



ZUKUNFTSSPEISEN

Newsletter Juli 2022

Ausgabe Juli 2022

Kontakt:

Urte Grauwinkel, Agrarwiss.: Koordination ,
T.0157-71196875 post@zukunftsspeisen.de

Lene Frohnert, Ernährungswiss. Beratung Küchen,
superfood@zukunftsspeisen.de

Falco Rösner, Ernährungswiss. BA, Koch, Kochkurse
superfood@zukunftsspeisen.de

Ricarda Gold, Management nat. Ress.: Zukunftsgarten
garten@zukunftsspeisen.de



Liebe Leserinnen und Leser,

Die Ernte ist in vollem Gange. Jonas, Robin und Jürgen sitzen auf den Mähdreschern und ernten Getreide. Bereits Ende Juni beernteten wir den ersten Versuch in Thiessen mit Speisegerste und Inkarnatklee-Untersaat. Nach einem Jahr konnten wir auch den Waldstaudenroggen auf 20 qm in Landsberg ernten.

Der Klimawandel zeigt Auswirkungen, die Trockenheit setzt sich fort und auf den Feldern und in den Wäldern zeigen sich Dürreschäden. Esst mehr Buchweizen und Hülsenfrüchte, wie Kichererbsen und Linsen, möchte man beim Anblick des Ackers in Gardelegen sagen, wo nur diese beiden Pflanzen grüne Blätter zeigen. Lilli- Studentin der Gartenbauwissenschaften war im Süden Spaniens unterwegs und hat sich angeschaut, wie die Spanischen Bauern der Trockenheit trotzen.

Was könnt ihr in diesem Newsletter lesen:

1. Aus den Medien
2. [Aus der Landwirtschaft](#)
3. [Aus der Wissenschaft](#)
4. [Aus der Zukunftsspeisen-Küche](#)
5. [Zukunftsspeisen einkaufen!](#)
6. Willkommen im Team
7. [Termine](#)

Viel Spaß beim Lesen!
Euer Zukunftsspeisen-Team

ZUKUNFTSSPEISEN in den Medien

["Essen für alle- Wie wir in Zukunft satt werden" auf zdf und arte](#)



Stella Könemann und ihr Kamerateam vom ZDF begleitete uns vier Tage bei unserer Arbeit. Entstanden ist der Film "Essen für alle"- Superfood aus Sachsen-Anhalt, der ab 9.6.22 auf der arte-mediathek und bei plan b im ZDF läuft.

[MDR Spezial bei MDR Wissen](#)



Annette Militz von MDR Kultur hat uns in Quedlinburg beim Kochkurs begleitet. Zu hören, Worum es uns dort ging, hört ihr im MDR Spezial von MDR Kultur.

Podcast mit Zukunftsspeisen von Halle Zero



Ihr hört gern Podcast? Dann hört mal rein. Jacob Liese Held hat uns besucht und Fragen gestellt. Wie sieht das ideale Mensa-Essen 2030 aus, wie viel Landwirtschaft gibt es in der Stadt Halle und mehr haben wir ihm erklärt, viel Spaß beim Zuhören.

Planetare Diät- Wie sollen wir essen, dass alle gesund satt werden können.

Im Blog und auf unseren Social media-Kanälen stehen interessante Informationen zu klimafreundlicher Landwirtschaft und Ernährung. Zukunftsspeisen-Rezepte, Zukunftssysteme in der Landwirtschaft und Zukunftspflanzen laden zum Lesen und Ausprobieren ein. Warum sie Klimapflanzen sind und was es für leckere Rezepte gibt, erfahrt ihr im Blog.

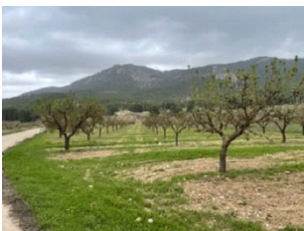
ZUKUNFTSSPEISEN in der Landwirtschaft



Die Hülsenfrüchte, wie Kichererbsen, Linsen und Mungbohnen blühen noch und haben erste Schoten

angesetzt. Überrascht sind wir vom Schwarzkümmel, Schabziegerklee, Bockshornklee und Flohsamen, die in diesem Jahr gut gedeihen.

Auf unserem Vergleichsfeld in der Westheide ist es extrem trocken. Bis 40 cm Tiefe konnten wir kaum noch Feuchtigkeit im Boden messen. Entsprechend entwickeln sich die dort angesäten Hirsearten und der Amaranth eher langsam. Besser stehen hingegen auch dort die Hülsenfrüchte, wie die Kichererbsen, die mit ihren Pfahlwurzeln an die tieferen Wasserreserven im Boden kommen. Auch die Pflanzenkohle zeigt hier erste Wirkungen, dass auf diesen Parzellen in 30 cm etwas mehr Feuchtigkeit zu finden ist.



