Klima-Challenge Kokebok



Historien til denne boken

Denne kokeboken ble utarbeidet av elever fra to videregående skoler i både Norge (Asker vgs.) og Tyskland (Marion Dönhoff Gymnasium, Hamburg). Elevene deltok i en Erasmus+ utveksling og jobbet sammen om temaet bærekraft.

Målet var å øke bevisstheten om bærekraft i matprodusksjonen og konsum. Oppgaven besto i å velge ut typiske oppskrifter fra begge land som også er bærekraftige.

Elevene jobbet i små grupper og undersøkte

- hva bærekraftig mat er,
- hvordan det er mulig å informere om temaet og
- hvordan det blir mulig å lage bærekraftig mat til hverdagen.

Samarbeidet foregikk på engelsk, mens tekstene og oppskriftene ble oversatt til både tysk og norsk. Oppskriftene og informasjonen om bærekraft er elevarbeid og må derfor ses som en tilnærming til temaet. De skal gjengi riktig innhold, men behøver ikke nødvendigvis være fullstendige.

Layout og struktur i boken ble utarbeidet av en tysk elev ved hjelp av lærere.

NB: Struktur i kokeboka er tilpasset den tyske mattradisjonen der det spises varm mat til lunsj. I en norsk mattradisjon, der det spises varmt på ettermiddagen, må oppskriftene for lunsj og middag velges litt annerledes.

Guten Appetit! og: Takk for maten! ☺



Hva er bærekraftig mat?

Hva bør du være oppmerksom på når det gjelder å bruke bærekraftige oppskrifter?

- Har frukt og grønnsaker i oppskriften sesong nå?
- Hvor blir ingrediensene du vil bruke dyrket eller produsert? Er de tilgjengelige regionalt nær deg?
- Skader dyrking eller produksjon av produktene klimaet vårt?
- Hvor mye vann brukes i produksjonen av ingrediensene?
- Legger produktet igjen et CO2-fotavtrykk?

For å gi deg en god vurdering av klimavennligheten, finner du en oversikt bak i denne kokeboken som svarer på alle disse spørsmålene så godt som mulig.
Vi har valgt ut 25 tyske og norske oppskrifter for deg som er både klimavennlige og smakfulle.

For kjærligheten til planeten vår går tross alt også gjennom magen!

Hvor bærekraftig er oppskriften?



veldig bærekraftig
mindre bærekraftig



Hva er bærekraftig mat? 2

Frokost

- Smoothie-Bowl 5
- Veganske Pannekaker 7
- Granola-Frukt-Bowl 8
- Overnight Oats 10
- Boller 11

Lunsj

- Couscous-Salat 14
- Kikkerter-Salat 16
- Quinoa-Salat 17
- Mozzarella-Pasta-Grateng 19
- Grønnsaks-Wok 21
- Chili Sin Carne 22
- Ratatouille 24
- Lasagne med røde linser 25
- Smalahove 27

Middag

- Røsti 30
- Grønnsaker fra ovnen 31
- Råkost med Hummus 33
- Vegetariske Wraps 35
- Feta-Squash-Grateng 36
- Stekte Poteter 37
- Pizzapinner 39

Dessert

- Chia-Pudding 42
- Kanelboller 43
- Gresskar Vaffler 45
- Skoleboller 46

Frokost





Vanskegrad



Arbeidstid

00:10

Hvor bærekraftig?



Ingredienser:

Smoothie:

- 100 g bær
- ½ banan (ca. 100 g)
- 100 g yoghurt
- 1 ss havregryn
- ½ ts chiafrø
- 1½ ts lønnesirup

Topping:

- 1 ss bær
- ¼ banan
- ½ ts havregryn
- ½ ts chiafrø

Redskaper:

Blender (kan også erstattes med andre miksere), bolle, kniv, skjærebrett.

Slik gjør du:

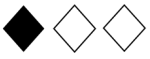
1. La bærblandingen tine litt i en bolle.
2. Skrell bananen.
3. Blend yoghurt, havre, chiafrø, banan og bær i en blender til det er gjevnt og klumpfritt.
4. Tilsett lønnesirup hvis du ønsker en søtere smoothie bowl.
5. Hell blandingen i en skål og topp med bananskiver, havreflak, chiafrø og bær.
6. Server og kos deg

Bærekraft:
Her kan du erstatte bærene med andre frukter avhengig av region og måned. Soya- eller havrebasert yoghurt er for eksempel også mer klimavennlig enn vanlig kumelk-yoghurt.

Notater:



Vanskegrad



Arbeidstid

00:15

Hvor bærekraftig?



Ingredienser:

Deig:

- 1 1/2 Bananer
- 100 g Havregryn
- 100 ml Havremelk

Topping:

- Lønnesirup
- Eplemos
- Frukt

Redskaper:

Gaffel, sleiv, stekepanne, stekspade

Slik gjør du:

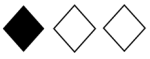
1. Bruk gaffel til å mose banan i en skål.
2. Ta en annen hvor du tilsetter alt og rører til det ikke er noen klumper.
3. Tilsett kanel eller vanilje etter smak.
4. Da er det bare å finne frem stekepanna og sette på medium/høy varme.
5. Ha i litt smør til steking og begynn å steke til pannekakene er gyllenbrune.

Server pannekakene med enten lønnesirup eller eplemos.

Bærekraft:
Kornbasert er både effektivt og bærekraftig. Havren er en av de mest miljøvennlige kornsortene vi har. Å bruke havre i matlagingen gir mye mat med få ressurser brukt. I havre er det et naturlig innhold av antioksidanter, noe som gjør at mat med havre har lengre holdbarhet.



Vanskegrad



Arbeidstid



Hvor bærekraftig?



Ingredienser:

- 100 g bringebær (ferske eller frosne)
- 100 g fine havreflak
- 1 klype Jodert salt med fluor
- 500 ml Plantemelk, usøtet (f.eks. havredrikk)
- 1 ss mandelsmør (usøtet)
- 1 ss Kanel
- 100 g blåbær (ferske)
- 2 ss Hasselnøttkjerner
- 1 banan (ca. 100 g)
- 100 g plantebasert yoghurtalternativ (f.eks. soya))

Redskaper:

Gaffel, skje, stekepanne, stekespade

Slik gjør du:

1. Skyll og tøm bringebærene om nødvendig. Ha havregrynene i en kjele med en klype jodisert salt, plantemelk og bringebær (legg noen dekorative bringebær til side) og kok opp under omrøring.
2. La småkoke i ca 5 minutter på svak varme mens du rører hele tiden, rør så inn mandelsmør og kanel (avhengig av smak), ta av varmen og la svelle i ytterligere 5 minutter.
3. Skyll og renn av blåbærene i mellomtiden. Rist hasselnøttene i en panne uten olje, og grovhakk deretter. Skrell og del bananen.
4. Fordel grøten mellom 2 boller, fordel bananskivene, blåbærene, de resterende bringebærene og soyayoghurten på toppen og server pyntet med de ristede hasselnøttene.

Bærekraft:
I Norge vil du gjennom sommeren finne bær som blåbær, bringebær og jordbær både i naturen, men også kortreist i butikkhyllene. Banan derimot produseres ikke i Norge og derfor vil man måtte importere det. Ønsker man en mer bærekraftig frokost kan banan helt fint byttes ut med annen frukt. Da kan man for eksempel bruke epler, som vi jo også har mye av i Norge.

Notater:



Vanskegrad



Arbeidstid



Hvor bærekraftig?



Ingredienser:

- 1 EL Chiafrø
- 50g Havregryn
- Kakoapulver, litt
- Kanel, litt
- Salt, litt
- Ferske bær
- 2 SS Yoghurt
- 100ml Melk

Bruk regionale bær som er i sesong!

Redskaper:

Skål, sleiv

Slik gjør du:

1. Bland sammen chiafrø, havregryn, melk og yoghurt.
2. Sett til litt salt og kakaopulver og kanel etter egen smak.
3. Sett det hele for minst 3 timer eller over natt i kjøleskapet.
4. Topp med noen ferske bær og nyt!



Vanskegrad

◆◆◇

Arbeidstid

02:30

Hvor bærekraftig?



Ingredienser:

- 90 gram smør
- 3 dl melk
- 90 gram sukker
- 50 gram gjær
- 500 gram hvetemel
- ½ teskje kardemomme

Redskaper:

Kjele, skje, sleiv, stekebrett, ovn

Slik gjør du:

1. Smelt smør I en kjele over lav varme
2. Avkjøl smøret til minst 37 grader eller kaldere og tilsett melken
3. Så skal du ta i alt sukkeret, melet, gjær og kardemomme.
4. Rør sammen med en tre sleiv
5. Når deigen har formet seg tar du den ut på kjøkkenbenken og elter den i 10 minutter
6. Legg deigen tilbake i bollen og la den stå et varmt sted i 1 time
7. Ta ut deigen og rull ut boller i jevne størrelser
8. Ha de på et stekebrett og hev i 1 time til
9. Stek de midt i ovnen i 15 min på 220 grader

Bærekraft:
Norske skoleboller er en bakevare som er en del av den norske kulturen og tradisjonen. Til skolebollene benytter en seg av melk og mel som er forholdsmessig bærekraftige. Melk er næringsrikt og har et høyt innhold av proteiner og kalsium. Proteiner er kroppens byggesteiner og hjelper ved styrking av skjelett og muskler. Kalsium er et næringsstoff som hovedsakelig bidrar til god beinhelse. Mel er hensiktsmessig bærekraftig hvis vi tenker på dyrking og produksjon i innlandet. Mel som produseres i Norge er mer bærekraftig enn mel som selges i (eks) Sør-Afrika. Mel som produseres i Norge produseres med korn som er dyrket i Norge, mens melet som selges i land lengre ned blir eksportert. Det finnes derfor forskjellige aspekter på om mel er bærekraftig eller ikke.

Notater:

Lunsj





Vanskegrad



Arbeidstid



Hvor bærekraftig?



Ingredienser:

- 1 kopp couscous
- 1 kopp kokende vann eller buljong
- 1/2 rødløk, hakket
- 1/2 agurk, skrelt og terninger
- 1/2 rød paprika, terninger
- 1/2 gul paprika, terninger
- 1/2 kopp hakket persille
- 1/4 kopp olivenolje
- 2 ss sitronsaft
- salt og pepper etter smak

Redskaper:
Kjele, stor skål med lokk, brett, kniv

Slik gjør du:

1. Kok opp en kopp med vann eller buljong og hell den over couscousen i en stor bolle. Dekk til med et lokk eller plastfolie, og la det stå i ca. 10 minutter, eller til couscousen er myk.
2. Tilsett rødløk, agurk, paprika og persille i bollen med couscous og rør forsiktig.
3. Bland olivenolje, sitronsaft, salt og pepper i en separat bolle og rør til det er godt blandet.
4. Hell dressingen over couscous blandingen og rør forsiktig til alt er godt blandet.
5. Server umiddelbart eller la det kjøle seg ned i kjøleskapet før servering.
6. Tips: Du kan tilsette andre grønnsaker og krydderier etter smak. Du kan også tilsette fetaost eller kikerter for ekstra protein.

Bærekraft:
Couscous har en mer positiv klimabalanse om hveten kommer fra Europa. På denne måten unngår man transport av mat, som med sitt høye forbruk av energi og ressurser er en stor belastning for miljøet.

Notater:



Vanskegrad



Arbeidstid



Hvor bærekraftig?



