



*Gum
Gum!*

Kochbuch

by WPK Umweltschule aka Ava, Akaki, Benedikt, Berry, Charleen,
Joleen, Lia, Milo, Sam und Simon

Contents

Welcome / Vorwort	03
Erbsen, Linsen und Co als Klimaretter	05
Rigatoni a la WPK Umweltschule	07
Dessert	10
Griesbrei mit Mascarpone und frischen Erdbeeren	16
Granola	18
Müsliriegel	20
Credits	22

Welcome

Klimafreundliche Ernährung?!

Sad but true: Im Bereich Ernährung setzen wir ebenso viel CO2 frei wie im Bereich Verkehr!

Deshalb wollen wir klimafreundlich kochen und essen! Aber zunächst mal stört es uns, wenn Leute andere unbedingt überzeugen wollen, dass sie vegan essen sollen. Wir können das Wort „vegan“ schon gar nicht mehr hören! Essen ist etwas sehr Persönliches und man soll anderen nicht ihr Essen schlecht reden.

Das gilt natürlich auch anders herum.

Anstatt sich über Essgewohnheiten zu streiten, gibt es noch viele weitere Punkte, auf die man achten kann, um weniger CO2 bei der Ernährung frei zu setzen. Nämlich ...

- Produkte kaufen, die hier aus der Gegend kommen!
 - Produkte kaufen, die ein Biosiegel haben!
- Produkte richtig lagern, damit sie länger haltbar sind!
 - Nur so viel kaufen, wie man wirklich braucht!
 - Kreative Resteküche entwickeln!
- Obst und Gemüse kaufen, das jetzt gerade Saison hat und geerntet wird!
 - Produkte aus fairem Handel kaufen!

Wir haben eine Umfrage gemacht, was Schüler:innen gerne essen.
Alle, die bei der Umfrage teilgenommen haben, haben an einer
Verlosung teilgenommen, für eine Einladung zum Probeessen!

Wir haben Kochbücher gewälzt und unsere Idee hat zwei
Unterstützer:innen gefunden, die sich mit guter, regionaler Küche
auskennen. Monja und Göran von Tante Hilda in Burweg luden uns
ein, um ein Rezept zu entwickeln.

Bei unserem Hauptgericht sind wir auf eine CO₂ Bilanz von 722g CO₂
pro Standard-Portion gekommen und eine Portion des Gerichts
deckt 33% des Tagesbedarfs an Nährstoffen. Das ist ziemlich gut!
Wir wissen, dass unsere Rezepte durchaus noch optimierbar sind,
was die Klimabilanz angeht. Wenn jemand in der Hinsicht mit uns
battlen möchte, freuen wir uns über eine Nachricht und eine
Einladung zum Probekochen!

Hier könnt ihr rechnen:

[https://interaktiv.tagesspiegel.de/lab/co2-bilanz-von-essen-der-
klimarechner-fuer-deine-kueche/](https://interaktiv.tagesspiegel.de/lab/co2-bilanz-von-essen-der-klimarechner-fuer-deine-kueche/)

Hülsenfrüchte sind das Nahrungsmittel der Zukunft!

Erbsen, Linsen & Co als

Klimaretter?

Hülsenfrüchte sind reich an Eiweiß, Ballaststoffen, Folsäure, Magnesium und Vitaminen und somit gesünder als Getreide oder Fleisch. Forscher:innen sagen aber auch, dass sie massiv zum Klimaschutz beitragen können!

Die meisten Hülsenfrüchte und das ist einzigartig in der Pflanzenwelt - versorgen sich selbst mit Stickstoffdünger. Die industrielle Düngerherstellung ist sehr energieaufwändig und belastet das Klima durch CO2 Emissionen. Hülsenfrüchte können diesen Effekt stark reduzieren.

Anbau von Hülsenfrüchten führt zu ...

1. weniger CO2 und Lachgasemissionen
2. weniger Einsatz von Pflanzenschutzmitteln
3. natürlicher Düngereffekt für Folgepflanzen
4. deutlich geringerem Wasserverbrauch

von Simon Böttcher (Quelle: DLF Podcast Zeitfragen vom 21. 3. 2023)

Ingredients

Eiweiß

Ballaststoffe

Folsäure

Magnesium





Rigatoni a la
WPK

Umweltschule

6 Portionen 🕒 Zubereitungszeit: 50 mins

Festtagsküche

Dieses Rezept kocht man am besten mit vielen Personen! Man hat viel zu schnippeln und ganz wichtig: viel zu rühren! Wir haben das Rezept unter Anleitung von Monja und Göran von Tante Hilda in Burweg entwickelt. Wir empfehlen die Linsen richtig weich zu kochen.

