


Nachhaltiges Kochbuch



Wir als die Umwelt-Initiative an der MBO haben uns zusammengesetzt und uns Gedanken über die leckersten und nachhaltigsten veganen und vegetarischen Rezepte gemacht, die ihr ohne Bedenken Zuhause für euch und eure Familien und Freunde nachkochen könnt! Zu jedem Rezept wird eine CO₂-Emission dargestellt, die euch zeigt wie klimafreundlich das Rezept ist. Natürlich haben wir uns auch darüber Gedanken gemacht, wie wir am besten auf Verpackungsmüll und Co. verzichten können, um das Kochen so umweltfreundlich, wie möglich zu halten. Hinweise dazu, findet ihr ebenfalls in den Rezepten. Viel Spaß beim Nachkochen!

Eure Initiative MBO for future

Was hat es mit dem CO₂-Fußabdruck und der Mülltrennungs-Anzeige der Rezepte auf sich?



Die Darstellung der CO₂-Emission eines Rezepts verdeutlicht den Einfluss, den unser Essen auf das Klima hat. Je geringer die CO₂-Emission, desto weniger schädlich sind die verwendeten Lebensmittel für unsere Erde. Tierische Lebensmittel haben eine besonders hohe CO₂-Emission. Auch ein langer Transport und eine lange Kühlung machen ein Produkt weniger umweltfreundlich. Da jedes einzelne Produkt Ressourcen verbraucht und zu einer CO₂-Emission führt, ist es immer sinnvoll, keine Lebensmittel zu verschwenden - vor und nach dem Kochen. Darüber hinaus belastet der Verpackungsmüll vieler Lebensmittel die Umwelt. Selbst kochen reduziert den Verpackungsmüll enorm, wenn man bei Grundnahrungsmitteln auf eine umweltfreundliche Verpackung achtet. Am besten ist natürlich gar keine Verpackung. Gerade Obst und Gemüse können oft auch ohne Verpackung eingekauft werden. Doch ein wenig Abfall fällt immer an. Mit der Mülltrennungs-Anzeige erklären wir euch, wie ihr den anfallenden Müll optimal trennt, damit er gut verwertet werden kann.

Dieses nachhaltige Kochbuch ist eine Aktion der Initiative MBO for future an der Max-Beckmann-Oberschule, welche im Rahmen des Projekts "Umweltgerechtigkeit" des Quartiersmanagements Auguste-Viktoria-Allee ins Leben gerufen wurde. Das Projekt wird durchgeführt von kein Abseits! e.V.

Ein Projekt von:



In Kooperation mit:



Gefördert von:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat



STÄDTEBAU-
FÖRDERUNG
von Bund, Ländern und
Gemeinden



SOZIALE
STADT

QUARTIERS
MANAGEMENT
AUGUSTE-VIKTORIA-ALLEE



be **berlin**
Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung
und Wohnen
Bezirksamt Reinickendorf

Nachhaltiges Kochbuch



Unsere 5 Tipps für nachhaltige Rezepte:

- 1 Selbst kochen** 

Du kannst dir umweltfreundliche Zutaten & Verpackungen aussuchen!
- 2 Pflanzliche Produkte verwenden** 

44 % der CO₂-Emission in unserer Ernährung werden durch tierische Lebensmittel verursacht!
- 3 Nur so viel kochen, wie Du brauchst** 

Was du nicht wegschmeißt, muss nicht produziert werden.
- 4 Beim Einkauf auf Verpackungsmüll verzichten** 

Kein Müll muss nicht entsorgt werden!
- 5 Saisonale & regionale Produkte verwenden**  

Gewächshäuser, Kühlung & Transport verursachen eine Menge CO₂!

Dieses nachhaltige Kochbuch ist eine Aktion der Initiative MBO for future an der Max-Beckmann-Oberschule, welche im Rahmen des Projekts "Umweltgerechtigkeit" des Quartiersmanagements Auguste-Viktoria-Allee ins Leben gerufen wurde. Das Projekt wird durchgeführt von kein Abseits! e.V.

