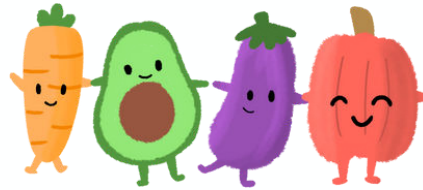




PFLANZEN POWER



Änderungen im Speiseplan nehmen manche Teilnehmende nur ungern zur Kenntnis. Da Ernährung auch sehr stark an Kultur, Gewohnheiten und Emotionen geknüpft ist, ist eine gute Kommunikation wichtig.

Für die Kommunikation auf der Freizeit oder bei eurer Veranstaltung haben wir Begleitmaterialien erstellt. Diese findet ihr am Ende des Challenge-Pakets.

Chili con Jackfruit: Ein Rezept, das überzeugt!

Jackfruit erfreut sich auch unter Fleischessern großer Beliebtheit, da die Konsistenz Hühnchenfleisch sehr nahek kommt. Außerdem ist Jackfruit für viele ganz neu und daher nicht mit schlechten Erinnerungen assoziiert (anders wie z.B. Tofu).

Mit einem geschickten Storytelling rings um das neue Veggi-Gericht, kann man Teilnehmende abholen und ihnen Lust machen, etwas Neues auszuprobieren.



Hintergrundinformationen: Jackfruit

Die Jackfruit ist Weltrekordhalter:

Die Früchte können bis zu 50 Kilogramm schwer und 1 Meter lang werden. Sie sieht aus wie eine Mischung aus Riesenlitschi und Gürteltier mit ihren Noppen auf der Schale. Innen findet man bis zu 500 Samen, die jeweils von Fruchtfleisch umgeben sind.

Die Jackfruit kann entweder reif oder unreif gegessen werden. Im reifen Zustand erinnert der Geschmack an eine Mischung aus Banane, Mango und Papaya. Unreif schmeckt das Fruchtfleisch wie Artischocke und erhält beim Garen eine fasrige Konsistenz wie Hühnerfleisch. Das macht die Jackfruit als Fleischersatz sehr attraktiv.

Die Jackfruit und Nachhaltigkeit?!

Der Jackfruitbaum wächst in den Tropen und kann daher leider nicht mit kurzen Transportwegen punkten.

Dennoch ist eine vegane Ernährung klimafreundlicher.

Versorgt ihr 30 Menschen vegan statt mit Fleisch, spart ihr folgendes:



2 Tiere



62,4 kg CO₂-eq
= 520 Auto-km



39.000 L WASSER
= 260 Badewannen



79,8 m² LAND
= 1 Badmintonfeld

Quellen:

<https://www.geo.de/wissen/ernaehrung/24106-rtkl-jackfruit-was-kann-der-trendige-fleischersatz>

<https://veggiechallenge.de/>

Dieses Projekt wird gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

#3 Challenge



AUFGABE FÜR EINSTEIGER*INNEN

FÜR PFLANZLICHE ALTERNATIVEN BEGEISTERN

Kocht eine vegane Mahlzeit - in eurer Freizeit, für eure Gruppe oder bei einer Veranstaltung!

Unser Vorschlag: Chili con Jackfruit! Das Rezept gibt es hier:
deater.info/rezept/chili-con-jackfruit

Begleitmaterial

Damit eine gute Kommunikation gelingt und ihr die Teilnehmenden bei dieser Challenge mitnehmen könnt, stellen wir euch Plakate zur Verfügung. Am besten druckt ihr diese auf DIN A3-Papier aus.

Hängt die Plakate entweder bereits am Morgen für alle sichtbar auf oder plant eine Gruppensession ein, in der ihr über das Essen sprecht. Neben den Plakaten benötigt ihr Eddings und optional Klebepunkte für die Plakate 5 und 6.



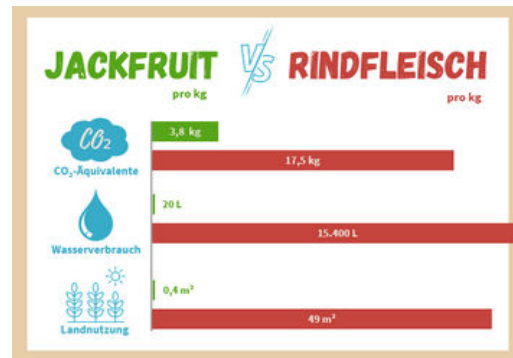
Plakat 1



Plakat 2



Plakat 3



Plakat 4

Berechne anhand der Werte für 30 Personen, wie viel ihr gemeinsam einspart und tragt das in die Kästchen ein – eine tolle Motivation! Überlegt gemeinsam wie weit ihr fahren könntet und/oder steckt die Größe der eingesparten Fläche ab – das macht es noch greifbarer!

#JACKFRUIT

Hast du schonmal Jackfruit gegessen?

Ja | Nein

Plakat 5

#JACKFRUIT

Hat dir das Essen mit Jackfruit geschmeckt?

Ja, ich will mehr davon! | Nein, einmal reicht...

Plakat 6



Plakat 7

#3 Challenge



AUFGABEN FÜR FORTGESCHRITTENE

VEGAN – EINE CHALLENGE?!



Gestalte eine komplette Freizeit vegan!

Nimm dir vor, eine Woche vegan zu leben!

Mache eine vegane Schnippel-Party!

Wie das geht, haben wir in der ersten Challenge “(k)eine Challenge Freizeitküche” im Paket #3: Culinary Misfits zusammengestellt!

Tipps und Links:

- Das getrocknete Jackfruthack kann im Großgebäude über LATAO bezogen werden.
- Auf DEATER findest du viele Rezeptideen. Außerdem kannst du deine komplette Planung einfach mit DEATER umsetzen. Die Naturfreundejugend bieten auch eine große Rezeptdatenbank mit vielen veganen Gerichten.
- ProVeg-Veggie-Challenge mit kostenlosen Tipps, Rezepten und umfangreicher Betreuung.
- Inspirierender Foodblog mit nützlichen How Tos.

Quellen:

- <https://www.whos-jack.de/oekobilanz-von-bio-jackfrucht-vs-fleisch/>
- <https://www.fao.org/3/cb1447en/cb1447en.pdf>
- https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF_Fleischkonsum_web.pdf