



Unser Projektbeitrag zum Bundesweiten Schulwettbewerb „Echt kuh-1!“
Essen macht Schule! Bio, vielfältig und gesund.

KLR plus – „Echt ökuh-logisch“

Hauswirtschaft und Sozialwesen-Kurs, Klassenstufe 10
Kaiser-Lothar-Realschule plus Prüm, Rheinland-Pfalz

The image features a large, stylized graphic of the word 'Bio' in a green, outlined font. The 'B' is black, the 'i' is green with a black dot, and the 'o' is grey. This graphic is set against a white background with a green outline that forms a large, irregular shape. Below the 'Bio' graphic, the text 'nach EG-Öko-Verordnung' is written in a black, sans-serif font.

Bio

nach
EG-Öko-Verordnung

Unser HuS-Kurs hat sich aufgrund dieses Wettbewerbs in den letzten Wochen auf vielfältige Weise mit Bio-Ernährung und ökologischer Landwirtschaft beschäftigt.

Unter Anderem haben wir uns die Unterschiede von Bio-Bauernhöfen und „konventioneller“ Landwirtschaft angeschaut und verglichen. Zusätzlich haben wir Bio-Pausenverkäufe gemacht. Zu viel wollen wir aber noch nicht verraten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Anschauen unserer Präsentation.

UNSER BIO-PAUSENVERKAUF

•Wir haben über mehrere Wochen einen Pausenverkauf in unserer Schule veranstaltet. Hierbei haben wir verschiedene Snacks aus Bio-Lebensmitteln in unserer Schulküche selbst zubereitet und sie anschließend in der Pausenhalle verkauft.

•Vor allem wollten wir mit dem Pausenverkauf unsere Mitschülerinnen und Mitschüler für das Thema Bio-Lebensmittel und ökologische Landwirtschaft sensibilisieren und ihnen auch sensorisch die Thematik nahebringen.

•Außerdem hat es uns selbst auch sehr viel Freude gemacht, diese hochwertigen und leckeren Lebensmittel in der Küche zu verarbeiten.

•Die Verkäufe waren ein voller Erfolg. Wir waren regelmäßig ausverkauft und allen haben unsere verschiedenen Bio-Snacks sehr gut geschmeckt.



Rezepte unseres BIO-Pausenverkaufs

Bananencookies (12 Stück):

- 4 Bio Bananen (sehr reif)
- 2 EL Bio-Edel-Nuss-Mix (geröstet und gesalzen)
- 2 EL Bio-Vielblütenhonig
- Zimt
- 200g Bio Haferflocken

Streuselkuchen (20 Stücke):

- 600g Bio-Mehl
- 400g Bio-Zucker
- 0,5 Päckchen Backpulver
- 4 Bio-Eier (Größe M)
- 250g Bio-Butter
- 200ml Bio-Sahne
- Puderzucker

Hähnchen Wraps (4 Stück):

- 2 Bio-Salatherzen
- 0,5 Radicchio (optional)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 4 Bio Rispentomaten
- 200g Bio Naturjoghurt
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Hähnchenbrust Filets a 140g vom Eifler Bio-Bauern
- 2 EL Öl
- 4 Bio-Weizen Wraps



Bio-Info-Flyer / „Hosentaschenbüchlein“

Während unserer Pausenverkäufe kam uns die Idee, diese und andere Rezepte den Schülerinnen und Schülern unserer Schule zugänglich zu machen. Außerdem wollten wir ihnen auch grundsätzlich ein kurzes „Wissen-to-go“ zum Thema Bio-Ernährung und ökologische Landwirtschaft mit auf den Weg geben. So entstanden unsere Hosentaschenbüchlein, die wir an alle Schülerinnen und Schüler unserer Schule verteilt haben.



Unser Hosentaschenbüchlein

Das ist die Kopiervorlage der leckeren Pausensnacks für unsere Mitschülerinnen und Mitschüler.

In mühevoller Kleinarbeit haben wir über 300 dieser Minibücher kopiert, gefaltet, geschnitten und verteilt.

