

Ideen für Change Maker

Suppenmittag

- klimabewusst geniessen -



Change Porträt.....	2
Asiatische Tomatensuppe.....	3
Bündner Gerstensuppe.....	3
Rüebli-suppe.....	9
Tom Ka Tofu Suppe.....	7

StopArmut2015, Rosenstrasse 21b, CH-4410 Liestal
stoparmut.ch, nachhaltig@stoparmut.ch



Change Porträt

Ein Suppenzmittag hat in vielen Kirchgemeinden in der Fastenzeit Tradition. Das ist ein guter Anlass, zu fairer Tischgemeinschaft einzuladen. Gleichzeitig ist es eine Gelegenheit, für Entwicklungsprojekte Spenden zu sammeln.

Beispiel einer Kirchgemeinde der Zürcher reformierten Landeskirche zur Fastenzeit 2015

Gelegenheit für Change

- **Gunst der Stunde:** Die verantwortliche Kirchenpflegerin für die Brot-für-Alle-Aktion hat gewechselt. Bisher wurden die Suppen von anonymen Spenderinnen privat gekocht. Damit war das Kochen der Suppen neu zu organisieren.
- **Idee:** Inspiration bot das [Sandwich-Buffer](#) der StopArmut-Konferenz 2015 mit Umweltinfos zum Essen. Idee war es, am Suppenzmittag passend zur Fasten-Kampagne Klimawissen zu den Suppen zu vermitteln. Um zu testen wie kochfreudig die Gemeinde ist und um (Klima-) Wissen zu den Suppen weiterzugeben, wurde beschlossen, die Suppen als Gemeinschaftsaktion zu kochen.
- **Widerstände** gab es keine, jedoch war ungewiss, ob die Änderungen Anklang finden.

Massnahmen

- Einkauf und Übernahme der Suppenkosten durch die Kirchgemeinde (neu).
- Alle Zutaten, die in Bio- und Fair-Trade-Qualität zu bekommen waren, tragen diese Labels. Die Kosten pro Person beliefen sich auf 4.25 Franken (Suppe, Brot, Schoggi + Zucker zum Kaffee; ohne Kaffee + Kaffeerahm) (neu).
- Suppen kochen am Samstag mit einem 6-köpfigen Team und Input zum Thema Klimabilanz der Suppen (neu).
- Suppenzmittag am Sonntag nach dem Brot-für-alle-Gottesdienst (Suppe mit Brot + Kaffee mit Fair Trade Schöggeli) (unverändert).

Ergebnis

- **Gemeinschaftserlebnis:** Nach dem Familiengottesdienst genossen rund 80 Personen Gemeinschaft beim Suppenzmittag. Die Tom Ka Fu Suppe und die asiatische Tomatensuppe sind die überraschenden Renner.
- **Multiplikation:** Suppen- und Projektinfos werden von Besuchern geschätzt. Vereinzelt wurde um die Rezepte gebeten. Insbesondere folgende Faustregel hat Anklang gefunden: Was gut für die Linie ist, ist auch gut für's Klima! ([mehr dazu](#)).
- **Beitrag zum Klimaschutz:** Zwei der vier Suppen erfüllen als Menü mit Brot und Kaffee/Schoggi den aktuellen CO₂-Grenzwert für klimafreundliche Menüs von eaternity. Infos zeigen, wie die anderen zwei Suppen ebenfalls klimafreundlich werden könnten.
- **Glaubwürdiges Handeln als Kirchgemeinde:** Suppenauswahl und Qualität der verwendeten Zutaten (bio, fair, regional) entsprechen dem Motto der Fasten-Kampagne und stellen eine Verbindung her zum unterstützten Projekt in Asien.

Material

Die für den Suppenzmittag verwendeten Rezepte und Kleinplakate zum CO₂-Ausstoss finden sich auf den nächsten Seiten. Thekensteller „Fair geniessen – ich bin dabei“ sind im [Shop von StopArmut](#) kostenlos zu beziehen. Die CO₂-Berechnungen basieren auf dem [CO₂-Rechner](#) von eaternity.

