Woche 6 Palmölfreier-Tag

Palm(kern)öl ist in zahlreichen Produkten unseres täglichen Bedarfs wie Lebensmitteln, Kosmetika, und Reinigungsmitteln enthalten. Oft erkennen wir es nicht sofort, denn es werden unterschiedliche Namen auf den Produkten verwendet. Als Bezeichnung für Palmöl auf Verpackungen findest du: Palmfett, Palmkernöl, Palm, Cetearyl, Cetyl, Cetyl Alcohol, Lauryl, Lauroyl, Laurate, Stearyl und Stearate. Palmöl wird aus Ölpalmen gewonnen, die ein tropisches Regenwaldklima brauchen. Im Vergleich zu anderen Pflanzenölen benötigt es deutlich weniger Anbaufläche für den gleichen Ertrag und ist deutlich preiswerter als andere Pflanzenöle. Der weltweit hohe Palmölkonsum birgt Herausforderungen, so sind z.B. Regenwälder vom Abholzen bedroht. Weltweit wachsen Ölpalmen auf 240.000 km^2. Dies entspricht zwei Drittel der Fläche Deutschlands. Dafür müssen Regenwälder weichen. Für Plantagen werden die Einwohner meist brutal von ihrem Land vertrieben. Wer sich wehrt, wird bedroht und auch oft verhaftet. Mit dem Regenwald schrumpft auch die Zahl der bedrohten Tiere, z.B. Orang-Utans, Borneo-Zwergelefanten und Sumatra-Tiger. Wenn Tropenwälder zerstört werden, entweicht extrem viel klimaschädliches CO_2 – bis zu 6.000 Tonnen pro Hektar. So viel würde ein Bundesbürger in 666 Jahren produzieren! Beim Trockenlegen der Torffelder entweicht Methangas, das 25-mal klimaschädlicher ist als CO_2. Alle 2 Sekunden wird in den Tropen die Fläche eines Fußballfeldes gerodet, um darauf Palmölpalmen anzupflanzen!

Was kannst du tun?

- Selbst kochen, selbst entscheiden; keine palmölhaltigen Fertigprodukte
- Kleingedrucktes lesen -Zutatenlisten von Lebensmitteln und Kosmetika beachten (seit Dezember 2014 ist Angabe von Palmöl Pflicht)
- Palmölfreie Produkte kaufen
- Briefe an Hersteller von palmölhaltigen Produkten schreiben
- Wissen weitergeben

Mache einen Tag der Woche zu einem palmölfreien Tag- achte den ganzen Tag auf die Produkte, die du verwendest oder kaufst. Gib dein Wissen über Palmöl an diesem Tag an deine Familie oder Freunde weiter.

Rezept: Haselnuss-Schoko-Creme (aus meinem Lieblingskochbuch: „Living the healthy choice“- Pauline Bossdorf)

Für ein großes Glas:

500g Haselnüsse
100g Datteln(entkernt)
2 EL Rohkakaopulver
3 EL Kokosöl

Backofen auf 175°C vorheizen
10-15 Minuten die Haselnüsse goldbraun rösten. Nach 5 Minuten umrühren. Haselnüsse ein wenig abkühlen lassen, dann auf ein Handtuch legen und die Haut abrubbeln. In einem **leistungsstarken** Mixer zerkleinern- es kann eine Weile dauern, bis die Nüsse eine beinah flüssige Konsistenz angenommen haben. Die Nüsse müssen ab und zu nach unten geschoben werden – nicht aufgeben, es entsteht eine cremige Masse! Die restlichen Zutaten zugeben und weitermixen, bis sich eine cremige Konsistenz ergibt. In ein verschließbares Glas umfüllen. Die Creme ist ungekühlt einige Wochen haltbar, wenn sie nicht vorher schon verputzt wird!