Ingredienser:

For salaten:
- 125g kikerter
- 1 rød paprika
- 1 pakke Feta-ost
- 100g Cherry-Tomater
- 1 Avocado
- 2 Vårløk
- 1/2 Agurk

For dressing:
- 4 SS Oliveolje
- 2 SS Bringebæreddik
- 1 TS Sitronjuice
- Oregano, salt og pepper
- 1 SS søt sennep

Redskaper:
Skål, brett, kniv

Slik gjør du:

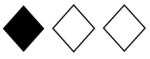
Salat:
1. Rens kikertene under vann og ha i skål.
2. Kutt paprika, feta-ost, tomater, avokado, vårløk og agurk i terninger og bland med kikertene.

Dressing:
1. Bland ingrediensene for dressing i en liten skål til det blir en jevn væske.

2. Hel dressing over salaten og nyt!



Vanskegrad



Arbeidstid



Hvor bærekraftig?



Ingredienser:

- 400 g quinoa
- 1 løk
- 1 fedd hvitløk
- 200 g cherrytomater
- 1 rød paprika
- 1 gul paprika
- 60 g pinjekjerner
- ½ haug fersk koriander
- 3-4 ss sitronsaft
- 2 ss olivenolje
- ½ Liten skje (ts) spisskummen malt svart pepper iodisert salt med fluor
- 100 g fetaost

Redskaper:

Sil, Skjærebrett, Kniv, Kjele

Slik gjør du:

1. Legg quinoaen i en sil, skyll godt under kaldt vann og kok etter anvisning på pakken. Tøm, renn godt av og la avkjøles.

2. Skrell løk og hvitløksfedd. Hakk løken i terninger, finhakk hvitløken. Vask og halver cherrytomatene. Vask, halver, red ut og del paprikaen i terninger. Bland alt sammen med quinoaen i en stor bolle.

3. Rist pinjekjernene i en panne uten fett på middels varme. Skyll korianderen, rist tørr, finhakk. Bland halvparten inn i quinoaen.

4. Til dressingen. Da må du visep sitronsaft med 1 ss vann og olivenolje. Hell over quinoasalaten og bland godt. Krydre rikelig med spisskummen, sort pepper og litt jodisert salt.

5. La quinoasalaten stå i kjøleskapet i ca 1 time og smuldre over fetaen til servering og strø over resterende koriander og pinjekjerner.

Bærekraft:
I denne og den forrige oppskriften er det ikke kjøtt, og det det gjør at matretten blir mye mer bærekraftig. Kjøtt produksjon krever mange ressurser og fører til mye utslipp av drivhusgasser.

Quinoa blir importert fra Sør-Amerika. Selv om transport også er en belastning på miljøet, er det fortsatt et bedre alternativ enn kjøtt. I Norge er mengden klimagassutslipp som kommer av transport kun en femtiende-del av utslippen som kommer fra matproduksjon.



Vanskegrad

◆◆◇

Arbeidstid

00:40

Hvor bærekraftig?

Ingredienser:

- 400g pasta (Eksempel: Penne Rigarte)
- 500g kirsebærtomater (Juni-Oktober)
- 500g hakkede tomater
- 200g kremfløte
- 30g parmesan
- 20g fersk basilikum
- 2 kuler mozzarella
- 2 Hvitløk (helårig)
- 1 løk (rød) – (helårig)
- 1 pepperoni
- 1 klype sukker

Redskaper:
Potte, Panne, Ildfast form, Stekeplate, Ovn

Slik gjør du:

1. Fyll vann i en potte og putt den på stekeplata. Ta 1 ss med salt i vannet og kok vannet på høy temperatur (8-9).
2. Skru på ovnen. Sett ovnen på over-under varme og skru ovnen til 180 grader.
3. Skjær alle tomatene i halv og kutt hvitløken til mest mulig smått. Hakk basilikum og skjær opp pepperonien i små skiver.
4. Gni 30g med parmesan på et osterivjern.
5. Fyll 2 ss med olivenolje i en panne og sett den på stekeplata. Sett stekeplata på middels varme (6-7).
6. Stek løken, hvitløken og pepperonien til de blir lettstekte og har en lysebrun farge.

7. Krydringen må gjøres etter behov, men en liten anbefaling: en halv skje med sukker, pepper slik at pepperen er lett synlig på overflaten og salt etter smak og behag.
8. Rør blandingen godt og begynn med å røre inn parmesan-osten.
9. Nå skal pastaen være ferdig. Hell pastaen i en sil og rist pastaen til det ikke kommer mer vann gjennom silen.
10. Hell pastaen, hakkede tomatene og basilikumen i pannen og bland det med resten av ingrediensene.
11. Hell ingrediensene i en ildfast form, riv opp mozzarella kulene og strø det over gryteretten.
12. Sett gryteretten i ovnen i 20 minutter. Gryteretten er nå ferdig.

Bærekraft:
Hos mozzarella er det flere faktorer som spiller en rolle for om mozzarella er bærekraftig eller ikke. Mozzarella produseres som regel i meierier som bidrar til store deler av utslipp. Det norske meieriet Tine har i oppdrag om å bruke fossilfrie energikilder for deres produksjon. Dersom mozzarellaen produseres i meieriet som benytter seg av slike enegikilder, vil mozzarellaen både være lokal og mer klimanøytral. Dersom meierier i andre land benytter seg av samme metode for reduksjon av utslipp, vil eksporten fortsatt ha en negativ innvirkning på klimaet.



Vanskegrad



Arbeidstid



Hvor bærekraftig?



Ingredienser:

- 1 Rødløk
- 1 Purreløk
- 1 Liten Chili
- 200 g Tofu
- 1 Paprika
- 1/2 Brokkoli
- 3 Middels Store Gulrøtter
- 250 g Hvite Bønner
- 500 g Kinesiske eggnudler
- For å krydre:
- Soyasaus, Teriyaki Saus, Currypaste, Salt, Pepper

Redskaper:

Wok, Skjærebrett, Kniv, Kjele, Sleiv

Slik gjør du:

1. Start med å skrelle rødløken og å vaske purren.
2. Skjær så de begge i små ringer. Deretter tar vasker du chilien før du finhakker den. Kutt opp tofuen i terninger. Paprika, brokkoli og gulrøtter må vaskes og kuttes opp i tynne skiver.
3. Ha løkringer, chili, paprika, gulrøtter, brokkoli og tofu i Wok pannen og bland det godt sammen.
4. Stek i noen minutter før du krydrer med soyasaus, teriyakisaus, currypaste, salt og pepper.
5. Til sist har du oppi de hvite bønnene og blander litt. Kok opp vann til nudlene. Server det hele sammen.

Bærekraft:

I oppskriften tas det i bruk tofu. Tofu brukes ofte som erstatning for kjøtt da det har masse proteiner og andre viktige næringsstoffer som man gjerne får fra kjøtt. Tofu lages av soyabønner, en belgfrukt som er svært næringsrik og trenger ikke masse ressurser for å dyrkes. Problemet med soya ligger ved at det ikke kan dyrkes i Norge og derfor må importeres fra andre land.



Vanskegrad



Arbeidstid



Hvor bærekraftig?



Ingredienser:

- 750 ml grønnsaksbuljong
  hjemmelaget eller ferdig (helst økologisk)
- 250 g røde linser - tørket (Fra Mai - Høst)

* 3 fedd hvitløk (Juli - Oktober)
* 2 paprika, f.eks. rød og grønn (Juli - Oktober)
* 1 stor løk (Juni - Oktober)
* 1 chilii
* 1 boks kidneybønner - drenert vekt 500 g

- 1 boks mais - drenert vekt 285 g (Juni - September)
- 1 boks grove tomater - 400 g

* 1 boks finhakkede tomater - 400 g
* 3 ss olivenolje

- 2 ss tomatpuré
- 2 ts paprikapulver

* 1,5 ts spisskummen, malt
* 1 klype cayennepepper
* 1 klype sukker
* lime og crème fraîche
* ris eller brød om ønskelig

Redskaper:
Stekepanne, Stekespade, Revejern

Slik gjør du:

1. Ha 250 g tørkede røde linser i en sil, skyll med kaldt vann og la dem renne av. Legg kidneybønenne en annen sil og skyll dem (dette vil gjøre dem mer fordøyelige), du kan tømme maisen i samme sil. Vask de to paprikaene og chilien, fjern frøene og skjær dem i fine terninger. Skrell og skjær 1 løk og 3 hvitløksfedd i små terninger. (I stedet for en chili kan du også bruke en liten Piri Piri-chili, hvis du foretrekket det)

2. Varm 3 ss olivenolje i en stor gryte og stek løkterningene til den blir blank. Tilsett deretter hvitløk, chili og paprikaterninger og ste i 2-3 minutter.

3. Tilsett nå 250 gram renset røde linser og 2 ss tomatpuré, bland alt godt sammen og stek litt i pannen

4. Hell 750 ml grønnsaksbuljong i gryta og tilsett de 400 g grove tomatene og de 400 g silte tomatene, samt kidneybønnene og maisen.

5. Denne teknikken heter "deglaze" på engelsk og betyr å tilsette en væske i en panne og dermed avbryte stekeprosessen.

6. Krydre med 2 ts. paprika, 1,5 ts. spisskummen, 1 ts. salt, 1 klype cayennepepper og 1 klype sukker.

7. Rør alt godt sammen og la det småkoke med lokket halvåpent på middels varme i 15 minutter. Rør gjevnlig. Til slutt, smak til gryta med mer krydder. 6.

8. Server med persille eller koriander, lime og crème fraîche. For mer krydder, bruk chiliflak eller hakket chili. Gryta passer også godt med kokt ris eller brød.

Bærekraft:
Alt i denne oppskriften er mulig å kjøpe i sesongen fra vår til høst. Hvis dette ikke er mulig kan man bytte ut ingredienser med andre mer tilgjengelige ingredienser. Det er også fullt mulig å utelate noen ingredienser.



Vanskegrad



Arbeidstid



Hvor bærekraftig?



Ingredienser:

- 1 aubergine
- 2 squash(zucchini)
- 2 bokser hakkede tomater (du kan også bruke ferske)
- 1 stor grønn løk
- 4 fedd hvitløk
- 1 ts rosmarin
- 1 ss timian
- 1 ts sukker
- 100 ml olivenolje
- salt og pepper
- 1 ts eller 1/2 ts chiliflak
- 1/2 tube tomatpuré

Redskaper:

Skjærebrett, Kniv, Sleiv, Sil, Stekepanne

Slik gjør du:

1. Vask grønnsakene og kutt i passe biter på ca 2-3 cm. Hakk løken i terninger og finhakk hvitløk og urter.
2. Varm opp olivenolje i en stor, høysidig panne. Stek løk og hvitløk med litt salt, pepper og chiliflak. Tilsett zucchini og aubergine og stek kraftig i ca 5 minutter.
3. Rør inn tomatpureen, og tilsett deretter hermetiske tomater, urter og sukker. Sett komfyren på middels høy og la ratatouillen småkoke i ca 20 minutter.
4. Tilsett eventuelt litt vann eller den som vil ha en dæsj rødvin. Grønnsakene skal fortsatt ha litt bite.

Bærekraft:
I Norge er aubergine og squash sesongvare, og dersom bærekraft er viktig for deg vil det beste være å spise denne retten i løpet av sommermånedene. Eventuelt kan man bruke for eksempel potet eller gulrot istedenfor aubergine og squash. Potet og gulrot er også sesongvare, men det er enklere å lagre.



Vanskegrad

◆◆◇

Arbeidstid

01:00

Hvor bærekraftig?

