

Kochbuch für einen ökologischen Umgang mit Lebensmitteln



geschrieben und illustriert von Jolanda J. J. Scheffler

Projekt im FöJ 2018/19

Vorwort

Im Rahmen meines Freiwilligen ökologischen Jahrs, habe ich es mir zur Aufgabe gemacht Ernährung umzudenken.

Um eine umweltfreundliche Ernährung zu gestalten, setzen unterschiedliche Menschen auf verschiedene Aspekte. Faktoren wie Bio, regional, saisonal, aus konventioneller Landwirtschaft oder aus eigenem Anbau spielen selbstverständlich eine Rolle, dennoch wird dabei häufig die Umsetzbarkeit und der Mensch als Konsument vergessen. Meiner Meinung nach muss in unserer Ernährung ein Wandel stattfinden, um nicht nur unsere Umwelt zu schützen, sondern auch um uns, in unserer Haltung zu Lebensmitteln und Konsum zu verändern. Dieses Kochbuch macht es sich zur Aufgabe, dem Konsument, in diesem Fall zugeschnitten auf Jugendliche und Studenten, einen Rat an die Seite zu geben wie Ernährung aussehen kann und sie vor allem dazu zu inspirieren die eigene Ernährung anders zu gestalten.

Die Rezepte sind darauf ausgelegt meinem persönlichen Maßstab von Ernährung gerecht zu werden. Sie sind sowohl vegetarisch, als auch vegan umsetzbar. Rezepte die Produkte, wie Fisch oder Fleisch beinhalten wirst du hier nicht finden, da ich der Überzeugung bin, dass eine fleischlose Ernährung umweltfreundlicher ist und zudem vor allem das Portemonnaie schont. Diese Rezepte sollen dich dazu inspirieren, sie in deinen Alltag als Lebensmittelkonsument zu integrieren, sie sollen Geld sparen, schmecken, einfach zu kochen sein, und dich dazu auffordern deinen Nachfahren einen verbesserten Weg der Ernährung zu eröffnen.

Hinweis: Der/Die Autor*in dieses Kulturbeitrags hat keinen ernährungswissenschaftlichen Hintergrund, sondern schreibt ihn nach eigenem Wissen und Überzeugungen.

Auf den letzten Seiten des Kochbuches findest du Inspirationen und Quellen, falls du dich weitergehend informieren möchtest.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen, Backen und Kochen.

Dieses Kochbuch ist als Projekt im Rahmen meines Freiwilligen ökologischen Jahrs entstanden.

Inhalt

Frühling.....	2
Sonntag und der Kühlschrank ist leer – FUNkuchen (oder auch Pfannkuchen)....	2
No Sugar Brownies.....	3
Omas Apfelmus.....	4
Möhren–Lauch–Pfanne.....	5
Kochdinkel–Pfanne mit Sprossen.....	7
Hummus.....	8
Sommer.....	10
Zwiebel Schüttelbrot.....	10
Sommer Pizza.....	11
Gebratene Tomaten.....	12
Banana Chocolate Chip Breakfast Muffins.....	13
Nudelsalat mit Erbsen und Möhren.....	14
Nudelsalat mit Rucola und getrockneten Tomaten.....	15
Sommer–Sprossen.....	16
Herbst.....	17
Kichererbsen Brokkoli Dahl.....	17
Apfelbrot.....	19
Gedeckter Apfelkuchen.....	20
Nudeln mit Linsen–Bolognese.....	21
Naan– indisches Fladenbrot.....	22
Winter.....	24
Pizzi.....	24
HOW–TO Pizzateig.....	24
` ` Periode–Pizza ´ ´.....	25
Ofenkartoffeln – in der Prüfungsphase.....	26
„Free the Nippel“ –Kekse.....	27
Zimtschnecken.....	29
Möhren– Apfelsalat.....	30
Saisonkalender.....	32
Gemüse.....	32
Obst.....	34
Kochbarkeits Übersicht.....	35
Mengentabelle.....	36
Credits.....	37
Quellenverzeichnis und Inspiration.....	38
Lizenzsierung.....	38



Frühling

Sonntag und der Kühlschrank ist leer – FUNkuchen (oder auch Pfannkuchen)

Für 2 Personen

Zutaten:

- 1 Tasse Mehl
- Haferflocken
- 1 Tasse Pflanzenmilch
- (1 EL Zucker falls du möchtest)
- ¼ Päckchen Backpulver



Material: Pfanne

🕒 20 Min. / 10 Min. – auf mittlerer Stufe

Alles in einer Schüssel zu einer Pfannkuchenteig-Konsistenz mischen (nach Bedarf Mehl hinzugeben) und mit einem geeigneten Gegenstand ca. 3 min gut umrühren.

Pfannkuchen braten und mit beliebigen Topping verspeisen.



