

# Kiki Ricki

Liebe Kinder,

In dieser Ausgabe des Kiki Ricki werdet ihr erfahren, was lokaler Verbrauch ist und wie ihr euch selbst daran beteiligen könnt. Ihr werdet die verschiedenen Methoden kennenlernen, mithilfe derer sich Lebensmittel länger haltbar machen lassen. Ihr findet hier ebenfalls ein Rezept für Traktor-(Sand)plätzchen und die Anleitung für selbstgemachte Weihnachtsdeko aus Tannenzapfen.

**Viel Spaß!**



**Lokal konsumieren**



**Wie kann man  
Lebensmittel länger  
haltbar machen?**



**Wir backen  
Sandplätzchen!**



**Bastele  
Weihnachtsdeko  
mit Tannenzapfen!**

# Lokal konsumieren, das ist gut für die Zukunft

Viele Leute reden heute von „lokal konsumieren“. Du weißt zwar, dass das gut für unsere Erde ist, aber wovon sprechen sie eigentlich? Warum ist das sinnvoll? Und wie funktioniert das? Erklärungen.

## Was bedeutet „lokal konsumieren“?

Lokal konsumieren heißt, lokale Produkte kaufen, zum Beispiel Obst und Gemüse, das bei Dir in der Nähe wächst und geerntet wird. Die Idee dahinter ist, möglichst nah am Ort der Herstellung einzukaufen und frische Produkte der jeweiligen Jahreszeit zu verwenden. Das heißt, der Verbraucher kauft bevorzugt Erdbeeren, wenn diese bei uns Saison haben und vermeidet es, Produkte zu kaufen, die um die halbe Welt transportiert wurden. Wenn du dich entscheidest, lokal zu konsumieren, dann wirst du zum Konsum-Akteur, zu einem bewusst handelnden Verbraucher, denn du setzt dich für eine lokale und umweltverträgliche Lebensmittelproduktion ein.



## Obst und Gemüse der Saison

Pilz



Lauch



Chicorée



Rotkohl



## Was ist gut daran, wenn wir lokal konsumieren?

### Lokal konsumieren ist für viele Dinge gut.

- Zuallererst ist es für einen gesunden Körper gut. Das Obst und Gemüse wird in der Saison geerntet, wenn es richtig reif und frisch ist und voller Vitamine steckt; es wird nicht über mehrere Tage hinweg transportiert, bevor es in den Geschäften ankommt. Außerdem schmeckt es besser, weil es bei voller Reife geerntet wird.
- Wenn wir lokal konsumieren, können die Arbeitsplätze in den ländlichen Gebieten (landwirtschaftliche Familienbetriebe) erhalten werden und die wirtschaftliche Tätigkeit entwickelt sich weiter. Damit werden die städtischen und gesellschaftlichen Strukturen gestärkt und das Leben auf dem Land wird interessant und lebendig. Auch viele Arbeitsplätze in der verarbeitenden Industrie hängen von der Landwirtschaft ab.
- Dadurch wird gewährleistet, dass unsere strengen Gesundheits-, Sicherheits- und Arbeitsrechtsvorschriften eingehalten werden.
- Die Kulturlandschaften werden damit erhalten.
- Es verbessert die Rückverfolgbarkeit, d.h., dass du weißt, was du isst und woher dein Essen genau kommt.
- Damit wird verhindert, dass Lebensmittel durch die Verluste beim Transport verschwendet werden.
- Kürzere Lebensmitteltransporte bedeuten auch weniger Luftverschmutzung. Und saubere Luft tut uns allen gut, ob Mensch, Tier oder Pflanze.



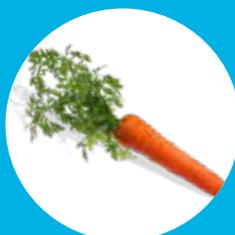
Spinat



Kürbis



Möhre



Rosenkohl



## Wie geht das „lokal konsumieren“?



Hol dir einen Kalender, in dem für jeden Monat des Jahres aufgelistet ist, wann die beste Zeit ist, um Äpfel, Erdbeeren, Kohl, Tomaten, Salat, Spargel... zu essen. Ein paar Hinweise findest du auf der folgenden Seite. Schau mal bei euch im Supermarkt, ob es dort Obst und Gemüse aus Luxemburg gibt. Du kannst dich auch erkundigen, ob es in deiner Nähe Selbsternte-Felder gibt, wo du dein Obst und Gemüse selber ernten kannst, oder ob in der Umgebung Direktverkäufe beim Hersteller angeboten werden.