Ingredienser:

- 1 stor løk
- 2 fedd hvitløk
- 2 gulrot
- 1 SS olivenolje
- 400ml grønnsaksbuljong
- 400g knuste tomater
- 150g røde linser
- 2 TS tørket oregano
- 1 neve spisskummen
- 1 TS paprikapulver
- 1 klype chilipulver
- Pepper
- 1 ts olivenolje til ildfast form
- 250 g lasagneplater (ikke ferdigkokte)

Béchamelsaus:

- 6 ss smør
- 6 ss mel
- 1L melk

I tillegg: 50g Parmesanost

Redskaper:

Kjele, Stekepanne, Ildfast form, Ovn, Kniv, Skjærebrett

Slik gjør du:

Grønnsakssausen:

1. Skjær løken i terninger, skrell hvitløksfeddene, finhakk, vask gulrøttene og riv dem grovt
2. Varm oljen i en stor kjele, surr løk, hvitløk og gulrøtter i ca 5 minutter
3. Tilsett buljong, hakkede tomater og linser, kok opp
4. La det småkoke på svak varme i ca 5 minutter
5. Tilsett oregano og annet krydder
6. Smak til med pepper og salt

Béchamelsausen:

1. Smelt smør i en kjele
2. Rør inn melet og la det småkoke kort på svak varme
3. Rør inn melk
4. Kok kort
5. Smak til med pepper og salt

Lasagnen:

1. Forvarm ovnen til 200 grader (180 grader for varmluftsovn).
2. Pensle ildfastformen (ca. 30x20 cm) med 1 ts olje
3. Fordel litt grønnsakssaus i formen, dekk deretter med lasagneplater og deretter bechamelsaus
4. Fortsett med både sauser og lasagneplater til du har brukt dem opp.
5. Det siste laget skal være et lag bechamelsaus, drysset med parmesan.
6. Stek lasagnen i ovnen i ca 45 minutter.

Bærekraft:

Linser er et svært miljøvennlig alternativ til kjøtt. Linser vokser nesten hvor som helst og trenger ikke noe ekstra gjødsel – de absorberer det fra luften ved hjelp av bakterier. Blomstene til avlingene gir også mat til humler og bier.



Vanskegrad

◆◆◆

Arbeidstid

49:00

Hvor bærekraftig?

Ingredienser:

- Sauehode
- 5 l vann
- 1 kg salt
- 200 g sukker
- 3 TS salpeter
- 1 kg kålrabi
- 4 poteter
- 100 g smør
- 1 TS sukker
- 2 TS muskat
- 2 TS hvit pepper
- 125 ml lammebuljong
- 2 SS kremfløte

Redskaper:

Skjørebrett, stor Kniv, Stekepanne, Kjele

Slik gjør du:

1. Ta en stor, skarp kniv og del sauehodet i to langs midten.
2. Fyll en stor kjele med kaldt vann og legg hodet i kjelen, la det trekke i 24 timer.
3. Etter 24 timer, bland 4 liter vann med 1 kg salt, 1 kopp sukker og 3 ts salpeter til en saltlake.
4. Tørk av sauehodet godt og legg det deretter i saltlaken i ytterligere 24 timer.
5. La det tørke på en rist før du legger det i en ny kjele med kokende vann. Dekk til og la det koke i 1 time.
6. Mens sauehodet koker, skrell og kutt poteter og kålrabi og kok dem sammen i en kjele med vann i 30 minutter.

7. La poteter og kålrabi, muskatnøtt, hvit pepper, lammebuljong, smør og fløte renne av og purrer det til en kremet konsistens. Smak til med salt etter smak.
8. Ta sauehodet ut av pannen og server umiddelbart med potetmos og kålrabi.

Bærekraft:

Et av FN sine bærekraftighetsmål er at alle land skal klare å forsyne seg selv. I Norge er det mye røff natur og hardt vær. Det gjør det vanskelig å gro mye, men gress vokser nesten overalt. Gress er viktig mat for dyrene og hvis vi ønsker og være selvforsynte må vi benytte oss av vår egen dyreindustri.

Sau og lamm er et mer bærekraftig kjøttvalg enn kylling eller gris. I Norge er det en overproduksjon av sau og det finnes store lagre med sau som aldri blir spist. (Saue-)Kjøtt blir et mer bærekraftig valg når man spiser alle deler av dyret, som for eksempel hodet.

Middag





Vanskegrad

◆◆◇

Arbeidstid

00:30

Hvor bærekraftig?

Ingredienser:

- 500g poteter
- 1 egg
- 2 ss mel
- Salt og pepper
- Olje eller klarnet smør

Redskaper:

Stekepanne, raspe, slikkepott

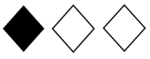
Forberedelse:

1. Skrell og grovriv poteter.
2. Trykk ut potetvæsken med et kjøkkenhåndkle .
3. Bland inn egg, mel og krydder.
4. Del blandingen i 4 buffere av omtrent samme størrelse
5. Stek Röstis med olje eller klarnet smør til de er godt brunt på begge sider.

Bærekraft:
Rösti retten er et bærekraftig valg fordi det inneholder poteter som er dyrket i Norge. Poteter som dyrkes og selges i Norge er bærekraftige fordi de ikke bidrar til klimagassutslipp gjennom eksportering. I motsetning til andre grønnsaker, er poteter en av de mest bærekraftige grønnsakene fordi de kan dyrkes overalt i landet, og har et lavt vannforbruk. En annen grunn til å prioritere poteter fremfor andre grønnsaker er dens innhold av næringsstoffer. Poteter har nemlig et høyt innhold på karbohydrater som vil gi deg energi gjennom dagen, og et lite innhold på fett.



Vanskegrad



Arbeidstid



Hvor bærekraftig?



Ingredienser:

Grønnsaker:
- Poteter
- Rødbete
- Yams
- Pastinakk
- salt, pepper, 2 ss olivenolje

Urtekvarg:
- 500 g kesam/kvarg (mager)
- 3 ss melk
- 1 ss olivenolje
- 2 ss sitronsaft
- 4 - 5 ss hakkede urter f.eks. persille, gressløk og dill
- Pepper og salt

Redskaper:

Ovnsform, kniv, brett, stekeovn

Forberedelser:

1. Vask grønnsakene grundig, skjær dem i store terninger (f.eks. kutt poteter i åtte biter) og legg alt i en ildfast form.
2. Hell deretter 2 ss olivenolje over grønnsakene og rør ordentlig til alle bitene er dekket med oljen. Bruk nå pepper og salt etter behov.
3. Sett nå den ildfaste formen i ovnen og stek grønnsakene ved 240 °C topp- og bunnvarme i 30-40 minutter (grønnsakene må ikke være harde).

Urtekvark:

4. Bland kvarg/kesam med melk, olivenolje, sitronsaft og hakkede urter og smak til med pepper og salt. Server med ovnsgrønnsakene.

Bærekraft:
Ovnsgrønnsaker er et relativt godt valg som kveldsmat for mennesker som liker å tenke bærekraftig. Gulrøtter og rødbeter er et rimelig godt alternativ for grønnsaker som kan dyrkes i hagen. Grønnsaker som dyrkes i hagen er sunne fordi de ikke sprøytes med sprøytemidler, og har et minimalt utslipp fordi de ikke eksporteres. Søtpoteter er et godt og smart valg å ha i grønnsakesretten sin. Søtpoteter er en spesielt god kilde for kalium og Vitamin A. Ifølge (Frisky.no) dekker en søtpotet vårt daglige inntak av Vitamin A med hele hundre prosent som er veldig viktig med tanke på at Vitamin A er et fettløselig vitamin som forsvarer kroppen mot virus. I de norske dagligvare butikkene dominere stortsett salget av søtpoteter importert fra Sør-amerika, China, Peru og sør-Afrika, men flere norske bønder har benyttet seg av dyrkingen av søtpoteter. Mange norske dagligvarebutikker har begynt å ha norske søtpoteter i sortimentet sitt. Velger man søtpoteter som er dyrket lokalt, vil dette gjøre måltidet enda mer bærekraftig.

Notater:



Vanskegrad



Arbeidstid



Hvor bærekraftig?



Ingredienser:

Råkost:

- 1 rød paprika
- 1 gul pepper
- 3 gulrøtter
- 1 agurk
- 1/2 Kohlrabi
- 5 reddiker

Hummus:

- 1 boks kikærter
- 100 ml kaldt vann
- 1 fedd hvitløk
- Saften av en sitron
- 1/2 ts salt
- 1/2 ts spisskummen
- 120 g tahini
- 1-2 ss olivenolje

Redskaper:

Stativblander, skjærebrett, kniv, sil

Forberedelser:

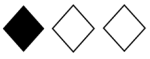
1. Råkost: skjær paprika, gulrøtter, agurk og kålrabi i tynne strimler.
2. Hummus: Tøm kikertene gjennom en sil. Smale opp 50 ml kikertvann og legg noen kikerter til side som pynt.
3. Press saften av en sitron, hvitløksfedd og 1/2 ts salt i blenderen og bland grundig.
4. Legg nå 120g tahini til blenderen og bland ordentlig.
5. Tilsett nå det kalde vannet og kikærtvannet i den løpende blenderen. Det skal dannes en lett, luftig masse.

6. Tilsett kikertene til slutt, 1-2 ss olivenolje og 1/2 ts spidskummen og bland i minst 3 minutter til det dannes en kremet, mør masse.
7. Smak til med salt og sitronsaft.
8. Hvis hummusen er for tykk, bland i litt kaldt vann. For å servere, drypp hummusen med olivenolje etter smak og pynt med kikerter, sesam, urter.

Bærekraft:
Hummus er veldig bærekraftig da det for det meste består av kikerter og sesam. Begge planter er enkle å dyrke og trenger får ressurser, men må importeres fra andre land. Kikerter fra middelhavsområdet har mindre reisevei og dermed mindre CO2 utslipp enn kikerter som importeres fra India eller Asia.



Vanskegrad



Arbeidstid



Hvor bærekraftig?



Ingredienser:

- 1/2 agurk
- 1 rødløk
- 50 g rakett
- 1 boks kidneybønner
- 8 ss naturlig yoghurt
- 1 ss sitronsaft
- Pepper og salt
- 1 klype chiliflak
- 2 ss oliven
- 1/2 paprika
- 80 g fetaost
- 4 fullkornstortillas (ca. 25 cm i diameter)

Redskaper:

Skjærebrett, kniv, sil, blender

Forberedelser:

1. Halv agurk på langs, fjern frøene og kutt i små biter. Skrell og hakk løk. Skjær paprikaen i små biter og legg i en bolle med oliven. Vask ruccola og la den tørke. Vask og hakk persillen.
2. Tøm kidneybønner og legg i en stor bolle. Tilsett naturell yoghurt og sitronsaft, og puré. Smak til med salt, pepper og chiliflak om ønskelig.
3. Varm tortillas i henhold til pakkens anvisninger, og smør sjenerøst med bønnepuré; Fordel grønnsaker i midten og la det være litt kant. Dryss persille og smuldre feta på toppen. Brett inn undersiden og stikk inn motsatt side.

Bærekraft:

Dette måltidet er et bærekraftig alternativ til kjøttmåltider. Bønner har et mye lavere klimaavtrykk enn kjøtt, og er dermed mer bærekraftig. Flere av grønnsakene i oppskriften, f. eks paprika, produseres ikke i Norge. De bør derfor være importert fra Europa, for et minst mulig miljøavtrykk.



Vanskegrad



Arbeidstid



Hvor bærekraftig?



Ingredienser:

- 500g Squash
- 1 ss smør
- 1 løk
- 2 store tomater
- 200g feta
- 125 ml melk
- 2 egg
- 1 fedd hvitløk
- 2 ss parmesanost
- Muskatnøtt etter ønske
- salt og pepper etter smak

Redskaper:

Ildfast form, skjærebrett, kniv, bolle, stekeovn

Forberedelser:

1. Forvarm ovnen til 225 °C (topp/bunnvarme) og gni en ildfast form med smøret.
2. Skjær squash, tomat og løk i små terninger, smuldre fetaosten og bland alt i en bolle.
3. Bland melk og eggene i en annen bolle og smak til med muskatnøtt, salt og pepper. Kutt nå hvitløken så liten som mulig. Tilsett hvitløken og parmesan.
4. Bland alt godt sammen. Fyll nå i den ildfaste formen og la det steke i ca 30-40 minutter i ovnen på middels skinne.