No Sugar Brownies

Für 1 Auflaufform

Zutaten:

- 1 Tasse Haferflocken
- ca. 2 EL Kakaopulver zum Backen
- Dunkle Schokolade nach Lust und Laune
- 2 Bananen

Material: Auflaufform

🕒 ca. 35 Min. / 25 Min.–180 Grad

Zerstampe die Bananen mit einer Gabel in der Auflaufform
Gebe das Kakaopulver dazu und dann erst mal alles gut verrühren
Jetzt Haferflocken rein und einem matschigen Teig zusammen rühren
Drücke dann alles zu einer ebenen Fläche
Lege die Schokolade in kleinen Stücken oben darauf
Backe alles ca. 25min bei 180 Grad
Verteile die warme Schokolade zu einer gleichmäßigen Schicht
Lass alles kalt werden
Schneide die Brownies in Riegel



Omas Apfelmus

Für 3 Müsli-Schalen

Zutaten:

10 Äpfel – regional versteht sich

1 Prise Zimt

Zucker (nach Gelüsten: mehr, weniger oder gar keinen)

200 ml Wasser

Material: Großer Topf, gutes Messer (Sparschäler)

🕒 ca.40 Min. /ca.20 Min. – mittlere Stufe

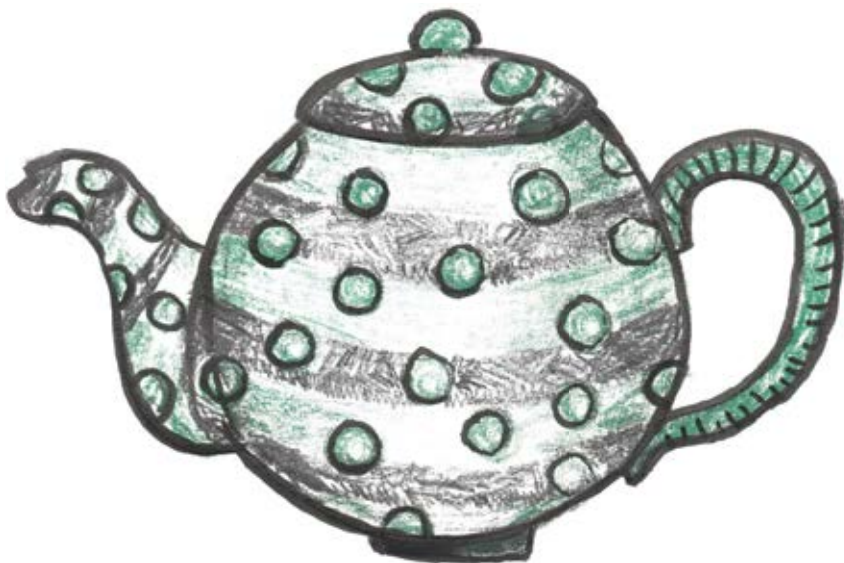
Die Äpfel schälen und in Würfel schneiden, Kerne entfernen

Geschnittene Äpfel mit dem Wasser in den Topf geben

Auf niedriger Stufe kochen lassen

Wenn das Mus die gewünschte Konsistenz hat, vom Herd nehmen

Tipp: Apfelmus schmeckt sowohl warm als auch kalt und auch morgens zum Frühstück im Müsli oder mit Quark oder Joghurt



Möhren-Lauch-Pfanne

Variante 1: – mit Curry

Für 2 Portionen



Zutaten:

- 1 Stück Räuchertofu
- 5–8 Möhren
- 1 mittleren Lauch
- Öl
- 1–3 TL Curry Paste (gelb)
- 1 mittlere Zwiebel
- Salz
- Kuh oder Pflanzenmilch
- Evtl. etwas Mehl zum Andicken

Material: Pfanne

🕒 30 Min.

Gemüse in Scheiben schneiden, Tofu würfeln, Zwiebeln und Tofu in der Pfanne anbraten, Möhren dazugeben, anbraten bis goldbraun, Lauchringe dazu geben ca. 3 min anbraten, dann mit Kuh- oder Pflanzenmilch ablöschen, Curry Paste dazugeben und gut verrühren. Evtl. mit etwas Mehl andicken. Abschmecken.

Variante 2: – mit Tofu

Für 2 Portionen

Zutaten:

5–8 Möhren

1 kleiner Lauch

Gewürze: Pfeffer, Salz, Paprika, Knoblauch

Etwas Sojasoße

½ Limette

1 Räuchertofu

½ Chilischote

Öl

1 Tasse Wasser

Material: Pfanne

🕒 30 Min.

Möhren scheibeln – ok, in Scheiben schneiden – und mit gewürfeltem

Tofu in Öl anbraten

Gewürze hinzugeben

Geschnitten Lauch gut waschen und hinzugeben

Mit einem Glas Wasser ablöschen, leicht köcheln lassen

Sojasoße hinzugeben

Abschmecken

Limettensaft hinzugeben



Kochdinkel–Pfanne mit Sprossen

Für 2 Müsli–Schalen

Zutaten:

- 1 Handvoll rote Linsen
- 1 Tasse Wasser
- 1 Handvoll Kochdinkel
- 2 ½ Hände Pilze
- ½ Handvoll Sprossen
- Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Material: Pfanne

🕒 ca. 30 Min.

Wasser in der Pfanne aufkochen
Linsen und Dinkel hinzugeben
Kochen bis das Wasser fast weg ist
Geschnittene Pilze hinzugeben
Sprossen an Schluss beifügen
Würzen
Evtl. mit etwas Mehl abbinden



Kommentar:

Kochdinkel ist die beste Alternative zu herkömmlichem Reis.
Dinkel lässt sich regional anbauen und reist deshalb nicht erst um die halbe Welt.
Sprossen sind ein absolutes Superfood und keines von den Möchte gern Superfoods – Falls du keine Erfahrungen mit Sprossen hast, mehr findest du im Kapitel Sommer unter Sommer–Sprossen.

