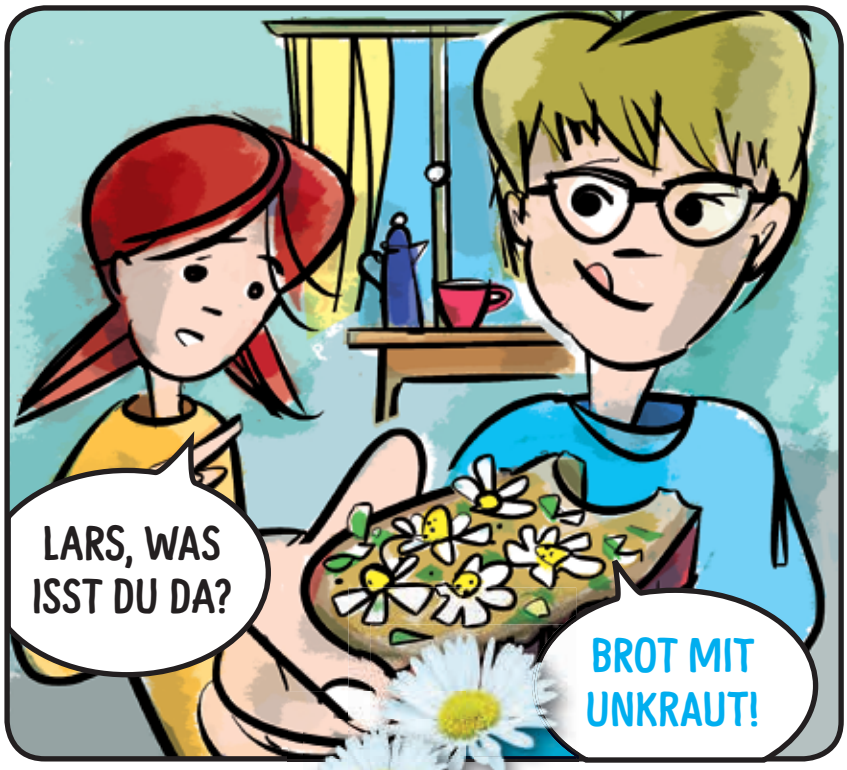
Nr. 5, Dezember 2015

Blitz

Informationsblatt der Energiedetektive



Unkraut oder Salat?

Es wächst vor der Haustür

▶ Hallo Lars, was isst du da? ◀ Brot mit Unkraut. ▶ Bäh! Wie bitte? Warum? ◀ Haha, reingefallen. Das sind Gänseblümchen, die wachsen auch im Winter. Mein Papi hat einen Kurs über Wildkräuter gemacht und jetzt sammeln wir immer Grünzeug. ▶ Aha. Finde ich super, den Salat vor der Haustür selbst zu sammeln. Null Transportenergie. ◀ Willst du mal probieren? ▶ Ja, gerne. ◀ Und, wie schmeckts? ▶ Mmh, irgendwie grün.

Mehr über Essbares aus der Stadt findest du auf der nächsten Seite.

Es schmeckt nach Stadt

In Basel bekommt man an vielen Orten Lebensmittel aus der Nähe.

Seiten 2 bis 4

Verschenken auf Japanisch

In diesem Jahr verpacken wir die Weihnachtsgeschenke nicht in Papier, sondern in alten Stoff.

Seite 6

Was steckt drin?

Wir schauen den Chicken Nuggets unters Paniermehl und zeigen dir, wie du deine eigenen Nuggets machst.

Seite 7

Es schmeckt nach Stadt

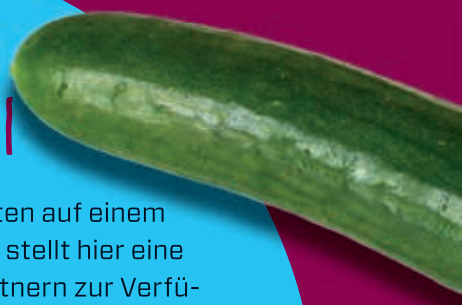
Das Gute liegt so nah: Viele Nahrungsmittel gibt es direkt vor der Haustür, wie unsere Beispiele zeigen.

2

In Basel und Umgebung gibt es viele Menschen, die sich über die Ernährung Gedanken machen. Wir stellen dir einige ihrer Ideen vor.