Vanskegrad

◆◆◇

Arbeidstid

01:00

Hvor bærekraftig?



Ingredienser:

- 1,2 kilo poteter
- 400g ost
- Rosmarin
- Timian
- Paprika krydder

Redskaper:

Skjærebrett, kniv, sil, blender

Forberedelse:

1. Fjern poteten og vask den (uten såpe) under rent vann. Ta deretter en gryte (ca 15-20cm) som du fyller med vann. Tilsett en god spiseskje salt. Når vannet koker, tilsett potetene. Sjekk at alle poteter er dekket av vann.
2. Avhengig av størrelsen lar du potetene koke i vann i 20-30 minutter, hvis du er usikker på om potetene er ferdige, ta en kniv og stikk en av potetene med den, hvis den er myk og poteten sklir av kniven er den ferdigkokt.
3. Bland nå olje og urter etter eget valg, for eksempel rosmarin, pepper og timian eller paprikakrydder i en liten skål.
4. Ta nå de kokte potetene og skjær dem i to, legg dem på et stekebrett med den flate siden opp og pensle dem med oljeblandingen. (Potetene kann være veldig varme, bruk kjøkkenklut når du skal håndtere de.)

5. Ta en valgfri ost og dryss over de halve potetene, her kan du også velge et vegansk alternativ (f.eks. den fra «Go Vegan»). Pensle deretter med oljeblanding oppå.
6. Nå bakes potetene i ovnen på 180 grader til osten er lett gyldenbrun. Ta potetene ut av ovnen og la dem hvile i minst ett minutt.
7. Du kan nå servere potetene med ketchup eller annet valgfri saus.

Bærekraft:
Denne retten kan tilberedes hele året, men poteter er i sesong fra juni til oktober. Spesielt med poteter bør du sørge for å kjøpe regionalt, slik at transportavstandene minimeres og miljøpåvirkningen reduseres til et lavt nivå. Det er mulig å kjøpe regionale poteter i Tyskland så vel som i Norge, ettersom de er hjemmehørende i begge land, noe som gjør det enkelt å gjøre denne retten bærekraftig.
Som et ekstra poeng kan du sørge for at både potetene og osten er økologiske og dermed mer bærekraftige.

Poteter: juni - oktober
Timian: mai-oktober
Rosmarin: mai-oktober



Vanskegrad



Arbeidstid



Hvor bærekraftig?



Ingredienser:

- 1 butterdeig fra supermarkedet (270g)
- 200g hakkede tomater
- 2ts italienske urter
- 100g revet ost
- 1 eggeplomme
- 1ss krem
- (salami, skinke, sopp, ananas, pølser)

Redskaper:

Ildfast form, skjæreplate, kniv, bolle, stekeovn,

Forberedelser:

1. Vent til butterdeigen har nådd romtemperatur og kjevle den deretter ut. Krydre tomatene i en bolle med italienske urter og fordel dem på butterdeigen. Dryss nå ost godt over tomatlaget.
2. Brett butterdeigen en gang midt på langsiden. Skjær deigen i 2 cm brede strimler slik at hver stripe har en lukket side fra å brettes.
3. Sett ovnen på 200 grader topp- og bunnvarme (180 °C varmluft) til å forvarme.
4. Vri hver stripe tre ganger som en snor og legg den på et stekebrett kledd med bakepapir.
5. Bland eggeplommene sammen med fløten og fordel tynt med hver pinne.
6. La pizzapinnene bli gyllenbrune i 15 minutter før du serverer dem lunkne.

Bærekraft:

Sørg for at tomatene er lokalt dyrket. Tomater importert fra Italia er for eksempel svært skadelige for miljøet under dyrking, i tillegg til CO2 som genereres under transport, siden tomater trenger enorme mengder vann for å vokse og Italia allerede har problemer med vannforsyningen.

Notater:

Dessert





Vanskegrad



Arbeidstid

02:00

Hvor bærekraftig?



Ingredienser:

- 1/4 kopp chia frø
- 1 kopp melk
- (Du kan bruke hvilken som helst type melk du foretrekker, inkludert mandelmelk, soyamelk, havremelk eller kokosmelk)
- 1 ss søtningsmiddel (valgfritt)
- 1 ts vaniljeekstrakt (etter smak)

Redskaper:

Bolle, omrøringsskje, klamfilm

Forberedelser:

1. Bland chiafrø, melk, søtningsmiddel og vaniljeekstrakt i en bolle.
2. Rør ingrediensene godt og la blandingen stå i 5 minutter.
3. Rør blandingen igjen slik at chiafrøene ikke klumper seg sammen.
4. Dekk bollen med plastfolie eller lokk og sett den i kjøleskapet i minst 2 timer eller over natten.
5. Ta bollen ut av kjøleskapet og rør blandingen igjen før servering.

Bærekraft:

Chia er ikke så miljøvennlig fordi det må reise langt, men man kan bytte ut noe eller alt med havre som er et mer bærekraftig valg. Dette vil endre konsistensen så man bør kanskje ikke bytte ut alt.



Vanskegrad

◆◆◇

Arbeidstid

03:00

Hvor bærekraftig?

Ingredienser:

- 250 ml soyamelk
- 1 pakke tørrgjær
- 250g fullkornsmel (eller fullkornsmel)
- 250g speltmel type 630
- 75 g sukker
- 1 ts salt
- 11/2ts Kardemomme, bakken
- 75 g myk margarin
- 60 g myk margarin
- 60 g brunt sukker
- 1 ts kanel
- 1/4 ts kardemomme, malt
- 250 g malte hasselnøtter

Redskaper:

Bolle, omrøringsskje, klamfilm

Forberedelse:

1. Bland melk og gjær i en stor bolle og tilsett de resterende deigingrediensene. Elt alt godt i ca 10 minutter.
2. Dekk nå deigen og la den hvile i ca 90 minutter.
3. Rull deretter deigen til et rektangel (50 x 30 cm) og fordel smøret på deigen.
4. Bland deretter kanel, sukker, kardemomme og hasselnøtter og dryss dem på deigen.
5. Brett nå en tredjedel av deigen til midten og den andre tredjedelen over den, slik at deigen er omtrent 17 cm bred.

6. Kjevle nå ut deigen igjen til et 50 x 15 cm rektangel og kjevle den opp til en tykk rull.
7. Klipp dem nå i åtte like strimler.
8. Legg nå alle sneglene på en stekebrett og dekk dem og la dem hvile i ca 60 minutter.
9. Forvarm ovnen til 200 °C, pensle Kanelboller med smør, dryss dem med sukker og la dem bake i ca. 15 minutter.
10. Etter steking, la sneglene avkjøles helt før servering.

Bærekraft:
Denne retten er bærekraftig fordi den ikke bruker ingredenser som har høyt co2 utslipp. Mel, smør og melk produseres ofte veldig regionalt, slik at vi slipper å ha co2 utslipp med transport. Bollene kan også lages vegansk med havremelk og vegansk smør.



Vanskegrad



Arbeidstid



Hvor bærekraftig?



Ingredienser:

- 250 g speltmel
- 110 g havremelk
- 150 g gresskarpuré
- 60 g eplemos
- 20 g nøytral olje
- 1 banan
- 1 ts bakepulver
- 1,5 ts kanel
- 1/4 ts nellik malt
- 1/4 ts gurkemeie
- 1 klype salt
- 1 linfrø
- 1 egg

Redskaper:

Bolle, røreskje, vaffeljern

Forberedelse :

1. Bland 1 ss malt linfrø med 3 ss varmt vann og la det trekke i 5 minutter.
2. Bland alle ingrediensene sammen og la deigen hvile kort.
3. Pensle alltid vaffeljernet lett med olje slik at vaflene gradvis stekes ut. Hver vaffel varer 5-10 min.

Bærekraft:
Gresskarvafler smaker best om høst-vinter, da dette er tiden da gresskarene kommer fra lokale avlinger og ikke må sendes halvveis over hele kloden, som om sommeren og våren.



Vanskegrad



Arbeidstid

28:00

Hvor bærekraftig?



Ingredienser:

- 300 g hvete/speltmel
- 1/2 pakke tørrgjær
- 1-2 TS kardemomme (etter smak)
- 50 g sukker
- 200 ml helmelk
- 30 g smør
- 1 egg

Ingredienser til vaniljekremen
- 2 eggehvite
- 1 SS matstivelse
- 40 g sukker
- 1/2 pakke vaniljesukker
- 200 ml helmelk

Ingredienser til glasuren
- Melis
- Vann
- Kokosraspler

Redskaper:

Schüsseln, Topf, Handrührgerät (mit Knethaken), Rührlöffel,

Slik gjør du:

Steg 1: Hvetedeigen
I det første steget blander du melk, tørrgjær, kardemomme og sukker i en bakebolle.

Samtidig som du
blander ingrediensene I bakebollen, varmer du melk og smørterninger I en kjele, helt til smøret er smeltet (obs: pass på melkens temperatur).
Tilføy melken og smøret til hvete blandingen, og kne deigen på middels trinn med k jøkkenmaskinen. Er deigen for klissete, tilføyer du mer mel for å gjøre deigen merela stisk. Form deigen til en kule og putt den I en oljesmurt skal. Vær oppmerksom på at hele deigen er smurt med olje. Deretter legger du et kjøkkenhåndkle på skålen, og setter de et varmt sted, helt til deigen har doblet seg.

Steg 2: Vaniljekremen
Mens deigen hever, tilbereder du vaniljekremen. Her tar du eggehvite, stivelse, sukker og vaniljesukker I en skal, samtidig som du varmer opp melken I kjelen. Når melken er oppvarmet, tar du kjelen fra kokeplata og tilføyer melken under konstant visping til blandingen. Detter heller du blandingen tilbake I kjelen og visper på middels temperatur, helt til du far en tykk vaniljekrem.
(viktig a la vaniljekremen avkjøle etter oppvarming)

Steg 3: Forberede hvetedeigen
Ta den hevende deigen ut av bakebollen og legg den på en melete plate.
Del deigen I 9 porsjoner og form porsjonene til små boller. Deretter legger du bollene pa et steke brett med bakepapir.
Putt et kjøkkenhåndkle over bollene og la bollene heve I 30 minutter. Forvarm ovnen pa 200 grader (over og undervarme)
Lag en grop I bollene slik at vaniljekremen kan fylles pa. Visp vaniljekremen I 1 minutt for du fyller kremen I bollene med en spiseskje. Vær forsiktig at kremen ikke renner over bollene.
Knekk opp et egg og pisk det, slik at bollene kan pensles.
Sett bollene I ovnen og la dem bake I cirka 20 minutter. Deretter tar du bollene ut for a la dem avkjøle seg.

Steg 4: glasuren
Bland sammen melis og vann til en sukkermasse.
Hell sukkerblandingen over skolebollene og ferdigstill skolebollene med kokosraspler som strøs over.

Bærekraft:
Norske skoleboller er en bakevare som er en del av den norske kulturen og tradisjonen. Til skolebollene benytter en seg av melk og mel som er forholdsmessig bærekraftige. Melk er næringsrikt og har et høyt innhold av proteiner og kalsium. Proteiner er kroppens byggesteiner og hjelper ved styrking av skjelett og muskler. Kalsium er et næringsstoff som hovedsakelig bidrar til god beinhelse. Mel er hensiktsmessig bærekraftig hvis vi tenker på dyrking og produksjon i innlandet. Mel som produseres i Norge er mer bærekraftig enn mel som importeres pga. kortere transport og utslipp.

