

# Projekte für Weltretter

## Auf die Plätze, fertig, lecker!

das alles ist  lecker



Was ist unsichtbar  
und stinkt nach  
Möhrrchen? Ein  
Kaninchenfurz!



Kommt ein Frosch in den Supermarkt.  
Fragt der Verkäufer: "Hallo, was möchtest du kaufen?"  
Sagt der Frosch: "Quak".



2 Zahnstocher gehen im Wald spazieren.  
Plötzlich kommt ein Igel vorbei. Sagt ein Zahnstocher zum  
anderen:  
„Ich wusste gar nicht, dass hier ein Bus fährt.“





## Die Sache mit dem CO<sub>2</sub>

Datum: 09.03.2023

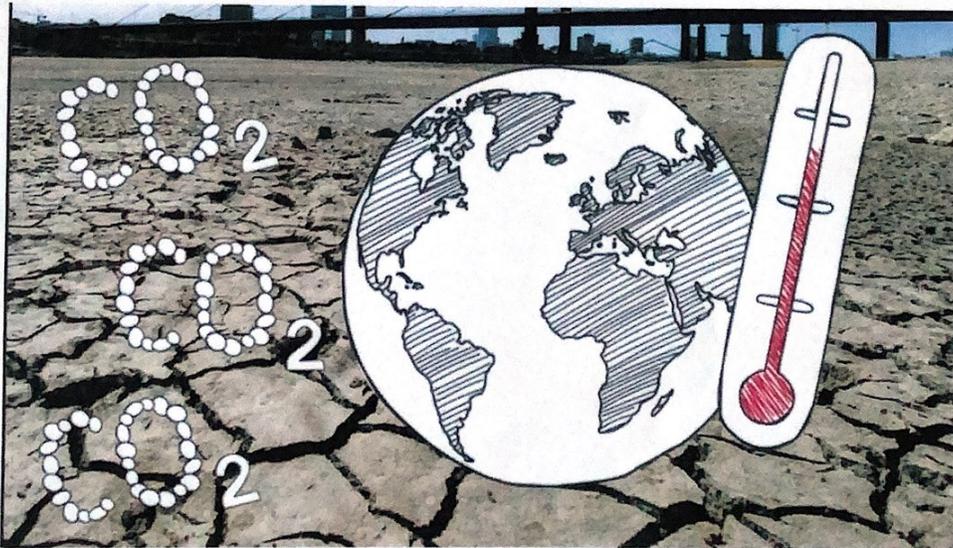
CO<sub>2</sub> ist eine Abkürzung aus der Chemie und steht für das Gas **Kohlenstoffdioxid**. Es ist aus zwei weiteren Stoffen zusammengesetzt (Kohlenstoff und Sauerstoff). Man kann pures CO<sub>2</sub> nicht sehen und nicht riechen, denn es ist farb- und geruchlos.

Kohlenstoffdioxid ist von Natur aus in der Luft enthalten. Menschen und Tiere atmen es zum Beispiel aus. Bäume und Pflanzen wiederum brauchen CO<sub>2</sub> zum Leben. Sie wandeln CO<sub>2</sub> in Sauerstoff um, den Menschen und Tiere wiederum einatmen - ein **Kreislauf**.

Aber wir Menschen erzeugen immer mehr CO<sub>2</sub> - zum Beispiel, wenn Erdöl, Kohle oder Erdgas verbrannt werden (also in Fabriken, beim Autofahren oder Fliegen und beim Heizen). Das bringt den natürlichen Kreislauf durcheinander.

Warum ist zu viel CO<sub>2</sub> ein Problem?

Wenn zu viel von dem sogenannten "**Treibhausgas**" in der Luft ist, können die Pflanzen nicht genug davon umwandeln und der Rest bleibt in der Luft. Das ist gefährlich, denn zu viel CO<sub>2</sub> in der Atmosphäre führt dazu, dass sich die Erde unnatürlich stark aufwärmt. Dadurch kommt es zum **Klimawandel**. Um die Umwelt und das Klima zu schützen, ist es also wichtig, so wenig CO<sub>2</sub> und andere Treibhausgase wie möglich in die Luft zu pusten.



