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Die süße Kreation Marmelade ist ein Lebensmittel, das bewusst und mit Genuss verzehrt werden soll. Schließlich lebt der Mensch nicht vom Brot allein – das lässt sich auch so verstehen, dass Genuss nicht nur ein Stück Lebensqualität, sondern lebenswichtig ist. Zum bewussten Essen und Genießen gehört neben der verführerischen Süße aber auch, dass wir genau wissen wollen, was unsere Marmelade enthält – und selbst entscheiden, was nicht hineingehört.

Schaut man auf die Inhaltsstoffe einer im Supermarkt gekauften Marmelade, so finden sich dort neben den drei Grundzutaten in variierenden Prozentsätzen oft noch

Zusatzstoffe wie Konservierungsstoffe, Zitronensäure und gehärtete Fette. Konservierungsstoffe wie Sorbinsäure machen die Marmelade haltbar und sind notwendig, wenn der geringe Zuckergehalt die Marmelade nicht konserviert; durch Zitronensäure wird die Gelierfähigkeit garantiert, da Pektin auf Säure reagiert; und durch Fett kann man die Bildung von Schaum beim Kochen verhindern. Aber diese Zusätze haben auch unerwünschte Effekte:

Konservierungsstoffe stehen in dem Ruf, allergieauslösend zu sein. Fette können tierischen Ursprungs sein, häufig wird aber Palmöl zugesetzt, ein Öl, das in jedem zweiten Fertigprodukt enthalten ist und für dessen Anbau Regenwälder gerodet werden. Wirklich notwendig für leckere Marmelade sind beide nicht, sodass sich die Frage stellt, warum sie überhaupt enthalten sind.

Demgegenüber haben wir es bei selbst eingekochter Marmelade in der Hand, was ins Glas kommt!

Bei den Früchten ist die Sache mit dem bewussten Genuss einfach: Indem wir selbst sammeln, wissen wir exakt, aus welchen Gärten die Früchte stammen, wie sie frisch aussahen und wie sie gewachsen sind. Schwieriger ist es bei den anderen Zutaten. Entwicklungspolitisch ist besonders der Zucker interessant, der hier ausführlich beleuchtet werden soll.

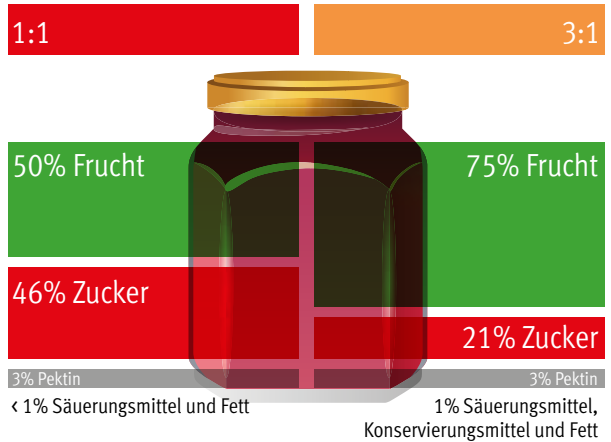
ALLES ÜBER ZUCKER

Auf Süß werden wir schon als Säugling getrimmt: Die Muttermilch ist süß und wir haben abgespeichert, dass süßer Geschmack gut für uns ist. Dabei hat Zucker, dieser farb- und geruchlose kristalline Feststoff mit süßem Geschmack zwischen zuckersüß und bitter viele Facetten. Zucker als Zutat macht viele Lebensmittel angenehm im Geschmack, er süßt nicht nur, sondern wirkt



GUT ZU WISSEN:

Verwenden wir fertigen Gelierzucker, sind zumindest bei den zuckerreduzierten Varianten (2:1 oder 3:1) meist Konservierungsstoffe und gehärtete Fette dabei. Das ist nicht der Fall, wenn wir mit normalem Zucker und Pektin oder Agar-Agar einkochen.



auch geschmacksverstärkend, und mit viel Zucker eingekochte Marmeladen sind farbintensiver als zuckerarme. Egal, ob der Zucker aus Rüben oder Zuckerrohr gewonnen wurde, chemisch gesehen handelt es sich dabei immer um Saccharose: $C_{12}H_{22}O_{11}$.

EIN KURZER BLICK IN DIE GESCHICHTE

Zucker als Lebens- und Genussmittel lässt sich bis 8.000 v. Chr. zurückverfolgen – aus dieser Zeit stammen die ältesten Zuckerrohr-Funde in Melanesien und Polynesien, einem Gebiet nordöstlich von Australien. Die gezielte Gewinnung des Rohstoffs kann man ab ca. 600 n. Chr. nachweisen: Zucker war zu dieser Zeit ein teures Luxusgut, das aus Indien und Persien importiert wurde. Bis zur industriellen Revolution im 19. Jahrhundert war reiner Zucker breiten Bevölkerungsschichten in Mitteleuropa kaum zugänglich. Zucker als Bestandteil der natürlichen Nahrung wurde dem Körper hauptsächlich durch den Genuss von Gemüse, Obst und Honig zugeführt. Erst seit der Züchtung der Zuckerrübe um das Jahr 1800 und dem Beginn der industriellen Raffination von Zucker wird der menschliche Organismus in jenen Regionen, in denen Kristallzucker zugänglich ist, mit größeren Mengen davon konfrontiert.

STEIGENDER ZUCKERVERBRAUCH

Jedes Jahr liegt der Weltzuckerverbrauch bei ca. 180 Millionen Tonnen Zucker. Die globale Zuckerproduktion wird dabei vom Zuckerrohr bestimmt. Der Anteil der Zuckerrüben beträgt lediglich etwas über 22 %.



In Deutschland liegt der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch bei etwa 33–36 kg. Heruntergerechnet entspricht das einem täglichen Verbrauch von über 90 g pro Person. Wie bei jedem Durchschnittswert weicht die konkrete Zuckeraufnahme der einzelnen Menschen – je nach Art der Ernährung – natürlich ab.

Viel Zucker nehmen wir unwissentlich auf. Denn nicht nur in Süßigkeiten, Kuchen, Keksen und Marmelade ist Zucker enthalten – große Mengen davon stecken oft auch in Müsli, Joghurt, Softgetränken, in Wurstwaren, Ketchup und in fast allen Fertiggerichten. Dieser versteckte Zucker wird oftmals als Geschmacksverstärker und -geber eingesetzt und ist mit dafür verantwortlich, dass unser Körper sich an große Mengen Zucker in der Ernährung gewöhnt hat.