Bündner Gerstensuppe

Für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 100 g Sellerie
- 100 g Lauch
- 100 g Bündnerfleischanschnitte
- 2 EL Butter
- 80 g Rollgerste
- 1 l Gemüsebouillon
- Salz
- Pfeffer
- 1 dl Halbrahm
- ½ Bund glattblättrige Petersilie

Zwiebel schälen und hacken.

Lauch längs halbieren, ohne den Strunk zu entfernen. Unter fliessendem Wasser die einzelnen Lauchblätter waschen, Strunk entfernen. Karotte und Sellerie waschen und schälen. Karotte, Lauch und Sellerie in ca. 4 mm grosse Würfelchen schneiden.

Bündnerfleisch in ca. 4 mm grosse Würfelchen schneiden.

Butter in einer grossen Pfanne schmelzen. Gemüse und Bündnerfleisch begeben, bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten.

Gerste begeben und 2 Minuten mitdünsten.

Mit Bouillon ablöschen. Bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rahm begeben.

Inzwischen Petersilie waschen, mit Haushaltspapier trocken tupfen, hacken.

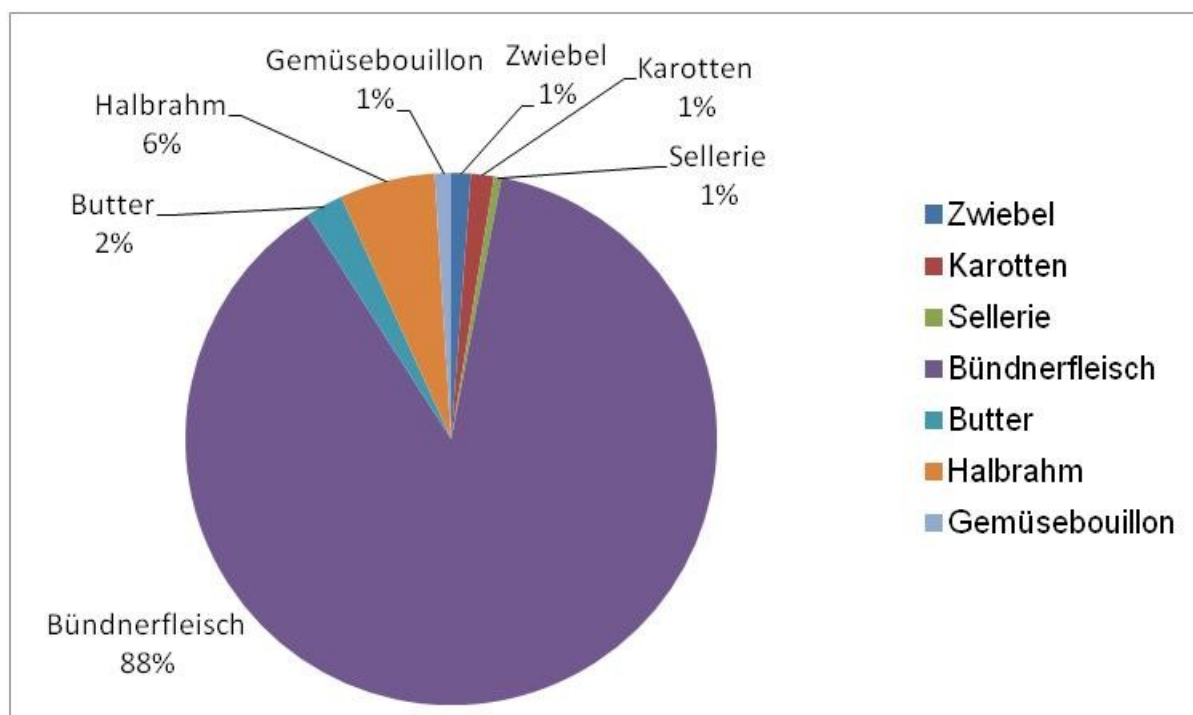
Zum Servieren mit Petersilie bestreuen.

Bündner Gerstensuppe

Klimabilanz: 2 kg CO₂-Ausstoss pro Portion

Fast 90% der Klimabilanz wird von den 25g Bündnerfleisch pro Portion geprägt. Daher sieht man den Anteil der Rollgerste an der Klimabilanz mit unter 1% nicht mehr.

