

KLIMA KOCHBUCH





Das **KlimaKochbuch** ist ein Projekt der WeSpE e.V.

WeSpE e.V.
Schulstraße 4
49492 Westerkappeln
Telefon: 05404-919627
E-Mail: wespenetzwerk@t-online.de
www.wespennetzwerk.jimdo.com

Projektleitung: Astrid Pflüger-Ott

Gefördert durch: **LWL**
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Druck auf umweltzertifiziertem Papier
- der Umwelt zuliebe

Wissenswertes zum KlimaKochbuch

Kinder im Alter von 6-12 Jahren haben sich im Rahmen eines Projektes jede Woche getroffen, um als Klimaforscher den Zusammenhang zwischen unserer Ernährung und dem Klima aufzudecken.

Die Kinder haben im „Garten EDEN“ ihr eigenes Obst und Gemüse angebaut und geerntet.



Sie haben am offenen Feuer gekocht und im Lehmofen gebacken ...

... und ihre Lieblingsrezepte zubereitet und gemeinsam gegessen.

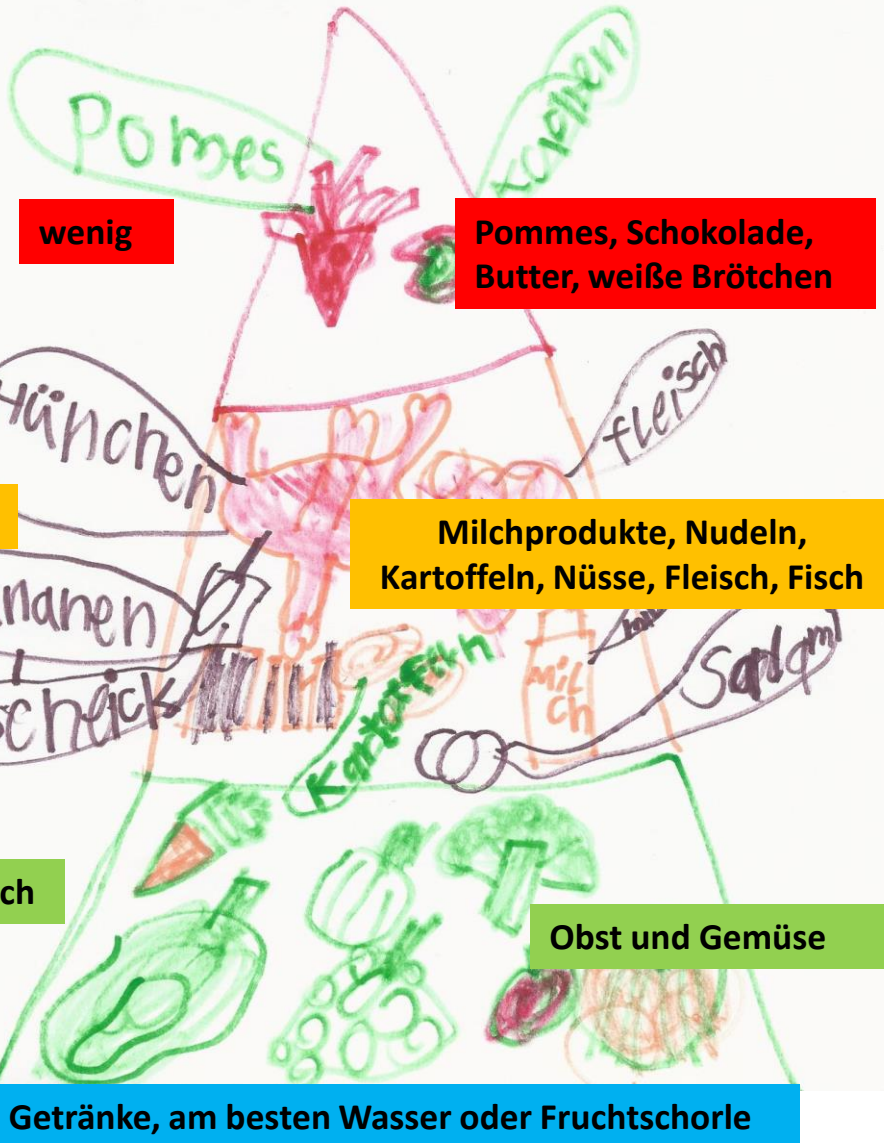


Wir sind die Klimaforscher



Klima-Tipps

Ina hat uns diese Ernährungspyramide gezeichnet. Wir können erkennen, was wir essen sollten, damit wir fit und gesund bleiben. Aber unser Essgewohnheiten nehmen nicht nur Einfluss auf unsere Gesundheit, sondern auch auf unser Klima.



Spinatnudeln



Zutaten für 4 Personen

- 400 g Nudeln
- 3 kleine oder 2 große Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 800 kg frischer Spinat
(oder tiefgekühlten Blattspinat)
- 200 g gekochter Schinken
- 6 Tomaten
- 200 g Hüttenkäse
- Oliveneröl
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Anschließend durch ein Sieb abgießen.
2. Den frischen Spinat waschen, dicke Stiele entfernen und blanchieren. Dazu wird ein Topf mit etwas Salzwasser zum Kochen gebracht. Der Spinat wird in das heiße Wasser gegeben und 2-4 Minuten gedämpft. Zwischendurch umrühren. Den Spinat herausnehmen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.
4. Kochschinken in Streifen schneiden. Tomaten waschen und in Stücke schneiden.
5. Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.
6. Kochschinken und Tomaten dazu geben und kurz mitbraten.
7. Den Spinat dazu geben.
8. Den Hüttenkäse dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die Nudeln unterheben.

Apfelkuchen

Zutaten:

5-7 Äpfel, je nach Größe