Wie die Spanischen Bauern der Trockenheit trotzen, erzählt Lilli Carlowitz, die ein Semester auf einer Finca mitgearbeitet hat und

für uns ihre Erlebnisse aufgeschrieben hat. Über regenerative Landwirtschaft, Baumpflanzungen, die Anlage von Wasserkuhlen und ganzjähriger

Bodenbedeckung soll das Wasser im Boden gespeichert werden. Wie das funktioniert, könnt ihr auf dem [Blog](#) nachlesen:

Der Stand bei der Langen Nacht der Wissenschaft und unsere Führung durch den Landsberger Zukunftsgarten waren gut besucht. Auch das Interesse am Vortrag „Amaranth, Hirse & Co“ auf den Ökofeldtagen war groß und wir kamen mit Landwirten bundesweit ins Gespräch.

Nun laden wir zur *Feldbegehung am 26.8.22* um 10 Uhr nach Born aufs Kichererbsen-Feld.

Ein Höhepunkt in diesem Jahr ist das *Ackerfest am 10.9.2022 in der Kleinen Feldwirtschaft in Lohnsdorf*. Neben einer Feldbegehung über die Solidarische Landwirtschaft und in den Zukunftsgarten gibt es Puppenspiel, gutes Essen, Getränke und Lagerfeuer.

Gefeiert wird auch auf dem *Rittergut Etzdorf am 25.9.22* mit Ständen und gutem Essen. Wir sind mit unseren Zukunftsspeisen dabei und werden klimafreundliches Essen anbieten.

Aus der Wissenschaft

Regelmäßig messen wir gerade die Bodenfeuchte bis 40 cm Tiefe. Dies hat zwei Hintergründe: Wie viel Wasser benötigen die Kulturpflanzen, die bei uns im Versuch sind und was bringt die Mischkultur? Und hat die Pflanzenkohle in den Versuchen in der Westheide und Thiessen die Fähigkeit Wasser zu speichern?

In Thiessen wurden die ersten Bodenproben gezogen und ins Labor geschickt. Über die Pflanzenkohleversuche schreiben Laurenz (BA Man. Nat. Ress.) und Karl (MA LW). Falco (MA Ern.wiss.) ist im Labor und testet den Einfluss der Pflanzenkohle auf die Inhaltsstoffe des Hanfs aus den Versuchen im Jahr 2021. Anna untersucht die Anbaufähigkeit von Trockenreis auf zwei Standorten und Anne begleitet die mehrjährigen Pflanzen in unterschiedlichen Waldgarten-Systemen.

Lea wertet den MILPA-Versuch aus und vergleicht die Reinkulturen Mais, Kürbis und Bohnen mit den Mischkulturen in ihrer Masterarbeit (Agrarwiss). Die Ergebnisse zum MILPA-Versuch 2021 werden im Special Issue des Journal of Plant Nutrition and Soil Science erscheinen.

Vielen Dank an die Kollegen und Studierenden von der Martin-Luther-Universität in Halle für die Begleitung und Mithilfe bei den Versuchen und im Zukunftsgarten. Viel Spaß beim Schreiben der Abschlussarbeiten im Bereich Agrar- oder Ernährungswissenschaften.

Aus der ZUKUNFTSSPEISEN- Küche

Die Resonanz auf unseren ZDF-Beitrag war super und so gab es eine Anfrage zu veganen Grillgut aus Zukunftsspeisen „als Ersatz zur Stadionwurst“. Nun tüfteln noch an ultimativen Burgern aus Kichererbsen, Buchweizen und Ackerbohnen für den Grill.

In der Jugendherberge Haldensleben geht es in die Praxisphase. 40 Jugendliche aus aller Welt treffen sich zum Eurocamp und möchten klimafreundlich regional versorgt werden. Wir unterstützen die Küche vor allem beim Frühstück und Abendbrot und eben auch beim Grillen. Und wir wollen mit den Jugendlichen ins Gespräch kommen, wie sie in Zukunft speisen wollen.

Auch in der Großküche von Dussmann werden unsere Produkte mehr auf die Speisekarten kommen. Dazu werden wir in der Testküche mithelfen und probieren, ob Kichererbsen & Co für cook & chill funktionieren.

