

Prima-Klima-Kochkurs

Herbstferien 2024

Weniger Fleisch

Saisonal

Öfter mal Bio

Lebensmittel-
zu schade für
die Tonne

Regional

Unnötige
Verpackunge



Kochen für´s Klima - hierüber sollten wir mal nachdenken:

- **Saisonal einkaufen:**
Kaufe Obst-und Gemüsesorten, die gerade Saison haben: z.B. Erdbeeren im Juni und nicht Weihnachten.
- **Regional einkaufen:**
Statt weit gereiste Lebensmittel kannst du zum Beispiel auch Eiern Kartoffeln, Möhren, Äpfel, Milch, Fleisch aus der Nähe kaufen.
- **Weniger Fleisch und tierische Lebensmittel:**
Die Produktion tierischer Lebensmittel verursacht viele Treibhausgase, insbesondere für den Futtermittelanbau. Klimafreundliche Ernährung bedeutet 2-3 x kleine Fleischportionen pro Woche, weniger tierische Lebensmittel wie Butter, Käse und Eier.
- **Öfter mal Bio-Produkte**
- **Unnötige Verpackungen:**
Vermeide Abfall und kauf doch wenn möglich unverpackte Lebensmittel. Nutze zum Beispiel „Obst-und Gemüsebeutel, nimm eine Tasche oder Korb mit zum Einkaufen. Kaufe öfter Mehrwegflaschen.
- **Lebensmittel in den Müll-das muss nicht sein**
Krumme Möhren, abgelaufener Joghurt, Speisereste... das muss nicht unbedingt sofort in die Tonne.

Weitere Tipps zum Thema findet ihr und eure Eltern zum Beispiel hier:

- www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/klimaschutz-beim-essen-und-einkaufen-10442
- www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2023-01/vz-saisonkalender.pdf
- www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2022-03/vz-br-ernaehrung-klima-screen.pdf
- Erklärvideo “Ernährung und Nachhaltige Entwicklung:
https://youtu.be/z_WgVq6GyB0



- Das Klimaschutz ABC auf www.energie-macht-schule.de

ABC ... des Kochens und Backens

Und so geht es richtig

1. Rezept lesen
2. Haare zusammenbinden, Hände waschen
3. Arbeitsplatz vorbereiten
 - Arbeitsgeräte zusammenstellen z.B. Schneidebrett, Messer, Bioschüssel,...
 - Lebensmittel zusammenstellen
4. Rezept zubereiten
5. Spülen
 - Essensreste mit Papiertuch entfernen
 - Geschirr rechts neben dem Becken sammeln, nach Verschmutzung sortieren
 - Spülbecken mit heißem Wasser füllen, erst dann Spülmittel sparsam zugeben
 - Spülen nach Verschmutzung: Gläser, Porzellan, Besteck, Töpfe, Pfannen,...
 - Eventuell im extra Becken klar nachspülen
 - Abtrocknen

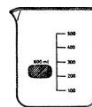
Maße und Gewicht

kg = Kilogramm
 g = Gramm
 1 kg = 1000 g
 ½ kg = 500 g = 1 Pfund

L = Liter
 mL = Milliliter
 1 L = 1000 mL
 ½ L = 500 mL
 ¼ L = 250 mL
 1/8 L = 125 mL

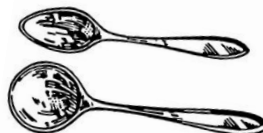
Zum **Abmessen** verwendest du:

Messbecher



Tasse (T)

Waage



Teelöffel (TL)

Esslöffel (EL)

Abkürzungen

Pr. = 1 Prise Salz oder Zucker ist soviel, wie du zwischen Daumen und Zeigefinger halten kannst
 P. = Päckchen
 T. = Tasse
 Bd. = Bund (zum Beispiel 1 Bd. Suppengrün, Möhre, Lauch, Sellerie, Petersilie)

Bergische Reibekuchen mit Apfelmus

Für ca. 20 Reibeküchlein

		Eine große Schüssel mit kaltem Wasser füllen.
1 kg	Kartoffeln	mit einem Sparschäler schälen, sofort in die Schüssel mit kaltem Wasser legen, damit sie sich nicht verfärben.
2	Zwiebeln	pellieren und in kleine Würfel schneiden.
		Die Kartoffeln auf einer Reibe in eine große Schüssel reiben. Die Flüssigkeit, die sich gebildet hat abgießen.
2	Eiern (Kl. M)	Die Zwiebeln zu der Kartoffelmasse geben und mit
1 TL	Salz	und
1 TL	Pfeffer	würzen und
	Muskat	zugeben und umrühren.
2 EL	Haferflocken	
3 EL	Öl	in einer Pfanne erhitzen, jeweils 1-2 Esslöffel
		Teig in die Pfanne geben und
		Reibekuchen backen. Bei mittlerer Hitze auf jeder Seite
		circa 3 Minuten goldgelb backen.
		Aus der Pfanne nehmen, auf einem Küchenpapier
		abtropfen lassen. Vielleicht im warmen Backofen auf
		einem Backblech warmhalten.

