



# #HINTERGRUND



## LUST AUF VEGGI & VEGAN MACHEN

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 ihre Konsistenz Hühnchenfleisch sehr nahekommmt. Außerdem ist Jackfruit für viele ganz neu und daher nicht mit schlechten Erinnerungen assoziiert (anders wie bspw. Tofu – „Ihhh, das habe ich schonmal gegessen und hat überhaupt nicht geschmeckt“). Mit einem geschickten Storytelling rings um das neue Veggi-Gericht, kann man Teilnehmende abholen und ihnen Lust machen, etwas Neues auszuprobieren.

## HINTERGRUNDINFOS 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 CO<sub>2</sub>-eq**  
= 520 Auto-km



**39.000 L WASSER**  
= 260 Badewannen



**79,8 m<sup>2</sup> LAND**  
= 1 Badmintonfeld

**OHA!**

Quellen:

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

<https://veggiechallenge.de/>

# #1 Challenge

**VEGAN ROCKT!**



## AUFGABE FÜR EINSTEIGER\*INNEN

- **Koche eine vegane Mahlzeit** in eurer Freizeit, für eure Jugendgruppe oder bei einer Veranstaltung.

Unser Vorschlag:

## #CHILI CON JACKFRUIT

Das Rezept gibt's hier: [www.deater.info/rezept/chili-con-jackfruit](http://www.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 übers Essen sprecht. Neben den Plakaten benötigt ihr Eddings und optional Klebpunkte für die Plakate 5 + 6.

**Challenge**  
Heute exklusiv in eurer Freizeit-Küche  
**#CHILI CON JACKFRUIT**  
#Nachhaltigkeit #MalWasNeuesAusprobieren  
#Vegan #OhneFleisch

ERGÄNZE DEINEN #

1

**i #JACKFRUIT**  
Was ist denn das? Sieht aus wie eine Mischung aus Riesenlitschi und Gürteltier mit einer Schale voller Noppen und ist essbar.  
Das ist eine Jackfruit!  
Doch das Außergewöhnliche ist nicht ihr Aussehen, sondern ihre Größe:  
Die schwerste und größte Baumfrucht auf diesem Planeten!  
**Welt-REKORD**  
**SCHÄTZE MAL, WIE GROSS UND SCHWER EINE FRUCHT IST!**

2

**i #VEGANROCKT**  
Das bewirken wir heute:  
Portionen vegan statt Fleisch  
Damit verbrauchen wir folgendes nicht:

CO<sub>2</sub>-eq<sup>1)</sup> L Wasser m<sup>2</sup> Fläche  
= Auto-km = Bade-wannen = Badminton-Felder

1) CO<sub>2</sub>-Äquivalente basierend auf der Klimabelastung von verschiedenen Transportmitteln

3

**JACKFRUIT VS RINDFLEISCH**  
pro kg

CO <sub>2</sub> -Äquivalente	5,8 kg	17,3 kg
Wasserverbrauch	20 L	15.400 L
Landnutzung	0,4 m <sup>2</sup>	40 m <sup>2</sup>

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!



5



6



7



## AUFGABE FÜR FORTGESCHRITTENE

- 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.



## TEILE DEINE ERFAHRUNGEN!

Werde kreativ und schicke uns Fotos von eurer Kochaktion. Natürlich freuen wir uns auch über lustigste Videos oder Zitate.

**VERLINKE UNS AUF INSTAGRAM @N-CHALLENGES!**



## TIPPS & LINKS

Das getrocknete Jackfruihack kann im Großgebäude über LATAO bezogen werden:

<https://www.lotao.com/products/lotao-jackfruit-veggie-hack-bio?variant=43107659940074>

Auf DEATER ([www.deater.info](http://www.deater.info)) 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:

<https://www.naturfreundejugend.de/materialien/rezepte>

ProVeg-Veggie-Challenge mit kostenlosen Tipps, Rezepten und umfangreicher Betreuung

<https://veggiechallenge.de/>

Inspirierender Foodblog mit nützlichen How Tos <https://www.eat-this.org>

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](https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF_Fleischkonsum_web.pdf)

# Challenge

Heute exklusiv in eurer Freizeit-Küche

## #CHILI CON JACKFRUIT

#Nachhaltigkeit

#MalWasNeuesAusprobieren

#pflanzlich



**ERGÄNZE DEINEN #**

i

# #JACKFRUIT

Was ist denn das? Sieht aus wie eine Mischung aus Riesenlitschi und Gürteltier mit einer Schale voller Noppen und ist essbar.