Ein Projekt von:



In Kooperation mit:



Gefördert von:



Lieblings- rezepte



Gerade jetzt ist die beste Zeit für Lieblingsrezepte. Mit Gästen vergisst man nie gut zu kochen oder es sich gut gehen zu lassen - alleine oder als Familie zu Hause rutscht das schon schneller unter den Tisch. Oft sind unsere Lieblingsgerichte einfach in der Zubereitung, haben wenige Zutaten & sind möglicherweise sogar gut für das Klima? Die Teilnehmenden der Initiative MBO for future stellen in ihrem Nachhaltigen Kochbuch ihre Lieblingsrezepte vor & erklären dabei, wie sie auf einen geringen CO₂-Ausstoß und die Vermeidung von Verpackungsmüll achten.

Mediterrane Gemüsepfanne

FÜR 3 PERSONEN



AVA kocht nachhaltig



Lieblingsrezept von Maik
der Initiative
MBO for future



Zutaten

- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 Fleischtomaten
- 200 g Champions
- Thymian, Rosmarin, Basilikum (frisch oder getrocknet)
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Zucchini, Aubergine und Tomaten waschen, Champions abbürsten.
- Das Gemüse klein schneiden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Tomaten und Champions in die Pfanne geben.
- Nach 2-3 min die Zucchini und Aubergine dazugeben.
- Das Gemüse 20 min bei mittlere Hitze und geschlossenem Deckel schmoren lassen.
- Das Ganze mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken.

CO₂-Emission



0,2 kg pro Portion



Das entspricht einer Autofahrt von 1,3 km.

Gedanken zur Nachhaltigkeit



Wenn das Gemüse mit Deckel geschmort wird, kann jede Menge Energie gespart werden. Kochen ohne Deckel kostet im Vergleich 5-mal mehr Energie.

Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Öl-Flasche aus Plastik

Biomüll



- Tomatenblüte
- Zucchini-Enden
- Auberginen-Strunk
- Championsstiele
- evtl. Käruterstiele

Papier



Keiner!



Glasmüll



- Öl-Flasche aus Glas

Tipps zur Müllvermeidung

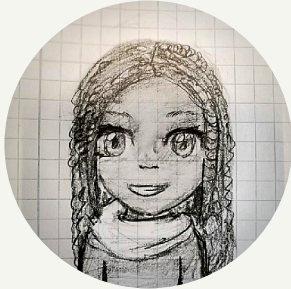
Da das Rezept ohne Fertig-Produkte auskommt, ist es so oder so verpackungsarm. Das Gemüse kann lose oder im selbst mitgebrachten Gemüsenetz gekauft werden. Öl besser in der Glas- als in der Plastikflasche besorgen. Kräuter können frisch verwendet werden oder im "Nachfüllpack" gekauft und in Schraubgläsern aufbewahrt werden.

Pancakes

FÜR 1 PERSON



AVA kocht nachhaltig



*Lieblingsrezept von Shirley
der Initiative
MBO for future*

Zutaten

- 1 Ei
- 100 g Zucker
- 100 ml Milch
- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 50 ml Sonnenblumenöl

Zubereitung

- Ei und Zucker mit einem Handrührer schaumig rühren.
- Milch, Mehl und Backpulver hinzugeben und zu einem glatten Teig rühren.
- Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen.
- Jeweils 1 Kelle Teig in die Pfanne geben.
- Pancakes bei mittlere Hitze goldbraun braten.

CO₂-Emission



0,5 kg pro Portion



Das entspricht einer Autofahrt von 3 km.

Gedanken zur Nachhaltigkeit



Als Beilage sind im Sommer frische Beeren toll! Außerhalb der Saison ist es besser, eingemachtes Obst zu nehmen. Im Winter ist auch frisches Kompott aus Äpfeln oder Birnen passend oder eben einfach nur Sahne & Sirup.

Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Tetra-Pack (Milch)
- Backpulver-Verpackung aus beschichtetem Papier
- Eierpackung aus Plastik
- Öl-Flasche aus Plastik

Biomüll



- Eierschalen

Papier



- Zuckerverpackung aus Papier
- Mehlverpackung aus Papier
- Eierkarton
- Backpulver-Verpackung aus Papier

Glasmüll



- Öl-Flasche aus Glas

Tipps zur Müllvermeidung

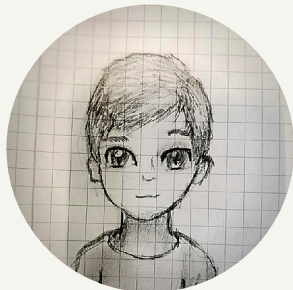
Es können umweltfreundliche Verpackungen gewählt werden, die nicht aus Plastik sind z.B. Eier in Pappkarton, Öl in Glasflasche. Kompott- oder Marmeladen-Gläser könnten immer wieder verwendet werden zum Einmachen, zur Lagerung von Vorräten oder auch für die Aufbewahrung von Kleinteilen wie Knöpfen, Nägeln oder Perlen.

Gemüse-Suppe

FÜR 4 PERSONEN



AVA kocht nachhaltig



*Lieblingsrezept von Dennis
der Initiative
MBO for future*

Zutaten

- ca. 1 kg Kohlrabi
- 500 g Karotten
- 450 g Paprika
- 300 g Gurke
- 150 g Zwiebeln
- 90 g Stangensellerie
- 200 g frischer Rosenkohl
- 15 g Gemüsebrühe (ca. 5 gestrichene Teelöffel)



Zubereitung

- Kohlrabi, Karotten & Zwiebeln schälen.
- Beim Rosenkohl äußere, welke Blätter entfernen.
- Weiteres Gemüse waschen und alles in kleine Würfel schneiden.
- ca. 2 Liter Wasser in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.
- Gemüse in das kochende Wasser geben (eventuell noch etwas Wasser hinzugeben, sodass das Gemüse gerade bedeckt ist).
- Gemüse bei geschlossenem Deckel ca. 8 min kochen lassen.
- Dann Gemüsebrühe hinzugeben.
- Gemüse ein paar Minuten weiter kochen bis es gar ist.
- Suppe mit Salz & Pfeffer abschmecken.

CO₂-Emission



0,3 kg pro Portion



Das entspricht einer Autofahrt von 2 km.

Gedanken zur Nachhaltigkeit



Diese Gericht ist ein wahrer Klimaretter! Es werden keine tierischen Produkte verwendet. Das verwendete Gemüse hat einen sehr geringen CO₂-Ausstoß, da es sich zum großen Teil um Gemüse handelt, was über den Winter gelagert werden kann.

Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- evtl. Verpackung Brühwürfel

Biomüll



- Gemüseschalen
- Weitere Gemüseabfälle (welke Blätter, Strunk etc.).

Papier



Keiner!



Glasmüll



- Glas der Gemüsebrühe

Tipps zur Müllvermeidung

Das Gemüse im eigenen Beutel & die Brühe im Glas kaufen! Dann kommt dieses Gericht ganz ohne Plastikverpackungen aus!



AVA kocht nachhaltig

Arme Ritter

FÜR 3 PERSONEN



Lieblingsrezept von Alena
vom Projekt
"Umweltgerechtigkeit"

Zutaten

- ca. 5 trockene Brötchen (am besten bevor sie ganz hart sind)
- ca. 3 Eier
- ca. 100-200 ml Milch
- Salz
- ca. 100 g Zucker
- ca. 2 TL Zimt
- ca. 100 g Butter

Zubereitung

- Brötchen in Scheiben schneiden.
- Eier und Milch in eine flache Schüssel geben und verquirlen. Mit einer Prise Salz würzen.
- In einer zweiten flachen Schüssel Zucker und Zimt vermischen.
- Brötchen-Scheiben nach und nach in der Eier-Milch-Mischung einweichen bis sie vollgesogen, aber noch nicht matschig sind.
- Butter in einer Pfanne schmelzen.
- Brötchen-Scheiben auf beiden Seiten auf mittlere Stufe gold-gelb braten.
- Brötchen-Scheiben aus der Pfanne nehmen und in der Zucker-Zimt-Mischung wenden.
- Unbedingt noch warm essen.

CO₂-Emission



0,6 kg pro Portion



Das entspricht einer Autofahrt von 4 km.