Durchschnittlicher Zuckergehalt von Lebensmitteln (pro 100 g/ml)

Frühstückscerealien (Müsli, Cornflakes u.a.)	28 g
Limonade	8-10 g
Nuss-Nougat-Cremes	40-55 g
Milchdrinks für Kinder	ca. 10 g
Plunderteil (wie Mohnschnecke)	20 g
Müsliriegel	5-40 g
Süße Hefeteilchen	10 g
Ketchup	16-22 g
Apfelmus	ca. 16-18 g
Grillsaucen	10-20 g
Obstkonserven	ca. 10-20 g
Salatdressings	4-8 g
Trockenfrüchte	40-50 g
Vanilleeis	ca. 25 g
Gezuckerte Tiefkühlkost	10 g
Gummizuckerwaren (wie Bärchen)	45-60 g
Kaffegetränke aus Instantpulver	8-11 g
Instant-Kakaopulver	ca. 75 g
Latte Macchiato aus dem Kühlregal	ca. 9 g
Milchreis klassisch	10 g
Eistee	6-8 g
Milchreis mit Frucht- oder Karamellsaucen	12-15 g



Der handelsübliche Zucker in Deutschland stammt aus der Rübe. Die Europäische Zuckermarktordnung, ein EU-Regelwerk aus Quoten, Zöllen und Subventionen, soll die heimische Produktion von Rübenzucker schützen. Dadurch wird der in der Herstellung deutlich günstigere Rohrzucker teurer als der Rübenzucker und wir haben in Europa günstige, konstante Zuckerpreise. Durch das Auslaufen des EU-Regelwerkes 2017 soll der Markt jedoch geöffnet werden.

ÜBER DIE ZUCKERRÜBE

Zuckerrüben werden in gemäßigten Breiten angebaut. Der Anbau erfolgt mit großen landwirtschaftlichen Maschinen, er stellt hohe Ansprüche an die Beschaffenheit der Böden und ist düngungsintensiv. Ausgesät werden die Rüben Mitte März bis Ende April. Der Einsatz von Spritzmitteln gegen Unkräuter macht die Pflege der Rübenkultur relativ einfach. Im Herbst sind die Zuckerrüben dann reif und es ist Zeit für die sogenannte Rübenkampagne: Jetzt werden die Rüben gerodet, zu den Zuckerfabriken gefahren und verarbeitet.

NEBEN DEM ZUCKER FALLEN NOCH WEITERE PRODUKTE AN:

Rübenblätter werden als Gründüngung oder Viehfutter verwendet.

Rübenschnitzel werden alleine oder mit Melasse zu Futtermitteln verarbeitet.

Melasse dient zur Alkoholgewinnung und als Nährmedium für die Herstellung von z.B. Backhefe.

Carbokalk wird zum Kalken der Äcker eingesetzt.

Zuckerrübensirup

Ethanol (Bioethanol), Biogas

Zuckerproduktion kann man also nicht isoliert auf die Produktion von Zucker reduzieren. Die Nebenprodukte wie Rübenblätter und -schnitzel sind fester Bestandteil konventioneller Landwirtschaft und Tierhaltung.



ÜBER DAS ZUCKERROHR

Zuckerrohr wird in subtropischen und tropischen Klimazonen angebaut. Das anspruchslose Gewächs braucht Temperaturen zwischen 25°C und 30°C und viel Wasser, um gut zu wachsen.

78

Aus Stecklingen werden die Zuckerrohrplantagen gepflanzt, die je nach Technisierungsgrad durch (intensive) Handarbeit oder mit Maschineneinsatz gepflegt und geerntet werden. Die erste Ernte erfolgt 9–24 Monate nach der Anpflanzung. Die Halme werden direkt über dem Boden abgeschnitten. Die Blätter enthalten keinen Zucker und werden entfernt. Ein Zuckerrohrbestand wird zwei- bis fünfmal, maximal acht Male beerntet.



Die Arbeitsbedingungen im Zuckerrohranbau sind oft problematisch: Kinderarbeit und geringe Bezahlung sind an der Tagesordnung. Auch gesundheitliche Schäden, die mit dem Dünger und dem Abbrennen der Zuckerblätter zusammenhängen, sind häufige Folge der Arbeit in den Plantagen (siehe Brot und Marmelade für Alle!, S. 64).

Zuckerrohr wird hauptsächlich für die Gewinnung von Zucker genutzt. Der durch Pressung erhaltene Zuckersaft wird durch Kristallisation und Raffination zu Rohrzucker verarbeitet. Der Zuckerrohrsaft wird aber auch für die Zubereitung von Getränken eingesetzt.



Verbunden mit der Rohrzuckergewinnung ist die Herstellung von verschiedenen Spirituosen (Brennen von Schnaps aus vergorenem Zuckerrohrsaft, Rum aus der Melasse).

Bioethanol: die Herstellung dieses Kraftstoffes hat sich in den letzten Jahren stark intensiviert, was gravierende soziale und ökologische Folgen hat.

Der bei der Zuckersaftgewinnung zurückbleibende, faserige Rest wird Bagasse genannt. Bagasse wird zu etwa 30 % als Brennstoff innerhalb der Zuckerproduktion zur Bereitstellung von Wärme und Strom genutzt. Die restlichen 70 %

werden in verschiedenen Bereichen als Rohstoff verwendet und dienen der sonstigen Energieversorgung, als spanplattenähnlicher Werkstoff, als Viehfutter und als Basis zur Herstellung von Chemikalien. Die Bagasse und auch die Blätter des Zuckerrohrs sind ebenfalls ein Grundstoff zur Herstellung von Papier, Kartonagen und Verpackungsmaterialien.



SÜSSES GIFT?

Neben der süßen Seite wird immer mehr auch über die negativen gesundheitlichen Folgen des Zuckerkonsums berichtet: Zucker als Droge oder Gift, dessen Folgen unsere Gesellschaft teuer zu stehen kommen könnten.