Müsliriegel (ca. 15 Riegel)

Alle Produkte in Bio-Qualität: 200g Studentenfutter, 150g Haferflocken, 1 Prise Meersalz, 80g Kokosöl, 3EL Kokosblütensirup, 2EL Leinmehl

Ofen auf 185 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Studentenfutter klein hacken. Die Hälfte von den Haferflocken in einer Küchenmaschine fein mahlen. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen. Die Masse ca. 1-2 cm dick auf dem Backblech verteilen. Im Ofen 20 Minuten backen. Abkühlen lassen und dann in die gewünschte Form schneiden.

Bananen-Cookies
4 reife Bananen, 200g BIO Haferflocken
2 EL BIO Nuss-Mix, 2EL BIO Honig, Zimt
Bananen schälen und mit der Gabel zerdrücken. Haferflocken untermengen. Nüsse hacken und zusammen mit dem Honig zur Haferflocken-Mischung geben. Alles gut verrühren und mit Zimt würzen.
Cookies aus der Masse formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 20 Minuten backen.

Leichte Hähnchen Wraps

Alle Produkte in Bio-Qualität:
4 Tomaten, 200g Joghurt, Salz, Pfeffer, 2 Hähnchenbrustfilets, 2 EL Öl, Salat, 4 Weizen-Wraps

Tomaten waschen, putzen, vierteln und entkernen. Joghurt in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch waschen, trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilet ca. 12 Minuten unter Wenden darin goldbraun braten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und in Streifen schneiden. Erwärmte Wraps mit Joghurtsoße bestreichen und mit Salat, Tomaten und Hähnchen belegen. Rollen, halbieren und genießen.

Fruchtschnitten
- ohne backen –

300g Trockenfrüchte, 2 EL Honig,
1/2 TL Zimt, 50g Hasel- oder Walnüsse
2 Bio-Orangen Schalenabrieb von beiden
und Saft von einer,
4 rechteckige Oblaten (115 x 220 mm)
Etwas Hafermehl

Trockenobst zerkleinern, Nüsse fein hacken. Honig, Zimt, Hafermehl, Orangenabrieb und -saft beifügen und zu einer streichfähigen Masse verrühren. Je nach Festigkeit mehr O-Saft oder Mehl hinzufügen. Masse auf 2 Oblaten streichen, mit den anderen beiden Oblaten abdecken. Am besten mit einem Brett beschweren und über Nacht ziehen lassen.
Guten Appetit!

Ökologische Landwirtschaft

Der ökologische Landbau ist eine besonders ressourcenschonende und umweltverträgliche Form der Landwirtschaft, die sich an der Nachhaltigkeit orientiert. Der Hauptgedanke ist eine Wirtschaft im Einklang mit der Natur.

Ziele

- keine Verwendung von chemisch-synthetischen Düngern und Pflanzenschutzmitteln
- Verwendung bewährter Sorten
- Artgerechte Tierhaltung
- Vermeidung importierter Futtermittel
- Ausschluss von Gentechnik
- Vermeidung von Umweltbelastung

Und Christina Schmitz

10b: Evin Cevlik, Matea Fiala, Esther Hoffmann, Jason Kühn, Emilia Lepage, Magdalena Spoo

10a: Elena Abels, Lisa Diederichs, Daria Ewen, Nils Gruben, Leonie Kramm, Oliwier Mazurkiewicz, Illia Shapovalov

vom HuS-Kurs der Klassenstufe 10

Dieses Hosentaschenbüchlein wurde erstellt für den bundesweiten Schulwettbewerb „Echt kuh-!“



HOSENTASCHENBÜCHLEIN

mit Infos und leckeren Pausenbrotrezepten aus Bio-Lebensmitteln

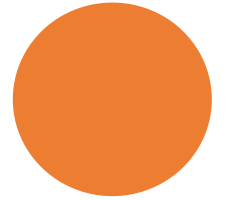


Bio-Lebensmittel – ein geschützter Begriff

Der Begriff Bio-Lebensmittel ist in der EU gesetzlich definiert: Die Produkte müssen aus kontrolliert ökologischem Anbau stammen, dürfen nicht gentechnisch verändert sein und müssen ohne Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln, Kunstdünger oder Klärschlamm angebaut werden. Tierische Produkte müssen von Tieren stammen, die artgerecht gehalten werden und nicht mit Antibiotika und Wachstumshormonen behandelt wurden.