Gedanken zur Nachhaltigkeit



Ein Klassiker um altes Brot nicht wegzuwerfen und mit Zutaten, die man meist Zuhause hat.

Der CO₂-Ausstoß kann noch um die Hälfte reduziert werden, wenn Butter & Milch durch pflanzliche Alternativen (z.B. Margarine & Sojamilch) ersetzt werden!

Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Tetra-Pack (Milch)
- Butter-Verpackung
- evtl. Eierverpackung aus Plastik

Biomüll



- Eierschalen
- Brötchenkrümel

Papier



- Zuckerverpackung aus Papier
- Eierkarton

Glasmüll



Keiner!



Tipps zur Müllvermeidung

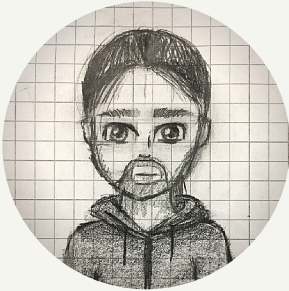
Brot kann man gut im eigenen Brotbeutel einkaufen und falls man diesen vergessen hat, packen Verkäufer*innen auch gerne "alles in eine Tüte".

Gnocchi-Auflauf

FÜR 4 PERSONEN



AVA kocht nachhaltig



*Lieblingsrezept von
Jan Schönrock
der Initiative MBO for future
&
Lehrer an der
Max-Beckmann-Oberschule
(Seite 1)*

Zutaten

- 500 g Kirschtomaten (möglichst fest und halbiert)
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst (schwarzer Knoblauch macht das ganze noch feiner, aber davon dann 2 Zehen)
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark (nach Gefühl)
- etwas Mehl
- 400 g Sahne
- 800 g frische Gnocchi
- 150 g gewürfelten Mozzarella
- 150 g Gratinkäse (am besten eine Mischung aus Maasdammer und Mozzarella. Junger Gouda tut's aber auch)
- 1 EL Kräuter der Provence
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- eine Prise Zucker

Für alle, die nicht anders können:
300 g kleine Champignons aus der Dose

Zubereitung

- Die Tomaten in 1 EL heißem Öl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und in einer Schüssel beiseite stellen.
- 2 EL Öl in der gleichen Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
- (Nur für Banausen!) Die Pilze dazugeben und anbraten.
- Das Tomatenmark hineingeben und kurz anrösten, damit sich das Tomatenaroma besser entfalten kann. Anschließend eine Prise Zucker darüber geben.
- Das Mehl drüber streuen, kurz verrühren und anschwitzen.
- Anschließend mit der Sahne ablöschen. Sehr kräftig verquirlen, damit sich keine Klümpchen bilden.
- Nun die Kräuter untermischen und das ganze ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.
- Tomatenhälften wieder zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gnocchi nach Packungsanleitung garen, am besten in einer Pfanne knusprig braun anbraten und anschließend in eine große Auflaufform geben.
- Die Mozzarella-Würfel schnell unterheben, sodass sie möglichst erst nach dem Unterheben anfangen zu schmelzen.
- Die Tomaten-Sahne-Sauce darüber gießen.
- Zum Schluss den Gratin-Käse darüber geben und gleichmäßig verteilen.

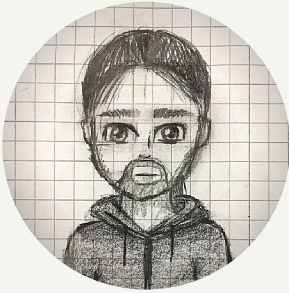
Nun für 20-30 Minuten bei 200° C im vorgeheizten Ofen überbacken.

Gnocchi-Auflauf

FÜR 4 PERSONEN



AVA kocht nachhaltig



Lieblingsrezept von
Jan Schönrock
der Initiative MBO for future
&
Lehrer an der
Max-Beckmann-Oberschule
(Seite 2)

CO₂-Emission



1,2 kg pro Portion

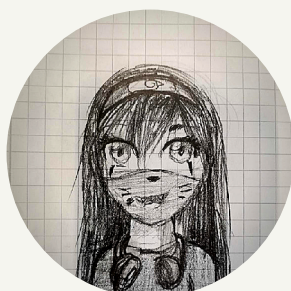


Das entspricht einer Autofahrt von 8 km.