Unser raffiniertes Kristallzucker schmeckt wunderbar süß, wertvolle Nährstoffe hat er aber nicht, denn beim Verarbeiten gehen die Vitamine und Mineralien fast vollständig verloren. Somit sind am Ende nur sogenannte leere Kalorien übrig. Gerade diese steigern allerdings den Appetit: Zucker kann – besonders als Inhaltsstoff in verarbeiteten Lebensmitteln – laut Experten süchtig machen und bei hohem Verzehr das Risiko für



bestimmte Krankheiten wie Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. So legen Studien nahe, dass zwischen der Aufnahme von Zucker und der Häufigkeit von Herzinfarkten ein Zusammenhang besteht. Viel bekannter ist, dass fehlende oder

ungenügende Zahnpflege nach dem Konsum von zuckerhaltigen Nahrungsmitteln zu Karies führt. Bislang ungeklärt ist der Zusammenhang von übermäßigem Zuckerkonsum und Symptomen wie unerklärliche Müdigkeit, Antriebs- und Energielosigkeit, Depressionen, Angstzustände, Magen- und Darmprobleme, Nervosität, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Haarausfall, Hautkrankheiten, Pilzbefall und AD(H)S.

All das hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) dazu gebracht, kürzlich ihre Empfehlung zur täglichen Zufuhr von 50 Gramm auf 25 Gramm freien Zucker zu ändern. Kinder sollten nur die Hälfte zu sich nehmen.

Zucker kann jedoch auch als Heilmittel bei der Wundbehandlung eingesetzt werden. Vor allem bei Brandwunden sind schnelle Heilerfolge möglich. Dort, wo Antibiotika versagen, soll Zucker als hervorragendes Wundmittel einsetzbar sein. Zucker wirkt konservierend, und unerwünschte Mikroorganismen wie Bakterien oder Schimmelsporen haben nicht mehr die geringste Chance. Dass Zucker konserviert, ist mit einem einfachen Experiment nachweisbar, Rezept: Zuckereperiment, S. 57.

STEVIA

Wenn man von Zucker spricht, kommt schnell das Thema Stevia auf. Dabei handelt es sich um einen Süßstoff, der aus den Blättern der Pflanze *Stevia rebaudiana* gewonnen wird, die ursprünglich in Südamerika beheimatet ist. Die hieraus gewonnene Süße hat einen lakritzartigen Geschmack, ist praktisch kalorienfrei und süßt ca. 300-fach stärker als Zucker. Stevia ist zum Kochen von Marmelade nicht geeignet, da es im Gegensatz zum Zucker nicht konserviert.

Bei dem Gelierzucker mit Süßungsmittel aus Stevia handelt es sich eigentlich um ein 3:1 Gelierzucker, dem minimal das Süßungsmittel Steviolglycoside (0,1%) zugeführt wird. Dabei hat die Marmelade später die Süße, so als hätte man 2:1 oder 1:1 Gelierzucker verwendet. Stevia süßt zwar ohne einige der unerwünschten Nebeneffekte von Zucker, zugleich hat es aber auch die Nachteile, nicht zu konservieren und den Geschmackssinn auf süß zu trimmen.



WENIGER ZUCKER FÜR MEHR WOHLBEFINDEN!

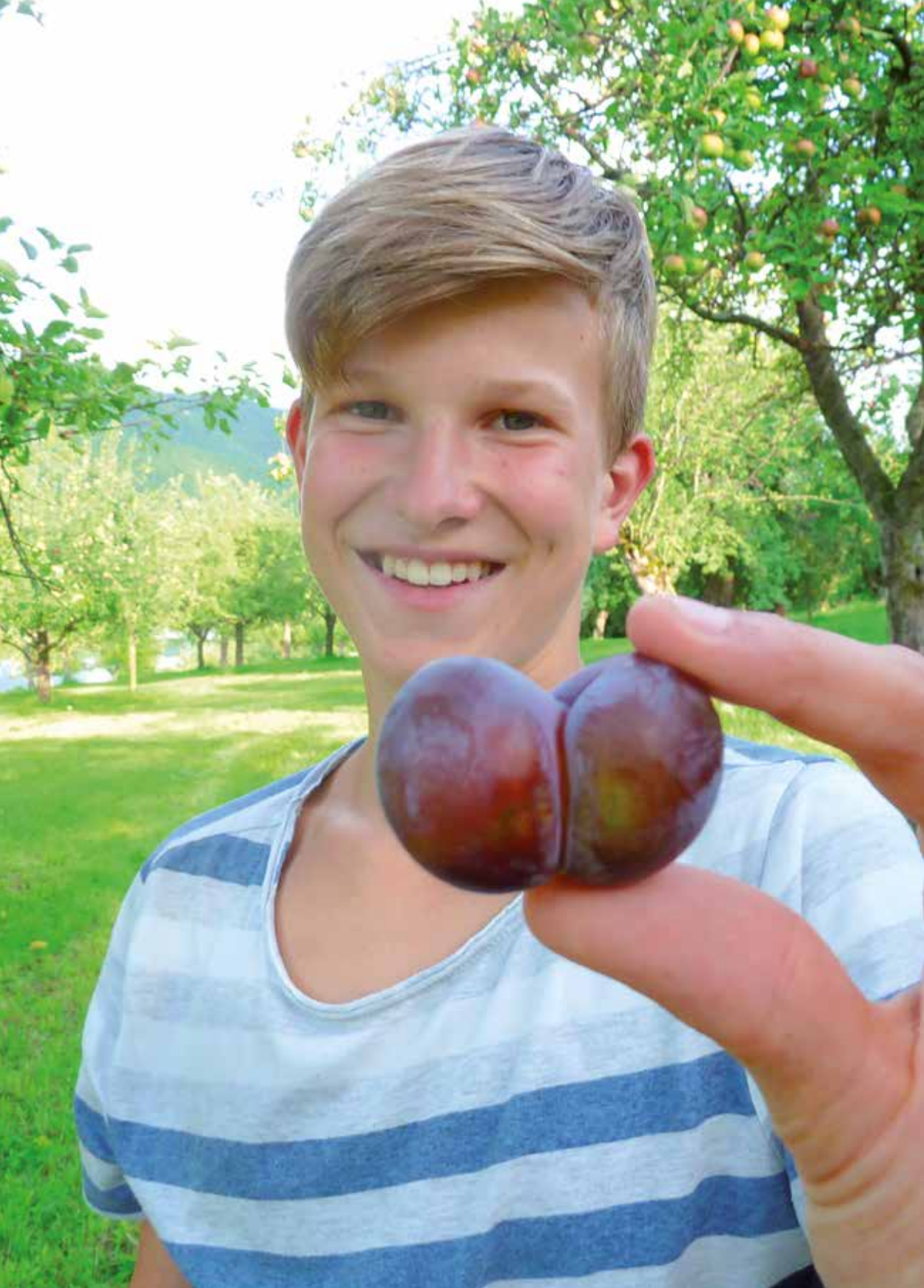
Isolierter Zucker ist in dieser Form für unseren Organismus überhaupt nicht notwendig. Wir bekommen genug Zucker aus Obst und Gemüse, um leben zu können. Zucker ist so gesehen kein Lebensmittel, sondern ein Genussmittel. Seine Wirkung im Stoffwechsel ist vergleichbar mit der von Alkohol und wie dieser sollte Zucker in Maßen genossen werden.