4 Eier
250 g Zucker
125 ml Milch
300 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
125 g Margarine
Zucker, Zimt



Zubereitung:

1. Als erstes werden Eier und Zucker in einer Schüssel schaumig gerührt
2. Dann wird die Milch mit der Margarine in einem Topf aufgekocht und zu der Eier-Zucker-Masse gegeben
3. Das Mehl wird mit dem Backpulver vermischt und nach und nach in die Eier-Zucker-Milch-Margarine-Masse untergerührt
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den fertigen Teig auf das Blech gießen und mit einem feuchten Löffel glattstreichen
5. Die Äpfel schälen und entkernen, anschließend klein würfeln und auf dem Teig verteilen
6. Bei 200°C etwa 20-30 Minuten backen
7. Mit einer Zucker-Zimt-Mischung bestreuen



Gut zu wissen

Eier



Was bedeuten eigentlich die Zahlen und Buchstaben auf den Eiern?

Sie geben Auskunft über die Haltungsform sowie die Herkunft des Eis. Zum Beispiel 0-DE-084567

Die erste Ziffer steht für die Haltungsform:

0 = ökologische Erzeugung

1 = Freilandhaltung

2 = Bodenhaltung

3 = Käfighaltung

Die folgenden Buchstaben stehen als Kürzel für das Herkunftsland. DE bedeutet Deutschland.

Die nachfolgenden Ziffern geben Auskunft über den Legebetrieb.

Mach den Frischetest für rohe Eier

Lege das Ei vorsichtig in kaltes Wasser:

Sinkt es zu Boden, ist es frisch.

Steigt es auf, ist es alt.

Rezepte

Marmelade selbst gemacht

Apfelmarmelade mit Honig

Zutaten:

- 1 kg Äpfel
- 1-2 unbehandelte Zitronen
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 2 Zimtstangen
- 75 g Honig



Zubereitung:

1. Die Zitronen waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Die Äpfel schälen und entkernen, anschließend klein würfeln und mit dem Zitronensaft mischen, damit sie nicht braun werden.
3. Mit Gelierzucker und Zimtstangen zum Kochen bringen, dabei immer wieder kräftig rühren.
4. Die Apfelmasse muss 3 Minuten sprudelnd kochen.
5. Vom Herd nehmen, die Zimtstangen entfernen und nur leicht pürrieren, so dass noch Apfelwürfel bleiben.
6. Alles nochmals aufkochen.
7. Den Honig und Zitronenabrieb unterrühren.
8. Dann die Marmelade sofort in saubere Schraubgläser füllen und fest verschließen.