Gedanken zur Nachhaltigkeit



Abseits der Kirschtomaten werden für dieses Rezept nur haltbare Zutaten verwendet oder solche, die lange gelagert werden können (wie Zwiebeln und Knoblauch). Es ist daher ein gutes Winterrezept.



Alle Autor*innen wurden gezeichnet von
Angel
der Initiative MBO for future.

Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Plastik-Verpackung
- Kirschtomaten
- Gnocchi-Verpackung
- Tomatenmark-Tube
- Mozzarella-Verpackung
- Käse-Verpackung
- Sahne-Verpackung aus Plastik
- Champions-Dose

Biomüll



- Tomatenblüte & -stiele
- Knoblauchschale
- Zwiebelschalen
- Käserinde

Papier



- Mehl-Verpackung aus Papier

Glasmüll



- Öl-Flasche aus Glas

Tipps zur Müllvermeidung

Eine Packung Käse ist schnell aufgegessen und bringt eine Menge Plastikmüll mit sich. Wenn man viel Käse isst (oder wie in diesem Rezept verkocht) lohnt es sich Käse am Stück zu kaufen. Die Packungen sind dort deutlich größer und den Käse kann man dann Zuhause je nach Bedarf schneiden oder reiben. Käse kann auch problemlos eingefroren werden!

Tomaten- zeiten



Wir lieben Tomaten und das geht hierzulande den meisten so. Und gerade jetzt, da es auch in Deutschland warm geworden ist, ist ein guter Zeitpunkt richtig zuzuschlagen. Denn auch wenn es unsereins möglicherweise schon etwas zu heiß ist, es ist perfektes Tomaten-Wetter! Im August und September ist die Hochsaison der deutschen Freiland-Tomate. Erstens schmecken die Tomaten gerade besonders gut und zweitens belasten regionale Freiland-Tomaten kaum das Klima.

Ganz anders verhält es sich mit Tomaten, die außerhalb der Saison im Gewächshäusern angebaut werden. Durch die Heizung der Gewächshäuser wird mehr als 100-mal so viel CO₂ verursacht wie durch saisonale & regionale Tomaten!

Dann sollten wir besser auf Dosen-Tomaten zurückgreifen. Aber jetzt heißt es erstmal: Den Sommer und die Tomaten genießen!



AVA kocht nachhaltig

08/15- Tomatensosse

FÜR 3 PERSONEN

Zutaten

- 500g Nudeln
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten
- Kräuter der Provence
- Pfeffer
- Salz
- (frisches Basilikum)



Zubereitung

- 1 Zwiebel klein würfeln
- Viel Olivenöl (so, dass der Boden bedeckt ist) im Topf erhitzen (E-Herd Stufe 2,5)
- Zwiebeln anbraten bis sie anfangen, braun zu werden
- 2 Esslöffel Tomatenmark dazugeben und kurz mit anbraten
- Herd herunter drehen (Stufe 1,5 - 2)
- 1 Dose Tomaten dazugeben
 - Am besten nimmst du ganze Tomaten und quetscht sie mit der Hand in den Topf. Die Blüte (der Stielansatz) sollte übrig bleiben und kann dann weggeschmissen werden. Ganze Tomaten sind am aromatischsten und so kannst du sicher sein, dass die Blüte nicht mehr drin ist.
- Deckel auf den Topf und heiß werden lassen
- 1/2 Teelöffel Kräuter der Provence, Pfeffer nach Belieben und 1/3 Teelöffel Salz dazugeben. Abschmecken!
 - Wenn du willst, kannst du auch noch frisches Basilikum dazu geben
- Die Soße noch ein wenig köcheln lassen

- Gleichzeitig die Nudeln nach Packungsansweisung kochen

Fertig!

CO₂-Emission



0,4 kg pro Portion



Das entspricht einer Autofahrt von 3 km.

Gedanken zur Nachhaltigkeit



Im Sommer können auch frische Tomaten verwendet werden. Kaufe Tomaten am besten nur im Sommer frisch, sonst in der Dose. Dann verursachen sie am wenigsten CO₂.

Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Nudel-Verpackung aus Plastik
- Tomatenmark-Tube
- Dosen der Tomaten

Biomüll



- Zwiebelschalen
- Tomatenblüte
- Basilikumstiele
- Essensreste

Papier



- Nudel-Verpackung aus Papier

Restmüll



Keiner!



Tipps zur Müllvermeidung

Achte auf eine umweltfreundliche Verpackung bei den Nudeln (am besten Papier) und kaufe lose Zwiebeln.

Tomaten-Brot-Salat



AVA kocht nachhaltig

FÜR 4 PERSONEN



Zutaten

- 4 dicke Scheiben Bauernbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 3 - 4 EL Olivenöl
- 1 kg kleine Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Petersilie
- 2 rote Zwiebeln
- 250 g Oliven
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Schäle und halbiere die Knoblauchzehe.
- Bestreiche die Brotscheiben mit etwas Olivenöl und dem Knoblauch.
- Röste anschließend die Brotscheiben in einer heißen Pfanne ohne Öl und drehe sie zwischendurch um.
- Nimm die Tomaten und die Gurke, wasche sie und schneide beides in Scheiben.
- Schäle die Zwiebeln, halbiere sie und schneide sie in Ringe.
- Zupfe die Petersilienblättchen ab und hacke sie grob.
- Gib Gurke, Tomaten, Zwiebeln, Petersilie und Oliven in eine Salatschüssel mit dem restlichen Olivenöl und würze mit Salz und Pfeffer.
- Schneide das Brot in Stücke, gib es unter den Salat und serviere ihn sofort.

Guten Appetit!

CO₂-Emission



0,6 kg pro Portion



Das entspricht einer Autofahrt von 4 km.

Gedanken zur Nachhaltigkeit



Es kann gut übrig gebliebenes Brot verwendet werden, was schon etwas trocken geworden ist. Tomaten und Gurken sollten saisonal gekauft werden, denn im Gewächshaus brauchen sie sehr viel Wasser.

Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Verpackungen von Gemüse und Oliven (nur wenn Plastik)

Biomüll



- Tomaten-Stielansatz
- Zwiebelschalen
- Petersilien-Stiele
- Knoblauch-Schalen
- Essensreste

Papier



- Brot-Tüte

Restmüll



Keiner!



Tipps zur Müllvermeidung

Die Oliven können am besten in einem Glas anstatt in Plastik gekauft werden, Das leere Glas kann danach noch benutzt werden.



AVA kocht nachhaltig

Tomatensuppe mit Reis

FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

- 400 g Reis
- 1 - 2 Zwiebeln
- Knoblauch
- Olivenöl
- 500 g Tomaten
- Gemüsebrühe
- Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung

- Reis nach Anleitung kochen.
- 1 - 2 Zwiebeln schalen und grob würfeln.
- Je nach Geschmack 1 - 2 Knoblauchzehen schälen und grob würfeln.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen.
- Zwiebeln und Knoblauch anbraten.
- Tomaten klein schneiden.
- In den Topf (ungeschälte) klein geschnittene Tomaten, Tomatenmark und zwei Esslöffel Gemüsebrühe geben.
- Das ganze mit ca. 300 ml - 500 ml Wasser auffüllen und kochen lassen.
- Wenn alles gar ist, die Suppe pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Reis servieren.

Fertig!

CO₂-Emission



0,6 kg pro Portion



Das entspricht einer Autofahrt von 4 km.

Gedanken zur Nachhaltigkeit



Auch dieses Rezept ist vegan und verursacht somit nur wenig CO₂. Und Gemüsebrühe ist nicht gleich Gemüsebrühe. Es gibt Hersteller die diese frisch herstellen.

Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Reis-Verpackung aus Plastik
- Tomatenmark-Tube

Biomüll



- Zwiebelschalen
- Knoblauchschalen
- Essensreste

Papier



- Reis-Verpackung aus Papier

Restmüll



Keiner!