Apfelmus

1 kg	Äpfel	schälen, viertel und das Kerngehäuse mit einem
	Messer	herausschneiden. Äpfel dann in Stücke schneiden.
1 EL	Zucker	in einen mittelgroßen Topf geben, auf den Herd stellen
		und bei mittlerer Hitze den Zucker schmelzen lassen,
		ohne zu Rühren.
200 ml	Apfelsaft	Apfelstücke zugeben und gut umrühren. Dann
		zugeben und den Deckel schließen. Die Äpfel kochen,
		bis sie weich sind. Nun mit einem Kartoffelstampfer zu
		Mus zerstampfen.
		Dann nach Geschmack mit
	Zucker	und
1-2 TL	Zitronensaft	würzen.
1	Prise Zimt	

Tipp: Zu den Reibekuchen noch Schwarzbrot und Zuckerrübensirup servieren.

Quetschkartoffeln mit Allerlei

Für 8 Kartoffeln

800 g mittelgroße Kartoffeln

gut waschen. In einen Topf geben und soviel kaltes Wasser zugeben, bis die Kartoffeln knapp bedeckt sind.

1 TL Salz

in den Topf geben, dann mit einem Deckel schließen und die Kartoffeln 20-30 Minuten garkochen.

Kartoffeln abgießen, gut ausdämpfen lassen.

Backpapier

Ein Backblech mit belegen und die Kartoffeln darauf verteilen. Kartoffeln mit dem Boden eines Trinkglases anquetschen und etwas flach drücken.

Backofen auf 220 °C Ober-Unterhitze stellen.

100 g Gouda
2 EL Olivenöl

reiben, auf den Kartoffeln verteilen, dann noch darauf verteilen. Im heißen Backofen ca. 15 Minuten knusprig backen.

Die Quetschkartoffeln kann man mit **Allerlei** servieren:

8 Scheiben Bacon

Gebratenem Bacon

in der Mitte durchschneiden, Bacon in einer Pfanne von beiden Seiten knusprig anbraten.

1 Becher Schmand
1 EL Mineralwasser

Kräuterschmand

in eine kleine Schüssel geben mit mit einem kleinen Schneebesen oder Löffel glatt rühren. Mit

½ TL Salz

und

1 Prise Zucker

würzen.

½ Bund Schnittlauch

waschen, mit der Schere in feine Ringe schneiden und zu dem Schmand geben.

½ Bund Petersilie

Knabbergemüse

waschen und klein schneiden.

1/2 Kohlrabi

schälen und in kleine Streifen schneiden.

2 Möhren

schälen und in kleine Streifen schneiden.

1 Minigurke

in Scheiben schneiden. Alles auf einem Teller anrichten.

Jetzt die Kartoffeln mit den verschiedenen Zutaten essen.

Tipp: lecker schmeckt dazu noch Kräuterbutter oder Pesto mit Mozzarella oder auch ein grüner Salat.

Crumble mit Obst und Schlagsahne

Für ungefähr 6 Portionen

1 EL weicher Butter

500 g Obst der Saison
im Herbst (Äpfel, Birnen, Pflaumen)

½ Zitrone

1 Päckchen Vanillinzucker

150 g Mehl

100 g Zucker

100 g Butter (kalt)

20 g Haferflocken

½ TL Zimt

1 Prise Salz

Eine Auflaufform (Durchmesser 24 cm)
oder 6-8 kleine Förmchen mit
auspinseln.

Für das Obst bereitest Du vor:

waschen, halbieren und entkernen.

Nach Wunsch kannst Du das Obst
schälen und dann in dünne Spalten
schneiden.

auspressen und auf dem Obst verteilen.

ebenfalls auf dem Obst verteilen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-
Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

Und nun die Streusel:

in eine Schüssel geben.

zugeben.

in Stücke schneiden, und zugeben.

zufügen,

und

dazugeben. Jetzt mit den Händen zu

Streuseln verkneten. Streusel auf dem

Obst verteilen. Formen auf die mittlere

Stufe in den Backofen geben und 25

Minuten knusprig backen.

Mit Schlagsahne, Vanilleeis oder

Vanillesauce servieren.