Hummus

Ein großes Glas mit Schraubdeckel voll (ca.500–600ml)

- Marmeladen- oder Gemüsegläser mit Metall-Schraubdeckel sind ideal für eine Mehrfachnutzung

Zutaten:

ca. 400g Kichererbsen (eine Dose)

½ gehäuften TL Knoblauchpulver/ ½ Knoblauchzehe fein gehackt

Oregano

Salz

Pfeffer

4 EL Wasser

Material: Mixer, Glas mit Schraubdeckel

🕒 15 Min.

Alle Zutaten zusammen mixen bis alles eine gleichmäßige Struktur hat. Direkt essen oder im Glas bis zu 4 Tage aufbewahren.

Kommentar: Wer den Hummus etwas extravaganter gestalten will, sollte andere Gemüsesorten und Gewürze hinzugeben. Gut passt z.B. Rote Beete.





Sommer

Zwiebel Schüttelbrot

Für 1 Brot

Zutaten:

- 2 Päckchen Trockenhefe oder 1 Würfel frische Hefe
- ½ l beliebige Milch
- 1/8 l warmes Wasser (125 ml)
- 1 EL Zucker
- 1 EL Salz
- 3 EL Öl
- 1 kg Mehl
- 100 g Röstzwiebel oder selbst angebratene Zwiebeln

Material: dicht verschließbare Schüssel, Backform (evtl.)

🕒 90 Min. / 45 Min.– 220 Grad

Mehl und Hefe in einer großen verschließbaren Schüssel mischen

Restliche Zutaten hinzugeben

Die Schüssel verschließen und alles gut schütteln

Den Teig gehen lassen

In gewünschter Backform oder ohne

Bei 220 Grad 45 Min. backen

Kommentar: Perfektes Party-Mitbringsel



Sommer Pizza



Menge nach Zutaten

Zutaten:

Tortilla Wraps

Tomaten Soße oder Creme-Fresh

Gemüse, z.B. Zucchini, Paprika, Pilze (je nach Monat)

Material: Backblech

🕒 15 Min./ 10 Min. bei 180 Grad

Nutze den Wrap als Pizzaboden

Belege das Ganze wie gewünscht

Backen im Ofen nur 10 Min. bei 180 Grad

Kommentar: Je besser du die Pizza würzt, desto besser wird sie. Mein persönlicher Tipp – Kerne und Nüsse auf die Pizza.

Gebratene Tomaten

~ nach Stephan ~

Menge nach Zutaten

Zutaten:

kleine Tomaten

Öl

Gewürze wie Knoblauch,
Salz, Pfeffer, Oregano



Material: Pfanne

🕒 ca.15 Min. / mittlere Stufe ca.7 Min.

Tomaten aufschneiden und das Innenprofil
großzügig würzen

Öl in der Pfanne stark erhitzen

Tomaten mit der Schnittfläche nach unter
anbraten

Beachten, dass die Gewürze nicht verbren-
nen

Nach gewisser Zeit umdrehen

Warm genießen



Kommentar: Die Tomaten passen sowohl gut auf Brot mit Räuchertofu
als auch gut auf Nudeln mit Knoblauch, Öl und Salz.

Banana Chocolate Chip Breakfast Muffins

Für 12 Stück

Zutaten:

2 Bananen
½ Tasse Zucker
ca.3 EL Tasse (25 ml) pflanzliche Milch
1/3 Tasse Margarine
3 EL Wasser
2 Tassen Mehl
3 TL Backpulver
½ Tasse Chocolate Chips oder gehackte Schokolade



Material: Schüssel, Muffin Förmchen

🕒 ca. 35 Min. / 22 Min. – 180 Grad Umluft

Ofen vorheizen, Bananen stampfen oder pürieren, Bananenpüree mit Milch, Zucker, Wasser und Margarine verrühren, restliche Zutaten hinzugeben, zu einem dicken Teig verrühren

Muffinförmchen voll befüllen, Backen und Abkühlen lassen

Addable: Kakaopulver für Double-Choc-Effect

Variante:

Auch möglich mit Hälfte/Hälfte Vollkornmehl/Mehl, Apfelmus statt Banane, gehackte Nüsse und Rosinen statt Schokolade, eine Prise Zimt. Das restliche Rezept bleibt bestehen.

Kommentar: Die Bananen dienen nicht nur dem guten Geschmack, sondern ersetzen zusätzlich auch noch das Ei was man traditionellerweise zum Binden nimmt. Als alternatives Ei funktioniert aber auch Apfelmus.

Nudelsalat mit Erbsen und Möhren

~ Beckerischer Nudelsalat ~

Für 4–6 Personen

Zutaten:

Eine Dose Erbsen und Möhren
300–400 g Spiralnudeln
Ein Glas Mayonnaise / oder mach deine Mayo selber
Curry–Gewürz–Ketchup

Material: eine Salatschüssel, Kochtopf

🕒 ca.30min

Koche die Nudeln

Lasse sie anschließend abkühlen

Mische die Nudeln mit der Mayo und den abgetropften Erbsen und Möhren aus der Dose

Würze den Nudelsalat mit Ketchup und anderen Gewürzen (falls gewünscht)



Nudelsalat mit Rucola und getrockneten Tomaten

~ Schefflerischer Nudelsalat ~

Für 4–6 Personen



Zutaten:

Farfalle Nudeln

Getrocknete Tomaten in Öl

Räuchertofu oder Fetawürfel (–in Kräuteröl)

Rucola

Material: eine Salatschüssel, Kochtopf

🕒 ca.30 Min.