Klima-Challenge Kochbuch



Was ist gutes Essen? 50

Frühstück

Smoothie-Bowl for one 52
Vegane Pancakes 53
Granola-Fruit-Bowl 54
Overnight Oats 55
Boller 56

Mittagessen

Couscous-Salat 58
Kichererbsen-Salat 59
Quinoa-Salat 60
Mozzarella-Nudel-Auflauf 62
Gemüse-Wok-Pfanne 64
Chili Sin Carne 65
Ratatouille 67
Rote Linsen Lasagne 68
Smalahove 70

Abendessen

Kartoffelpuffer 73
Ofengemüse mit Kräuterquark 74
Rohkost mit Humus 75
Vegetarische Wraps 77
Feta-Zucchini-Auflauf 78
Überbackene Kartoffeln 79
Pizzastangen 81

Desserts

Chia-Pudding 83
Kanelboller 84
Kürbis Waffeln 86
Skoleboller 87

Was ist gutes Essen?

Worauf solltest du bei nachhaltigen Gerichten achten?

- Haben die verwendeten Obst- und Gemüsesorten gerade Saison?
- Wo werden die Zutaten, die du verwendest möchtest, angebaut beziehungsweise produziert und gibt es sie auch regional in deiner Nähe?
- Schadet der Anbau oder die Produktion der Produkte unserem Klima?
- Wie viel Wasser verbraucht die Herstellung der Zutaten?
- Hinterlässt das Produkt einen CO_2-Fußabdruck?

Um dir eine gute Einschätzung der Klimafreundlichkeit zu ermöglichen, findest du hinten in diesem Kochbuch eine Übersicht, die all diese Fragen da oben so gut es geht beantwortet.
Wir haben hier 25 deutsche und norwegische Rezepte für dich herausgesucht, die sowohl klimafreundlich als auch lecker sind. Denn auch die Liebe für unseren Planten geht schließlich durch den Magen!

Wie nachhaltig ist dieses Gericht?



sehr nachhaltig
weniger nachhaltig



Frühstück





Schwierigkeit



Arbeitszeit



Klimabilanz



Zutaten:

Smoothie:

- 100g Beerenmischung (tiefgefroren)
- ½ Banane (ca. 100g)
- 100g Jogurt
- 1 EL Haferflocken
- ½ TL Chia-Samen
- 1½ TL Ahornsirup

Für das Topping:

- 1 EL Beeren
- ¼ Banane
- ½ TL Haferflocken
- ½ TL Chia-Samen

Utensilien:

Standmixer, Schüssel, Messer, Schneideunterlage

Zubereitung:

1. Beerenmischung in einer Schüssel etwas antauen lassen.
2. Banane schälen
3. Joghurt, Haferflocken, Chiasamen, Banane und Beeren mit dem Standmixer fein pürieren.
4. Nach Belieben mit Agavendicksaft süßen.
5. Masse in eine Müslischale geben und mit Bananenscheiben, Haferflocken, Chiasamen und Beeren belegen.
6. Direkt servieren.

Tipp: Anstatt klassischen Jogurt kann auch Mandel-, bzw. Haferjogurt verwendet werden. Die Früchte können auch ersetzt werden, am besten durch regionale und/oder saisonale.



Schwierigkeit

◆◇◇

Arbeitszeit

00:15

Klimabilanz

Zutaten:

Teig:
- 1 1/2 Bananen
- 100 g Haferflocken
- 100 ml Hafermilch

Für das Topping:
- Ahornsirup
- Apfelmus
- Früchte

Utensilien:
Gabel, Rührlöffel, Pfanne, Pfannenwender

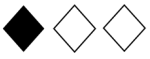
Zubereitung:

1. Gib Bananen in eine Schüssel und zermatsche sie mit einer Gabel.
2. Vermische den Bananenbrei in einer weiteren Schüssel mit der Hafermilch, den Haferflocken so lange, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
3. Je nach Belieben mit Zimt oder Vanille abschmecken.
4. Öl in die Pfanne geben und die Pancakes drei bis vier Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.

Serviere deine Pancakes mit Ahornsirup oder Apfelmus.



Schwierigkeit



Arbeitszeit



Klimabilanz



Zutaten:

- 200 g Himbeeren (frisch oder TK)
- 100 g zarte Haferflocken
- 1 Prise Jodsalz mit Fluorid
- 500 ml Pflanzenmilch , ungesüßt (z.B. Haferdrink)
- 100 g pflanzliche Joghurtalternative (z.B. Soja)
- 1 EL Mandelmus (ungesüßt)
- Zimt
- 2 EL Haselnusskerne
- 1 Banane (ca. 100 g)

Utensilien:
Gabel, Rührlöffel, Pfanne, Pfannenwender

Zubereitung:

1. Himbeeren ggfs. abbrausen und abtropfen lassen. Haferflocken mit 1 Prise Jodsalz, Pflanzenmilch und Himbeeren (dabei ein paar Deko-Himbeeren zur Seite legen) in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen.
2. Etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen, anschließend Mandelmus und Zimt (je nach Geschmack) unterrühren, vom Herd nehmen und nochmals 5 Minuten quellen lassen.
3. In der Zwischenzeit Heidelbeeren abbrausen und abtropfen lassen. Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, anschließend grob hacken. Banane schälen und in Scheiben schneiden.
4. Porridge auf 2 Schüsseln verteilen, die Bananenscheiben, Heidelbeeren, die restlichen Himbeeren und den Sojajoghurt darauf verteilen und mit den gerösteten Haselnusskernen garniert servieren.



Schwierigkeit



Arbeitszeit



Klimabilanz



Zutaten:

- 1 EL Chiasamen
- 50g Haferflocken
- Kakaopulver nach Belieben
- Zimt nach Belieben
- 1 Prise Salz
- Frische Beeren
- 2 EL Joghurt
- 100ml Milch
- Weck-Glas/ Schüssel
- Saisonales Obst:
- Im Sommer -> Kirschen, Aprikosen, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren
- Im Winter: Apfel, Birne

Utensilien:

Weck-Glas/Schüssel, Rührlöffel

Zubereitung:

1. Mische in einem Weck-Glas oder einer Schüssel die Chiasamen, Haferflocken Milch und Joghurt. Und umrühren nicht vergessen!
2. Füge der Masse eine Prise Salz zu und verfeinere das ganze mit Kakaopulver und Zimt.
3. Stelle das Glas/ die Schüssel abgedeckt für mindestens 3 Stunden (oder einfach über Nacht) in den Kühlschrank.
4. Hole es wieder raus- und fertig.



Schwierigkeit ◆◆◇

Arbeitszeit 02:30

Klimabilanz

Zutaten:

- 90g Butter (alternativ Margarine)
- 300 l Milch (alternativ Hafermilch)
- 90g Zucker
- 50g Hefe
- 500g Weizenmehl
- ½TL Kardamom

Utensilien:

Topf, Holzlöffel, Schüssel, Backblech, Ofen

Zubereitung:

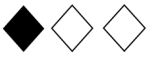
1. Schmelze die Butter in einem Topf bei schwacher Hitze.
2. Lasse sie nun anschließend auf mindestens 37 Grad oder kälter abkühlen und füge die Milch hinzu.
3. Gib dann den gesamten Zucker, das Mehl, die Hefe und den Kardamom hinzu und verrühre alles mit einem Holzlöffel.
4. Sobald sich der Teig geformt hat, knete ihn auf der Küchenarbeitsplatte 10 Minuten lang durch.
5. Gib den Teig nun wieder in die Schüssel und lasse ihn 1 Stunde an einem warmen Ort gehen.
6. Nimm jetzt den Teig heraus und forme gleichmäßig große Brötchen, lege sie auf ein Backblech und lass sie noch 1 Stunde gehen.
7. Heize danach den Ofen auf 220°C auf und lasse die Brötchen in der Mitte des Ofens 15 Minuten lang backen.

Mittagessen





Schwierigkeit



Arbeitszeit



Klimabilanz



Zutaten:

- 1 Tasse Couscous
- 1 Tasse kochendes Wasser oder Brühe
- 1/2 rote Zwiebel, gewürfelt
- 1/2 Salatgurke, geschält und gewürfelt
- 1/2 rote Paprika, gewürfelt
- 1/2 gelbe Paprika, gewürfelt
- 1/2 Tasse gehackte Petersilie
- 1/4 Tasse Olivenöl
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Utensilien:

Topf, große Schüssel mit Deckel, Schneideunterlage, Messer

Zubereitung:

1. Bringe eine Tasse Wasser oder Brühe zum Kochen und gieße sie in einer großen Schüssel über den Couscous. Decke die Schüssel nun mit einem Deckel oder einer Plastikfolie ab und lasse den Couscous etwa 10 Minuten ziehen, bis er weich ist.
2. Gib die Rote Zwiebel, Gurke, Paprika und Petersilie klein geschnitten in die Schüssel mit dem Couscous und rühre vorsichtig um.
3. Vermische das Olivenöl, den Zitronensaft, das Salz und den Pfeffer in einer separaten Schüssel.
4. Gieße nun das Dressing über die Couscous-Mischung und verrühre alles gut.
5. Du kannst den Salat sofort servieren oder vor dem Servieren im Kühlschrank abkühlen lassen.



Schwierigkeit



Arbeitszeit



Klimabilanz



Zutaten:

für den Salat:
- 1 Glas Kichererbsen (125g)
- 1 rote Bio-Paprika
- 1 Paket Feta
- 100g Cherry-Tomaten
- 1 Avocado
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Bio-Gurke

für das Dressing:
- 4 EL Öl
- 2 EL Himbeeressig
- 1 TL Zitronensaft
- Oregano, Salz und Pfeffer nach Belieben
- 1 EL süßer Senf

Utensilien:

Topf, große Schüssel mit Deckel, Schneideunterlage, Messer

Zubereitung:

Salat:

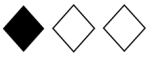
1. Das Wasser im Glas Kichererbsen über dem Waschbecken ablassen und die Kichererbsen in eine Schüssel füllen
2. Paprika, Gurke, Frühlingszwiebeln, Avocado, Feta in Würfelform und halbierte Cherry Tomaten dazu geben

Dressing:

6. Mische alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel/ Tasse zusammen und verrühre sie so lange mit der Gabel, bis eine cremige Masse entsteht.
7. Gieße das Dressing über den Salat, rühre kräftig um und genieße!



Schwierigkeit



Arbeitszeit



Klimabilanz



Zutaten:

- 1 Tasse Couscous
- 1/2 Tasse gehackte Petersilie
- 400g Quinoa
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Kirschtomaten
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 60g Pinienkerne
- 1/2 Bd. frischer Koriander
- 3-4 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- gemahlener, schwarzer Pfeffer
- Salz
- 100g Feta

Utensilien:

Sieb, Schneideunterlage, Messer, Topf

Zubereitung:

1. Quinoa auf ein Sieb geben, unter kaltem Wasser gut abspülen und nach Packungsanweisung kochen. Abgießen, gut abtropfen und abkühlen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken. Kirschtomaten waschen, halbieren. Paprikaschoten waschen, halbieren entkernen und würfeln. Alles mit dem Quinoa in einer großen Schüssel mischen.
3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett auf mittlerer Hitze anrösten. Koriander abbrausen, trockenschütteln, fein hacken. Die Hälfte unter den Quinoa mischen.

4. Für das Dressing Zitronensaft mit 1 EL Wasser, Olivenöl verquirlen. Über den Quinoa-Salat geben, alles gut durchmischen. Mit Kreuzkümmel, schwarzem Pfeffer und Salz kräftig würzen.
5. Quinoa-Salat ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen und zum Servieren Feta darüber bröseln und mit übrigem Koriander und Pinienkernen bestreuen.



