



DIE ERNÄHRUNG DER ZUKUNFT

Klimaprojekt-Rezepte der Klassen 9 und 10



4. APRIL 2023
OBERSCHULE BÖHLEN
Lessingstraße 1, 04564 Böhlen

Inhalt

Vorwort.....	2
5 Tipps für eine klimafreundliche Ernährung.....	3
Frühstück.....	4
Bauernfrühstück.....	5
Eierkuchen.....	6
Pasta	7
Nudeln mit Bolognese	8
Nudeln und Tomatensoße.....	9
Ravioli mit Pesto.....	10
Carbonara.....	11
Andere Hauptspeisen.....	12
Spinat mit Kartoffeln und Ei	13
Wraps.....	14

Vorwort

Unsere Essgewohnheiten beeinflussen unsere Umwelt. Von Transport, Tierhaltung und Anbau über Düngung bis zum Wasserverbrauch haben alle Aspekte der Nahrungsmittelherstellung einen großen Einfluss auf das Erdklima. Um möglichst klimafreundlich zu essen, ist es sinnvoll, den Fleischkonsum zu reduzieren und auf Regionalität und Saisonalität zu achten.

Im Rahmen des Klimaprojektes am 4. April 2023 an der Oberschule Böhlen haben Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 9 und 10 ihre Lieblingsrezepte untersucht. Am Ende des Tages haben wir fünf Tipps für eine klimafreundliche Ernährung zusammengetragen, die wir auch in diesem Klimakochbuch festgehalten haben.

Um nun unsere Lieblingsrezepte mit gutem Gewissen genießen zu können, haben wir sie angepasst, sodass besonders klimaschädliche Zutaten durch klimafreundlichere Alternativen ersetzt werden. Somit ist eine Rezeptesammlung entstanden, die verschiedene Aspekte einer umweltfreundlichen Ernährung beachtet.

Lasst es euch schmecken!



5 Tipps für eine klimafreundliche Ernährung

- **Weniger Fleisch essen:**
 - Bei der Fleischproduktion werden besonders viele Treibhausgase ausgestoßen und der Wasserverbrauch ist enorm hoch. Den Fleischverbrauch zu reduzieren kann also einen großen positiven Effekt auf die Klimaerwärmung haben.
- **Saisonales Gemüse verwenden:**
 - Gemüse, welches außerhalb seiner Saison gekauft wird, muss entweder in beheizten Gewächshäusern angebaut, oder weit transportiert werden. In beiden Fälle entsteht ein hoher Ausstoß an klimaschädlichem CO₂.
- **Lebensmittelreste weiterverwerten:**
 - Nicht alle „Abfälle“ sind ungenießbar. Viele Blätter von Gemüse können zum Beispiel in Salaten mitgegessen werden. Aus Gemüseresten kann eine Brühe entstehen. So werden unnötige Lebensmittelabfälle vermieden, und sowohl der eigene Geldbeutel, als auch unser Klima geschützt.
- **Regionale und Bio-Produkte verwenden:**
 - Lebensmittel aus der Region haben kurze Transportwege und benötigen deswegen viel weniger CO₂, als Produkte, die erst importiert werden müssen. Beim Bio-Anbau wird auf klimafreundlichere Methoden geachtet.
- **Auch Fleischalternativen verwenden:**
 - Auf Fleisch zu verzichten fällt vielen Menschen schwer. Um den eigenen Fleischkonsum zu reduzieren, können manche Produkte super durch Fleischalternativen, wie zum Beispiel Pilze, Tofu oder vegane „Fleischprodukte“ ersetzt werden. So muss man auf den Genuss nicht verzichten, tut aber trotzdem etwas für das Klima.

Frühstück

Für manche ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages! Natürlich kann man auch hier auf klimafreundliche Zutaten achten. Milch, Eier und Gemüse sind besonders gut für unsere Umwelt, wenn sie regional gekauft werden. Gerade Kuhmilch kann man super auch mit pflanzlichen Alternativen ersetzen. Hier haben wir zwei Varianten erarbeitet, die zu einem tollen Frühstück beitragen können.



Bauernfrühstück

Zutaten

- 5 Kartoffeln aus der Region
- 4 Eier aus Freiland-/Biohaltung
- 1 Zwiebel aus der Region
- Salz und Pfeffer
- 50 ml Milch
- 2 EL Butter

Zubereitung

1. Die Kartoffeln kochen, Zwiebeln schälen, würfeln und braten und die Eier mit etwas Milch verquirlen.
2. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, und mit etwas Butter zu den Zwiebeln geben.
3. Wenn alles braun gebraten ist, die Kartoffeln auf eine Hälfte der Pfanne schieben und die Ei-Mischung über alles gießen. Sobald das Ei fest ist, die pure Eierseite über die Kartoffeln klappen und alles auf einen Teller stürzen.