Addable: Pinienkerne (leider teuer) oder Sonnenblumenkerne (günstiger)

Koche die Nudeln

Lasse sie anschließend abkühlen

Getrocknete Tomaten in ca. 1 Zentimeter große Stücke schneiden

Rucola waschen (wenn die Blätter sehr groß sind, besser in kleiner Teile reißen/schneiden)

Tofu oder Feta in kleinen Würfel schneiden

Mische die Nudeln mit den Tomaten, dem Tofu/Feta und den Rucola-Blättern

Füge etwas vom Öl der Tomaten oder des Tofus/Fetas als Dressing hinzu

Sommer-Sprossen

Zutaten:

Geeignete Saat z.B. Mungbohnen, Radieschensamen

Material: Breiteres Glas oder großes Schraubdeckel-Glas, ein Stück Stoff oder Mull, ein Gummiband, eine Schüssel

🕒 Täglich. 5 Min.

Lege die Saat über Nacht in Wasser

Nimm nicht mehr als ein halbe handvoll Saat

Die Saat wird noch wesentlich größer werden

Gieße das Wasser am nächsten Morgen ab und wasche deine Saat

Fülle sie anschließend in das Glas

Verschließe das Glas mit dem Stoff/Mull und dem Gummiband

Lege das Glas umgekehrt in deine Schüssel

So, dass das Wasser ablaufen kann

In den Nächsten Tagen wird die Saat keimen.

Wasche deine Saat/Keimlinge 2 mal am Tag, in dem du das Glas voll Wasser laufen lässt, und wieder entleerst, ohne dass die Saat/Keimlinge herausfallen.

Wächst du deine Keimlinge nicht regelmäßig werden sie faulen.

Sind deine Keimlinge gekeimt, kannst du sie jederzeit verspeisen.



Kommentar: Sprossen gehören zu den wahrhaftigen Superfoods. Nicht nur, weil das im Supermarkt auf der Packung steht so wie bei anderen angeblichen Superfoods, sondern weil Sprossen besonders reich an Proteinen sind. Zwar sollte deine Ernährung nicht mehr als ca. 15% Proteine umfassen, da zu viele den Alterungsprozess der Zellen beschleunigen. Dennoch kann ein wenig Protein hin und wieder nicht schaden. Sie sorgen dafür, dass wir uns satt fühlen und sind somit also der perfekte Snack bei nächtlichem Heißhunger oder unterwegs – da du sie einfach im Glas mitnehmen kannst. Für eine fleischlose und Tofu-arme Ernährung das perfekte Addable.

Herbst

Kichererbsen Brokkoli Dahl

Für 2–3 Personen



Zutaten:

- 1 Pkt. passierte Tomaten
- 1 Dose Kichererbsen (sind schon gekocht – sehr praktisch!)
- ½ mittlern Brokkoli
- 6–8 Pilze
- 2 Hände voll Spinat

Material: Pfanne

🕒 ca. 30 Min.

Brokkoli in einer großen Pfanne mit in etwas Wasser kochen

Wasser danach abgießen

Pilze und etwas Öl inkl. Gewürzen in die Pfanne geben

Alles etwas anbraten

Mit den passierten Tomaten ablöschen

Kichererbsen ohne Flüssigkeit hinzugeben

Abschmecken

Eine handvoll Spinat dazu

Pur oder mit Resten von gestern verspeisen

Eignet sich gut, um für 2 bis 3 Tage vorzukochen oder für viele Personen (Kochtopf/Wok)



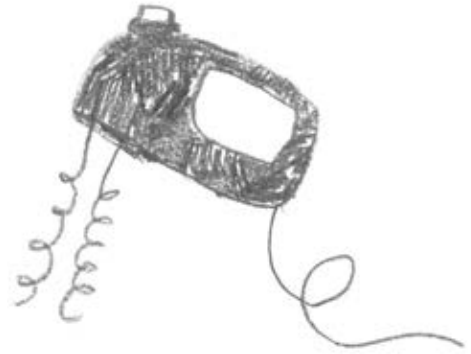
Apfelbrot

Für 1 Brot

Achtung: 1 Tag vorher planen!

Zutaten:

- ¾ kg Äpfel
- 1 Tasse Zucker
- ca. 1 Tasse Rosinen
- ca. 1 Tasse ganze Haselnüsse
- 1 EL Rum oder etwas Rum-Aroma hinzugeben (falls gewünscht)
- ½ kg Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL gemahlene Nelken (falls vorhanden)
- 2 EL Kakao



Material: Kastenform (ca. 25 cm lang)

Mit Backpapier auslegen

🕒 Gesamtzeit: ca. 8 Std./Arbeitszeit ca. 1 Std.