Das Problem mit Zucker ist, dass der Körper sich an übermäßig gesüßte Nahrungsmittel gewöhnt und ein Verzicht dann schwer fällt – ähnlich einer Sucht.

Daher empfehlen einige Ernährungsexpert*innen, die Süßschwelle langsam herunter zu regulieren und die Zuckermenge z.B. im Kaffee oder Tee über Monate zu reduzieren, damit sich der Körper an den Geschmack gewöhnen kann, bis das Getränk am Ende vielleicht auch ungezuckert schmeckt. Bei selbst zubereiteten Joghurts mit Obst und wenig Zucker oder Backrezepten mit einem Drittel weniger Zucker bestimmt jede*r selbst, wie viel Zucker aufgenommen wird. Und je häufiger wir unverarbeitete Lebensmittel verwenden, desto mehr versteckten Zucker können wir vermeiden; das senkt den Zuckerkonsum am deutlichsten.



LUST AUF WENIGER ZUCKER?
Dann probiert doch mal, einen Fruchtaufstrich mit ganz wenig Zucker zu kochen. Dieser muss zeitnah verbraucht werden. Oder Ihr kocht Pflaumenmus: Hier braucht man für 1 kg Pflaumen maximal 100 g Zucker. Das Geheimnis liegt darin, die Mischung mehrere Stunden einzukochen, bis die Masse zäh und dunkelbraun wird. Dann ist der Fruchtzucker sehr konzentriert – und das Mus unvergleichlich intensiv!

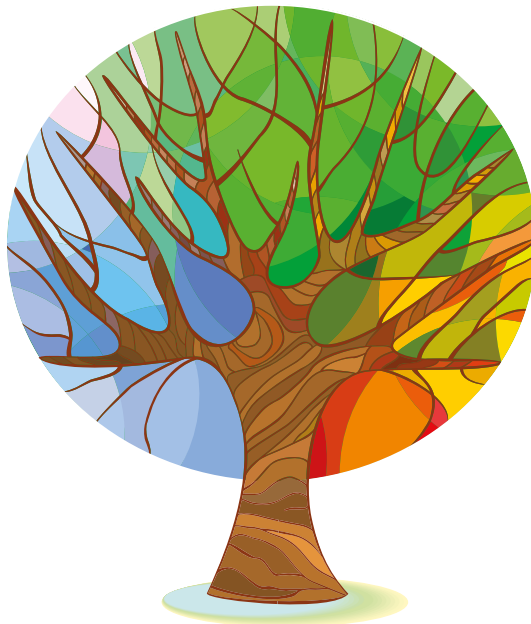


VOM WERT DER DINGE UND DEM MITEINANDER – DIE ÖKONOMISCHE DIMENSION

Marmeladekochen hat mehr mit Ökonomie zu tun, als man auf Anhieb denkt. Das Verarbeiten und Konservieren von Früchten, die sonst keiner haben möchte, verdeutlicht nämlich anschaulich wirtschaftliche Zusammenhänge und Auswirkungen.

Überfluss und Mangel sind Faktoren, die unser Wirtschaftssystem bestimmen, und auf die auch die Marmelade für Alle!-Kampagne aufbaut. Was im Überfluss vorhanden ist, besitzt, wenn die Abnehmer*innen fehlen, praktisch keinen monetären Wert. Herrscht jedoch Mangel an etwas, steigt der Wert.

Auf die Jahreszeiten bezogen steht in unserem Fall dem Überfluss an Früchten im Sommer ein Mangel im Winter gegenüber – was liegt also näher, als die Fülle des Sommers für den Winter zu konservieren, ganz im Sinne der alten Gärtnerweisheit: „Wer im Sommer erntet, muss im Winter nicht darben.“



WIRTSCHAFT EINMAL OHNE GELD

Ökonomisch gesehen besetzt unsere Kampagnen-Idee eine Nische, denn sie kommt fast ohne Geld aus. Ein Grundgedanke ist, dass wir für die Früchte, aus denen wir Marmelade kochen, kein Geld ausgeben. Und zwar nicht aus Geiz oder aus einem Hang zum Schmarotzertum, sondern um eine wertvolle und ungenutzte Ressource zu erschließen und sinnvoll zu nutzen. Wer sich etwas informiert und freundlich fragt, wird schnell feststellen, dass es leicht ist, kostenlos an Früchte zu kommen.

Mehr dazu im Rezept: Früchte besorgen, S. 39.

Wir entdecken und nutzen also vorhandene Ressourcen, knüpfen Kontakte, bilden nachbarschaftliche Netzwerke und schalten damit die geldliche Ebene nahezu aus. Das bedeutet aber nicht, dass sich durch das Projekt nicht auch Geld und ein ideeller Mehrwert erwirtschaften ließen: Indem wir Früchte nutzen, die sonst niemand verwenden würde, schaffen wir einen Wert, der vorher nicht da war.

Anstelle von Früchten, die zum Verfaulen verdammt erscheinen, steht am Ende einer Kochaktion eine Reihe von gefüllten, verlockend aussehenden Marmeladengläsern. Ein eindrucksvolles Beispiel für Wertschöpfung.

Ähnliches gilt für Gläser. Die Gläser, die wir zum Einkochen verwenden, sind alte Marmeladen- oder Konservengläser mit Twist-off-Deckel. Es sind also Gläser, die sonst im Altglas-container landen würden.

Diese Form des Direktrecyclings ist umwelt- und ressourcenschonend. Außerdem kostet es nichts, bis auf ein wenig Mühe beziehungsweise die Bitte an Freund*innen, Nachbarn und Familie, Gläser für uns zu sammeln.

Mehr über Gläser besorgen, siehe Rezept: Gläser sammeln, S. 37.

