

8 MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTS- WACHSTUM



Übriges wertschätzen

Volle Regale verlocken zum Einkaufen, oftmals benötigt. Das „Zuviel“ muss nicht immer gleich weggeworfen werden. Alte Semmeln und nicht so schöne Äpfel lassen sich super zu einem Auflauf verarbeiten. Damit werden die natürlichen Ressourcen der Erde und der eigene Geldbeutel geschont.

Apfelauflauf



- 4 alte oder übrige Semmeln
- 4 große Äpfel
- 600 ml Milch
- 2 Eier
- 4 El Zucker
- 1 El Zimt
- Butter für die Form nach Belieben
- Butterflocken und / oder Zimtzucker



Schritt für Schritt zum **Apfelauflauf**

Eine gut gefettete Auflaufform befüllt man abwechselnd mit Semmeln, die in dünne Scheiben geschnittenen sind, und fein geschnittenen Äpfeln.

Dabei beginnt man mit einer Schicht Äpfel, und die letzte Schicht sind dann Semmeln.

Milch, Zucker, Zimt werden mit den Eiern verquirlt und darüber gegossen.

Zum Schluss nach Geschmack Butterflocken, Zucker und Zimt darauf verteilen.

Bei 175 Grad ca. 1 Stunde im Backofen backen.



Vorsicht beim Herausnehmen: die Form ist sehr heiß!



Wer mag kann noch Nüsse hinzugeben. Dazu passt Vanillesoße oder Vanilleeis.



Guten
Appetit!

8 MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTS-WACHSTUM



Kakao und Milch

Menschenwürdige Arbeit betrifft die Herstellung von Kakao in fernen Ländern, aber genauso unsere heimische Milch. Wenn Kakao und Milch unter guten Arbeitsbedingungen hergestellt werden und als Zutaten von uns eingekauft und verwendet werden, leisten wir einen Beitrag zu guten Arbeitsbedingungen und die Xocolate schmeckt besonders lecker.

Xocolate



- 500 ml Milch
- 50 g dunkle Schokolade
- Etwas Zimt
- Mark einer Vanilleschote
- 4 TL Honig



Schritt für Schritt zur Xocolate

Die Milch langsam erwärmen, alle weiteren Zutaten nach einander in den Topf geben und vorsichtig umrühren, bis sich alles gut aufgelöst hat.



In Tassen füllen und genießen.



Wenn wir den Kakao umrühren, während er heiß wird und auch beim Kaltwerden, dann können sich die Proteine nicht so gut verknoten. Und ihr könnt euren Kakao im besten Falle hautlos genießen.



Statt mit Vanille kann mit Abrieb von Tonka Bohnen gewürzt werden. Probiert verschiedene Milch oder auch pflanzliche Milch aus Soja, Mandel oder Hafer.



Echt Lecker!

8 MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTS-WACHSTUM



Heimische Arbeit und Nahrung

Faire Milch und Milchprodukte sorgen nicht nur für menschen- und tierwürdige Bedingungen, sondern auch für einen guten Geschmack. Mit regionalen Kartoffeln, Gemüse und Milch wird zusätzlich die heimische Wirtschaft unterstützt. Außerdem können wir sehen, wo und wie die Lebensmittel hergestellt werden.



Kartoffelgratin



500 g Kartoffeln

500 g heimische Gemüse der Saison nach Belieben (z.B. Karotten, Brokkoli, Paprika...)

Salz, Pfeffer

Kräuter

250 ml Sahne

250 ml Milch

100 g Gouda

Butter für die Form



Schritt für Schritt zum Kartoffelgratin

Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Gemüse ebenfalls waschen und in kleine Stücke schneiden.



Die Auflaufform mit Butter fetten. Kartoffeln und Gemüse schichtweise in die Form füllen, Salz und Pfeffer darüber geben. Mit Sahne und Milch übergießen und bei 175 Grad backen.



Nach 50 Minuten herausnehmen und den geriebenen Käse darüber geben und noch einmal 5 Minuten backen.



Je nachdem, welche der vielen verschiedenen Kartoffel- und Gemüsesorten verwendet werden, schmeckt der Auflauf immer unterschiedlich. Auch mit verschiedenen Käsesorten lässt sich der Auflauf variieren. Wenn der Käse drüber kommt, kann man zusätzlich Nüsse dazu geben.



Guten Appetit!