Außerdem gibt es die SOLAWI (Solidarische Landwirtschaft), das sind Gruppen von Verbrauchern und lokalen Bauern, die zusammenarbeiten und Körbe mit frischem Obst und Gemüse der Saison bereiten und verkaufen. Du kannst auch auf die Webseite [www.sou-schmaacht-letzebuerg.lu](http://www.sou-schmaacht-letzebuerg.lu) gehen, um die Adressen von Produzenten zu finden. Lokal konsumieren kann man aber nicht nur Obst und Gemüse, es funktioniert auch mit Fleisch, Holz, Pflanzen usw. Jetzt bist du an der Reihe!

Auteur: Sophie Perrot — Photographie — Shutterstock — Illustrations: Marie-Claire Caiado

## Obst und Gemüse der Saison

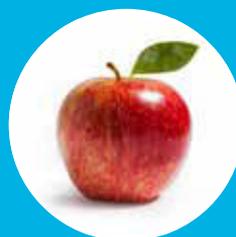
Walnuss



Quitte



Apfel



# Spiele mit Ricki

## Korb der Saison



**Spiel 1:** Finde den Weg der den kleinen Jungen zum Markt führt.

**Spiel 2:** Umkreise die beiden Eindringlinge, die sich unter das saisonale Obst und Gemüse gemischt haben.

# Wie kann man Lebensmittel aufbewahren und länger haltbar machen?



Im Laufe der Zeit haben die Menschen verschiedene Methoden erfunden, um Lebensmittel länger haltbar zu machen. Heute können wir Lebensmittel kühlen, einfrieren, trocknen, in Essig oder Zucker einlegen oder einkochen. Kennst du die Unterschiede?





Legt man Lebensmittel in Öl,  
Salz oder Zucker ein,  
verderben sie nicht so leicht.

Mit Salz, Zucker und Öl würzen und verfeinern wir unser Essen. Seit sehr langer Zeit werden sie aber auch dafür genutzt, Lebensmittel auf natürliche Weise haltbar zu machen. Salz entzieht den Lebensmitteln das in ihnen enthaltene Wasser und verhindert so, dass sie verderben. Zucker wirkt ähnlich wie Salz und wird für Obst verwendet. In Öl eingelegte Lebensmittel werden vor der Luft und den darin enthaltenen Keimen geschützt.

– Fisch, Schinken und Salami werden mit Salz sehr lang haltbar gemacht und gleichzeitig gewürzt. Wird das Lebensmittel zusätzlich geräuchert, hält es sich noch länger und bekommt auch noch einen einzigartigen Geschmack.

– Früchte können in Zuckersirup eingelegt das ganze Jahr über gegessen werden.

– In Öl eingelegte Oliven, Paprika oder getrocknete Tomaten eignen sich hervorragend als Snack zwischendurch oder um bestimmte Gerichte geschmacklich zu verfeinern, insbesondere wenn das Öl mit Kräutern gewürzt wurde.



Gut konserviert in Essig!

Legt man bestimmte Lebensmittel in Essig oder eine andere saure Flüssigkeit wie etwa Zitronensaft ein, verhindert das ebenfalls die Vermehrung von Keimen. Es ist einfach, Lebensmittel mit Essig haltbar zu machen, hat aber auch einen Nachteil: der Geschmack der Lebensmittel verändert sich stark. Nicht alle Lebensmittel sind dafür geeignet.

– Kleine Gürkchen und in Stücke geschnittenes Gemüse werden so zu Cornichons und Mixed Pickles, und sogar Kirschen können mit Essig konserviert werden.



... oder wenn man sie liegen lassen würde,  
bis sie ganz trocken sind?

Beim Trocknen entzieht man dem Lebensmittel gezielt Wasser oder wartet, bis das Wasser durch Sonneneinstrahlung verdunstet. Dadurch wird die Vermehrung von Keimen gestoppt. Die Lebensmittel trocknen aus, können dadurch sogar knusprig werden und haben durch den Wasserverlust einen intensiveren Geschmack. Zu Hause kann man einfach aus dünnen Gemüse- oder Obstscheiben im Backofen (oder besser in einem Dörrgerät) leckere hausgemachte Gemüsechips oder Obstringe herstellen.