ZUCKERKAUF IST EINFLUSSNAHME

Einmachzucker ist die einzige Zutat unserer Marmelade, die wir kaufen. Zucker fällt nicht im Überfluss an und muss nicht vor dem Verderb bewahrt werden wie die Früchte, die im Zentrum von Marmelade für Alle! stehen. Aber auch beim Zucker lassen sich



wirtschaftliche Zusammenhänge gut darstellen, und die Entscheidung, welche Art von Zucker wir verwenden, ist alles andere als beliebig. Nicht nur auf den Geschmack der fertigen Marmelade hat es Einfluss (mehr dazu in den Rezepten Zuckervergleich, S. 44 und Marmelade testen, S. 48), sondern auch auf die Wirtschaft: Mit dem Kauf eines bestimmten Produktes üben wir Einfluss aus und können mit unserer Kaufentscheidung bestimmen, ob wir die heimische Zuckerindustrie und die Rübenbauern, die Rohrzuckerplantagen in Südamerika oder aber ein Fairtrade-Projekt z.B. auf den Philippinen unterstützen wollen. Natürlich ändern wir damit nicht auf der Stelle das ganze Wirtschaftssystem, aber wir machen uns unsere eigene Macht als Konsument*innen klar und nutzen sie – und das ist zumindest ein Anfang.

Mehr zu diesem Thema im Kapitel Süß und fruchtig, S. 73.

DER LOHN DER ARBEIT

Die von uns aufgewendete Zeit und Arbeitskraft sind natürlich auch ökonomische Faktoren. Aufgewogen wird diese „Investition“ einerseits durch den Spaß, den die Teilnehmenden bei einem Kochworkshop haben, denn als gemeinschaftliche Aktion und vielleicht sogar mit Freund*innen Marmelade zu kochen, fühlt sich eher nach Freizeit als nach Arbeit an. Nebenbei findet Bildungsarbeit zu Ernährung, sozialer Gerechtigkeit, Regionalität und anderen Themen statt. Und so manches Kind, aber auch nicht wenige junge Erwachsene haben kaum oder keine Erfahrungen mit Kochen und eignen sich ganz nebenbei grundlegende Alltagskompetenzen an.

Darüber hinaus steht der aufgewendeten Zeit und Arbeit ein Produkt gegenüber, das einen ökonomischen Wert besitzt und die Arbeit belohnt.

AUS WERTLOS WIRD MEHRWERT

Unsere selbst gekochte Marmelade ist auf verschiedene Arten wertvoll. So haben wir zum einen den Geldwert der Ersparnis, der spürbar wird, wenn wir für eine Gruppenaktivität einkaufen und keine Marmelade fürs Frühstück kaufen müssen, sondern auf unsere selbst gekochten Vorräte zurückgreifen können. Die sind nicht nur leckerer – verglichen mit einem Glas Marmelade aus dem Supermarkt macht das, wenn wir





sonst ein hochwertiges Produkt kaufen würden, eine Ersparnis von im Schnitt zwei Euro. Bei Marmelade aus dem Bioladen ist es sogar deutlich mehr.

Wurde mehr Marmelade gekocht, als die Gruppen selbst verbrauchen, können die Gläser auch z.B. bei einem Basar verkauft werden, um so Geld zu erwirtschaften, das der Gruppe zu Gute kommt. Hier wird Wertschöpfung direkt erlebbar. Diesem berechenbaren Wert der Ersparnis gegenüber steht der Mehrwert des Selbstgemachten und der ist nur schwer zu beziffern.

Es ist ein ideeller Mehrwert, der durch eine ganze Reihe an Faktoren entsteht: durch die Freude am Tun, den Stolz über das Ergebnis, die bei einer Kochaktion entstandenen Kontakte, das Wissen über die Herkunft der Früchte und die kleinen und großen Geschichten rund ums Ernten. Nicht zu vergessen die Kreativität, die in die Herstellung der Marmelade und die Gestaltung der Gläser einfließt, den Spaß, den man mit Freund*innen beim Kochen haben kann, und die Erinnerung an eine gemeinsame Aktion – das Glas Marmelade erhält damit einen sozialen Bezug. Dieser Mehrwert geht weit über das Produkt selbst hinaus und ist unbezahlbar.

Ein Mehrwert, der weit über die



Marmeladen-Aktionsgruppe vor Ort hinausgeht, entsteht, wenn Koch-Aktionen mit Solidarität für Menschen verbunden werden, für die Genussmittel keine Selbstverständlichkeit sind. Mit einer Spende an Brot für die Welt können benachteiligte Menschen dabei unterstützt werden, ein Leben mit weniger Armut und mehr Würde zu führen. Dabei geht es

dann um alles, was zum Leben wichtig ist: um Nahrung, Bildung, Gesundheit, Menschenrechte und um die Bewahrung der Schöpfung.

GEBEN UND NEHMEN

Seit einigen Jahren schon zeichnet sich ein neuer gesellschaftlicher Trend ab, der sich dem ungebremsen und unbedachten Konsum entgegenstellt. Mit der Einrichtung von Tauschringen, die zum Teil eine eigene Währung nutzen, erleben alternative Handelsformen ein Comeback. Ziel ist es, das gängige Konsumverhalten zu hinterfragen und soweit möglich zu umgehen. Ganz nebenbei bereichern und fördern Tauschinitiativen das soziale Leben: Man trifft sich, tauscht sich aus, neue Netzwerke entstehen.

Bei Marmelade für Alle! ist die Idee des Tauschens Teil des Projekts. Wenn Früchte im Überfluss vorhanden sind und das Einkochen in der Gruppe viel Spaß macht, wird oft deutlich mehr Marmelade eingekocht, als selbst verbraucht werden kann. Und damit wir nicht selbst einen Überschuss produzieren, der dann wertlos wird, weil niemand die Marmelade (ver)braucht, gibt es den Kanal des Tauschhandels.

Wir setzen die unverwechselbar gestalteten Marmeladengläser als Tauschobjekte ein; für Mithilfe oder als Gegenleistung dafür, dass wir beispielsweise die Küche im Jugendzentrum oder im Gemeindehaus nutzen dürfen, für Hilfe beim Transport oder als Dankeschön für eine Gläserspende. So kommt dem Glas Marmelade ebenfalls ein neuer Wert zu, der sich kaum in Geld bemessen lässt. Etwas Selbstgemachtes wird eingetauscht gegen eine Dienstleistung, und beide Parteien haben dabei das Gefühl, etwas Wertvolles bekommen zu haben.

