

12 NACHHALTIGE/R
KONSUM UND
PRODUKTION



Direkt von hier

Viele Wurzelgemüse wachsen in unseren Böden, doch auch die Bäume und ihre Früchte benötigen den Boden. Wir kochen aus Karotten und Quitten eine leckere Suppe. Diese Zutaten wachsen in der Region und man kann sich informieren, wie sie hergestellt werden.

Karotten-Quitten-Suppe



- 1 kleine Zwiebel
- 500 g Karotten
- 250 g Quitten
- 2 Tl Butter
- 750 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Orangensaft
- Salz, Pfeffer,
Fenchelsamen gemahlen
- 3 Tl Honig



Pürierstab



Schritt für Schritt zur Karotten-Quitten-Suppe

Die Zwiebel fein hacken.
Quitten und Karotten schälen,
Quitten entkernen und
in Stücke schneiden.



Alles in der Butter in einem
Suppentopf anbraten.



Die Gemüsebrühe hinzufügen,
so dass das Gemüse bedeckt ist
und alles ca. 15 Minuten
kochen lassen.



Die Suppe pürieren und mit Honig,
Orangensaft, Salz, Pfeffer und
Fenchelsamen abschmecken.



Quitten sind sehr hart,
hier ist die Mithilfe von
Erwachsenen gefragt!



Zum Verfeinern
mit gerösteten
Kürbiskernen bestreuen



Guten
Appetit!



Frische vor Ort

Was in unserem Einkaufskorb landet, hat großen Einfluss auf die Bedingungen, unter denen Lebensmittel produziert werden. Auf vielen Bauernhöfen gibt es kleine Läden, in denen man kaufen kann, was vor Ort hergestellt wurde. Zum Beispiel Gemüse, Milch oder Butter. Doch bei uns gibt es viele Lebensmittel nur zu bestimmten Zeiten: im Sommer wachsen viele Kräuter.

Pizzabutter



250 g Butter (zimmerwarm)

150 g Tomatenmark

2 Knoblauchzehen

1 TL Salz und Pfeffer

Je ein Zweig
Rosmarin,
Thymian,
Oregano und
Salbei



Schritt für Schritt zur Pizzabutter

Die Blättchen von den Zweigen der Kräuter lösen und sehr fein schneiden.



Die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfelchen schneiden.



Die Butter und das Tomatenmark in einer Schüssel vermengen.



Kräuter und Knoblauch dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse eine Kugel formen und diese über Nacht im Kühlschrank erkalten lassen.



Past gut zu Nudeln oder einfach aufs Brot.

Guten
Appetit!

12 NACHHALTIGE/R
KONSUM UND
PRODUKTION



Essen aus dem Boden

Pflanzen wurzeln im Boden und sind für ein gutes Wachstum auf die Versorgung mit Wasser und Nährstoffen angewiesen. Bei manchen Gemüsesorten bildet sich eine große Hauptwurzel, die wir essen und Wurzelgemüse nennen. Daraus lassen sich klassische Suppen und Eintöpfe zubereiten, aber auch ein exotischer Nachtisch.

Karotten-Pastinaken Hawla



- 2 Tl Ghee oder Butterschmalz
- Je 125 g Karotten und Pastinaken
- 100 ml Wasser
- 100 g Honig
- 100 ml Schlagsahne



Gewürze nach Geschmack:
Zimt oder Vanille



Schritt für Schritt zum Karotten-Pastinaken Hawla

Karotten und Pastinaken waschen, putzen und fein reiben.



In einer beschichteten Pfanne das Ghee erhitzen, Karotten, Pastinaken und das Wasser zugeben und 5 Minuten erhitzen.



Die restlichen Zutaten zugeben und weiter köcheln lassen, bis das Gemüse durchgegart ist.



Danach Abschmecken und warm servieren.



Wer es besonders exotisch mag, kann noch 2 Tl Kokosflocken, Rosinen oder Nüsse hinzufügen

Guten
Appetit!

12 NACHHALTIGE/R
KONSUM UND
PRODUKTION



Selbst ist nachhaltig

Zu kleine Walnüsse oder zerbrochene Kerne müssen nicht aussortiert werden. Zusammen mit frischen Kräutern ergeben sie ein nachhaltig zubereitetes, besonderes Pesto.



Bärlauchpesto



- 50 - 100 g frischer Bärlauch (je nach Geschmack)
- 100 ml Olivenöl
- 5 Walnüsse (kleine oder zerbrochene Kerne)
- 50 g Pecorino Käse
- 1 gestrichener TL Salz
- etwas Pfeffer



Mörser, Reibe
oder Mixer



Schritt für Schritt zum Bärlauchpesto

Frische Bärlauchblätter kräftig waschen und fein hacken.



Nüsse hacken oder die zerbrochenen Kerne mit dem Stößel in einem Mörser cremig zerkleinern und im Anschluss gehackten Bärlauch hinzufügen.



Jetzt den geraspelten Pecorino Käse zugeben.



Abschließend Öl in das Pestogefäß geben und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Alternativ alles in eine Schüssel geben und mixen.



Als Geschenk sehr schön.
Passt gut zu Nudeln!



Vorsicht bei Bärlauch
Verwechslungsgefahr
mit Maiglöckchen.



Guten
Appetit!