Backzeit: 70 Min. – 180 Grad

Äpfel grob raspeln und mit dem Zucker ca. 6 Stunden im eigenen Saft durchziehen lassen oder über Nacht stehen lassen.

Dann Rosinen, Haselnüsse und Rum oder Rum-Aroma (falls gewünscht) unterrühren. Mehl, Backpulver, Zimt, evtl. gemahlen Nelken und Kakao hinzugeben und alles gut durcharbeiten. In ausgelegter Backform backen.



Gedeckter Apfelkuchen

~ traditioneller Geburtstags Kuchen Neumannscher Art ~

Zutaten:

375 g Mehl
200 g Zucker
½ Banane oder ein Ei (3 EL Apfelmus ginge auch)
Etwas Milch/ vegane Milch
125 g Margarine
4 gestrichene TL Backpulver
4 größere Äpfel
1 Päckchen Vanillezucker



Material: Eine mittlere Springform o.ä., ein bisschen Fett für die Form, ein Glas zum Ausrollen, ein Bogen Backpapier

🕒 ca. 1 Std.

Milch, Margarine, Ei und Zucker vermischen

Restliche Zutaten bis auf die Äpfel und den Vanillezucker dazu rühren
Du erhältst einen Mürbeteig

Teile den Teig in 2 Teile und knete den einen Teil in die Springform als Boden und Rand (die Kanten müssen bedeckt sein!)

Schneide Äpfel in flache Stücke (es empfiehlt sich die Äpfel für ein besseres Ergebnis zu schälen)

Mit geschnittenen Äpfeln den Boden bedecken als Füllung.

Apfelfüllung mit dem Vanillezucker bestreuen

Die andere Hälfte des Teigs auf dem Backpapier ausrollen (der Teig muss den Boden deiner Form abdecken können)

Aufgerollten Teig auf dem Kuchen als Abdeckung platzieren und das Backpapier abziehen (es sollte kein Teig über den Rand der Backform hinaus gucken)

Bei 180 Grad für ca. 40 min backen (falls der Kuchen von oben zu dunkel wird mit Alufolie im Ofen abdecken)

Addable: Kuchen, wenn abgekühlt, ist mit Puderzucker bestreuen

Nudeln mit Linsen–Bolognese

Zutaten:

Zwiebeln

150 g Rote Linsen

ca. 1 Tasse Wasser und Brühe

1 Zucchini

3–8 Möhren

600 ml passierte Tomaten

Salz

Pfeffer

Weitere Gewürze nach Geschmack (wie Paprika–Pulver, italienische Kräuter, Chili)

Öl

Material: Große Pfanne

🕒 ca. 40 Min.

Das Gemüse anbraten

Die Linsen dazugeben

Mit dem Wasser oder mit Rotwein ablöschen

Tomaten und Gewürze hinzugeben

Und ca. eine halbe Stunde köcheln lassen



Naan– indisches Fladenbrot

Zutaten:

2 Tassen Mehl
100 ml Joghurt (Soja / Kuhmilch)
1 Pkt. Hefe
100 ml Wasser oder weniger
1 Prise Salz
1 EL Öl und Öl für die Pfanne
Gewürze (nach Lust und Laune)



Material: Pfanne

🕒 ca. 1 ½ Std. / 1 Std. Gehzeit

Teig wie Hefeteig anrühren (Siehe – Winter – How-to Pizzateig)

Den Teig für eine Stunde an einem warmen Ort (unter 50 Grad) zuge–deckt gehen lassen.

Den Teig durchkneten und in flache Fladen formen (Durchmesser ca. 10 cm)

Bei hoher Hitze in der Pfanne braten

Kommentar:

Naan schmeckt zwar auch kalt, ist aber noch besser warm.

Traditionell wird Naan in Tonnen–Öfen gebacken, in dem der Naan an die Innenwand des Ofens geklebt wird. Typischerweise isst man Naan als Beilage zu Dahl oder Curry. Zu Naan passen gut Aufstriche mit Joghurt oder stark gewürzte Speisen.



Winter

Pizzi

HOW-TO Pizzateig

Für ein Blech



Zutaten:

1½ Tassen feines Mehl (550 oder 405)

½ Päckchen Trockenhefe

150 ml Wasser

Messerspitze Salz

Mehl und Hefe gut mischen

Wasser hinzugeben

Kneten solange bis der Teig nicht mehr klebt

Mit etwas Mehl bestreuen

In der Schüssel zugedeckt mit einem Geschirrhandtuch mindestens

½ Stunde an einem warmen Ort (keine Zugluft, nicht über 50 Grad) ruhen lassen.

Danach auf dem Blech auskneten

Teig mit wenig Salz bestreuen und mit etwas Öl bestreichen

(Das macht ihn schön knusprig)

Addabels:

Wenn einem das Mehl ausgeht, lässt sich der Teig auch mit Haferflocken strecken. Das funktioniert ebenfalls, wenn zu viel Wasser im Teig ist.

``Periode-Pizza``

Zutaten:

Pizzateig
Rohe Rote Beete (gut waschen, nicht schälen)
Creme Fresh/Frischkäse/
vegane Optionen
Eingelegte Tomaten
Spinat
Beliebige Kerne
Pilze
Später evtl. eine Soßen (Gewürzketchup z.B.)