Das ist eine Jackfruit!

Doch das Außergewöhnliche ist nicht ihr Aussehen, sondern ihre Größe:



Die schwerste und größte  
Baumfrucht auf diesem Planeten!

Welt-  
REKORD

**SCHÄTZE MAL, WIE GROSS UND SCHWER EINE FRUCHT IST!**

i

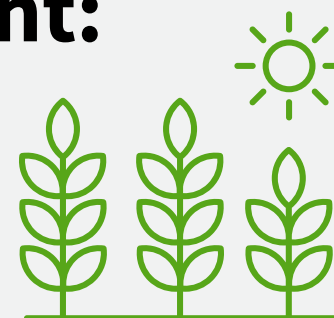
# #VEGANROCKT

Das bewirken wir heute:



Portionen pflanzlich

Damit verbrauchen wir folgendes nicht:



CO<sub>2</sub>-eq<sup>(\*)</sup>



L Wasser



m<sup>2</sup> Fläche

=



Auto-  
km

=



Bade-  
wannen

=



Badminton-  
Felder

(\*) CO<sub>2</sub>-Äquivalente drückt die Klimawirkung von verschiedenen Treibhausgasen aus

# JACKFRUIT

pro kg

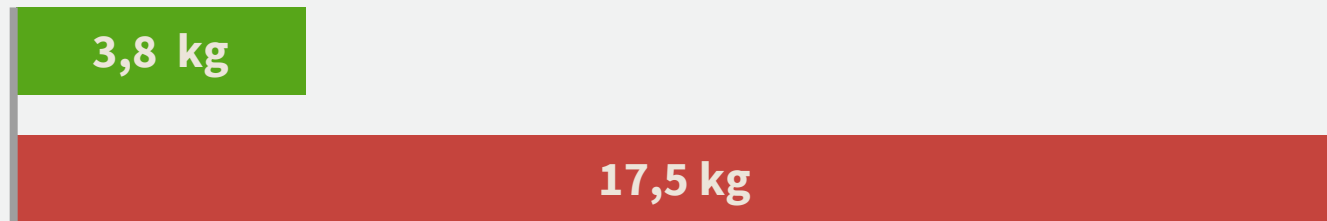


# RINDFLEISCH

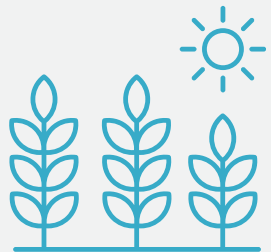
pro kg



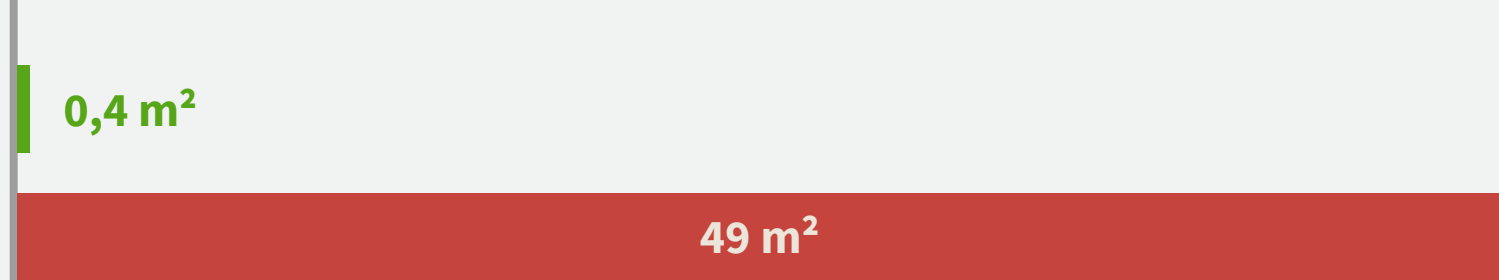
CO<sub>2</sub>-Äquivalente



Wasserverbrauch



Landnutzung





# #JACKFRUIT

**Hast du schonmal Jackfruit gegessen?**

*Ja*

*Nein*



# #JACKFRUIT

**Hat dir das Essen mit Jackfruit geschmeckt?**

*Ja,  
ich will mehr davon!*

*Nein,  
einmal reicht...*

i

# #CHILI CON JACKFRUIT

Das Rezept findet ihr auf



[www.deater.info/  
rezepte/chili-con-jackfruit](http://www.deater.info/rezepte/chili-con-jackfruit)