Schwierigkeit

◆◆◇

Arbeitszeit

00:40

Klimabilanz

Zutaten:

- 400g Nudeln(z.B. Penne Rigarte)
- 500g Kirschtomaten
- 500g passierte Tomaten
- 200g Sahne
- 30g Parmesan
- 20g Basilikum frisch
- 2 Kugeln Mozzarella
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel rot
- 1 Peperoni
- 1 Prise Zucker
- Gewürze: Salz, Pfeffer und 2EL Olivenöl

Utensilien:

Topf, Pfanne, Auflaufform, Herd, Ofen, Messer, Schneideunterlage

Zubereitung:

1. Topf mit Wasser auf den Herd stellen. 1 Esslöffel Salz in das Wasser geben und den Herd auf einer höheren Stufe (8 oder 9) kochen lassen.
2. Backofen anmachen. Hier die Einstellung Ober-Unterhitze einstellen und die Temperatur auf 180 °C einstellen.
3. Nun alle Tomaten in zwei Hälften schneiden, die Knoblauchzehen so klein wie möglich schneiden, Basilikumblätter kleinzupfen und auch die Peperoni kleinschneiden.
4. 30g Parmesan mit einer Käsereibe reiben.
5. Nun eine Pfanne auf den Herdstellen und 2 EL Olivenöl hineingießen. Herd auf Stufe 7-8 stellen.
6. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni leicht anbraten, also solange bis sie hellbraun sind.

7. Wenn das so ist die passierten Tomaten in die Pfanne gießen und auch die Sahne dazu kippen.
8. Würzen muss jetzt jeder wie er mag, aber als Empfehlung: einen halben Löffel Zucker, Pfeffer bis der Pfeffer leicht auf der Oberfläche zu sehen ist und salz muss abgeschmeckt werden.
9. Alles ordentlich verrühren und den parmesan-Käse reinrühren.
10. Nun müssten die Nudeln fertig sein. Die Nudeln in ein Sieb gießen und solange abtropfen lassen bis kein Wasser aus dem Sieb fließt.
11. Nudeln, Tomaten und Basilikum in die Pfanne geben und mit dem Rest vermischen.
12. Nun in eine Auflaufform geben und den Mozzarella zerreißen und über den Auflauf verteilen.
13. Nun 20 Minuten in den Ofen schieben und dann ist das Essen fertig!



Schwierigkeit



Arbeitszeit



Klimabilanz



Zutaten:

- 1 rote Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- kleine Chili
- 200 g Tofu
- 1 Paprika
- 1/2 Brokkoli
- 3 mittelgroße Karotten
- 250 g Weiße Bohnen
- 500 g Chinesische Eiernudeln
- Zum würzen: Sojasauce, Teriyaki Sauce, Currypaste, Salz, Pfeffer

Utensilien:
Wok/Pfanne, Schneideunterlage, Messer, Topf, Holzlöffel

Zubereitung:

1. Schäle die rote Zwiebel, putze den Lauch und schneide beides in feine Ringe.
2. Wasche die Chili und hacke sie fein. Würfle nun den Tofu.
3. Wasche die Paprika, den Brokkoli und die Karotten und schneide sie ebenfalls in dünne Scheiben.
4. Gebe dann die Zwiebelringe, Chili, Paprika, Karotten und den Brokkoli zu dem Tofu in den Wok/Pfanne und schwenke gut durch.
   Brate alles für ein paar Minuten an.
5. Gib dann die Sojasauce, Teriyaki Sauce, Currypaste, Salz und Pfeffer dazu.
6. Zum Schluss gib die weißen Bohnen dazu, schwenke kurz durch.
7. Setze nun das Nudelwasser für die Nudeln auf und koche die Nudeln nach Packungsangabe.
8. Zuletzt kannst du alles zusammen servieren.



Schwierigkeit



Arbeitszeit



Klimabilanz



Zutaten:

- 750ml Gemüsebrühe
- 250g rote Linsen - getrocknet
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Paprikaschoten (ca. 300g)
- 1 große Zwiebel
- 1 Peperoni
- 1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 500g)
- 1 Dose Mais (Abtropfgewicht 285g)
- 1 Dose stückige Tomaten (400g)
- 1 Dose passierte Tomaten (400g)
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver, mild oder scharf
- 1,5 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 Prise Zucker

Zum Servieren:

- Limette und Créme Fraîche (als vegane Alternative Créme Vega von Dr. Oetker)
- ggf. Reis oder Brot

Utensilien:

Pfanne, Reibe, Pfannenwender

Zubereitung:

1. Gib die 250g getrocknete rote Linsen in ein Sieb, wasch sie mit kaltem Wasser ab und lass sie abtropfen. Gib die Kidneybohnen in ein weiteres Sieb und wasch sie ab. Den Mais kannst du im selben Sieb abtropfen lassen.
2. Wasch die 2 Paprikaschoten und die Peperoni ab, entkerne sie und schneide sie in feine Würfel.

3. Schäle die Zwiebel und die 3 Knoblauchzehen und würfle sie fein. (Statt einer Peperoni kannst du auch z.B. eine kleine Piri Piri Chilischote nehmen, wenn du gerne scharf isst.)
4. Erhitze 3 EL Olivenöl in einem großen Topf und lasse darin die Zwiebelwürfel für eine Minute alleine anbraten. Gib dann die Knoblauch-, Peperoni- und Paprikawürfel hinein und lass alles gemeinsam 2-3 Minuten nicht heiß anbraten.
5. Gib jetzt noch die 250g abgetropften roten Linsen hinein, sowie 2 EL Tomatenmark, verrühr alles gut miteinander und lass es kurz leicht anbraten.
6. Lösch es nun mit 750 ml Gemüsebrühe ab und gibst die 400 g stückigen und die 400 g passierten Tomaten dazu sowie die Kidneybohnen und den Mais.
   „Ablöschen" heißt, eine Flüssigkeit in eine Pfanne hinzuzugeben und somit den Bratvorgang zu unterbrechen.
7. Würze mit 2 TL Paprikapulver, 1,5 TL Kreuzkümmel, 1 TL Salz, 1 Msp. Cayennepfeffer und 1 Prise Zucker.
8. Verrühre alles gut miteinander und lass es mit halb geöffnetem Deckel bei mittlerer Hitze für 15 Minuten köcheln. Vergiss nicht ab und zu umzurühren. Zum Schluss noch einmal abschmecken.
9. Mit Petersilie oder Koriander sowie Limette und Créme Fraîche servieren. Für mehr Schärfe bieten sich Chili-Flocken oder frisch aufgeschnittene Chilis an.

Je nach Bedarf kann man Reis dazu kochen oder Brot dazu essen.

Reis kochen:

10. Wasch den Reis mit der Hilfe eines Siebs unter kaltem Wasser.
11. Gib den Reis zusammen mit der 1,5-fachen Wassermenge in einen Topf.
12. Erhitz den Reis auf hoher Stufe.
13. Sobald das Wasser kocht, stell den Herd auf eine mittlere Hitzestufe und lass den Reis ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln, bis das Wasser vollständig verdampft beziehungsweise in den Reis eingezogen ist.
14. Optional kannst du noch ein kleines Stück Butter in den fertigen Reis geben.



Schwierigkeit



Arbeitszeit

01:10

Klimabilanz



Zutaten:

- 1 Aubergine
- 2 Zucchini
- 2 Dosen gehackte Tomaten (geht auch mit frischen)
- 1 große Gemüsezwiebel
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 TL Rosmarin
- 1 EL Thymian
- 1 TL Zucker
- 100ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1TL oder 1/2 TL Chiliflocken
- 1/2 Tube Tomatenmark

Utensilien:

Schneideunterlage, Messer, Pfanne, Holzlöffel

Zubereitung:

1. Wasche das Gemüse und schneide es in mundgerechte bzw. etwa 2-3 cm große Stücke. Schneide die Gemüsezwiebel in Würfel und hacke den Knoblauch und die Kräuter fein.
2. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne mit hohem Rand. Brate nun die Zwiebeln und Knoblauch mit etwas Salz, Pfeffer und Chiliflocken an.
3. Füge die Zucchini und Auberginen hinzu und brate alles zusammen etwa 5 Minuten kräftig an.
4. Rühre anschließend das Tomatenmark und die gehackten Tomaten hinzu sowie die Kräuter und den Zucker.
5. Stelle den Herd auf mittlere Hitze und lasse das Ratatouille für etwa 20 Minuten köcheln. Wenn nötig kannst du noch ein wenig Wasser hinzufügen. Koche das Ganze bis das Gemüse noch etwas Biss hat.
6. Das fertige Ratatouille kannst du entweder so oder mit einem Stück Brot oder etwas Reis genießen.



Schwierigkeit

◆◆◇

Arbeitszeit

01:00

Klimabilanz

Zutaten:

- 1 große Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Möhren
- 1 EL Olivenöl zum Braten
- 400ml Gemüsebrühe
- 400g passierte Tomaten
- 150g rote Linsen
- 2 TL getrockneter Oregano
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Prise Chilipulver
- Pfeffer
- 1 TL Olivenöl für die Auflaufform
- 250g Lasagneblätter (nicht vorgekocht)
- Béchamelsauce:
- 6 EL Butter
- 6 EL Mehl
- 1L Milch
- Außerdem: 50g Parmesankäse

Utensilien:

Topf, Pfanne, Auflaufform, Herd, Ofen, Messer, Schneideunterlage

Zubereitung:

Gemüsesoße:

1. Schäle die rote Zwiebel, putze den Lauch und schneide beides in feine Ringe. Würfel die Zwiebeln, ziehe die Knoblauchzehen ab und hacke diese fein. Wasche die Möhren und raspele sie groß.
2. Erhitze das Öl in einem großen Topf, dünste die Zwiebeln, den Knoblauch und die Möhrenraspeln ca. 5 min an (Lasse sie mit ein wenig Flüssigkeit kurz garen.)
3. Gebe nun die Brühe, passierte Tomaten und Linsen zu, und koche alles kurz auf.

5. Lasse es bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Füge Oregano und andere Gewürze hinzu und schmecke die Soße mit Pfeffer und Salz ab.

Für die Béchamelsauce:

6. Zerlasse die Butter in einem Topf, rühre das Mehl ein und lasse es kurz bei niedriger Temperatur köcheln. Rühre nun die Milch ein und lass es kurz aufkochen.
7. Würze anschließend mit Pfeffer und Salz

8. Heize den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vor
9. Pinsel die Auflaufform (ca. 30x20 cm) mit 1TL Öl aus
10. Verteile etwas Gemüsesauce darauf, bedecke es anschließend mit Lasagneblättern und dann mit Béchamelsauce
11. Mache mit beiden Saucen und Lasagneblättern so weiter, bis alles aufgebraucht ist. Die letzte Schicht soll eine Schicht Béchamelsauce sein, bestreue die mit Parmesan.
12. Backe die Lasagne ca. 45 Minuten im Ofen



Schwierigkeit



Arbeitszeit



Klimabilanz



Zutaten:

- Schafskopf
- 5l Wasser
- 1kg Salz
- 200g Zucker
- 3 TL Salz
- 1kg Steckrüben
- 4 Kartoffeln
- 100g Butter
- 1 TL Zucker -
- 2TL Muskatnuss
- 2TL Weißer Pfeffer
- 125ml Hammelbrühe
- 2 EL Sahne
- 1kg Steckrüben

Utensilien:

Schneideunterlage, großes Messer, Pfanne, Kochtopf,

Zubereitung:

1. Nimm ein großes, scharfes Messer und schneide den Schafskopf der Länge nach in zwei Hälften.
2. Einen großen Kochtopf mit kaltem Wasser füllen und den Kopf in den Topf geben, 24 Stunden ziehen lassen.
3. Nach 24 Stunden 4 l Wasser mit 1 kg Salz, 1 Tasse Zucker und 3 TL Salpeter zu einer Sole verrühren.
4. Trockne den Schafskopf gut ab und lege ihn dann für weitere 24 Stunden in die Salzlake.
5. Lass ihn auf einem Gitter trocknen, bevor du es in einen frischen Topf mit kochendem Wasser legen. Abdecken und 1 Stunde garen.
6. Während der Schafskopf kocht, Kartoffeln und Steckrüben schälen, klein schneiden und zusammen in einem Topf mit Wasser 30 Minuten kochen.

