MINTeraktiv Herbstferien 2023

Saisonal

Prima-Klima-Kochkurs

Regional

Weniger Fleisch

Öfter mal Bio

Bergische Kartoffelwaffeln

mit Kräuterquark oder Apfelmus

Lebensmittel-zu schade für die Tonne

Chili sin Carne

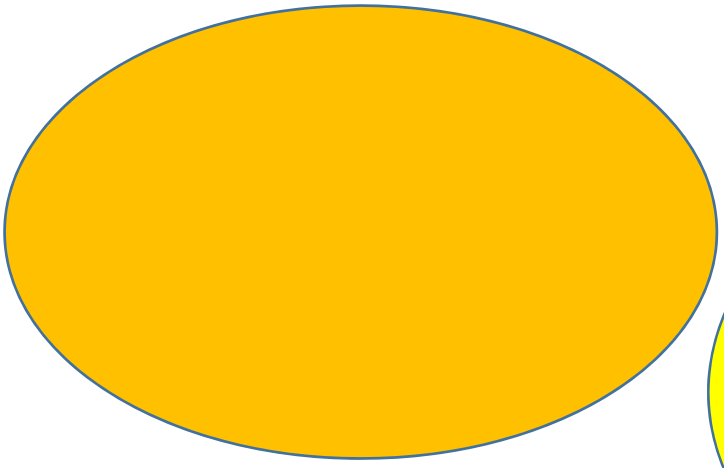
Unnötige Verpackunge

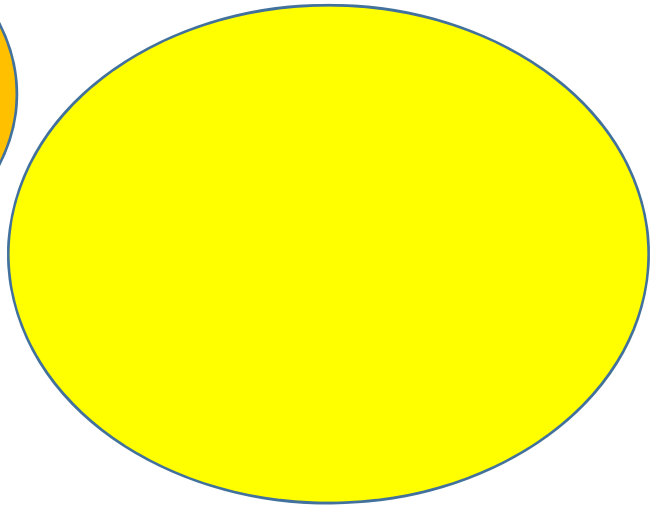
Apfelküchlein mit Zimt und Zucker