87



KIRSCHKERNWEITSPUCKEN UND GEMEINSAMES SUPPE-AUSLÖFFELN

Warum ist gerade Marmeladekochen ein geeignetes Projekt für die Jugendarbeit? Und was passiert neben den chemischen Prozessen im Topf in der Gruppe und in den Köpfen und Herzen der Marmeladekochenden?

Miteinander Marmelade zu kochen macht Spaß! Es ist ein schönes Gefühl, miteinander tätig zu werden und ein gutes bzw. leckeres Ergebnis zu erzielen. Gemeinschaftlich zu kochen ist eine wunderbare Aktion, bei der es etliche (Begleit-)Erscheinungen gibt, die nichts mit den äußeren Dingen zu tun haben und die unbezahlbar sind.



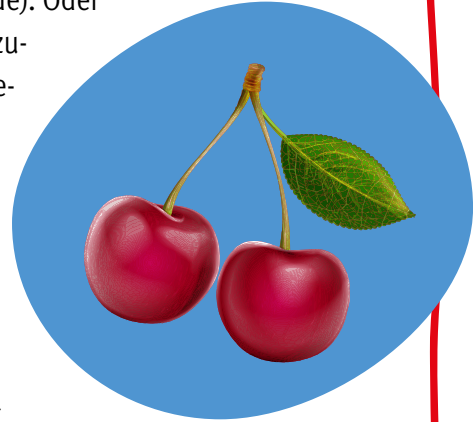
Marmelade zu kochen ist recht einfach, das Gelingen fast garantiert. Selbst absolute Kochmuffel haben ohne komplizierte Anleitung oder an Zauberei erinnernde Kochakrobatik ein Erfolgserlebnis. Das Ergebnis gefällt fast allen, denn Marmelade mag fast jede*r. Wenn man einmal erlebt hat, wie einfach es ist, Marmelade zu kochen, wird oft ein Zug in Bewegung gesetzt: Man tut es immer wieder und solange man Früchte hat.

Kochen ist eine sinnliche Angelegenheit: Die Hände erledigen die Arbeit (bei der einen mit mehr Mühe, bei dem anderen mit weniger), man fühlt die Früchte und riecht sie und manches Stück Obst landet im Mund. Manchmal ist es knifflig, krumme Früchte zu schälen oder zu zerkleinern, aber es ist nie aussichtslos

oder frustrierend. Manche Dinge prägen sich ganz tief ein: die Gerüche und Geräusche in der Einkochküche zum Beispiel (siehe apfelschätze.de). Oder auch die Atmosphäre in der Gruppe, denn es wird viel zusammen gelacht, z.B., weil kleine Missgeschicke passieren, die gemeinsam wieder ins Reine gebracht werden müssen. Und weil die kreative Atmosphäre dazu einlädt, sich witzige Geschichten auszudenken.

Marmeladekochen als Konkurrenzveranstaltung funktioniert nicht. Sich gegenseitig zu helfen ist wichtig. Es wird eine gemeinsame Suppe gekocht und auch ausgelöffelt und jede*r muss ran („Kannst Du mal halten?“ „Wer rührt um und wer schüttet währenddessen Zucker hinein?“). Manche für die Großen lästige Pflicht wird von Kindern ganz anders betrachtet: Sie dürfen immerzu abwaschen und sind überglücklich.

Marmelade für Alle! schult Alltagskompetenzen: Das fängt schon beim Beschaffen des Obstes an. Wie frage ich am besten, wie stelle ich die Gruppe vor, wie erkläre ich das Anliegen? Eventuell sind noch organisatorische Dinge zu klären. Sehr viele Kinder und Jugendliche wachsen in Familien auf, in denen nicht regelmäßig gekocht wird. Dann kann man sich gegenseitig zeigen, wie man Küchengeräte benutzt, wie man Zutaten abwägt und dabei rechnet. Gelernt wird auch, Rezepte Schritt für Schritt zu befolgen und sauber zu arbeiten (zu reflektieren, was man mit den Händen tut). Dabei ist Kochen eine kommunikative Angelegenheit: Sowohl Gespräche über die Arbeit und ihr Produkt, als auch weitergehende inhaltliche Diskussionen über Genuss, Ernährung, Wirtschaft und vieles andere entstehen oft aus dieser Situation heraus. Man erzählt sich gegenseitig von eigenen Erfahrungen, redet darüber, was man gerne essen mag, wer zu Hause einen Garten hat und die kleinen und großen Geschichten rund um die Ernte. Über Marmelade für Alle! kommt man zu vielen anderen Themen. Es kann ein regelrechter Kreativitätsflow entstehen und weitere Ideen kommen wie von selbst: Sollen wir aus den Fasern, die beim Rhabarberpressen übrig bleiben, besonderes Papier schöpfen? Ob wir



aus den Kirschkernen Kirschkernsäckchen oder sogar einen Kirschkernsitzsack für den Jugendraum herstellen? Um die Aktion richtig zu vollenden, muss jede*r kreativ werden: Die vollen Marmeladengläser warten aufs Beschriften und Verschönern. Hinterher unterscheiden sie sich in ihrer Optik sehr. Dann kann man wertschätzen, was man selbst produziert hat und stolz auf das Ergebnis sein. Das, was produziert wird, ist etwas Sinnvolles, etwas Versorgendes – ein Lebensmittel, das später auch von einem selbst und von anderen gegessen wird.

Nachhaltig für die Teilnehmenden wird Marmelade für Alle! dadurch, dass man den Ergebnissen der gemeinschaftlichen Aktion immer wieder begegnet: Sie sind in den Alltag eingebaut und sorgen dafür, dass man sich beim nächsten Frühstück oder Einkauf oder in ganz anderen Alltagssituationen erinnert.

So kann das Marmelade für Alle!-Projekt auch ein guter Ausgangspunkt werden, um (generationsübergreifende) Gespräche zu führen: z.B. darüber, wie stolz und zufrieden eine Speisekammer voller eingeweckter Dinge macht! Es ist gut zu merken, dass die Arbeit, die man hineinsteckt, nicht umsonst ist, sondern sich in anderer Weise auszahlt. So verstehen wir auch das Sprichwort: „Eigener Herd ist Goldes wert“ – dieser leistet Hilfe zur Selbsthilfe. Auch in diesem Sinne hat die Aktion eine Bedeutung für Jugendarbeit wie für soziale Projekte. Die Jugendlichen stellen fest, dass sie mit dem Kochen im Kleinen, aber positiv in das Weltgeschehen eingreifen können. Damit ist selbst Marmeladekochen politisch und jede*r Marmaladenaktivist*in verändert ein wenig die Welt.