Rezepte für Herbst und Winter

Apfel-Kürbis-Ragout mit Couscous

Zutaten für 4 Personen:

600 g Hokkaido-Kürbis
100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Öl
120 g Tomatenmark
3 Teelöffel Currypulver
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Kreuzkümmel
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Chilipulver
700 ml Gemüsebrühe
120 g Erdnussmus
Salz, Pfeffer
500 g Äpfel
200 g Couscous oder Reis



Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln
2. Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren und faseriges Gewebe und Kerne entfernen. Dann in 1cm breite Spalten und diese in 1-2cm dicke Stücke schneiden.
3. Öl in Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch etwa 3 Minuten anschwitzen.
4. Tomatenmark, Chili, Curry, Zimt und Kreuzkümmel zugeben und kurz mit anbraten.
5. Mit Gemüsebrühe ablöschen.
6. Erdnussmus, Salz, Pfeffer und Kürbis zugeben und gut mischen.
7. Einmal aufkochen und bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf etwas 15 Minuten köcheln lassen.
8. Couscous oder Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
9. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und 1cm groß würfeln,
10. Apfelwürfel zum Kürbis geben und noch 5 Minuten ziehen lassen.

Lieblingsrezept
von beiden
Daniels



Borschtsch

Zutaten

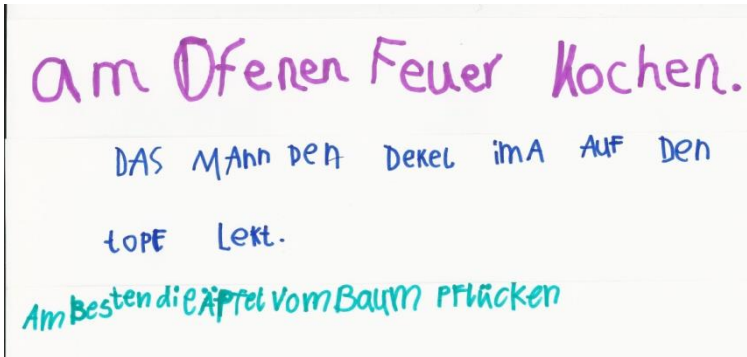
500 g Rote Beete
1 Stange Porree
3 Möhren
500 g Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Esslöffel Öl
2 Esslöffel Balsamico, weiß
1 $\frac{1}{2}$ Liter Gemüsebrühe
 $\frac{1}{2}$ Bund Dill
1 Becher Joghurt
Zucker
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Rote Beete schälen und in Stifte schneiden
2. Porree waschen und in Ringe schneiden
3. Möhren waschen und in Scheiben schneiden
4. Weißkohl waschen und in Streifen schneiden
5. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden
6. Zwiebel schälen und klein hacken
7. Zwiebeln, Weißkohl, Rote Beete und Kartoffeln in Öl andünsten
8. Die Gemüsebrühe hinzugeben und aufkochen lassen
9. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen
10. Möhren und Porree dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen
11. Zucker, Balsamico, Salz und Pfeffer dazugeben
12. Borschtsch auf dem Teller mit einem Klecks Joghurt und gehacktem Dill anrichten

Klima-Tipps für die Küche

Die Klimaforscher machen sich Gedanken, wie wir Energie sparen können und haben viele gute Ideen



Mara sagt, wir sollten am offenen Feuer kochen. Dann verbrauchen wir keinen Strom für den Herd. So einfach wäre das!

Moritz findet es wichtig, dass man beim Kochen immer den Deckel auf den Topf legt.

Recht hat er! Auf jeden Topf gehört der passende Deckel! Fehlende oder nicht passende Deckel verbrauchen ca. zwei- bis dreimal soviel Strom.

Ina möchte die Äpfel vom Baum pflücken.