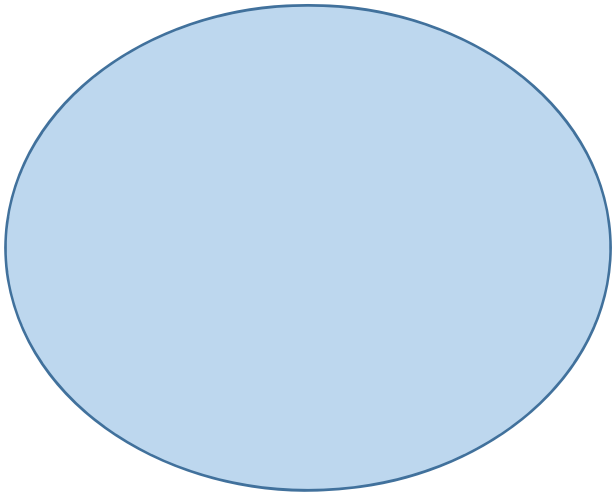
und Vanillesauce

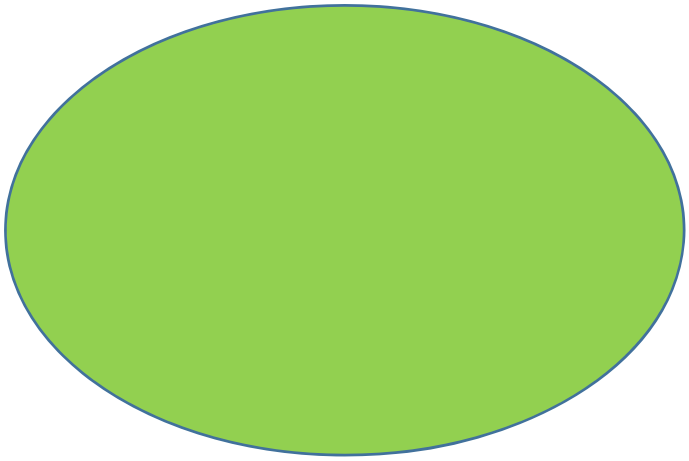
AggerEnergie
Kochstudio 02261 3003-120

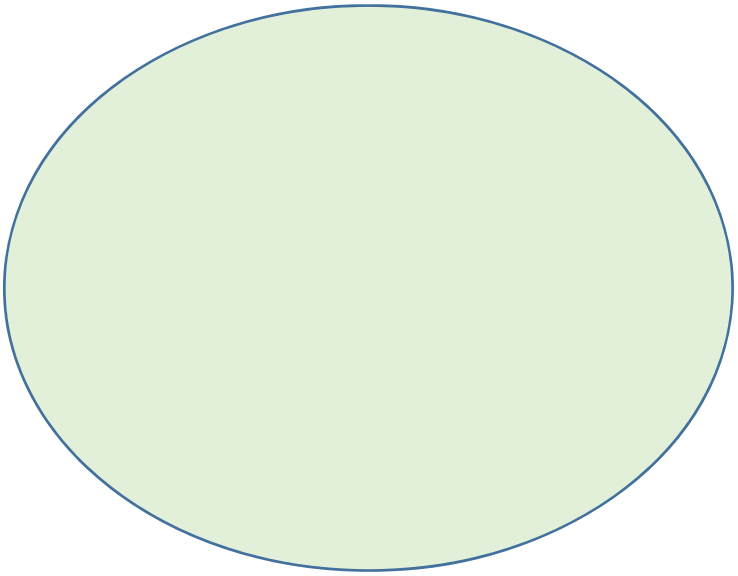
Kochen für´s Klima – das kann ich tun:

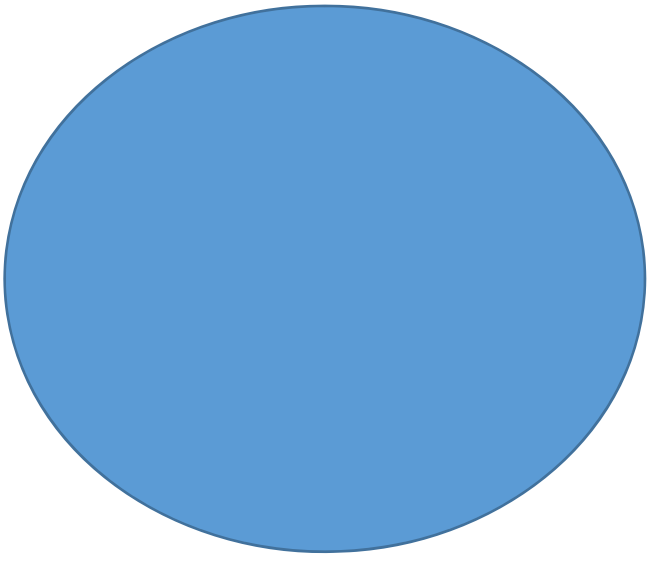












Kochen für´s Klima - hierüber sollten wir mal nachdenken:

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

Bergische Kartoffelwaffeln mit Kräuterquark

Für ca. 8 kleine Waffeln

		Für den **Kräuterquark** nimmst du
5	Stiele Petersilienstängel	und zupfst die Blätter ab, dann schneidest du diese fein. Dann schneidest du mit einer Schere
½	Bund Schnittlauch	in Röllchen. Beides mischst du mit
150 g	Quark	und gibst
1 EL	Olivenöl	dazu, würze alles mit
	Salz	
	Pfeffer	und
1	Prise Zucker	
		Für die **Kartoffelwaffeln** wäschst du
350 g	Kartoffeln (mehligkochend)	und schälst sie mit einem Sparschäler. Reibe die Kartoffeln sehr fein mit einer Küchenreibe.
		Jetzt mischst Du
60 g	Mehl	mit
1	Messerspitze Backpulver	und gibt’s alles zu den Kartoffeln. Gib noch
2 EL	Milch	und
1	Ei	dazu. Würze alles mit
1 TL	Salz	
	Pfeffer	und
2	Prisen Muskatnuss	
		Wenn du magst kannst du noch
4 EL	Röstzwiebeln	zugeben.
		Erhitze ein Waffeleisen und backe mit insgesamt
2 EL	ÖL	die Waffel nacheinander sehr knusprig. Gib dazu jeweils nur 1-2 Esslöffel in die Mitte des Waffeleisens, so erhältst du viele kleine Waffeln.

Apfelmus nach Wunsch

2 kg	Äpfel	schälen, viertel und das Kerngehäuse mit einem Messer herausschneiden. Äpfel dann in Stücke schneiden. In einen mittelgroßen Topf geben,
200 ml	Apfelsaft oder	
	Wasser	zugeben und den Deckel schließen. Kochen, bis die Äpfel weich sind. Nun mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Nach Geschmack mit
1-2 EL	Zucker	
1-2 TL	Zitronensaft	und
1 Prise	Zimt	würzen.

Chili sin carne

2	Hände rote Linsen	in einem Sieb waschen (diese sind der Fleischersatz und liefern dir Eiweiß und sind nachher leicht verkocht).
1	Zwiebel	pellen und in kleine Stücke schneiden.
4	Tomaten	waschen, den grünen Stielansatz entfernen und in Stücke scheiden (im Winter nimmst du eine kleine Dose stückige Tomaten).
2	Paprikaschoten	halbieren, die Kerne entfernen und in kleine Stücke scheiden.
1	Dose Mais	und
1	Dose Kidneybohnen	öffnen und in ein Sieb abgießen.
400 ml	Gemüsebrühe	herstellen.
2 EL	Olivenöl	in einen Topf geben, die Linsen und Zwiebeln darin 5 Minuten anbraten, ab und zu umrühren.
2 EL	Tomatenmark	mitbraten, dann Paprikastücke und Tomatenwürfel zufügen.
500 g	passierte Tomaten (Dose und Päckchen)	und den Mais und Kidneybohnen dazugeben. Deckel auf den Topf geben und ungefähr 15 Minuten köcheln lassen.
		Dann geht es ans Würzen mit:
1 TL	Salz	
	Chilipulver (Achtung scharf)	
1 Pr.	Kreuzkümmel	
	Paprikapulver	
1 EL	Balsamicoessig	

Tipp: Magst du Knoblauch? Dann gib doch eine gepellte Zehe mit ins Chili sin care. Chili kannst du mit Fladenbrot, geriebenem Käse, Taco Chips, Petersilie und Schmand servieren. Natürlich kannst du mit Tabasco oder Chilipulver nachwürzen. Du kannst Chili sin carne auch in Tortillafladen geben und mit Salat und Käse aufrollen.

Apfelküchlein mit Zimt und Zucker

Für ca. 20 kleine Küchlein

2	Eier	trennen und das Eiweiß in einem Gefäß beiseitestellen. Eigelb in eine große Rührschüssel geben und mit
1/8 l	Milch	
1/8 l	Wasser	
1 EL	Zucker	
1 Prise	Salz	mit einem Mixer verrühren.
250g	Mehl	mit
1 Msp.	Backpulver	vermischen und nach und nach unter die Eigelbmasse rühren.
		Das Eiweiß mit sauberen Mixstäben zu Eischnee schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.
3	Äpfel	waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. In kleine Würfel schneiden und sofort mit
1 El	Zitronensaft	beträufeln, damit sie nicht braun werden. Äpfel zu dem Teig geben.
	Öl zum Ausbacken	in eine Pfanne geben, aus jeweils 1 Esslöffel Teig 1 Küchlein backen. Die fertigen Küchlein im Backofen warmstellen.
	Zimt	und
	Zucker	vermischen, die Apfelküchlein damit bestreuen und servieren.

Tipp: Eine Vanillesauce schmeckt lecker dazu!