– So werden auch Trockenfrüchte und Dörrfleisch hergestellt. Ein leckerer und gesunder Snack ist auch selbstgemachtes Fruchtleider, das aus püriertem Obst hergestellt wird und nach dem Trocknen (auf Backpapier) in mundgerechte Streifen geschnitten wird.



Und was wäre, wenn man warten würde,  
bis die Lebensmittel sich  
ganz von selbst verändern?

Eine Gärung bzw. Fermentation entsteht spontan bei Lebensmitteln, die von Natur aus Zucker (oder andere Kohlenhydrate) enthalten. Zusammen mit anderen Bestandteilen des Lebensmittels verändern sich diese Inhaltsstoffe und werden beispielsweise in Milchsäure oder Alkohol umgewandelt. Verantwortlich dafür sind bestimmte Bakterien und Hefepilze. Vergäerte Lebensmittel bleiben dadurch länger haltbar, verändern aber auch ihre Eigenschaften. Viele Lebensmittel entwickeln erst durch Fermentation ihren charakteristischen Geschmack (z. B. Milchprodukte, Sauerkraut, Sauerteigbrot, Wein). Auch Kakaobohnen müssen übrigens zuerst fermentiert werden, bevor sie zu leckerer Schokolade weiterverarbeitet werden können. Traditionell wird auch gerne Gemüse durch diesen Prozess haltbar gemacht.

## Lebensmittel können auch kalt werden und erstarren...



Einfrieren ist bei fast allen Lebensmitteln eine gute Möglichkeit, um sie länger haltbar zu machen. Dafür wird ihre Temperatur möglichst schnell auf bis zu  $-24^{\circ}\text{C}$  gesenkt.

Die eisige Kälte stoppt die Aktivität der Bakterien, wodurch die Lebensmittel mindestens mehrere Monate lang haltbar bleiben.

– Ob vorgekochtes Essen, Fleisch, Obst, Gemüse, Brot – so ziemlich alles kann eingefroren werden. Einmal aufgetaut, sollten Lebensmittel aber nicht mehr eingefroren werden!

## ... oder ganz schön ins Schwitzen kommen!



Um Lebensmittel länger haltbar zu machen, ist starke Hitze ähnlich gut geeignet wie große Kälte. Man nennt diese Methode auch Sterilisieren oder Einkochen. Die Lebensmittel werden dabei meist auf  $90$  bis  $100^{\circ}\text{C}$  erhitzt, um durch die hohe Temperatur schädliche Keime abzutöten. Früher war es eine der wichtigsten Techniken, um Obst und Gemüse über Monate hinweg haltbar zu machen. Es wird auch heute noch für die Herstellung von Konserven (Glas oder Dosen) verwendet.

## Aber in den Kühlschrank stellen ist immer noch am einfachsten!

Im Kühlschrank herrscht eine gleichbleibende Temperatur zwischen  $0^{\circ}\text{C}$  und  $7^{\circ}\text{C}$ . Das sorgt dafür, dass die meisten Lebensmittel lange frisch bleiben. Milch- und Fleischprodukte, Obst, Gemüse, Fruchtsäfte... fast alle frischen Lebensmittel werden am besten im Kühlschrank aufbewahrt. Ausnahmen sind z. B. Bananen und Kartoffeln. Die dürfen auf keinen Fall in den Kühlschrank!

## NACHGEFRAGT\*

**Was bedeuten Verbrauchsdatum und Mindesthaltbarkeitsdatum (auf Französisch abgekürzt mit DLC und DDM)?**

Schau dir die Konservendosen, den Deckel deines Joghurts und alle anderen Lebensmittelverpackungen bei euch zu Hause einmal genauer an. Überall findest du ein aufgedrucktes Datum. Das ist das Verfallsdatum.

Es sagt dir, bis wann du das Lebensmittel verzehren kannst. Bei auf Französisch beschrifteten Produkten werden folgende Begriffe bzw. Abkürzungen benutzt: „Date limite de consommation“ (DLC) bzw. „Date de durabilité minimale“ (DDM).

– Das Verbrauchsdatum bzw. DLC gibt an, bis zu welchem Datum das Lebensmittel verbraucht werden muss. Nach diesem Datum sollte man das Produkt (z. B. frischer Fisch oder frisches Fleisch) also nicht mehr essen, da es für die Gesundheit gefährlich sein kann.