Interview mit Landwirten

Wir haben mit dem Bio-Landwirt Rainer Probst aus Euscheid und dem konventionellen Landwirt Peter Meutes aus Rommersheim gesprochen und ihnen viele Fragen zur Arbeit auf dem Bauernhof gestellt. So haben wir einen tollen Einblick sowohl in die Bio- als auch in die konventionelle Landwirtschaft erhalten. Im Folgenden haben wir die Antworten für Sie zusammengefasst.





Die Unterscheid zwischen Bio- und konventionellem Bauernhof

- ✓ In der ökologischen Landwirtschaft werden häufig traditionelle Methoden des Anbaus verwendet. Das erfordert mehr Geduld vom Landwirt. Häufig ist das allerdings die tier- und naturfreundlichere Variante.
- ✓ In der konventionellen Landwirtschaft finden neue und innovative Technik und Methoden Anwendung. Das ist in der Regel ertragreicher für den Landwirt.

Die Unterscheid zwischen Bio- und konventionellem Bauernhof

Im ökologischen Landbau sind chemische Pflanzenschutzmittel verboten. Die stattdessen vorgeschriebenen mineralischen Düngemittel sind auf jeden Fall umweltfreundlicher. Allerdings ist in der konventionellen Landwirtschaft, wo der Einsatz chemischer Pflanzenschutz- und Düngemittel nach wie vor erlaubt ist, der Ertrag häufig höher.





Kontrollen

Alle landwirtschaftlichen Betriebe werden regelmäßig kontrolliert, zum Beispiel ob die Tierschutzbestimmungen eingehalten werden. In der ökologischen Landwirtschaft sind die Kontrollen allerdings strenger. Bei Nichteinhalten der Vorschriften werden Verwarnungen ausgesprochen, die bis zur Entnahme der Bioplakette reichen können.

Eine angekündigte und vier bis fünf unangekündigte Kontrollen pro Jahr sind üblich. „Fehler sind wegen der hohen Verantwortung gegenüber Kunden und Natur inakzeptabel“, sagt Bio-Bauer Rainer Probst.

Lohnt es sich auf BIO umzustellen? – Fazit

So ganz einfach ist diese Frage nicht zu beantworten. Ökologische Landwirtschaft ist sicher tier- und naturfreundlicher, also auch klimaverträglicher. Allerdings sind die Erträge nicht so hoch und die Auflagen sehr streng. Aber die Umstellungsphase von einem konventionellen auf einen Bio-Betrieb wird vom Staat subventioniert, also finanziell unterstützt.



Wie viel Bio essen wir?