Tipps zur Müllvermeidung

Sowohl Tomatenmark als auch Gemüsebrühe kann man im Glas kaufen. Glas kann immer wieder recycled werden und ist damit ein wertvollerer Rohstoff als Plastik.

Winter- bäckerei



Die Winterbäckerei ist eine große Materialschlacht, der wir jedes Jahr mit Freude entgegensehen. Mit nur wenigen Tricks kann alles genauso lecker werden und gleichzeitig besser für das Klima sein: Durch die Auswahl der Zutaten können wir z.B. CO2 einsparen. Durch eine volle Ofenauslastung sparen wir Energie. Durch plastikfreie Geschenkverpackungen können wir Müll vermeiden. Wir geben Dir insgesamt 5 praktische Tipps für die nachhaltige Winterbäckerei und einen Rezeptvorschlag, der sich ideal als kleine Geschenkidee eignet.

Nachhaltiges Kochbuch



Unsere 5 Tipps für die nachhaltige Winterbäckerei

1 Vor dem Einkauf in den Vorratsschrank schauen

Viele Backzutaten sind lange haltbar. Im Vorratsschrank finden sich oft noch übrig gebliebene Zutaten aus dem vorherigen Jahr.



2 Butter durch Margarine ersetzen

Butter ist eine wahre Klimasünderin mit hohem CO₂-Ausstoß. Butter durch Margarine zu ersetzen, ist in vielen Rezepten kein Problem.



3 Ofenwärme gut nutzen

Oft ist ein vorgeheizter Ofen nicht notwendig. Erst die Bleche vorbereiten und auch zwischen Backblechen keine langen Lücken lassen!



4 Plastikfrei aufbewahren & verpacken

Plätzchen lassen sich in Blechdosen aufbewahren und in Schraubgläsern oder Papiertüten auch gut verschicken.



5 Bio- & Fairtrade-Artikel kaufen

Nüsse, Weihnachtsgewürze & Schokolade sind meist weit gereist! Durch Zutaten mit dem Bio- und Fairtrade-Siegel können wir die Natur in anderen Teilen der Welt schützen.



Dieses nachhaltige Kochbuch ist eine Aktion der Initiative MBO for future an der Max-Beckmann-Oberschule, welche im Rahmen des Projekts "Umweltgerechtigkeit" des Quartiersmanagements Auguste-Viktoria-Allee ins Leben gerufen wurde. Das Projekt wird durchgeführt von kein Abseits! e.V.

Ein Projekt von:



In Kooperation mit:



Gefördert von:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat



be min Berlin

Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung
und Wohnen

Bezirksamt Reinickendorf

Gebrannte Mandeln

FÜR 2 GESCHENKTÜTEN



AVA kocht nachhaltig

Zutaten

- 200 g Mandeln (oder andere Nüsse)
- 100 g Zucker
- ca. 75 ml Wasser



Zubereitung



Alle Zutaten in einen großen Topf geben. Den Herd auf eine hohe Stufe stellen.



Sobald das Wasser kocht mit einem Holzlöffel stetig umrühren.



Nach 5-10 min ist das Wasser verdampft und der Zucker legt sich um die Mandeln. Durch das Rühren kristallisiert der Zucker.

Wer es etwas kräftiger mag, kann die Mandeln noch ca. 1-2 min weiter auf dem Herd rühren. Der Zucker schmilzt dann wieder und karamellisiert. Danach die Mandeln schnell aus dem Topf nehmen und auf einem Backblech abkühlen lassen.

CO₂-Emission



0,15 kg pro Portion



Das entspricht einer Autofahrt von 1 km.

Gedanken zur Nachhaltigkeit



Dieses Rezept kann man auch gut mit heimischen Nüssen, wie der Walnuss oder der Haselnuss, ausprobieren. Mandeln kommen meist aus den USA und haben einen hohen Wasserbedarf. Sie sind also nicht die beste Wahl.

Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Mandel-Verpackung aus Plastik

Biomüll



Papier



- Zuckerverpackung aus Papier

Restmüll



Keiner!



Tipps zur Müllvermeidung

In einem Schraubglas oder einer Papiertüte verpackt, ist dies ein schönes Geschenk ganz ohne Plastikmüll.