Die Vorteile von Lebensmitteln, die vor Ort produziert werden:

- Sie haben keinen langen Weg hinter sich. Das spart eine Menge Energie für den Transport.
- Die Lebensmittel werden später geerntet und sind daher richtig reif.
- Was erst kürzlich vom Baum oder aus der Erde geholt wurde, hält sich länger in der Vorratskammer oder im Kühlschrank als Ware, die bereits eine Weile im Supermarktregal lag.



Landhof Basel

Der Landhof ist ein Gemeinschaftsgarten auf einem einstigen Sportplatz. Die Stadtgärtnerei stellt hier eine Fläche von 1000 Quadratmetern zum Gärtnern zur Verfügung. Auf dem Gelände werden Gemüse wie Kartoffeln, Bohnen, Zucchetti, Tomaten, Gurken und vieles mehr angebaut. Immer Mittwoch- und Samstagnachmittag wird gegärtnert. Kommen dürfen alle, die Lust dazu haben. Du auch! **Der Landhof ist ein Ort, an dem man mit anderen zusammen gärtnern kann.** Und natürlich ist es toll, das geerntete Gemüse abends auf dem Teller wiederzusehen. Mit der Ernte könnte man vielleicht 100 Leute ernähren. Für die Ernährung der Stadt reicht so ein Garten also nicht. Aber man kann hier gut sehen, woher das Essen kommt und wie viel Arbeit in einem Blumenkohl oder einem Zwiebelbeet steckt.

www.landhof.ch

Radius 39

Café und Laden in einem, das ist «Radius 39» am Wielandplatz. Der Name sagt schon alles: **Die verkauften Leckereien sind höchstens 39 Kilometer vom Wielandplatz entfernt.** (Naja, für Kaffee und Schokolade wird eine Ausnahme gemacht.) Die Chefin und der Chef vom «Radius 39» finden nämlich, dass es feine Sachen direkt vor der Haustür gibt und man davon satt wird. Lustige Idee, gell? Mach doch mal einen Wettbewerb daraus: Schafft ihr es, nur Lebensmittel aus der Nähe einzukaufen? Kleiner Tipp: Auf dem Wochenmarkt, wo die Händlerinnen und Händler genau wissen (sollten), woher ihre Ware stammt, ist das leichter als im Supermarkt.

StadtHonig

Andreas Seiler ist Koch und Imker. Er hält **Bienenvölker auf zwei Dächern** – eins beim Schützenmattpark, eins im Gundeldingerfeld. **Für Bienen ist die Stadt ein ideales Futtergebiet:** Es gibt Balkonkästen, Blumenrabatten, Parkanlagen – und viel mehr unterschiedliche Pflanzen als auf dem Land. Die Bienen finden von Februar bis November leichter Pollen als auf ländlichen Feldern, die zudem häufig mit Schädlingsbekämpfungsmitteln behandelt wurden. Auf dem Land ist nach einer kurzen Blüte Schluss und die Bienen müssen für ihr Futter länger fliegen. Den StadtHonig verwendet Andreas Seiler im «BioBistro» auf dem Gundeldingerfeld auch zum Kochen.

www.stadthonig.ch

Urban Farmers

Auf dem Dach eines Gebäudes auf dem Dreispitzareal tüfteln die Mitarbeitenden von Urban Farmers in einem Gewächshaus an der Züchtung von Fischen und Salat. Der Clou: **Das Fischwasser dient zur Bewässerung und die darin enthaltenen Ausscheidungen als Dünger für die Pflanzen.** Die Wurzeln wiederum reinigen das Wasser, das dann wieder zu den Fischen fliesst. Für Supermärkte und Städte ist das eine clevere Lösung, denn die Anlage kann man auf Hausdächer setzen und abends hat man frischen Fisch und kann knackiges Gemüse ernten.

www.urbanfarmers.com

Lebensmittelgemeinschaft Basel

Hier entscheiden die Käuferinnen und Käufer selbst, was sie kaufen und essen wollen. Eine Gruppe von Leuten bestellt die Ware, einmal pro Woche können alle Mitglieder an der Klybeckstrasse einkaufen kommen. **Dafür bringen alle ihre eigenen Behältnisse mit:** Dosen, Schraubgläser, Kartons. So geht abfallfreies Einkaufen.