Ohne Bündnerfleisch wäre die Suppe übrigens mit ca. 0.25 kg CO₂-Ausstoss pro Portion sogar klimafreundlicher als die Rüebli-suppe!



Bemerkenswert:

Was sind klimafreundliche Menüs? Eaternity zeichnet die besten 20% aller berechneten Menüs als klimafreundlich aus. Der Richtwert liegt aktuell bei maximal 710g CO₂ und mindestens 320 kcal pro Menü. Das wäre hier Suppe mit Brot etc. Der Richtwert ist meist nur mit fleischlosen Gerichten zu schaffen. Ausnahmen gibt es allerdings auch hier!

Und noch eine Anmerkung: „CO₂“ ist die umgangssprachliche Abkürzung für „CO₂-Äquivalente“. Denn neben CO₂ belasten auch andere Gase das Klima, aber unterschiedlich stark. Darum rechnet man die Belastung aller Gase als CO₂-Äquivalente zusammen.

Asiatische Tomatensuppe

Für 4 Personen

- 2 längliche Schalotten
- 1 Ingwerknolle (etwa 2 cm)
- 1 EL Sesamöl
- 3 EL Erdnussbutter (creamy)
- 2 Dosen Pizzatomen (à 400 g)
- 50 Milliliter Kokosmilch
- Zucker
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 35 Gramm Bananenchips

Schalotten abziehen und würfeln. Ingwer schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Ingwer zugeben und kurz darin mitdünsten. Erdnussbutter unterrühren und mit andünsten. Pizzatomen, Kokosmilch und 200 ml Wasser dazugeben und im geschlossenen Topf 10 Minuten kochen lassen. Ab und zu umrühren.

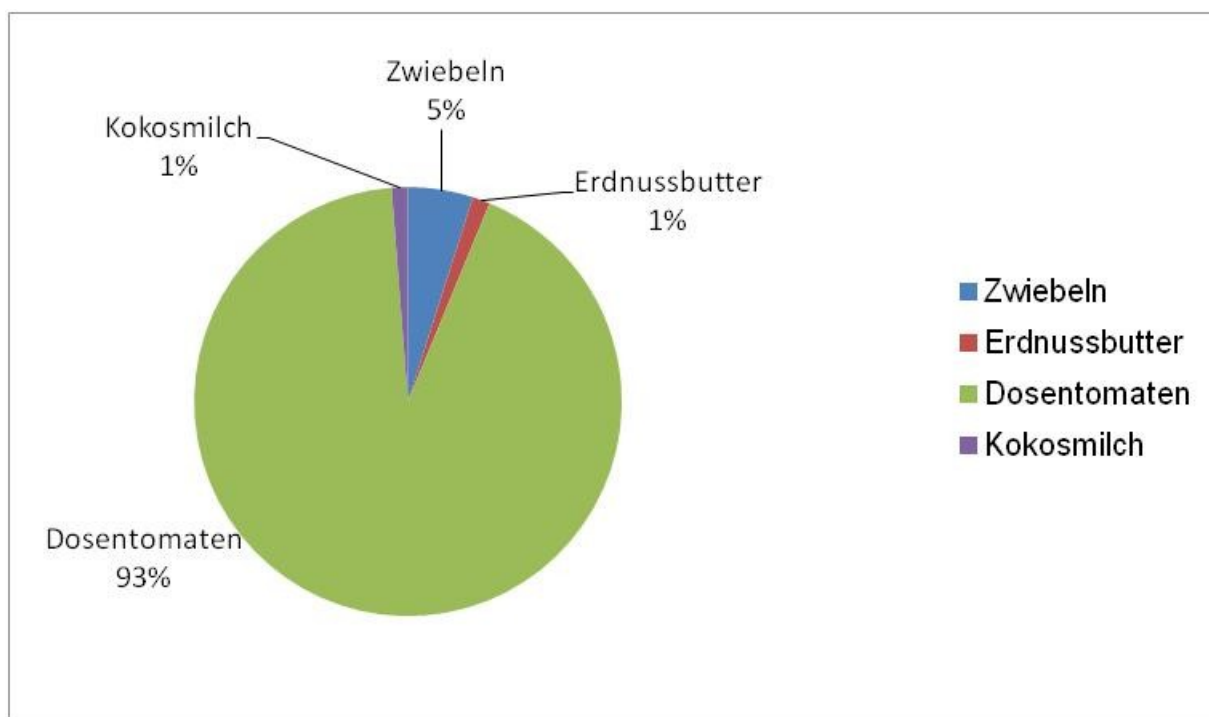
Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Suppenschüsseln verteilen und mit den Bananenchips bestreuen.