Mit dem Studentenwerk haben wir eine Auswertungsrunde zu unserem Kochevent durchgeführt. Beide Seiten sowohl die KöchInnen als auch die mitkochenden Studierenden waren von der Aktion begeistert. Nun stehen unsere Zukunftsspeisen-Rezepte dauerhaft mit auf der Speisekarte des Studentenwerkes Halle! Es gibt jetzt Chilli con Quinoa, Kichererbsenbratlinge mit Kartoffelbrei und Nudeln mit Buchweizenbolgnese – weitere Rezepte folgen.

Die ersten zwei Kochkurse mit der Heinrich-Böll-Stiftung unter dem Motto: „Was gibt’s morgen? - Klimafreundlich kochen“ in Quedlinburg und Halle sind super gelaufen. Die Rezepte sind alle auf dem [Blog](#) zu finden. Auch die Anregungen aus dem Crummen Eck mit übrig gebliebenem Brot noch leckere Speisen zuzubereiten und Möhren-Hummus dazu, waren eine echte Bereicherung. Nun planen wir die nächsten Kochkurse in der Altmark und in weiteren Regionen Sachsen-Anhalts.

Im Herbst starten weiterhin unsere Kochkurse an den Volkshochschulen Magdeburg und Halle. In Magdeburg wird es einen reinen Quinoa-Kochkurs, einen Kichererbsen-Kochkurs und einen Buchweizen-Backkurs mit Rohwaren aus der Börde und dem Fläming geben.

ZUKUNFTSSPEISEN einkaufen!

Ihr trefft uns am 25.8.22 in Magdeburg und am 1.9.22 auf dem Bioabendmarkt in Halle. Dort gibt es wieder Kichererbsen, Quinoa, Buchweizenmehl, Hirse und Hanf sowie leckeres Leindotteröl. Wir verkosten wieder leckere Speisen aus diesen Produkten.



„Jonas Schätze“ Quinoa, Kichererbsen und Kartoffeln aus der Börde findet ihr jetzt auch im online-Shop von Jonas Schulze-

Niehoff unter <https://jonas-schaetze.de/> Außerdem findet ihr Quinoa von der Bohlsener Mühle in den Bioläden und direkt geliefert in den Unverpacktläden in Magdeburg.

Willkommen im Team!

Seit Juni unterstützt uns der Ernährungswissenschaftler und Koch Falco Rösner im Team. Er verbindet 15 Jahre Berufserfahrung aus der Kochpraxis mit dem Studium der Ernährungswissenschaften an der Uni Halle. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!



Termine

25.08.2022 Bioabendmarkt Magdeburg

26.8.2022 Feldbegehung Zukunftsgarten
Born

September

01.09.2022 Bioabendmarkt Halle

07.09.2022 Bio kann jeder- Workshop in Halle

10.09.2022 Ackerfest Kleine Feldwirtschaft
und Zukunftsgarten Landsberg/Lohnsdorf

13.09.2022, 17 -20.45 Uhr Kochkurs "Quinoa-
das Inkakorn aus der Börde"
VHS Magdeburg, Leibnizstr. 23

15.09.2022 1.Mitteldeutscher Agroforsttag,
LLG

25.09.2022 Hoffest Rittergut Etdorf

Oktober/ November

06.10.2022 Bioabendmarkt Halle

13.10.2022 Bioabendmarkt Magdeburg

13.10.2022 17-20.45 Uhr VHS Halle
"Klimaküche"-Kochkurs Pestalozzischule, Vor
dem Hamstertor 12

03.11.2022 Bioabendmarkt Halle

14.11.2022 17 Uhr Kochkurs "Kichererbsen -
Eiweißreiche Erbsen aus der Region", VHS
Magdeburg, Leibnizstr. 23

www.zukunftsspeisen.de

Sommerrezepte für lauschige Sommerparties

Sommerlicher Quinoasalat

- 250 g Möhren
 - 50 g Lauchzwiebeln
 - 120g Quinoa
 - Saft von 1 Zitrone
 - 20 g Saaten
 - 1 EL Camolinaöl, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
1. Quinoa waschen und in doppelter Menge Salzwasser kochen. Abkühlen lassen.
 2. In der Zwischenzeit die Kerne in einer Pfanne fettfrei rösten. Beiseite stellen.
 3. Möhren waschen und grob raspeln.
 4. Lauchzwiebeln waschen, putzen und klein schneiden.
 5. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
 6. Nun abgekühlte Quinoa mit dem Gemüse mischen. Leicht unterheben. Mit Zitronensaft, Camolinaöl (optional, hier geht auch jedes andere Öl z.B. Leinöl, Walnussöl), Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kernen garnieren.
 7. Auf Tellern anrichten.

Fertig ist der super leckere sommerlich leichte Quinoasalat, dazu passen Buchweizenbratlinge!



Guten Appetit wünscht

Euer Zukunftsspeisen-Team