* Industrialisierung

Der Übergang von der handwerklichen Arbeit zur Arbeit mit Maschinen im 19. Jahrhundert. In der Schweiz wurden beispielsweise Webstühle und Spinnmaschinen in Gebrauch genommen.

Landwirtschaft in der Stadt?

Notstand. Seit der Industrialisierung* wurde auf dem Land gebauert. In der Stadt standen viele Fabriken. Immer mehr Waren wurden aus dem Ausland importiert. Aber im Ersten Weltkrieg wurde es für die Schweizer Bevölkerung knapp mit dem Essen.

Anbauschlacht. Im Zweiten Weltkrieg wurde der «Plan Wahlen» umgesetzt. Dieser Plan sah vor, mehr landwirtschaftliche Produkte selbst anzubauen. Auch in Basel wurden Teile der Schützenmatte, Rabatten entlang der Wanderstrasse und sogar der Kreuzgang des Münsters bepflanzt. Es gab auch die Pflicht, Ziergärten zu bewirtschaften.

Grünzeug aus der Stadt

Auch im Winter kann man Essbares finden

Löwenzahn, Brennnessel, Sauerampfer, Holunder ... Schon mal gehört? Bestimmt, aber vielleicht nicht unbedingt als Zutat für ein Mittagessen. Schade eigentlich, denn die Stadt ist voller Leckereien – man muss nur die Augen offen halten und Hundespazierwege sowie viel befahrene Strassen meiden. Grundregel: Sammeln und essen sollte man nur, was man wirklich gut kennt.

LASS DIR VON DEINEN ELTERN HELFEN UND KONTROLLIERT EURE GRÜNEN FUNDSTÜCKE GENAU.

Was grünt im Winter?

Gänseblümchen

Foto: Dahola, Wikimedia

Die niedlichen Blümchen wachsen das ganze Jahr. Man kann sowohl die Blätter als auch die Blüten verwenden. Die Blüten haben kein starkes Aroma, sehen aber hübsch im Salat aus. Die gut gewaschenen Blätter kann man in den Salat hineinschnippeln.

Spitzwegerich

Foto: Ernst Schütte, Wikimedia

Die länglichen Blätter schmecken angenehm frisch. Man kann sie roh zu Pesto pürieren und mit Teigwaren servieren. Oder wie Spinat kochen. Die frischen oder getrockneten Blätter eignen sich auch für einen Tee. Bei Husten oder Halsschmerzen kannst du mit dem Tee auch gurgeln.

Foto: AnRo0002, Wikimedia

Vogelmiere

Das Kraut mit der Schere abschneiden, waschen und hacken. Lecker auf Butterbrot und im Quark.

In der Bibliothek

Der Koch und Stadtgärtner Maurice Maggi hat ein Buch mit vielen Stadtkrautrezepten geschrieben: «Die essbare Stadt».

Wildkräuterbestimmungsbücher gibt es natürlich auch, zum Beispiel dieses hier: «Essbare Wildpflanzen» von Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann und Roland Spiegelberger.

Natürlich kannst du die Bücher in den Basler Bibliotheken ausleihen.

DANKE AN UNSERE BEIDEN MUTIGEN ENERGIEDETEKTIVE-TEAMS FÜRS MITMACHEN: MERCI NICOLAS UND ERIK SOWIE FLORENTINA UND LUCA!

Adrenalin beim Seifenkistenrennen

Das berühmt-berüchtigte Inferno-Seifenkistenrennen der Robi-Spiel-Aktionen zog wieder viele Schaulustige in den Basler Margarethenpark. Mit von der Partie war auch der oberste Energiedetektiv Marcus Diacon, Leiter des Stromspar-Fonds beim Amt für Umwelt und Energie. Er sauste im Promirennen auf den 6. Platz.

In unserem Wettbüro tippten Joel und Lionel auf die Gewinnerkiste. Beide gewannen ein farbenfrohes Veloschloss.

Spiel und Spass im Hintergarten

An ihrem schulfreien Tag besuchten die Energiedetektive den Hintergarten an der Solothurnerstrasse 78 in Basel. Die Kinder kletterten auf Bäume, assen frische Früchte und lernten nebenbei viel übers Wachsen im Garten.

Der Gartenpädagoge Khalil Belaïd hatte einige lustige Spielideen und feuerte den Pizzaofen an, damit die Kinder nach dem Toben ihre selbst gebackenen Brötchen verspeisen konnten.