Kommentar: Rote Beete (Wintergemüse) enthält besonders viel Eisen und ist deshalb, sowohl für Veganer als auch für Menschen mit Menstruationshintergrund, eine Art „Superfood“.

Man kann auch die Blätter der Roten Beete essen, z.B als Salat



Ofenkartoffeln – in der Prüfungsphase

Zutaten:

Kartoffeln
Öl
Rote Beete
Salz
Gewürze

Ofen vorheizen 200 Grad Umluft

Blech mit Backpapier

Kartoffeln in Spalten schneiden

Gegebenenfalls auch Rote Beete klein schneiden

Ein bisschen zu viel Öl drüber

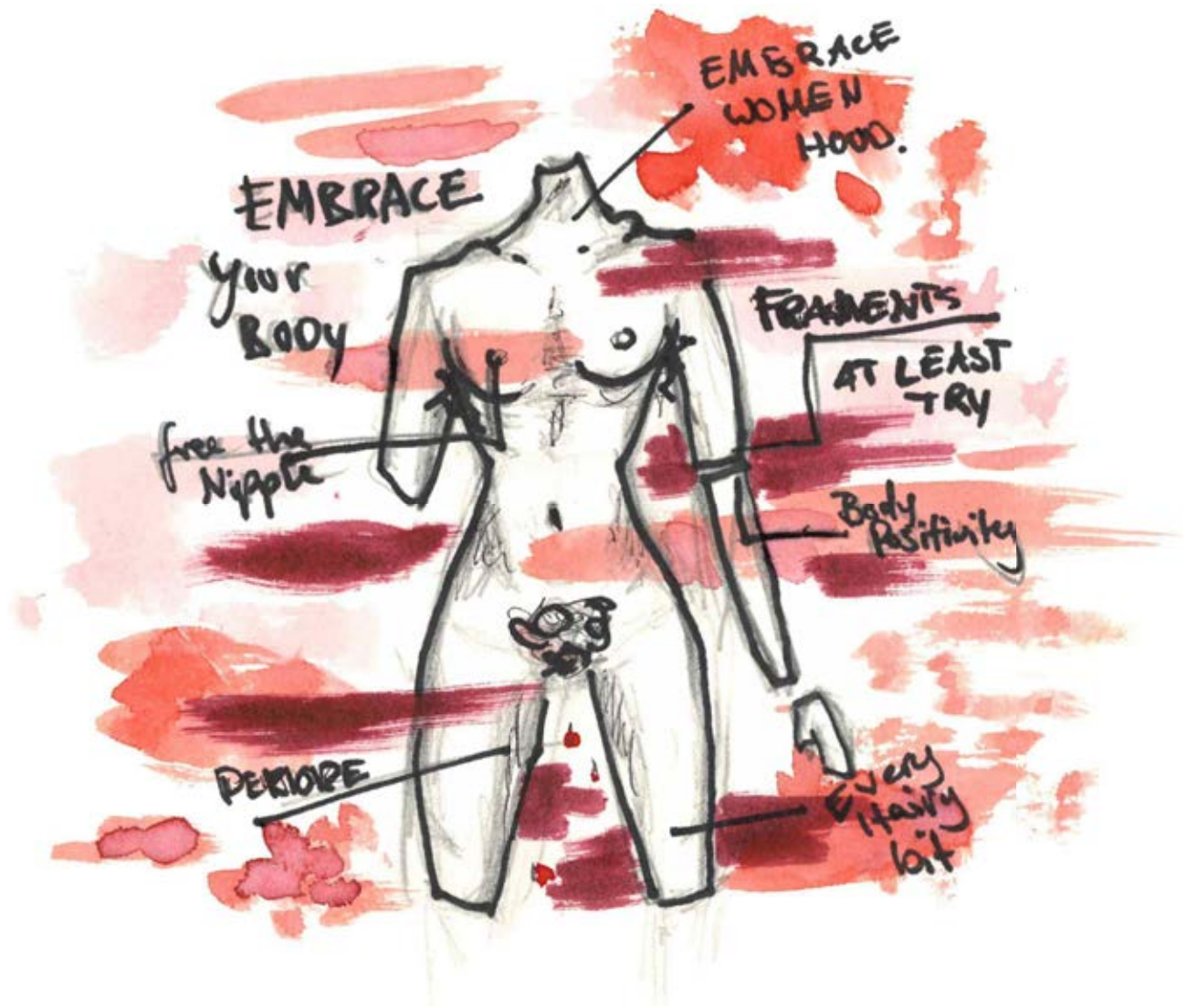
Würzen mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer, Chili, Oregano, Rosmarin etc.