Asiatische Tomatensuppe

Klimabilanz: 1 kg CO₂ Ausstoss pro Portion

Über 90 Prozent des CO₂ verursachen die Tomaten aus der Dose.

Obwohl die Suppe vegetarisch ist, ist die Klimabilanz mässig. Im Sommer mit frischen Freilandtomaten wäre die Klimabilanz aber Spitze!



Bemerkenswert:

Je nach dem, mit was für Tomaten gekocht wird, ändert sich die Klimabilanz. Hier zwei Varianten mit frischen Tomaten:

a) mit heimischen Tomaten im März aus dem beheizten Gewächshaus

- gut 900g CO₂-Ausstoss pro Portion
- Anteil der Tomaten am CO₂-Ausstoss: ca. 90%

b) mit heimischen Tomaten im Juli aus der heimischen Freilandsaison

- etwa 290g CO₂-Ausstoss pro Portion
- Anteil der Tomaten am CO₂-Ausstoss: ca. 75%

Tom Ka Tofu Suppe

Für 4 Personen

- 5 tiefgefrorene Kaffir-Limettenblätter (Asia-Laden)
- 4 Stangen Zitronengras
- 20 g Ingwerknolle
- 4 Schalotten
- 150 g Champignons
- 1 rote Chilischote
- 1 Bund Koriander
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 g Tofu
- 3 EL Öl
- 1 TL Sojasoße
- 3 Möhren
- 1 rote Paprikaschote
- 400 ml Kokosmilch
- Salz
- 1/4 TL Zucker
- 2–3 EL Limettensaft

Limettenblätter reiben oder klein schneiden. Zitronengras putzen, waschen und in einem Mörser oder mit einem Stößel unteres Ende leicht anklopfen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Schalotten schälen und klein schneiden. 50 g Pilze säubern, putzen und halbieren. 1/2 Chilischote waschen, trocken reiben und in Ringe schneiden. 6 Stiele Koriander waschen und trocken schütteln.

Brühe, Limettenblätter, Zitronengras, Ingwer, 2 Schalotten, 4 Pilze und Chili in einem Topf aufkochen, 10–15 Minuten köcheln lassen. Brühe durch ein Sieb in einen zweiten Topf passieren. Limettenblätter zurück in den Topf geben. Kokosmilch angießen und aufkochen.