Super! Beim Anbau von Obst und Gemüse im eigenen Garten ist der Transport gleich Null, also ein aktiver Beitrag zum Klimaschutz



Klima-Tipps

Und noch ein paar Tipps, wie wir beim Kochen Energie sparen können.

Esse weniger Fleisch, denn bei der Haltung von Kühen oder Schweinen sowie bei der Produktion von Wurst, Schnitzel & Co. entsteht viel CO_2

Verwende einen Mehrwegbeutel, um deine Einkäufe zu tragen - Plastiktüten sind nicht klimafreundlich.

Trinke, wenn es geht, Leitungswasser - das muss nicht abgefüllt und transportiert werden, wie beispielsweise Mineralwasser

Topf und Kochplatte müssen die gleiche Größe haben, sonst geht zu viel Wärme verloren oder das Kochen dauert unnötig lange. Zudem müssen die Böden von Topf und Pfanne eben sein.

Kaufe regionale Produkte - die Lieferwege sind dann nicht so weit und somit wird beim Transport weniger CO_2 ausgestoßen

Kartoffeln und Gemüse müssen nicht im Wasserbad ertrinken. Es genügt, wenn der Boden des Topfes mit Wasser bedeckt ist und das Gemüse im Dampf gart.

Schaltet die Kochplatte ruhig einige Minuten vor Ende der Garzeit ab - die Restwärme reicht sicherlich noch aus.

Lasse den Kühlschrank nicht zu lange offen - dann braucht das Gerät weniger Strom und du sparst Energie.

Wenn ihr saisonales Obst und Gemüse kauft, dann könnt ihr viel Energie und CO_2 sparen.

Klima-Tipps

Aber wann haben unsere Tomaten eigentlich Saison? Und wann werden Gurken bei uns geerntet?

Der **Saisonkalender** zeigt Monat für Monat, welches Obst und Gemüse auf heimischen Feldern wächst. Das Gemüse hat nicht so lange Transportwege und ist meist von der Qualität viel besser.

Hier ein kleiner Überblick über heimisches Saison-Gemüse:

Frühling, März - Mai

Feldsalat, Frühlingszwiebeln,
Kohlrabi, Kopfsalat, Mangold,
Radieschen, Rhabarber, Spinat

Sommer, Juni - August

Aubergine, Blumenkohl, Bohnen,
Brokkoli, Erbsen, Fenchel, Gurke,
Kartoffeln, Kohlrabi, Mohrrüben, Rote
Bete, Rucola, Salat, Sellerie, Spinat,
Spitzkohl, Tomaten, Zwiebeln, Zucchini

Herbst, September - November

Aubergine, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli,
Chinakohl, Endiviensalat, Gurke, Kartoffeln,
Kohlrabi, Kürbis, Mohrrüben, Paprika,
Pastinake, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl,
Spinat, Weißkohl

Winter, Dezember - Februar

Chinakohl, Feldsalat, Grünkohl, Kürbis,
Pastinake, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl,
Steckrübe, Weißkohl

Klima-Tipps

Die Klimaforscher wissen, wie sie mit Hilfe des Saisonkalenders erfahren, wann welches Gemüse in unserer Region Saison hat



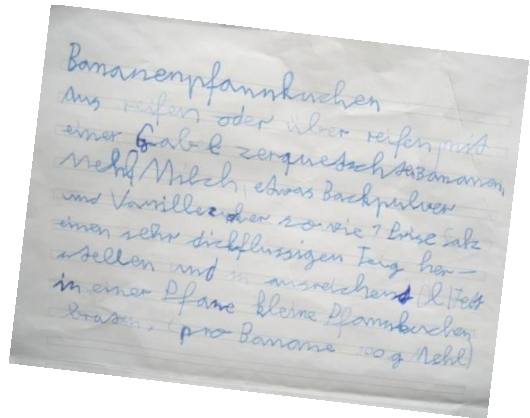
Rezepte

Essen nicht wegwerfen!