40 Min. in den Ofen

In der Zwischenzeit weiter lernen für deine Prüfungen



„Free the Nippel“ –Kekse



Zutaten:

- 1 Tasse feines Mehl
- 1 Tasse Vollkornmehl
- 2 EL Zucker
- 125 g Kokosnussöl oder Margarine (½ US Tasse)
- 125 ml kaltes Wasser (½ US Tasse)
- Puderzucker für Zuckerguss und/oder Erdbeermarmelade

Material: Eine improvisierte Spritztüte (z.B. Gefrierbeutel, unten eine Ecke abschneiden)

Mische alle Zutaten bis auf den Puderzucker in einer Schüssel
Knete solange, bis du einen gleichmäßigen Teig hast
Rolle den Teig mit einem Glas aus

Stich mit einem kleinen Glas Kreise aus

Lege die ausgestochenen Teigkreise auf ein Backblech mit Backpapier

Kekse bei 180 Grad Umluft 10-12 Minuten backen

Abkühlen lassen

Während dessen Zuckerguss anrühren (nimm ganz wenig Wasser, dann ist der Zuckerguss schön dick)

Male auf alle abgekühlten Kekse eine „Brustwarze“



Alternative: Erdbeermarmelade erwärmen, die Kekse damit bestreichen und auskühlen lassen

Kommentar: Dieses Rezept ist eine Hommage an die „Free the Nipple“-Bewegung, die sich dafür einsetzt, dass Personen, aller Gendergruppen, unabhängig von ihrem biologischen Geschlecht ihren Oberkörper nackt zeigen dürfen. Die Bewegung setzt sich somit für Gleichheit zwischen den Geschlechtern ein, was ich persönlich neben der Klima- und Umweltpolitik für ein wichtiges Thema halte.



Zimtschnecken

Zutaten:

Teig:

- 2 Tassen Mehl
- 2 EL Zucker
- 2-3 TL Backpulver
- ¼ Tasse Margarine oder Kokosöl
- 1 Tasse pflanzliche Milch – evtl. brauchst du nicht alles



Füllung:

Variante 1

- ½ Tasse braunen Zucker
- 2 TL Zimt
- 3-4 EL Margarine oder Kokosöl

Variante 2

- 100 g Rosinen
- 2 TL Zimt
- 100 g gehackte Nüsse oder Krokant (falls du mal zu viel Geld hast)
- 60 g Zucker
- Margarine um den Teig zu bestreichen

Zutaten für den Teig mischen und kneten

Teig auf einem Backpapier ausrollen

Anschließend mit dem Fett aus der Füllungsvariante bestreichen

Restliche Zutaten der Füllung auf dem Teig verteilen

Teig aufrollen und in etwa daumenbreite Rollen schneiden

In einer Auflauf- oder Springform (gefettet) dicht aneinander platzieren und backen bei 200 Grad/ 12-20 min (bis die Zimtschnecken goldbraun und knusprig aussehen)

Kommentar: Das ganze funktioniert auch auf Hefeteigbasis, da lässt sich der Zucker auch gut durch Honig ersetzen, in diesem Fall für 500g Mehl 60g Honig oder Zucker verwenden (Hefeteigbasis siehe Pizza)

Möhren– Apfelsalat

Zutaten:

400 g Möhren

1 Apfel

1 EL Honig

Evtl. Zitronensaft (1 TL)

1 EL Öl

Möhre und Apfel stark zerkleinern (am besten so, dass Saft entsteht)

Anschließend die restlichen Zutaten hinzugeben und gut mischen

Kommentar: Manche Vitamine lösen sich nur in Verbindung mit Fetten und Öl wie bei der Karotte das Provitamin A





Saisonkalender



Gemüse

Regionales frisches Gemüse ist im Sommer immer leicht zu bekommen. Im Winter gibt es aber mehr frisches regionales Gemüse als erwartet. Ergänzt wird dieses regionale Angebot durch auch im Winter gut lagerbare Gemüsesorten. Am wenigsten Auswahl gibt es kurz vor dem Frühling, wenn die Lager leer sind und das neue Gemüse noch nicht verfügbar ist.

Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aubergine							■	■	■	■		
Blumenkohl					■	■	■	■	■	■		
Bohnen (Grün)							■	■	■	■		
Bohnen (Dick)						■	■	■				
Brokkoli						■	■	■	■	■		
Butterrüben	■	■	■	■				■	■	■	■	■
Champignons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Erbsen						■	■	■				
Fenchel						■	■	■	■	■	■	
Grünkohl	■	■									■	■
Gurke (Salatgurke)						■	■	■	■	■		
Kartoffeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi					■	■	■	■	■	■		
Kürbis	■	■						■	■	■	■	■
Lauch, Porree	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■
Lauch- / Frühlingszwiebeln					■	■	■	■	■	■		
Mais								■	■	■		
Mangold	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Möhren, Karotten						■	■	■	■	■		
Paprika							■	■	■	■		
Pastinaken	■	■	■	■					■	■	■	■

Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Radieschen												
Rosenkohl												
Rote Beete												
Rotkohl												
Schwarzwurzeln												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Staudensellerie												
Steckrüben												
Tomaten												
Topinambur												
Weißkohl												
Wirsingkohl												
Zucchini												
Zuckerschoten												
Zwiebeln												



In diesem Monat ist das Gemüse frisch aus heimischen Anbau verfügbar



In diesem Monat ist das Gemüse als Lagerware aus heimischen Anbau verfügbar

In diesem Monat ist das Gemüse nicht als saisonal-regionale Ware verfügbar



Obst

Im Sommer gibt es Obst in Hülle und Fülle. Leider sieht es im Winter erheblich schlechter aus. Äpfel aus der Region bieten sich hier aufgrund ihrer guten Lagerfähigkeit zur Deckung des Obstbedarfs an. Wenn es dann im Winter aber nicht nur Äpfel sein sollen, sollte beim Einkauf von Südfrüchten zumindest auf das Fair-Trade Logo geachtet werden.