FRISCHE LUFT, KLETTERBÄUME UND SPIELE – DIE KINDER HATTEN SPASS.

SELBST GEMACHT SCHMECKT DOCH AM BESTEN!

Onlineshopping und das Klima

Die Theorie

Der Versand eines Pakets verursacht etwa 500 Gramm CO_2. Ein durchschnittliches Auto verursacht so viel Kohlenstoffdioxid schon nach 3,3 Kilometern. Der Einkauf mit dem Auto schneidet also viel schlechter ab.

Wie sieht die Praxis aus?

Schauen wir uns mal ein typisches Beispiel an: Wir bestellen mit ein paar Klicks ein Paar Schuhe und zwei Hosen. Der Händler verpackt alles (mit viel Verpackungsmaterial) und schickt das Paket ab. Der Pöstler will das Paket zustellen. Niemand ist zuhause. Also nimmt er es wieder mit zur nächsten Postfiliale, wo wir es später abholen können. Anprobe. Die Schuhe drücken, die Kleider haben die falsche Farbe. Also geht alles retour. Wieder reist ein Paket im Auto zurück zum Händler. Das zwickende Paar Schuhe war ganz schick und wird gegen ein grösseres umgetauscht – also kommt noch eine Autofahrt dazu.

Die Bestellung im Internet zieht eine Menge Autofahrten nach sich. Bringdienste, die noch am selben Tag die Ware ausliefern, fahren zudem oft durch die Gegend, ohne vollbepackt zu sein. So kommen weitere unnötige Fahrten hinzu.

Ergebnis

Wenn Onlineshopping, dann auf die Sofortlieferung und auf Retouren verzichten. Und wenn Shopping, dann ohne Auto!

Furoshiki:

Stoff statt Papier

Statt all die hübschen Geschenkverpackungen im Altpapier zu entsorgen, kannst du deine Geschenke mal ganz anders verpacken: in Stoff! In Japan haben solche Stoffverpackungen sogar einen eigenen Namen: Furoshiki.

Dafür brauchst du alte, kaputte Kleider oder löchrige Bettwäsche. Auch Tücher, die schon lange niemand mehr trägt, oder günstige gebrauchte Foulards aus der Brocki eignen sich als Geschenkverpackung. Nach dem Auspacken kann man den Verpackungsstoff problemlos wiederverwenden (als Verpackung oder um dein Velo zu putzen) – er geht ja nicht kaputt. So fällt kein Abfall an und du hast erst noch ungenutzte Kleider wiederbelebt.

Tipps:

- Besprich zuerst mit deinen Eltern, was du zerschneiden darfst!
- Falls du ein altes T-Shirt oder Blusen verwendest, schneidest du am besten mit der Zickzackschere einen sauberen Rand.
- Zum Verpacken eignen sich dünne Stoffe.

Die Japaner haben sich viele Falttechniken ausgedacht, für die sich quadratische Stoffe am besten eignen. Anleitungen findest du auf unserer Website: www.energiedetektive.ch

Was steckt in gekauften Chicken Nuggets?

Pouletfleisch: Die meisten Chicken Nuggets bestehen tatsächlich aus Pouletfleisch. Die Tiefkühlpackungen im Supermarkt enthalten 58 bis 65 Prozent Pouletfleisch. In den McDonalds Chicken McNuggets stecken gerade mal 46 Prozent Pouletfleisch.

Zucker: Ja, Chicken Nuggets aus der Tüte enthalten Zucker.

Maltodextrin ist ein Gemisch aus Kohlenhydraten, also Zucker oder Stärke. Sportler nehmen Maltodextrin, um sich mit zusätzlicher Energie zu versorgen. Bei den Chicken Nuggets sorgt Maltodextrin dafür, dass die Kruste schön braun wird. Gleichzeitig ist Maltodextrin auch ein Konservierungsstoff.

Aromen sorgen dafür, dass unser Essen nach etwas schmeckt. Aber Aromastoffe werden nicht unbedingt aus den Zutaten gewonnen, deren Geschmack sie haben. So kann ein Knoblaucharoma aus Hunderten von Zutaten bestehen – nur eben nicht aus Knoblauch.

Würze verstärkt den Geschmack. Sie besteht aus Gluten, Hefe oder Brühe. Gluten ist beispielsweise beim Backen wichtig, damit das Gebäck aufgehen kann und anschliessend die Form behält. Manche Menschen vertragen Gluten nicht und bekommen davon Bauchschmerzen. Das nennt man Zöliakie.