Bananenpannkuchen

Tolles Gericht, wenn zu Hause viele reifen Bananen liegen, die keiner mehr essen möchte

Justus
Lieblingsrezept



Zutaten

Reife oder überreife Bananen
Mehl, ca. 100 g Mehl pro Banane
Messerspitze Backpulver
1 Teelöffel Vanillinzucker
Milch
Messerspitze Salz
Pflanzenöl für die Pfanne

Zubereitung

1. Zerquetsche die reife Banane mit einer Gabel
2. Verrühre das Bananenmus mit Mehl, Backpulver Vanillinzucker, Salz und soviel Milch, dass ein dickflüssiger Teig entsteht.
3. Erhitze Pflanzenöl in einer Pfanne und backe den Teig von beiden Seiten.

Rezepte

Kreativ zu jeder Jahreszeit

Pfannkuchen

Zutaten

400 g Mehl

4 Eier

400 ml Milch

100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

$\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz

Öl für die Pfanne

Obst oder Gemüse der Saison

Zubereitung des Pfannkuchenteigs

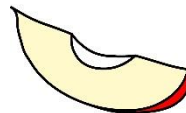
1. Mehl mit Milch, Mineralwasser, Eiern und $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz mit dem Schneebesen gut durchrühren.
2. Etwas ruhen lassen und nach 5 Minuten erneut rühren
3. Nun könnt ihr süße oder herzhaft Pfannkuchen je nach Lust und Laune backen. Dafür taucht ihr Obst oder Gemüse der Saison in den Teig und backt es in heißem Öl von beiden Seiten aus.



Probiere deine Pfannkuchen im Frühjahr mit Holunderblüten

Im Sommer lassen sich mit Zucchinis Scheiben und Tomaten herzhaft Pfannkuchen backen

Apfelringe und Birnenspalten laden im Herbst zu süßen Pfannkuchen ein



Rezepte

Weihnachtspätzchen ohne Zucker

Energiekugeln mit Datteln



Zutaten

- $\frac{1}{2}$ Orange
- 50 g feine Haferflocken
- 75 g getrocknete Datteln
- 50 g Mandeln
- 2 EL Honig (ca. 20 g)
- 2 EL Sesam

Zubereitung

1. Die halbe Orange auspressen. Die Haferflocken mit 2 EL Orangensaft in einer Schüssel mischen.
2. Datteln halbieren, entsteinen und mit dem Messer in kleine Stückchen schneiden.
3. Mandeln fein hacken und zu den Datteln geben.
4. Die Dattel-Mandel-Masse mit dem Honig gut unter die Haferflocken mischen.
5. Sesamsamen in einer kleinen Pfanne goldbraun rösten. Auf einen kleinen Teller geben und abkühlen lassen.
6. Aus der Dattel-Mandel-Masse 28 etwa gleich große Kugeln (ca. 2 cm Ø) formen und nacheinander im gerösteten Sesam wälzen.
7. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kugeln darauf verteilen und mindestens 1 Stunde trocknen lassen.

Rezepte

Weihnachtsplätzchen ohne Weizen

Mandelmakronen mit Datteln

Zutaten:

- 80 g Datteln
- 2 Eier
- 40 g Rohrohrzucker
- 80 g gemahlene Mandeln
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Kakaopulver
- 1 Prise Zimt
- 60 g Amaranth-Pops



Zubereitung

1. Datteln halbieren, entsteinen und mit einem großen Messer fein hacken.
2. Eier trennen. Eiweiße in eine Schüssel geben und mit einem Teelöffel Zucker zu steifem Schnee schlagen.
3. Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker in eine weitere Schüssel geben und mit den Quirlen eines Handmixers cremig rühren.
4. Mandeln, Datteln, Kakaopulver, 1 Prise Zimt und Amaranth-Pops unter die Eigelbcreme mischen. Eischnee vorsichtig unterheben.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Makronenteig mit einem Esslöffel in 24 kleinen Portionen daraufsetzen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C (Umluft: 130 °C, Gas: Stufe 1-2) 25-30 Minuten trocknen lassen.