Obst	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Apfel												
Aprikose												
Birne												
Blaubeeren / Heidelbeeren												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Himbeeren												
Holunderbeeren / Flieder												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Mirabellen												
Pflaumen												
Quitten												
Rhabarber												
Stachelbeeren												
Wassermelonen												
Weintrauben												
Zwetschgen												

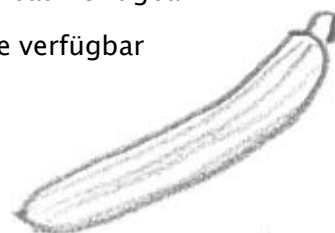


In diesem Monat ist das Obst frisch aus heimischen Anbau verfügbar



In diesem Monat ist das Obst als Lagerware aus heimischen Anbau verfügbar

In diesem Monat ist das Obst nicht als saisonal-regionale Ware verfügbar



Kochbarkeits Übersicht

Rezept	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	Nicht überall regional erhältlich
No Sugar Brownies													Bananen/Kakao
Apfelmus													
Möhren-Lauch Curry\ Pfanne													
Kochdinkel Pfanne													Linsen
Hummus													Kichererbse
Zwiebel-Schüttelbrot													
Gebratene Tomaten													
Breakfast Muffin													Bananen / Rosinen
Nudelsalat mit Erbsen und Möhren													
Nudelsalat mit Rucola und Tomaten													
Kichererbsen Brokkoli Dahl													Kichererbse
Apfelbrot													Rosinen
Gedeckter Apfelkuchen													
Linsen Bolognese													Linsen
Peridode Pizza													
Ofenkartoffeln													
Möhren-Apfelsalat													

Enthält keine regionales und/oder saisonales Obst oder Gemüse.

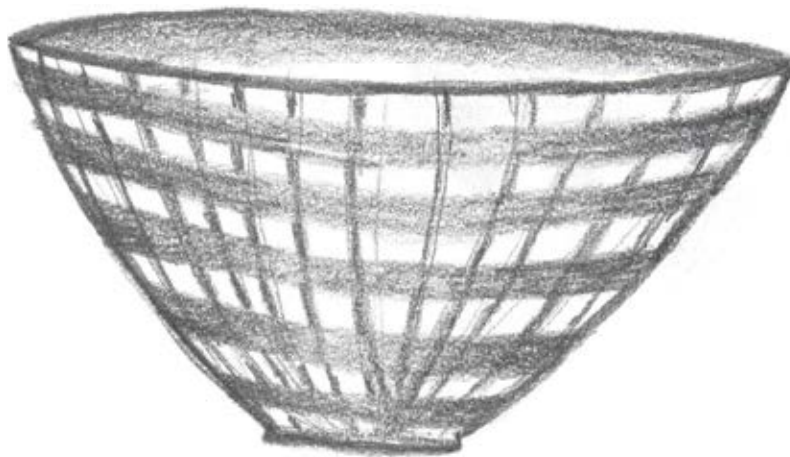
Gemüse und Obst wird gelagert und sind regional verfügbar.

Gemüse und Obst sind regional und saisonal erhältlich.



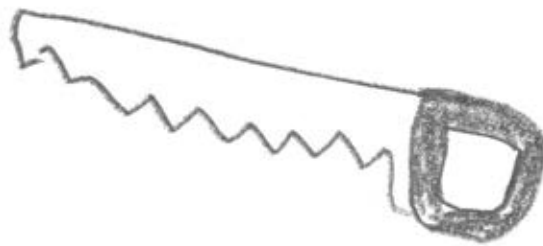
Mengentabelle

Tasse	ml	Zucker	Mehl	Margarine
$\frac{1}{4}$	75	58	41	58
$\frac{1}{2}$	125	115	81	115
1	250	230	163	230
$1\frac{1}{2}$	375	345	244	345
2	500	260	325	260
1000	250000	230000	162500	230000



Credits

Danke der NNA für die Veröffentlichung meines Projektes. Danke an meine FÖJ-Seminarleitung für die Überzeugungskraft und Bestärkung in meinem Projekt. Ebenfalls an meinen Betreuer an der freien Waldorfschule, Hildesheim. Danke, dass du mir freien Lauf gelassen hast. Einen riesigen Dank an meine Eltern für das Erklären von Rezepten am Telefon. Und meiner Oma für das Apfelmus meiner Kindheit. Ein großer Dank an meine Mitbewohnerin. Danke, dass du mein ständiges Gekochte bei lauter Musik und mein Fragen nach Feedback ertragen hast. Und Danke an all die Menschen, die mir als Versuchskaninchen während meiner Probekochzeit fleißig zu Diensten waren. Und *last but not least* Danke Samira für die zahlreichen Wochenenden, die wir mit Kochen verbracht haben.



Quellenverzeichnis und Inspiration

- ~ Kochbuch 2003 Kita Paul-Gerhart Lüneburg
- ~ www.regional-saisonal.de
- ~ www.itslivb.com
- ~ Klaus Heisig- Freie Walddorfschule Hildesheim
- ~ NaturlandKind
- ~ Seminarleitung Martin- Seminar C4



Lizensierung



Dieses Material steht unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung – Nicht-kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International. Um eine Kopie dieser Lizenz zu sehen, besuchen Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.