Workshop „Vegetarisch kochen“ mit saisonalen Lebensmitteln

Das „Netzwerk Schöpfung – nachhaltige Entwicklung“ in St. Heinrich Erlangen veranstaltete einen Workshop über nachhaltiges vegetarisches Kochen. Wir haben über unsere Verantwortung gegenüber der Schöpfung nachgedacht: ein Verzicht auf Fleisch senkt unseren Ressourcenverbrauch und reduziert unseren ökologischen Fußabdruck. Die Hintergründe zur vegetarischen Ernährung vermittelte uns Ernährungstrainerin Sonja Schreiter. Aus gesundheitlicher Sicht sind Vorteile nicht von der Hand zu weisen: die vegetarische Ernährung enthält oft mehr Ballaststoffe, mehr Vitamine sowie mehr sekundäre Pflanzenstoffe, die helfen Cholesterinwerte und Harnsäure günstig zu beeinflussen, den Blutdruck zu verbessern und das Risiko bestimmter Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Wer vegetarisch und mit regionalen Lebensmitteln kocht, beschäftigt sich oft intensiver mit den Zutaten, kocht häufiger selbst und konsumiert tendenziell weniger Fertigprodukte. Nachhaltig wird der Einkauf, wenn man regionale und saisonale Produkte bevorzugt und damit die landwirtschaftlichen Betriebe vor Ort fördert, bei denen man die Produktionsbedingungen besser nachvollziehen kann. Wer auf dem Wochenmarkt oder in Hofläden einkauft braucht sich über saisonale Lebensmittel weniger Gedanken zu machen, ansonsten hilft ein Blick auf den Saison-kalender z.B. beim Bundeszentrum für Ernährung.
Hilfreiche Tipps gab es auch um die drei wichtigsten Nährstoffe bei vegetarischer Ernährung – Eiweiß, Eisen und Omega-3-Fettsäuren – durch pflanzliche Produkte zu erhalten und entsprechend zu kombinieren.
Frau Schreiter hatte Rezepte für einen Spinat-Quiche mit grünem Spargel, einen Kartoffel-Radieschen-Salat und ein proteinreiches Erdbeer-Crunch-Dessert mitgebracht. Das gemeinsame Kochen hat viel Spaß gemacht und natürlich wurden die leckeren Sachen anschließend verzehrt.

Quelle: Handout von Sonja Schreiter Isolde Müller