Ingredients

Man braucht: Messbecher oder Küchenwaage, Messer, Schneidebrett, 2 große Töpfe, Pfanne

2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 5 Karotten, 500g Pilze, eine Paprika, 5 große Tomaten, eine Aubergine
250g Berglinsen (aus dem Glas, wenn man es weicher mag / mit getrockneten hat man mehr Biss)
4 Esslöffel Tomatenmark
1 Teelöffel Harrissa
3 Teelöffel Kreuzkümmel
100ml Olivenöl
75ml Sojasoße
200g Kokosmilch
80ml Gemüsebrühe
1 Schnapsglas Essig
1 Schnapsglas Traubensaft
Parmesan
750g Rigatoni Nudeln (100-125g pro Person)

 Bratzeit ca. 20 min

Gutes Essen ...

1. Hände waschen
2. Gemüse waschen, Pilze säubern
3. Schälen und klitzeklein schneiden:
Zwiebeln, Knoblauch, Karotten
4. Nicht schälen, aber klitzeklein schneiden:
Pilze, Paprika, Tomaten,
Aubergine

In der Pfanne:

Öl in Pfanne erhitzen
Zwiebeln **glasig** werden lassen
Karotten, dann Aubergine, Pilze, Tomaten
und Knoblauch hinzufügen
4 Esslöffel Tomatenmark
1 Teelöffel Harrissa
3 Teelöffel Kreuzkümmel
100ml Olivenöl
75ml Sojasoße
Unter Rühren anbraten

Ingredients

Eine wichtige
Zutat ist auf
jeden Fall Geduld!

Die Pfanne nicht
zu heiß werden
lassen, damit die
Zwiebeln wirklich
langsam glasig
werden.

Immer fleißig
rühren, damit
nichts anbrennt :)



 30 min offen köcheln lassen

...braucht Zeit!

In den besonders feinen Soßen wird oft Rotwein zum Ablöschen verwendet. Wir verwenden stattdessen Aceto Balsamico und Traubensaft.

Im Topf

250g Linsen (getrocknete Linsen direkt in den Topf, Linsen aus dem Glas abgießen und abwaschen)

200g Kokosmilch

100ml Gemüsebrühe

1 Schnapsglas Aceto Balsamico (Essig)

1 Schnapsglas Traubensaft

offen köcheln lassen für ca. 30 min

Mitschrift Ava Kück

Abgetippt von Berry Ekpah und Sam Koslowski

Ingredients

Wir haben gelernt, dass ein schmackhaftes Gericht unterschiedliche Texturen enthält. Das heißt, die Bestandteile des Essens fühlen sich unterschiedlich im Mund an. Die Karotten sind z. B. bissfest, die Linsen weichgekocht und das Olivenöl und die Kokosmilch schmecken sahnig und vollmundig.

Finale

15 Minuten vor Servierzeit:
Kochendes Wasser in Topf geben
1 Esslöffel Salz hinzufügen
Nudeln in kochendes Wasser geben
Timer stellen.

Pfanneninhalt zu dem Topf mit den Linsen hinzugeben. Umrühren
und noch einmal zusammen aufkochen lassen.

Parmesan grob raspeln als Topping.

Guten Appetit!



The background is a solid yellow color with a repeating pattern of watermelon slices. Each slice is a light yellow color with a darker yellow outline and small black dots representing seeds. The slices are scattered across the background in various orientations.

Dessert



 Zubereitungszeit 15 - 20 min

Griesbrei mit Mascarpone

Am besten kaufst Du Erdbeeren nur aus Deutschland bzw. hier aus der Gegend ab Mitte Mai bis Ende Juli. Sie schmecken eigentlich auch ohne alles andere. Der Brei mit Mascarpone Creme allerdings auch!