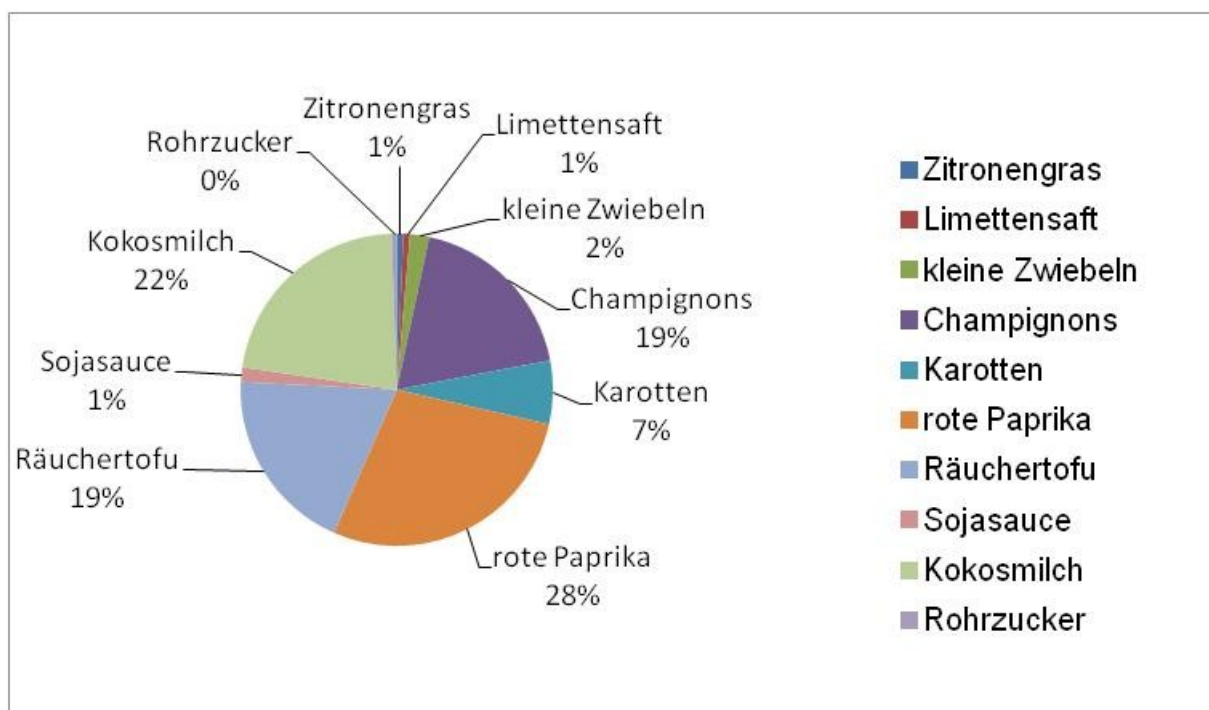
Tofu in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten, mit Sojasoße ablöschen und herausnehmen. Möhren schälen, halbieren oder dritteln und in feine Streifen schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Zwei Schalotten schneiden. Pilze säubern, putzen und vierteln.

Möhren, Paprika, Pilze, Schalotten und Tofu dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Koriander waschen und trocken schütteln. Suppe mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken. Mit Koriander garnieren.

Tom Ka Tofu Suppe

Klimabilanz: 0.45 kg CO₂-Ausstoss pro Portion

Diese Suppe zeigt, dass auch fremdländische Rezepte klimafreundlich sein können. Sie ist überwiegend mit saisonalen Zutaten gekocht. Die Kokosmilch wird per Schiff importiert. Tofu und Sojasauce stammen aus Europa. Nur die roten Paprika kommen im März aus dem beheizten Gewächshaus und fallen prompt in der Klimabilanz mit knapp 30 Prozent auf.



Bemerkenswert:

Wo sind die Gewürze? In der Darstellung fehlen Pfeffer, Salz, Ingwer, frischer Koriander, die rote Chilischote und die Kaffir-Limettenblätter. Ihr CO₂-Ausstoss ist vernachlässigbar. Grund dafür ist, dass sie alle pflanzliche Produkte sind und nur in sehr geringen Mengen verwendet werden.

Zucker hingegen birgt Überraschungen: Bio-Rohrzucker aus Paraguay verursacht 40% weniger Klimagase als konventioneller Rübenzucker aus der Schweiz. Grund ist v.a. das aufwendige Raffinerieverfahren für Rübenzucker. Da fällt der Schiffstransport für den Zucker aus Paraguay nicht ins Gewicht.

Rüebli-suppe

Für 4 Personen

- 0,75 kg Rüebli
- 1 Zwiebel
- 2 Kartoffeln
- 30g Butter
- 1 gehäufte Teel. Kümmel
- 1l Brühe
- 200g Rahm
- Salz
- Pfeffer

Rüebli und Kartoffeln klein schneiden, in Butter andünsten.

Kümmel zugeben.

Mit der Brühe aufkochen und weichkochen. Anschliessend mixen.

Rahm zugeben.