BEI MCDONALDS WIRD DAS FLEISCH IN GROSSEN FABRIKEN DURCH FLEISCHWÖLFE GEDREHT, IN FORM GEPRESST, MIT BUTTER UND ÖL ÜBERZOGEN UND VORFRITTIERT. WENN JEMAND CHICKEN NUGGETS BESTELLT, KOMMEN SIE NOCHMALS IN DIE FRITTEUSE. CHICKEN NUGGETS SIND ALSO SEHR FETTIG!

❊ Selbst gemacht: ❊

AUCH KNORPEL UND KNOCHEN WERDEN ZU NUGGETS – WEIL ALLES PÜRIERT IST, MERKEN WIR DAS GAR NICHT.

WICHTIG: POULETFLEISCH MUSS GUT DURCHGEGART SEIN. DAS PROBIERSTÜCK SOLLTE INNEN NICHT GLASIG SEIN, UND KEIN FLEISCHSAFT SOLLTE AUSTRETEN.

Für 4 Portionen Chicken Nuggets brauchst du:

750 Gramm Pouletbrust oder andere Pouletstücke – kalt abspülen und trocken tupfen. Pouletbrust in mundgerechte Stücke schneiden, Schenkel und Flügel können so bleiben.

150 Gramm Joghurt, 1 Teelöffel Edelsüsspaprika, 1 Teelöffel Salz – miteinander verrühren.

200 Gramm Paniermehl oder – noch besser – gemahlene Brotreste – in einen tiefen Teller geben.

Die Pouletstücke zuerst in Joghurt, dann im Paniermehl wenden. Auf ein Blech oder in eine ofenfeste Form legen. Bei Umluft und 200 Grad brauchen kleine Pouletstücke etwa 15 Minuten. Grössere Stücke müssen eher 20 bis 30 Minuten lang backen.

ENERGIE DETEKTIVE

Energiedetektive sind Mädchen und Jungen zwischen 8 und 16 Jahren, die sich für Energiethemen interessieren und gemeinsam Aufregendes erleben wollen.

Die Mitgliedschaft sowie alle Aktionen und Anlässe sind kostenlos.

Amt für Umwelt und Energie
Stromspar-Fonds Basel
Marcus Diacon
Postfach, 4019 Basel
Telefon 061 639 23 63
mail@energiedetektive.ch
www.energiedetektive.ch

In Zusammenarbeit mit

robispel aktionen

Dein Balkon im Winter: Teil 5

Tschüss Tomaten, hallo Frühblüher!

Im Winter ist auf dem Balkon nicht viel los. Die Tomatenpflanzen hast du aus den Töpfen entfernt und kompostiert oder weggeworfen. Jetzt kannst du dich einigeln und auf den Frühling warten. Aber Moment noch: Was wäre der Frühling ohne Frühblüher? Wenn du Schneeglöckchen, Krokus, Tulpe und Narzisse im nächsten Frühjahr auf deinem Balkon begrüssen möchtest, solltest du spätestens jetzt ein paar Blumenzwiebeln setzen.

Foto: annie, flickr.com

Manche lieben es, tief vergraben zu sein, andere haben es lieber, wenn nur ein paar Krümel Erde auf ihnen liegen. Auf der Packung mit den Zwiebeln steht, was zu tun ist.

FROST MACHT DEN MEISTEN BLUMENZWIEBELN NICHTS AUS.

Foto: dubh, flickr.com

Das Gute daran: Giessen musst du nur ganz selten, weil sonst die Zwiebel verfault. Frost mögen die meisten Zwiebeln, also keine Sorge, wenn es kalt wird.

Und jetzt: Viel Spass beim Warten auf die ersten grünen Spitzen!

Agenda

Februar 2016	Du hast den nächsten «Blitz» im Briefkasten!
2. März 2016	Schulfrei! Reserviere dir den Termin für einen Ausflug mit den Energiedetektiven. Mehr erfährst du im nächsten Newsletter.

Illustrationen Lars und Laura: Domo Löw

Quellenangaben für diese Nummer:
www.urbanagriculturebasel.ch
www.radius39.ch
www. lebensmittelgemeinschaft.ch
www.heilkraeuter.de
www.lowtechmagazine.com
www.stern.de
www.brigitte.de
www.wikipedia.de