Koch-Aktionen von Marmelade für Alle! können während des ganzen Jahres stattfinden. In Freizeiten, als Abschluss einer Schnitzeljagd, bei der die Aufgabe darin bestand, Obst zu sammeln, oder in einer regelmäßigen Gruppe bieten sich sommers wie winters Möglichkeiten (siehe Saisonkalender, Seite 18).

SERVICE FÜR AKTIVE

Hier findet Ihr weitere Informationen zu Nachhaltigkeit und Regionalität in der Ernährung, zu Konsumkritik, Lebensmittelverschwendung und Lebensmittelverwendung. Die Seiten sind auch für tiefergehende Recherchen im Rahmen inhaltlicher Workshops nützlich (siehe auch www.marmelade-für-alle.de/ links).



ORGANISATION

www.marmelade-für-alle.de

Die Seite der Marmelade für Alle!-Kampagne.

92

www.brot-fuer-die-welt.de

Die Seite des Entwicklungsdienstes der evangelischen Kirche in Deutschland. Brot für die Welt ist Träger von Marmelade für Alle! Gemeinsamer thematischer Schwerpunkt ist die sinnvolle Verwendung von Lebensmitteln.

www.evangelische-jugend.de

Die Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend in Deutschland e.V. (aej) ist Träger der Kampagne Marmelade für Alle!

www.vcp.de

Der Verband Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder ist Träger unserer Kampagne. Zusammen mit Brot für die Welt hat der Verband die Broschüre „Niemand is(s)t für sich alleine“ herausgegeben.

www.fussabdruck.de

Auf dieser Website kann man einzeln oder als Gruppe den ökologischen Fußabdruck messen, das heißt ermitteln, wie viel der vorhandenen biologischen Ressourcen der persönliche Lebenswandel verbraucht. Mit dem ökologischen Fußabdruck kann man auch Angebot und Nachfrage vergleichen: Wie viel Natur haben wir? Wie viel brauchen wir? Und wer nutzt wie viel?



www.weltbewusst.org

Auf der Website der Jugend im BUND erhältst Du mehr Informationen zu der Frage, was Dein Konsum eigentlich mit dem Rest der Welt zu tun hat.

www.slowfood.de

Slow Food Deutschland hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Kultur des Essens und Trinkens zu pflegen und lebendig zu halten und setzt sich für eine nachhaltige Ernährung(swirtschaft) ein.



LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Das Thema ist derzeit in aller Munde und es gibt eine Vielzahl neuer Initiativen. Wir stellen hier eine kleine Auswahl von Ideen vor, die uns gut gefallen. Vielleicht ist ja etwas für Euch dabei und Ihr habt Lust, Euch inspirieren zu lassen?

www.tastethewaste.com

Die Seite zum Film von Valentin Thurn liefert aktuelle Infos und stellt Ideen gegen Lebensmittelverschwendung vor.

www.tasteofheimat.de

Hier gibt es jede Menge regionale Produkte und den Kontakt zu denen, die sie herstellen.

www.mundraub.org

Mundraub ist eine Online-Plattform, auf der eine webbasierte Landkarte die Standorte von Obst und Kräutern im öffentlichen Raum abbildet: Bislang sind Fundorte von Israel bis Finnland, von Russland bis Marokko eingezeichnet, der deutliche Schwerpunkt liegt in Deutschland. Dabei geht es nicht nur um den Austausch von Erfahrungen und

Rezepten, sondern auch darum, in Vergessenheit geratene Früchte wieder in die Wahrnehmung zu rücken, um sie als Teil unserer Kulturlandschaft und der Biodiversität zu erhalten.

94

www.teller-statt-tonne.de

Ein Schulprojekt von Slow Food Deutschland, das Kinder und Jugendliche für die Themen Lebensmittelverschwendung und für die globale Ernährungssituation sensibilisieren soll.

www.zugutfuerdietonne.de

Die Seite gegen Lebensmittelverschwendung vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft – jede Menge Fakten und Tipps.

www.foodsharing.de

Foodsharing ist eine Initiative, die zu organisieren hilft, dass Lebensmittelreste geteilt statt weggeworfen werden.

www.mealsharing.com

Gemeinsam essen und Freunde finden!

www.stadtmachtsatt.de

Heute lebt die Hälfte der Menschheit in Städten, im Jahr 2025 werden es laut

UNO über 60 % und 2050 über 70 % sein. Diese Zahlen werfen die Frage auf, wie wir Städter*innen uns in Zukunft ernähren können, ohne die gegenwärtig damit einhergehenden enormen Umweltschäden, sozialen Ungerechtigkeiten und Ressourcenverschwendungen fortzusetzen.

Jedes achte Lebensmittel,
das wir kaufen, werfen wir weg.
Du kannst das ändern.



www.zugutfuerdietonne.de

Stadt macht satt sammelt und entwickelt Ideen für die Produktion von Lebensmitteln in der Stadt: Das eigene Ackern, Anbauen, Ernten und Kochen macht nicht nur unsere Städte, sondern auch unser Handeln grüner!

ANDERE INTERESSANTE LINKS

www.10milliarden-derfilm.de

Die Website macht Lust auf den neuen Film von Valentin Thurn, der sich der Frage stellt, wie wir die Welt ernähren können. „Harte Kost“ heißt übrigens das im Zusammenhang mit dem Film entstandene Buch.



.....

www.essensvernichter.de

Warum landet die Hälfte aller Lebensmittel auf dem Müll? Wer ist dafür verantwortlich? Das Buch „Die Essensvernichter“ widmet sich wie der Film „Taste the Waste!“ diesen Fragen. Lesen lohnt sich!

.....

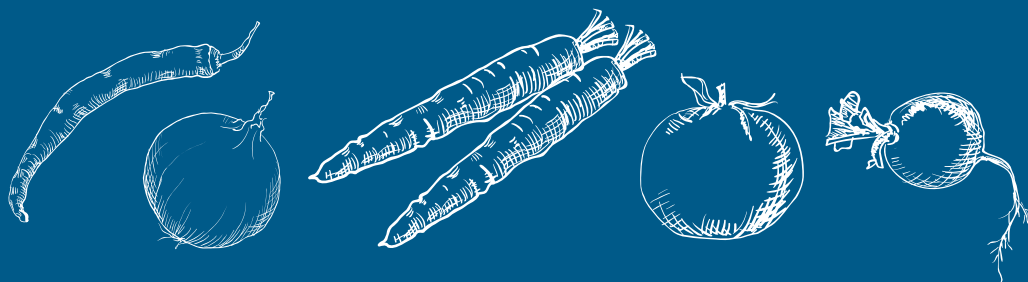
www.ackergifte-nein-danke.de

Eine wichtige Kampagne für eine enkeltaugliche Landwirtschaft.