Zubereitung:

1. Ei trennen
2. Eigelb in etwas Milch verrühren
3. 1l Milch zum Kochen bringen und immer rühren!
4. Vanilleschote aufschneiden, Inhalt mit Messer auskratzen und in Milch geben, Zitronenschale in Milch raspeln
5. Gries in kochende Milch geben
6. Eiweiß zu Eischnee schlagen (wenn man die Schüssel umdreht und der Eischnee sich nicht bewegt, ist er fertig)
7. 3 Teelöffel Puderzucker hinzufügen
8. Ricotta und Mascarpone mixen
9. Griesbrei mit Mascarponecreme und Erdbeeren in Schälchen anrichten, mit Crunchy bestreuen

Ingredients

200g Ricotta
200g Mascarpone
125g Gries,
1l Milch
1 Ei
1 Bio Zitrone
500g Erdbeeren
1 Vanille Schote
3 Teelöffel
Puderzucker



Als Topping oder als Müsli 🍌 Zubereitungszeit 30 min

Granola

Wenn man den Backofen schon anwirft für's Knuspermüsli, kann man auch gleich noch ein Blech Müsliriegel backen. Die Verpackungen von Müsliriegeln machen einen großen Teil des Plastikmülls an der GOBS aus!

Rezept für 8 bis 10 Portionen

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und die gleichmässig verteilte Masse in der Mitte des Ofens für 30 Minuten backen. 2, 3 mal wenden.

Anschliessend abkühlen lassen und in einer Dose oder einem Schraubglas kühl und trocken lagern

(vgl. <https://www.bzfe.de/was-wir-essen-blog/blog-archiv/blog-archiv-2018/mai-2018/knuspermuesli-selber-machen/>)

Ingredients

250 g kernige Haferflocken
75 g Nüsse und Saaten (z. B. gehackte Haselnüsse, Kürbiskerne, gehobelte Mandeln)
4 EL Honig (oder Ahornsirup)
4 EL Baumnussöl (Rapsöl, Kokosöl oder Olivenöl aus kontrolliert biologischem Anbau)
1 TL Zimt (optional)



Eine Woche ohne Plastik 🗑️ in 30 min

Müsliriegel

Bei diesem Rezept soll am Ende das Verhältnis von feuchten und trockenen Bestandteilen im Teig stimmen, so dass alles gut zusammenhält.

Trockenobst zusammen mit Gewürzen und Apfelmus mixen. Haferflocken, Nüssen und Kerne dazu geben und auf einem gefetteten Backblech oder Backpapier ca. 1 cm dick und so rechteckig wie möglich ausstreichen. Backen bei 120° C im Backofen auf mittlerer Schiene für ungefähr 20 Minuten. Jetzt im warmen Zustand den gebackenen Teig mit einem Messer in Stücke schneiden.

(vgl. <https://www.bzfe.de/was-wir-essen-blog/blog-archiv/blog-archiv-2017/januar-2017/muesliriegel-ein-gesunder-snack/>)

Recipe Tips

Je mehr Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Rosinen, statt vieler teurer Nüsse und Datteln, desto günstiger wird es.

Ingredients

ca. 200 g Datteln
ca. 200 g Rosinen
ca. 100 g Nüsse
(am liebsten regional, wie zum Beispiel Walnüsse)
ca. 400 g Haferflocken
(kernig oder zart)
ca. 100 g Sonnenblumenkerne
100 g Apfelmus
(ohne Zucker)
evtl. Gewürze wie Zimt oder Kakaopulver
evtl. Chiasamen oder Kokosflocken



Danke!

Idee / Rezept abtippen (Berry) Social media und Mitschrift der
Rezepte (Ava)

Social media und Telefonkontakte (Milo) Rezepte abtippen (Sam)
Fotografie und Thema Regionale Ernährung (Joleen) Gestaltung der
Tischdekoration und Gästentertainment (Charleen) Informationen
über Linsen (Simon)

Zwiebeln perfekt glasig braten (Akaki) Granola und Müsliriegel
Rezepte (Lia)

Ohne Benedikts Zwiebel - Notlieferung hätte alles nicht geklappt.

Wir bedanken uns bei allen Schüler:innen, die an unserer Umfrage
teilgenommen haben, bei Herrn Tjaden für's Aufschließen und ganz
besonders bei Monja und Göran von Tante Hildas Laden in Burweg!

Der Laden ist super. Kauft alle dort ein (unbezahlte und
unbeauftragte Werbung)!

*Einfach mal machen,
könnte ja klappen!*

