

13 MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ



Essen fürs Klima

Heimische Tomaten gibt es nur im Sommer. Diese verursachen deutlich weniger CO₂ Ausstoß als importierte Tomaten im Winter aus beheizten Treibhäusern. Deshalb genießen wir im Sommer die kalte Suppe aus regionalen Tomaten verfeinert mit den letzten Erdbeeren.



Tomatengazpacho



- 750 g vollreife Tomaten
- 40 g Paprika
- 30 g Gurke
- 30 g Schalotten
- 20 g Oliven nach Geschmack
- 200 g Erdbeeren
- 20 g Olivenöl
- Weißweinessig
- Limonenabrieb
- Salz, Pfeffer



- Mixer oder Pürierstab



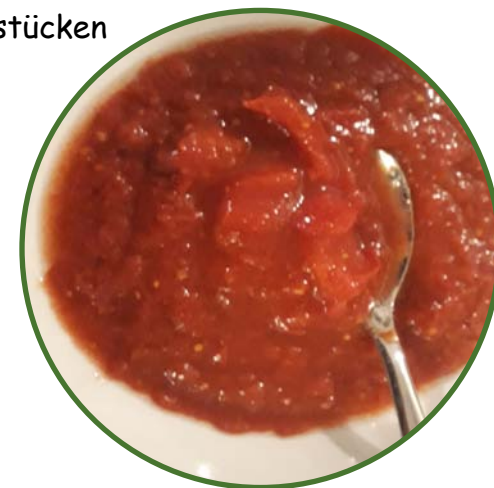
Schritt für Schritt zur Tomatengazpacho

Gemüse und Erdbeeren waschen, die Gurke schälen. Die Tomaten vierteln und mit fein geschnittener Paprika, Gurke, Schalotten und Oliven pürieren.

Das Erdbeerpüree und das Öl untermixen.

Mit Essig, Salz, Pfeffer und Limone abschmecken und mit Erdbeerenstücken garnieren.

Nach Geschmack mit frischen Kräutern bestreuen.



Mit Brot servieren oder mit Knoblauchcroutons: altbackenes in Scheiben geschnittenes Brot mit einer halbierten Knoblauchzehe abreiben und in Würfel schneiden. In Öl wenden, mit Salz bestreuen und auf dem Backblech bei 180 °C etwa 10 Minuten oder in der Pfanne goldbraun rösten.

13 MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ



Klimafreundliche Zutaten

Das Frühstück ist für viele die wichtigste Mahlzeit des Tages. Wenn wir unseren Nuss-Aufstrich selbst zubereiten, können wir die Zutaten etwas variieren und so verschiedene Geschmäcker kennenlernen. Außerdem lernen wir die Zutaten kennen und können ihre Nachhaltigkeit und ihre Wirksamkeit für den Klimaschutz sicherstellen.

Nuss-Aufstrich



- 125 g Haselnüsse
- 175 g Butter oder Butterschmalz
- 250 g Puderzucker
- 1 El Kakaopulver



Reibe zum Mahlen der Nüsse
Topf und Schüssel, die als Wasserbad funktionieren



Schritt für Schritt zum Nuss-Aufstrich

Die Haselnüsse vorsichtig in einer Pfanne oder im Backofen erhitzen, bis sie braun werden und die Schale sich löst.



Mithilfe eines Handtuches die Schale von den Nüssen rubbeln. Danach die Nüsse fein mahlen. Die Butter im Wasserbad vorsichtig schmelzen. Den Zucker und eventuell Gewürze zugeben und alles verrühren. Nun den Kakao und die Nüsse zugeben und wieder alles verrühren.



In Twist-Off-Gläser füllen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren, für eine bessere Streichfähigkeit vor dem Frühstück ca. 15 Minuten im Zimmer warm werden lassen.



Etwas Vanille, Tonka oder Zimt zugeben. Statt Butter kann auch Kokusfett verwendet werden, dann ist der Aufstrich länger haltbar. Ebenso lässt sich ein Teil der Haselnüsse durch Walnüsse ersetzen.



Guten Appetit!