Eierkuchen

Zutaten

Bio-Eier oder Eier aus Freilandhaltung

Mehl

Milch

Zucker

Wasser

Öl

Salz

Zimt

Zubereitung

1. Die Eier aufschlagen, Zucker, eine Prise Salz und Zimt hinzugeben und unterrühren
2. Mehl und Milch hinzufügen, verrühren und wenn nötig mit etwas Wasser verdünnen.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen, eine Kelle Teig in die Pfanne füllen und den Eierkuchen braten, bis die Oberfläche kleine Blasen schlägt. Den Eierkuchen vorsichtig wenden, und auf der zweiten Seite goldbraun braten.
4. Mit Toppings nach Wunsch servieren.



Pasta

Viele Schülerinnen und Schüler lieben Pasta, so sind viele Pastarezepte entstanden, die in diesen vier Varianten zusammengefasst werden können. Fleisch wurde entweder ersetzt, oder auf regionale Varianten umgestiegen. Wir konnten außerdem feststellen, dass Nudeln im allgemeinen eher klimafreundliche Zutaten sind. So können wir unsere liebsten italienischen Rezepte mit bestem Gewissen genießen!



Nudeln mit Bolognese

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Salz
- Pfeffer
- 2 Karotten
- 500g passierte Tomaten
- 800g Nudeln
- Kräuter
- 1 EL Oregano
- 2 EL Tomatensoße
- 4 L Wasser

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in kleine Stücke hacken. Die Karotten waschen, schälen und die Enden abschneiden. Den Rest klein schneiden. Kräuter waschen und klein hacken.
2. Danach Salzwasser aufsetzen und Nudeln darin bissfest kochen, wenn fertig abgießen.
3. In der Zwischenzeit Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch 4 Minuten andünsten. Darin dann auch Karotten andünste. Wenn gewünscht können nun auch Hackfleischalternativen angebraten werden.
4. Tomatensoße dazugeben, aufköcheln.
5. Nudeln abgießen.
6. Nudeln mit der Bolognese servieren.

Nudeln und Tomatensoße

Zutaten

Nudeln

Wurst, wahlweise Räuchertofu

Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Gewürze nach Wahl

Gehackte Tomaten

Zwiebel

Zubereitung

1. Wasser zum kochen bringen, Salz hinzugeben und die Nudeln darin nach Packungsanleitung al dente kochen.
2. Wurst oder Räuchertofu kleinschneiden, und mit Zwiebeln in Öl anbraten.
3. Tomatenmark und die gehackten Tomaten hinzugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen.
4. Nudeln abgießen und mit Soße servieren.



Ravioli mit Pesto

Zutaten

Mehl, Eier, Sojamilch

Salz, Pfeffer

Spinat

Olivenöl

Veganer Käse

Petersilie, Basilikum

Zubereitung

1. Das Mehl, die Eier, Sojamilch, Salz und Pfeffer zu einem Teig kneten, ausrollen und in Stücke für Nudeln schneiden.
2. Spinat kochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, und etwas auf ein Teigstück geben. Ein zweites Teigstück darüberlegen, die Seiten fest zusammendrücken.
3. Die Nudeln kochen, das Pesto mit etwas Olivenöl, Petersilie, Basilikum und Käse zubereiten und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln im Pesto geschwenkt servieren.



Carbonara

Zutaten

Ei

Regionaler Schinken

Nudeln

Salz

Parmesan

Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Pasta in Salzwasser kochen, Schinken schneiden und das Fett in einer heißen Pfanne auslassen
2. Das Eigelb mit Parmesan vermengen und nach und nach etwas Pastawasser hinzugeben, bis eine cremige Soße entsteht. Nudeln abgießen.
3. Nudeln in der Soße schwenken, mit Pfeffer abschmecken und servieren.



Andere Hauptspeisen

Neben Pasta sind natürlich auch andere Speisen besonders beliebt.

Diese finden sich in diesem Kapitel. Eine ist in ihrer Originalform bereits sehr klimafreundlich, bei einer anderen wurde Fleisch auf verschiedene Arten ersetzt. Besonders viel Entscheidungsfreiheit hat man bei der Auswahl von regionalem Gemüse!



Spinat mit Kartoffeln und Ei

Zutaten

Gefrorener Blattspinat

Kartoffeln

Ei

Salz, Pfeffer

Soja-/Hafermilch

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, in einem Topf mit Salzwasser geben, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
2. Den Spinat in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze auftauen, leicht köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für das Rührei 4 Eier mit Salz, Pfeffer und Milch verrühren, bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben und unter rühren garen.



Wraps

Zutaten

Tofu und/oder Pilze statt Hühnchenfleisch

Wraps

Saisonales Gemüse und Salat aus der Region

Öl und Gewürze für das Dressing

Zubereitung

1. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Pilze putzen und kleinschneiden. Den Tofu würfeln.
2. Tofu und Pilze in einer Pfanne mit Öl bei hoher Hitze anbraten und während des Bratens salzen.
3. Das Dressing nach Wunsch und Geschmack zubereiten.
4. Einen Wrap leicht befeuchten, ca. 2 Minuten in der Mikrowelle garen, mit Gemüse, Tofu, Pilzen und Dressing befüllen.
5. Die Seiten einklappen und den Wrap von unten nach oben aufrollen.