7. Kartoffeln und Steckrüben, Muskatnuss, weißer Pfeffer, Hammelfond, Butter und Sahne abtropfen lassen und cremig pürieren. Nach Geschmack salzen.
8. Den Schafskopf aus der Pfanne nehmen und sofort mit Kartoffelpüree und Steckrüben servieren.

Abendessen





Schwierigkeit	Arbeitszeit	Klimabilanz
◆◆◇	00:30	🌳🌳🌳

Zutaten:

- 500g Kartoffeln
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- Salz & Pfeffer
- Öl oder Butterschmalz

Utensilien:

Pfanne, Reibe, Pfannenwender

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und grob reiben
2. Mit einem Küchentuch die Kartoffelflüssigkeit ausdrücken
3. Ei, Mehl und Gewürze untermischen
4. Gemisch in 4 ungefähr gleich große Puffer aufteilen
5. Mit Öl oder Butterschmalz Röstis braten bis sie von beiden Seiten gut gebräunt sind.



Ofengemüse mit Kräuterquark

Schwierigkeit	Arbeitszeit	Klimabilanz
◆◇◇	00:40	🌳🌳🌳

Zutaten:

Gemüse:
- Kartoffeln
- Rote Beete
- Süßkartoffeln
- Pastinake
- Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl

Kräuterquark:
- 500 g Speisequark (Magerstufe)
- 3 EL Milch
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 4 - 5 EL frisch gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch und Dill)
  Pfeffer und salz

Utensilien:

Ofen, Auflaufform, Messer, Brett

Zubereitung:

1. Wasche das Gemüse gründlich ab, schneide es gleichmäßig in große Würfel (Kartoffel z.B. in acht Stücke schneiden) und gib alles in eine Auflaufform.
2. Übergieße das Gemüse dann mit den 2 EL Olivenöl und rühre ordentlich um bis alle Stücke mit dem Öl bedeckt sind. Nun nach Bedarf Pfeffer und Salz benutzen.
3. Stelle nun die Auflaufform in den Ofen und backe das Gemüse bei 240°C Ober-und Unterhitze für 30-40 Minuten (Schaue, wann das Gemüse nicht mehr hart ist).

Kräuterquark:

4. Quark mit der Milch, Olivenöl, Zitronensaft und den gehackten Kräutern verrühren und mit Pfeffer und ein wenig Jodsalz abschmecken. Zum fertigen Ofengemüse servieren.



Schwierigkeit

◆◇◇

Arbeitszeit

00:20

Klimabilanz

Zutaten:

Råkost:
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 3 Karotten
- 1 Gurke
- 1/2 Kohlrabi
- 5 Radieschen

Hummus:
- 1 Dose Kichererbsen
- 100 ml kaltes Wasser
- 1 Knoblauchzehen
- Saft von einer Zitrone
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 120 g Tahini
- 1-2 EL Olivenöl

Utensilien:
Standmixer, Schneideunterlage, Messer, Sieb

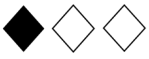
Zubereitung:

1. Rohkost: Die Paprikas, Karotten, Gurke und den Kohlrabi in dünnen Streifen.
2. Hummus: Gieße die Kichererbsen aus der Dose durch ein Sieb ab. Fange dabei 50ml Kichererbsenwasser auf und lege ein paar Kichererbsen als Deko zur Seite bevor du alles zur Seite stellst.
3. Gib den Saft von einer Zitrone, Knoblauchzehe und 1/2 TL Salz in den Mixer und mixe alles glatt.
4. Gib nun die 120g Tahini in den Mixer und mixe es ordentlich unter.
5. Gieße jetzt langsam das kalte Wasser und das Kichererbsenwasser in den laufenden Mixer. Es sollte eine helle, fluffige Masse entstehen.

6. Im letzten Schritt gib die Kichererbsen, 1-2 EL Olivenöl und 1/2 TL Kreuzkümmel zugeben und mind. 3 Minuten mixen, bis eine cremige, zarte Masse entsteht.
7. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
8. Sollte der Hummus zu dick geraten sein, mixe noch etwas kaltes Wasser unter. Zum Servieren beträufle den Hummus nach Belieben mit Olivenöl und dekoriere ihn mit den Toppings (Kichererbsen, Sesam, Kräuter).



Schwierigkeit



Arbeitszeit



Klimabilanz



Zutaten:

- 1/2 Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 50 g Rucola
- 1 Dose Kidneybohnen
- 8 EL Naturjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer und Salz
- 1 Prise Chiliflocken
- 2 EL Oliven
- 1/2 Paprika
- 80 g Feta Käse
- 4 Vollkorn- Tortillas (ca. 25 cm Durchmesser)

Utensilien:

Schneideunterlage, Messer, Sieb, Pürierstab

Zubereitung:

1. Gurke längs halbieren, Kerne entfernen und klein schneiden; Zwiebeln abziehen und klein schneiden; Paprika klein schneiden und mit Oliven in eine Schüssel geben; Rucola waschen und trocken schleudern; Petersilie waschen und kleinhacken
2. Kidneybohnen abtropfen lassen und in große Schüssel geben; Naturjoghurt und Zitronensaft dazugeben und pürieren; mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch Chiliflocken abschmecken
3. Tortillafladen nach Packungsanweisung erwärmen; großzügig mit Bohnenmus bestreichen; Gemüse mittig verteilen und etwas Rand lassen; Petersilie und Feta darauf streuen bzw. bröseln; die untere Seite einklappen und die gegenüberliegende Seite einschlagen



Schwierigkeit

◆◆◇

Arbeitszeit

00:50

Klimabilanz

Zutaten:

- 500g Zucchini
- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 2 große Tomaten
- 200g Feta
- 125ml Milch
- 2 Eier
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Parmesan
- Muskat nach Belieben
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Utensilien:

Auflaufform, Schneideunterlage, Messer, Schüssel, Ofen,

Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 225°C (Ober/Unterhitze) vor und reibe eine Auflaufform mit der Butter ein.
2. Schneide die Zucchini, Tomate und Zwiebel in kleine Würfel, zerbrösle den Feta-Käse und vermische alles in einer Schüssel.
3. Verrühre die Milch und die Eier in einer anderen Schüssel und würze mit Muskat, Salz und Pfeffer. Schneide jetzt den Knoblauch möglichst klein und gib den Parmesan dazu.
4. Gib die Milchmischung in die Schüssel zum Gemüse und mische alles gut durch. Fülle nun alles in die Auflaufform und lasse das Ganze für etwa 30-40 Minuten in den Ofen auf mittlerer Schiene garen.



Schwierigkeit	Arbeitszeit	Klimabilanz
◆◆◇	01:00	🌳🌳🌳

Zutaten:

- 1,2 Kilo Kartoffeln
- 400g Käse
- Rosmarin
- Thymian
- Paprika Gewürz

Utensilien:

Schneideunterlage, Messer, Sieb, Pürierstab

Zubereitung:

1. Nehme die Kartoffel und wasche diese (ohne Seife) unter sauberen Wasser ab. Danach nimmst du dir einen Topf (ca.15-20cm) welchen du zunächst mit Wasser fühlst, gebe ein guten EL Salz hinzu, jetzt ist das Wasser fertig für die Kartoffeln und du kannst diese hinzufügen. Kontrolliere nun das alle Kartoffeln vom Wasser bedeckt sind.
2. Die Kartoffeln lässt du nun je nach Größe 20-30 Minuten im Wasser kochen, solltest du unsicher sein ob die Kartoffeln durch sind, dann nimm ein Messer und stich damit in eine der Kartoffel, ist diese weich kannst du das Wasser abgießen.
3. Nun vermengst du Öl und Kräuter deiner Wahl z.B Rosmarin, Pfeffer und Thymian oder auch Paprika Gewürz.
4. Jetzt nimmst du die bereits gekochten Kartoffeln und halbierst diese einmal, legt diese nun auf ein Backblech mit der flachen Seite nach oben und bestreiche sie mit deiner Öl Mischung.

5. Nimm einen Käse deiner Wahl und streue diesen über die halben Kartoffeln, hierbei kann man auch eine vegane Option wählen (zB. die von simply V) diesen sollte man dann noch einmal mit ein wenig Öl vermengen.
6. Jetzt werden die Kartoffeln in den Backofen bei Umluft und 180 Grad so lange gebacken bis der Käse leicht gold-braun ist, ist diese Stufe erreicht nimm das Backblech aus dem Ofen und fertig sind die überbackenen Kartoffeln.



Schwierigkeit

◆◆◇

Arbeitszeit

00:50

Klimabilanz

Zutaten:

- 1 Pck. Blätterteig aus dem Supermarkt (270g)
- 200g gehackte Tomaten
- 2TL Italienische Kräuter
- 100g geriebener Käse
- 1 Eigelb
- 1EL Sahne
- (Salami, Schinken, Pilze, Ananas, Würstchen)

Utensilien:

Auflaufform, Schneideunterlage, Messer, Schüssel, Ofen,

Zubereitung:

1. Warte bis der Blätterteig Raumtemperatur angenommen hat und rolle ihn anschließend aus. Würze die Tomaten in einer Schüssel mit italienischen Kräutern und verteile sie auf dem Blätterteig. Streue nun gut Käse auf die Tomatenschicht.
2. Klappe den Blätterteig einmal in der Mitte der langen Seite um. Schneide den Teig in 2 cm breite Streifen, sodass jeder Streifen eine geschlossene Seite vom Umklappen hat.
3. Stelle den Backofen zum Vorheizen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (180°C).
4. Drehe jeden Streifen drei Mal wie eine Kordel und lege ihn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech.
5. Mische Eigelb zusammen mit Sahne und bestreiche jede Stange dünn damit.
6. Lasse die Pizzastangen 15 Minuten goldbraun werden, bevor du sie lauwarm servierst.

Dessert





Schwierigkeit



Arbeitszeit

02:00

Klimabilanz



Zutaten:

- 1/4 Tasse Chiasamen
- 1 Tasse Milch
  (Du kannst jede Art von Milch verwenden, die du bevorzugen, einschließlich Mandelmilch, Sojamilch, Hafermilch oder Kokosnussmilch)
- 1 Esslöffel Süßstoff (optional)
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt (nach Belieben)

Utensilien:

Schüssel, Rührlöffel, Frischhaltefolie

Zubereitung:

1. Das Mische Chiasamen, Milch, Süßstoff und Vanilleextrakt in einer Schüssel.
2. Rühre die Zutaten gut um und lasse die Mischung 5 Minuten lang stehen.
3. Rühre die Mischung erneut um, damit die Chiasamen nicht zusammenklumpen.
4. Decke die Schüssel mit Frischhaltefolie oder einem Deckel ab und stelle sie für mindestens 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank.
5. Nehme die Schüssel aus dem Kühlschrank und rühre die Mischung vor dem Servieren noch einmal um.



