

Familien- Rezept



POLENTA MIT PILZEN UND SPINAT

Bio-Zutaten für 4 Portionen

- 150 g Polenta
- 250 ml Milch
- 250 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 2 EL Öl
- 1 TL Salz
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 250 g Pilze in Scheiben
- 4 EL Balsamico
- 200 g Blattspinat
- 100 ml Brühe
- 2 EL Walnusskerne
- 1 EL Parmesanspäne
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

- 1 Die Milch mit dem Wasser, Salz und Öl in einem Topf zum Kochen bringen. Dann die Polenta langsam mit einem Schneebesen einrühren, um Klumpen zu vermeiden. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und immer wieder rühren, bis die Polenta fester wird.
- 2 Den Topf mit einem Deckel abdecken und ca. 20 Minuten ausquellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Sollte die Polenta zu dick werden, etwas mehr Wasser einrühren.
- 3 Walnüsse grob hacken und in der trockenen Pfanne anrösten, zum Abkühlen auf einen Teller geben. Nun Öl in der Pfanne erhitzen. Die Pilze zusammen mit den Zwiebeln hinzugeben und ca. 3 Minuten bei hoher Hitze anbraten, bis alles leicht gebräunt ist.
- 4 Mit dem Balsamico ablöschen. Die Hitze reduzieren, Spinat und Brühe hinzugeben und für weitere 1-2 Minuten dünsten, bis der Spinat etwas zusammengefallen ist. Mit Salz, Muskat und Pfeffer gut abschmecken.
- 5 Die Polenta auf einen Teller schöpfen, die Pilz-Mischung mitten drauf und mit Parmesan und Nüssen anrichten.

„Essen für die Seele!“

Susanne Kiehl, Projektstelle Ökologisch Essen,
BUND Naturschutz München

3 FRAGEN ZU

GENTECHNIK



WAS IST GENTECHNIK?

Gentechnik ist ein Sammelbegriff für molekularbiologische Verfahren, mittels derer die Erbsubstanz (DNA) von Pflanzen, Tieren und Mikroorganismen verändert („umgeschrieben“) wird. Dies führt zu veränderten Eigenschaften der Lebewesen. Bei dem bisherigen, klassischen Verfahren (seit den 1990er Jahren) werden artfremde Gene in eine Pflanze eingeschleust. Man spricht von transgenen Pflanzen. Werden arteigene Gene mittels gentechnischer Verfahren übertragen, spricht man von cisgenen Pflanzen. Neue Gentechnik, die Genomeditierung, beruht auf dem Einsatz von Enzymen, die die DNA an bestimmten Stellen schneiden. Über die zelleigene Reparatur der Schnittstelle können Gene ihre Funktion verlieren.

IST GENTECHNIK IN DEUTSCHLAND ERLAUBT?

Es gibt unterschiedliche Gentechnik-Verfahren. Die Verfahren unterliegen dem Gentechnikgesetz, das spezielle Zulassungsprozesse vorsieht, die auch eine Risikoprüfung der Pflanzen und die Kennzeichnung von so erzeugten Lebensmitteln umfassen. In Europa sind die Regeln strikter als etwa in den USA und bedeuten zum Beispiel in Deutschland, dass Landwirt*innen, die gentechnisch veränderte Pflanzen anbauen, für Schäden haften.

Ökologisch Essen Projektstelle
BUND Naturschutz
in Bayern e.V.
Kreisgruppe München

Mit freundlicher
Unterstützung der
 Landeshauptstadt
München
Referat für Klima-
und Umweltschutz

WAS IST AN GENTECHNIK SO GEFÄHRLICH?

Eigenschaften von Pflanzen beruhen nicht nur auf einem isolierten Gen, sondern sind sehr komplex. Eingriffe in die DNA sind hoch riskant, nicht kontrollierbar und vor allem IRREVERSIBEL. Eine Gen-Veränderung, hat immer auch Folgen für sogenannte Nichtzielorganismen. Auch können bei den gentechnisch veränderten Pflanzen und ihren Nachkommen Eigenschaften auftreten, welche bei der ursprünglichen Risikobewertung nicht erkannt wurden. Insbesondere Wechselwirkungen zwischen ihnen und der Umwelt können die Agro-Ökosysteme weiter destabilisieren. Hinzu kommt ihre unvermeidbare Ausbreitung. Deshalb muss auch die neue Gentechnik umfassend geprüft und gekennzeichnet werden.

WIR VOM BUND NATURSCHUTZ MÜNCHEN MEINEN:

Die Lösung für die großen Zukunftsthemen wie Klimakrise und Biodiversitätsverlust ist nicht Gentechnik, sondern sind widerstandsfähige Systeme! Mit ökologischer, vielfältiger und regionaler Landwirtschaft können wir dem Klimawandel flexibel und langfristig trotzen. Deshalb: BIO-Qualität kaufen! Ebenso wenig ist Gentechnik die Lösung für die Hungersnot. Ernährungssicherung ist kein Mengenproblem, sondern ein Verteilungsproblem. Gentechnik ist immer mit Patenten verbunden, stärkt die Macht der Konzerne nur noch mehr und schwächt weltweit die Souveränität der Bauern.

Bio, Regional & Saisonal – eine starke Kombi für
Artenvielfalt, Gesundheit und Klima!

HIER GEHT'S ZUR
NEWSLETTER-ANMELDUNG