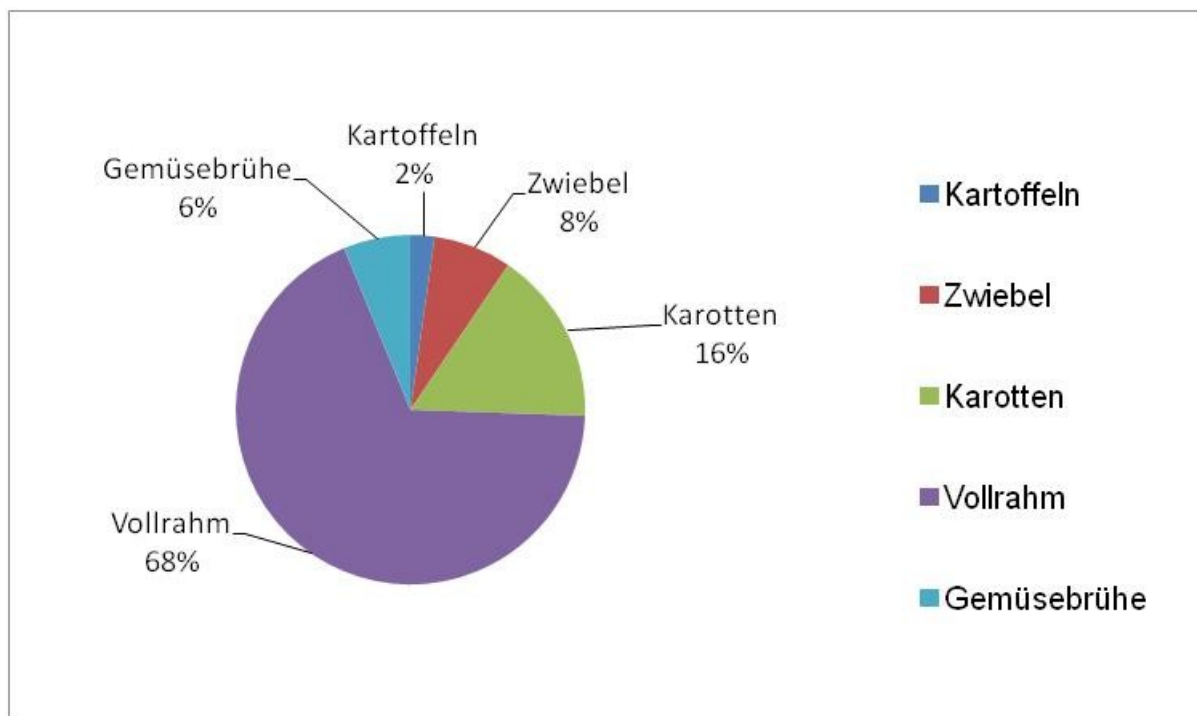
Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rüebli-Suppe

Klimabilanz: 0.35 kg CO₂-Ausstoss pro Portion

Diese Suppe ist eine Gemüsecreme-Suppe. Die Klimabilanz wird zu 70 Prozent vom Vollrahm geprägt. Denn der Rest besteht aus Saisongemüse. Das ist der entscheidende Unterschied zur Tomatensuppe.

Unter'm Strich gehört sie zu den sehr klimafreundlichen Suppen!



Bemerkenswert:

Der Fettgehalt von Milchprodukten ist entscheidend für Linie und Klima.

100 g Vollrahm -> ca. 460 g CO₂ ; ca. 330 kcal

100 g Halbrahm -> ca. 400 g CO₂ ; ca. 250 kcal

100 g Butter -> ca. 950 g CO₂ ; ca. 740 kcal

zum Vergleich die pflanzliche Kokosmilch:

100g Kokosmilch -> ca. 100 g CO₂ ; ca. 180 kcal

Doch aufgepasst „pflanzlich = gut“ ist auch nicht immer richtig. Frittierte Ware wie Pommes frites sind der sichere Tod für Linie und Klimabilanz.

Change-Porträt erstellt im April 2015/wsb
(inkl. Aktualisierung der Klimainfos mit den neuen Daten des eaternity-CO2-Rechners)

Weitere Inspiration für Change Maker

- Im Ideen-Pool im Web (www.stoparmut.ch/nachhaltig/ideen)
- Kontakt zum porträtierten Change-Beispiel /Involiverten möglich.



Wer ist StopArmut?

Die christliche Kampagne StopArmut unterstützt Sie, als Change Maker im Rahmen Ihrer Tätigkeit für eine gerechtere Welt aktiv zu werden. Dazu sensibilisieren, befähigen, begleiten oder vernetzen wir nach Bedarf.

Unterstützen Sie diese Arbeit mit Ihrer Spende! Konto: Interaction, StopArmut, Stichwort: Nachhaltigkeit. 1200 Genf, IBAN: CH47 0900 0000 8547 5563 7