Schwierigkeit



Arbeitszeit



Klimabilanz



Zutaten:

- 250 ml Sojamilch
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 250g Gelbweizenvollkornmehl (oder Weizenvollkornmehl)
- 250g Dinkelmehl Type 630
- 75 g Zucker
- 1 TL Salz
- 11/2TL Kardamom, gemahlen
- 75 g weiche Margarine
- 60 g weiche Margarine
- 60 g brauner Zucker
- 1 TL Zimt
- 1/4 TL Kardamom, gemahlen
- 250 g gemahle Haselnüsse

Utensilien:

Schüssel, Rührlöffel, Frischhaltefolie

Zubereitung:

1. Mische Milch und Hefe in einer großen Schüssel und gebe danach die restlichen Teigzutaten dazu. Knete alles ca. 10 Minuten lang gut durch.
2. Decke nun den Teig ab und lasse ihn für ca. 90 Minuten ruhen.
3. Rolle den Teig danach zu einem Rechteck aus (50 x 30 cm) und verstreiche die Butter auf dem Teig.
4. Vermische anschließend Zimt, Zucker, Kardamom und Haselnüsse und streue sie auf den Teig.
5. Falte jetzt ein Drittel des Teiges zur Mitte und das andere Drittel darüber, sodass der Teig ca. 17 cm breit ist.

6. Nun rollst du den Teig wieder zu einem 50 x 15 cm Rechteck aus und rollst ihn zu einer dicken Rolle zusammen.
7. Schneide diese jetzt in acht gleichgroße Streifen.
8. Lege jetzt alle Schnecken auf ein Backblech und decke sie ab und lasse sie für ca. 60 Minuten ruhen.
9. Heize nun den Ofen auf 200°C vor, bestreiche die Kanelboller mit Butter, bestreue sie mit Zucker und lasse sie für ca. 15 Minuten backen.
10. Lasse die Schnecken nach dem Backen vollständig abkühlen bevor du sie servierst.



Schwierigkeit

◆◆◇

Arbeitszeit

00:10

Klimabilanz

Zutaten:

- 250 g Dinkelmehl
- 110 g Hafermilch
- 150 g Kürbispüree
- 60 g Apfelmus
- 20 g neutrales Öl
- 1 Banane
- 1 TL Backpulver
- 1,5 TL Zimt
- 1/4 TL Nelken gemahlen
- 1/4 TL Kurkuma
- 1 Prise Salz
- 1 Leinsamen
- 1 Ei

Utensilien:

Schüssel, Rührlöffel, Waffeleisen

Zubereitung:

1. Vermische 1 EL geschrotete Leinsamen mit 3 EL heißem Wasser und lasse es für 5 Minuten quellen.
2. Verrühre alle Zutaten miteinander und lasse den Teig kurz ruhen.
3. Bepinsele das Waffeleisen immer leicht mit Öl, damit sich die Waffeln nach und nach herausbacken. Jede Waffeln dauert 5-10 min.



Schwierigkeit	Arbeitszeit	Klimabilanz
◆◆◆	28:00	🌳🌳🌳

Zutaten:

Thangzhong-Vorteig:
- 30 g Weizenmehl Type 550
- 150 ml Hafermilch

Hauptteig:
- 400g Weizenmehl Type 550
- 70g Zucker fein
- 1TL gemahlener Kardamom
- 4g Trockenhefe
- 180ml Hafermilch kalt Classic
- 30g vegane Butter kalt

Backglasur:
- 3EL Hafermilch
- 1EL Agavendicksaft
- 1 Prise Kurkuma

Vanillefüllung:
- 300ml Hafermilch
- 30g Zucker
- 20g Speisestärke
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Salz

Puderzuckerglasur :
- 70g Puderzucker
- 5-6EL Zitronensaft
- 6EL Kokosraspel

Utensilien:

Schüsseln, Topf, Handrührgerät (mit Knethaken), Rührlöffel,

Zubereitung:

Vorteig

1. Am Vorabend: Erwärme für den Vorteig Mehl und Hafermilch unter Rühren mit dem Schneebesen über niedriger bis mittlerer Hitze, bis sich ein gleichmäßiger, zäher, leicht glänzender Teig bildet. Nimm es dann vom Herd und lasse es bei auf Zimmertemperatur abkühlen.

Hauptteig:

2. Mische die Zutaten außer der Butter mit dem Vorteig in einer Schüssel zusammen. Rühre den Teig mit den Knethaken langsam, auf niedrigster Stufe für ca. 10min durch. Gib währenddessen stückchenweise die Butter dazu.
3. Decke den Teig ab und lasse ihn 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen, lasse ihn anschließend über Nacht im Kühlschrank langsam reifen.

Am Back-Tag:

3. Nimm den Teig 60–90 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank. Gib ihn anschließend auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche und knete ihn einmal gut durch.
4. Teile den Teig in 9 gleich große Teiglinge. Lege die Teiglinge mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, decke ihn mit einem Geschirrtuch ab und lasse ihn weitere 90 Minuten gehen.

Vanille-Pudding Füllung

5. Vermenge Stärke, Zucker und Salz mit 5 EL Hafermilch in einer Schüssel. Koche Restliche Hafermilch mit Vanillemark und der ausgekratzten Vanilleschote auf, dann vom Herd nehmen und entferne die Vanilleschote. Rühre dann das angerührte Puddingpulver mit einem Schneebesen ein.
6. Stelle den Topf zurück auf den Herd und lasse es bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren 1 Minute köcheln. Nimm ihn dann vom Herd und decke ihn sofort mit Frischhaltefolie ab, damit sich keine Puddinghaut bildet. Lasse es abkühlen.

7. Heize den Backofen auf 200° Ober-Unter-Hitze vor.
8. Rühre Hafermilch Agavendicksaft und Kurkuma für die Backglasur zusammen.
9. Bereite die gegangenen Hefeteilchen für die Füllung vor: Ziehe dazu mit den Fingern Mulden in die Mitte der Teiglinge und drücke und zum Rand aufziehen. Bepinseln es mit der Glasur und befalle es mit je etwa 2–3 EL Vanillepudding.
10. Lasse es nun 15- 18 min Backen.
11. Vermenge ährenkessen Puderzucker und Zitronensaft. Streiche ihn dann auf den Rand der Skoleboller und bestreue ihn sofort mit Kokosraspeln. Guten Appetit!

Beschreibungen der Zutaten

Aubergine	Nur in den Sommermonaten Juli-September in Deutschland anbaubar, daher Alternativen wie zum Beispiel Champions oder (Süß) Kartoffeln.
Banane	Bananen sind ein sehr umweltschädliches Produkt, da sie mit viel Wasser und Dünger “gefüttert” werden und mit hohen Mengen von Pestiziden vor Insekten, Unkraut und Pilzen geschützt werden. Zudem ist der Transportweg nach Deutschland und Norwegen sehr lang. Die bessere Wahl zu herkömmlichen konventionellen Bananen sind Bio Bananen. Eine empfehlenswerte Alternative wäre selbstgemachter Apfelmus, bei dem man seine alten Äpfel super verwerten kann. Aufgrund des fruchtigen Geschmacks und der breiigen Konsistenz eignet er sich perfekt.
Chili	Hierbei empfiehlt es sich darauf zu achten, dass du Bio-Chillis kaufst, welche fair produziert wurden.
Feta	Bei dem Kauf von feta ist es zu empfehllelen, genau auf die Herkunft und Herstellung zu achten, hier sind meist Bio-Produkte am besten. Des Weiteren erhält Feta viele wichtige Nährstoffe, weshalb es sehr gesund ist.
Haferflocken	Haferflocken sättigen lange und sind auch in der Herstellung besonders umweltfreundlich.

Beschreibungen der Zutaten

Hafermilch	Insgesamt verursacht Hafermilch 76% weniger CO2-Emissionen gegenüber traditioneller Kuhmilch, was vor allem in dem klimaschonenden Anbau begründet liegt. Die hohen CO2- Emi ssionen von Kuhmilch hängen vor allem von Methan ab, welches die Kühe ausstoßen. Dies macht 85% der Emissionen aus.
Kichererbsen	Obwohl Kichererbsen meist lange Transportwege benötigen, sind sie auch ökologischer Sicht sehr empfehlenswert, da mit minimalen Ressourcen ein Maximum an Eiweiß produziert. Dieser hohe Proteinanteil eignet sich perfekt, um Kichererbsen als Fleischersatz zu nutzen.
Kürbis	Kürbis am besten im Herbst-Winter verwenden, da um diese Zeit die Kürbisse aus lokalen Ernten kommen und müssen nicht, wie im Sommer und Frühling, über den halben Globus geschifft werden.
Linsen	Linsen sind eine sehr umweltfreundliche Alternative für Fleisch. Sie gedeihen fast überall und brauchen keinen extra Dünger – den nehmen sie mithilfe von Bakterien aus der Luft auf und binden dabei noch Stickstoff. Außerdem bieten die Blüten der Feldfrüchte auch Nahrung für Hummeln und Bienen und benötigen nicht viel Wasser im Anbau.

Beschreibungen der Zutaten

Quinoa	Quinoa ist zwar sehr gesund, aber wird hauptsächlich in Peru, Bolivien und Ecuador angebaut und in Europa nur sehr wenig. Der Transportweg ist dadurch sehr lang und stellt durch die fossilen Treibstoffe eine hohe Klimabelastung dar. Im August und September könnte man deswegen Hirse als Alternative für Quinoa verwenden.
Tofu	Tofu wird aus der Milch der Sojabohne hergestellt. Durch die Gerinnung der Eiweißbestandteile entsteht, ähnlich wie bei der Käseherstellung, der Tofu. Dieser schneidet im Ökoranking, egal welcher Herkunft, immer besser als Fleisch ab. Denn für die Produktion von 1 kg Tofu werden nur rund 1 kg Treibhausgase ausgestoßen. Im Vergleich dazu verursachen Geflügel und Schweinefleisch rund 3,5 kg Treibhausgase, Rindfleisch verursacht auf dem Weg der Erzeugung bis zum Handel sogar die dreizehnfache Menge gegenüber Tofu.
Tomate	Achte bei den Tomaten darauf, dass sie aus regionalem Anbau kommen. Aus z.B. Italien importierte Tomaten sind neben dem CO2 der beim Transport ansteht auch beim Anbau sehr schädlich für die Umwelt, da Tomaten zum Wachsen enorme Mengen an Wasser benötigen und Italien hat ohnehin schon Probleme mit der Wasserversorgung.

Beschreibungen der Zutaten

Zitronensaft	Generell solltest du beim Kauf deiner Produkte auf das Biosiegel achten. Jedoch ist besonders auf die Herkunft des Zitronensaft zu schauen, denn oft kommt die Frucht aus Sizilien oder anderen Regionen, die das ganze Jahr über ein warmes Klima verfügen. Du solltest dich selber fragen wie sinnvoll es ist, ein Bioprodukt aus einer Region zu beziehen die Hunderte von Kilometern entfernt ist und die Strecke zu dir wahrscheinlich mit dem Flugzeug zurück gelegt hat.

Empfohlene Saison der Zutaten

Zutat	Saison
Brokkoli	Mai bis Oktober
Gurke	Juni bis Oktober
Karotten	Mai bis Dezember
Knoblauch	Juni bis Oktober
Kohlrabi	Juni bis August
Lauch	ganzjährig
Paprika	Juli bis September
Weißbohnen	Juni bis August
Zitrone	Spätherbst bis Winter
Zwiebel	Juli, September, Oktober

Asker Videregående Skole

Elever
Hedda
Henrik
Jacob
JJ
Kai
Karoline
Kristoffer
Linea
Luisa
Marthe
Peder
Siri
Trym
Vilde

Lærere
Larissa
Sascha

Marion-Dönhoff Gymnasium

Elever
Amélie
Annika H.
Annika S.
Elsa
Emilia
Frida
Jan
Janne
Johanna
Kilian
Laura
Liz
Malin
Mariella
Max
Muriel
Nana
Neele
Noelle
Smilla
Wonne

Lærere
Claire
Heiner
Marko