.....

www.kreis-altenkirchen.de

Hier gibt es Informationen zu der hundertjährigen Obstbaumzählung. Diese ist ein Gegenwarts- und Geschichtsprojekt, das den Reichtum und die Veränderungen an heimischem Obst verdeutlicht. Dabei soll in Dörfern und Städten nicht nur gezählt, sondern es sollen auch neue Obstbäume gepflanzt werden.



www.andernach.de

Alles über die Essbare Stadt: In Andernach werden Gemüsesorten wie Möhren und Bohnen, Obstsorten, Beerensorten, Spaliergehölze, Küchenkräuter oder Schnittpflanzen in den Grünanlagen gepflanzt. Hier heißt es „Pflücken erlaubt“ und nicht „Betreten verboten“.

www.apfelschaetze.de

Äpfel gemeinsam ernten, teilen, genießen und bewahren in Berlin und Brandenburg.

ALLES ÜBER ZUCKER – AUS UNTERSCHIEDLICHEN PERSPEKTIVEN

www.zuckerverbaende.de

Wer mehr über Zucker aus der Perspektive der konventionellen (Land-)Wirtschaft wissen möchte, wird hier fündig. Die Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e.V. ist die zentrale Organisation der deutschen Zuckerwirtschaft.

www.suedzucker.de

Die Website der Südzucker AG, ansässig in Mannheim.

www.pfeifer-langen.de

Pfeifer & Langen GmbH & Co. KG, Werksbesichtigungen sind in den Werken Appeldorn, Euskirchen, Jülich, Könnern und Lage möglich.

www.nordzucker.de

Die Website der Nordzucker AG, ansässig in Braunschweig.

www.suikerunie.de

Suiker Unie GmbH & Co. KG betreibt eine Zuckerfabrik in Anklam.

www.fairtrade-deutschland.de

Fairtrade setzt sich für die Verbesserung von Lebens- und Arbeitsbedingungen in Entwicklungsländern ein. Unter der Rubrik Zucker erfahrt Ihr mehr über ökologisch und fair produzierten Zucker.

www.oeko-fair.de

Oeko-fair.de ist ein Informationsangebot der Verbraucher Initiative e.V. Auch hier gibt es kritische Berichterstattung über Produktionsbedingungen und Infos zu verantwortlichem Konsum.

www.verbraucherzentrale.de

In der Rubrik Lebensmittel und Ernährung findet Ihr Hintergrundinformationen zu Themen wie Belastung von Lebensmitteln und Hygiene, (falsche) Gesundheitsversprechen auf Etiketten und auch zu Marmelade und Zucker.

Die Kampagne Marmelade für Alle! wird getragen von der Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend in Deutschland e.V. (aej), Brot für die Welt und dem Verband Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder e.V. (VCP).

IMPRESSUM:

Marmeladenfibel

Herausgegeben im Auftrag der

Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend in Deutschland e.V. (aej)

Otto-Brenner-Straße 9 · 30159 Hannover

Tel.: 0511 1215 0

www.evangelische-jugend.de

© edition aej, Hannover 2016

Redaktion: Dr. Karsten Schulz, Lisbeth Lange-Wulff, Kristina Ostmann, Johannes Küstner.

Lektorat: Barbara Driesen, Wissenschaftsdienst. Berlin.

Bildnachweis:

Wenn nicht anders angegeben, stammen die Fotos aus dem Bilderfundus der MfA!-Kampagne.

Brot für die Welt: S. 64, 65, 71, 72, 78 oben, 79 oben, 81, 86 unten, 88 unten.

Thomas Dohrendorf: S. 78 unten.

Evangelische Landjugend Muggendorf: S. 49, 86 oben, 88.

Klaus-Henry Flemming: S. 21, 32.

Dr. Tim Gelhaar: Umschlagseite 3.

Andreas Kläger: S. 42 oben, 56, 92.

Jan Leßmann: S. 16 unten.

Franziska May und Dorina Weingart: S. 90.

Susi Raiffeisen: S. 24 Apfelkuchen (Serviervorschlag).

Tanja Rupprecht: S. 55.

Ingo Schenk: S. 31.

Micha Schradi: S. 60.

Thurnfilm: S. 95.

Zu gut für die Tonne: S. 94.

Shutterstock/indigolotos: S. 69.

Shutterstock/Naatali: S. 34.

Pixabay: S. 14, 27, 67, 70, 77, 79, 84/85.

Gestaltung: dot.blue – communication & design, Gelsenkirchen.

Druck: XPrint Medienproduktion, Aachen.

Diese Publikation wurde gefördert aus Mitteln des Kirchlichen Entwicklungsdienstes durch Brot für die Welt – Evangelischer Entwicklungsdienst.

Ein großer Dank geht an alle, die mit ihren Ideen zum bisherigen Gelingen der Kampagne beigetragen haben! Sie werden sicherlich einige ihrer Ideen in den Texten wiederfinden.

Die Autor*innen dieser Broschüre verwenden eine geschlechtergerechte Sprache. Das * lässt zugleich mehr als zwei Geschlechter zu und schafft damit einen zumindest gedanklichen Freiraum. Diese Sprachregel wurde auf der aej-Mitgliederversammlung 2015 beschlossen.





aej

Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend
in Deutschland e.V.

vcp



VERBAND CHRISTLICHER
PFADFINDERINNEN UND
PFADFINDER

Brot
für die Welt

Die Kampagne Marmelade für Alle! verbessert die Welt: Sie bewahrt Obst vor dem Verderb, zeigt, wieviel Freude kochen machen kann, sorgt bei Kinder- und Jugendfreizeiten und Seminaren für leckere Marmeladen und andere Köstlichkeiten aus Obst und bietet einen Rahmen, um über den brodelnden Kochtöpfen über Ernährungsgerechtigkeit und Konsum zu reden. Diese Fibel versammelt neben Hintergrundinformationen die Rezepte und Do-it-yourself-Anleitungen der Kampagne.

edition aej