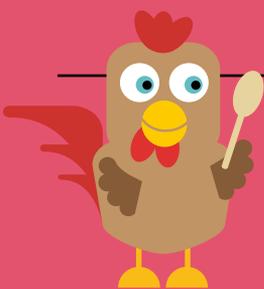
– Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) bzw. DDM besagt, dass das Lebensmittel mindestens bis zum angegebenen Datum haltbar ist. Das Produkt kann ohne Risiko für die Gesundheit auch noch einige Tage oder bei optimalen Lagerbedingungen sogar einige Wochen später gegessen werden, die einwandfreie Qualität wird dann aber nicht mehr garantiert. Es kann dann zum Beispiel schon an Geschmack verloren haben oder nicht mehr so knusprig sein.

\* Weitere nützliche Informationen erhältst du auf [www.antigaspi.lu](http://www.antigaspi.lu)

Giorgia  
Fentange  
5 Jahre alt

Ainhoa  
Alzingen  
6 Jahre alt

# Traktor- (Sand)plätzchen



Zubereitungszeit: 45 Minuten  
Backzeit: 20 Minuten

FÜR DEN  
ZUCKERGUSS:



1 Ei



125 g  
Streuzucker



2 Prisen Salz



250 g Mehl



145 g Butter



200 g  
Puderzucker



1 Eiweiß



ein paar Spritzer  
Zitronensaft

**Zutaten**  
für 10 Personen



1

Verquirle Ei, Zucker und Salz mit einer Gabel. Gib das Mehl dazu und mische es mit den Fingern darunter. Füge dann die Butter hinzu und verknete alles zu einem Teig.



2

Lass den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen.



3

Heize den Ofen auf 180°C vor. Streue etwas Mehl auf den Tisch und rolle den Teig mit einem Nudelholz aus. Nun kannst du die Kekse ausstechen, sie auf ein Backblech legen und 20 Minuten im Ofen backen.



4

Bereite jetzt den Guss vor. Schläge in einer Schüssel das Eiweiß auf, gib Puderzucker hinzu und zum Schluss noch ein paar Spritzer Zitronensaft. Wenn Du einen farbigen Guss möchtest, dann lies im Infokästchen wie es geht.



5

Nimm das Backblech nach der Backzeit aus dem Ofen, und lass die Sandplätzchen auskühlen. Verziere sie dann mit dem Guss und lass sie 30 Minuten trocknen. Fertig sind die Traktor- und Tannenkekse.

Hast du Lust auf farbigen Zuckerguss, dann füge folgende Zutaten hinzu:

**Grün:**

Spinatsaft  
oder Matcha-Tee

**Rot:**

Gemischte  
Waldfrüchte oder  
Rote-Bete-Saft

**Orange:**

Karottensaft,  
Tomatenpüree  
oder Safran

**Gelb:**

Curry oder Kurkuma

**Braun:**

Kakaopulver

# Weihnachtsdeko mit Tannenzapfen



Samle bei Deinen Spaziergängen Tannenzapfen oder Zapfen von anderen Nadelbäumen und trockne sie. Hier findest Du vier Ideen, um aus den Zapfen hübschen Weihnachtsschmuck zu basteln.



**1.** Bemale die Tannenzapfen. Klebe sie, zusammen mit Tannenzweigen, am oberen Rand eines Weckglases fest. Das geht prima mit einer Klebepistole. Dann setze unten ins Glas eine kleine Kerze. Und schon hast Du ein Weihnachtswindlicht.



**2.** Befestige mithilfe einer Klebepistole die Tannenzapfen an einer langen, hübschen Kordel. Wenn Du magst, kannst Du die Zapfen auch vorher anmalen. Haben die Tannenzapfen noch ihre kleinen Stängel, kannst Du sie einfach an die Kordel festknoten.



**3.** Mache aus Deinen Geschenken etwas ganz Besonderes mit einer Deko aus Tannenzapfen. Du kannst sie vergolden oder anmalen und Tannenzweige dazustecken. Dann klebst Du das Gesteck mithilfe einer Klebepistole auf das Geschenk.



**4.** Klebe für Deine Weihnachtsdecoration einen bemalten Tannenzapfen in einen Mini Blumentopf. Du kannst diesen auch noch schmücken wenn du willst. Zum Schluss setzt Du oben auf die Tannenbaumspitze einen kleinen Stern aus Pappe.