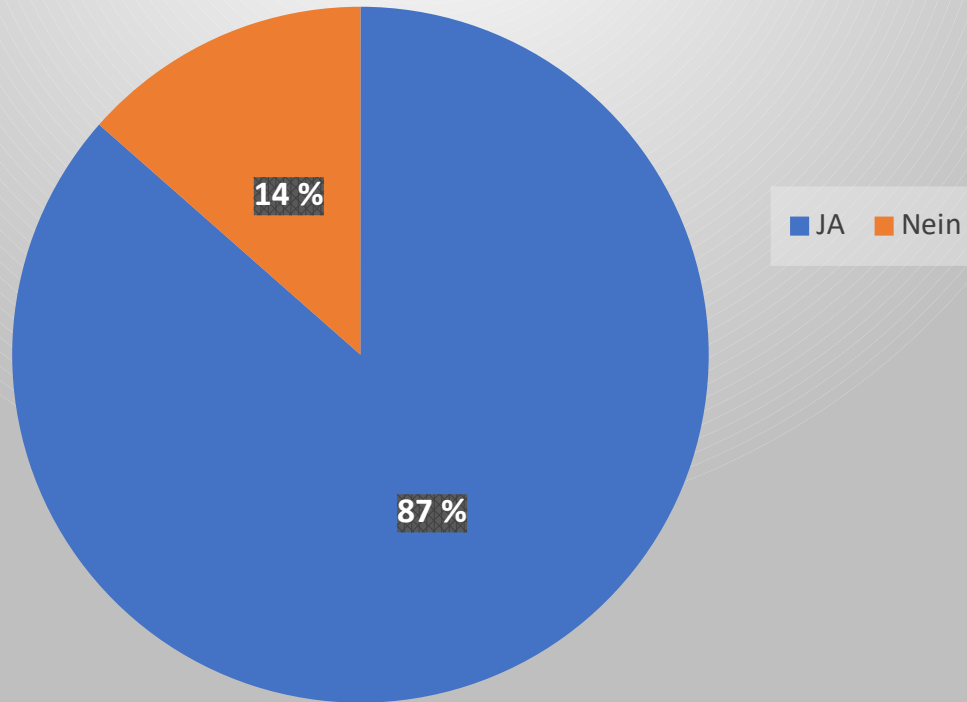


Spontan hätten wir gesagt, dass die Gesellschaft bei der Beantwortung dieser Frage gespalten ist. Zum Einen gibt es immer mehr Menschen, die sich bewusst und klimafreundlich ernähren möchten und deshalb mehr Bio-Produkte kaufen, zum Anderen wird gerade alles immer teurer und viele Menschen achten vor allem auf den Preis und kaufen deshalb eher Produkte aus konventionellem Anbau.

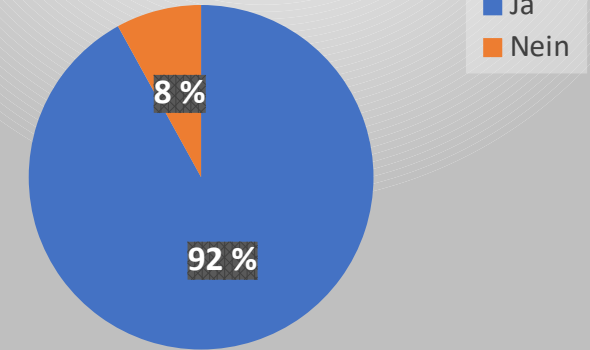
Um unsere Annahme zu überprüfen, haben wir in unserer Schule und auf der Straße eine Umfrage gestartet. Wissen die 110 Befragten überhaupt was Bio-Lebensmittel ausmacht?und.... Haben sie schon Bio-Lebensmittel gekauft?

Umfrage-Ergebnisse

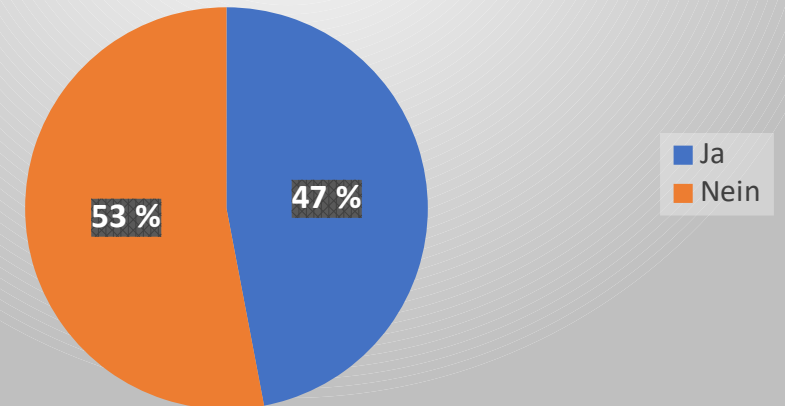
Wissen Sie was Bio-Lebensmittel ausmacht?



Haben Sie schonmal Bio-Lebensmittel gekauft?



Wenn ja, haben Sie die Bio-Lebensmittel absichtlich gekauft?





Unser Fazit

Wir möchten uns herzlich bei Ihnen, dem „Echt kuhl“-Team, bedanken. Denn durch Ihren Wettbewerb wurden wir angeregt, uns näher mit dem Thema Bio-Lebensmittel und ökologischer Landwirtschaft zu beschäftigen. Das war wirklich sehr interessant, wir haben viel gelernt und lecker war es auch noch. Außerdem konnten wir unsere Mitschülerinnen und Mitschülern durch den Pausenverkauf, das Hosentaschenbüchlein und die Umfrage auf das Thema aufmerksam machen und manche sogar dafür begeistern.

Mit einem möglichen Preisgeld würden wir uns zuallererst hochwertige Lebensmittel gönnen und uns ein richtig tolles Menü in der Schulküche zaubern. An zweiter Stelle möchten wir aber gerne die neue Ausstattung unserer Schulküche mitfinanzieren. Da wir zum nächsten Schuljahr in ein neues Schulgebäude, mit ebenfalls neuer Lehrküche, umziehen, wäre es toll, wenn auch die etwas in die Jahre gekommene Ausstattung erneuert werden könnte. Dazu möchten wir gerne, im Fall eines Gewinns, beitragen.