Logo!-Klima und Klimawandel

## Wenn wir uns saisonal und regional ernähren, sparen wir viel CO<sub>2</sub>.

### Was ist eine regionale Kost?

Es gibt eine ganze Menge Obst und Gemüse, das ganz natürlich bei uns in Deutschland wächst und weder weit transportiert noch in Gewächshäusern mit Wärme versorgt werden muss. Regionales Gemüse und Obst kommt aus der Region, d.h. es wird in der Nähe angebaut. Für den Transport werden keine Flugzeuge oder Schiffe benötigt und es müssen auch keine langen Strecken mit dem LKW zurückgelegt werden, um die Früchte zu uns in den Supermarkt zu bringen. Regionales Obst und Gemüse verursacht also viel weniger CO<sub>2</sub> als solches, das aus weiter Ferne kommt. Es ist umweltfreundlicher.

### Was ist eine saisonale Kost?

Unter saisonalem Obst und Gemüse versteht man Lebensmittel, die genau zu der Jahreszeit angebaut werden, zu der sie natürlicherweise auch wachsen würden. Erdbeeren z.B. wachsen in Deutschland ungefähr in den Monaten Mai, Juni und Juli im Freien. Will man außerhalb dieser Monate Erdbeeren anbauen, dann müssen sie in Gewächshäusern angepflanzt, beheizt und beleuchtet werden. Jedes Obst und Gemüse hat seine eigene Saison: Die meisten Beeren wachsen im Frühjahr und Sommer, Kohlsorten dagegen im Herbst und Winter. Beim Anbau von saisonalem Gemüse reicht die Energie der Sonne und es ist kein zusätzlicher Energieaufwand und kein Gewächshaus nötig.



## Gemüsesuppe mit Baguette

### Zutaten:

- |           |                    |
|-----------|--------------------|
| 3         | Zwiebeln           |
| 3 EL      | Butter             |
| 1 l       | Gemüsebrühe        |
| 4 l       | Wasser             |
| 1 kg      | Karotten           |
| 3 Stangen | Lauch              |
| 15        | Kartoffeln         |
| 2         | Selleriestangen    |
| 1         | Blumenkohl         |
| 7 große   | Tomaten            |
| 2         | Petersilienwurzeln |



Mehl und Butter für die Mehlschwitze

Kräuter: Petersilie, Liebstöckel, Basilikum, Schnittlauch,  
4 Lorbeerblätter, Kerbel, Kresse

2 Baguette

### Zubereitung:

1. Die Zwiebeln kleinschneiden und in einem großen Topf in Butter anbraten.
2. Mit 4 l Wasser aufgießen.
3. 1 l Gemüsebrühe dazugeben (Diese muss vorher aufgekocht werden).
4. Das Gemüse waschen, kleinschneiden und ins kochende Wasser geben.
5. Die Suppe 20-30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffelstücke weich sind.
6. Die Mehlschwitze zubereiten: Butter mit etwas Mehl anschwitzen und in die Suppe geben.
7. Kräuter dazugeben, alles umrühren und den Herd ausschalten.
8. Baguette schneiden und mit Butter bestreichen.



## Quarkauflauf mit Birnen

### Zutaten:

Etwas Butter

100 g Amarettini (Mandelkekse) oder Butterkekse

800 g Birnen

50 g kernige Haferflocken

5 Eigelbe

6 EL Zucker

300 g Magerquark

2 EL Vanillepudding- Pulver

### Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180° vorheizen.
2. Die Auflaufform fetten.
3. Die Kekse leicht zerbröseln (in der Tüte).
4. Die Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.
5. Die Birnenspalten in der Form schichten und mit der Hälfte der Keksbrösel und den Haferflocken bestreuen.
6. Die Eigelbe mit dem Zucker dickschaumig schlagen.
7. Den Quark und das Puddingpulver gut unter die Schaummasse rühren.
8. Die Schaummasse auf die Birnen gießen und mit den restlichen Brösel (Kekse) und Haferflocken bestreuen.
9. Im Ofen (Umluft 160°) 45 Minuten backen.



Ab in den  
"OFEN"

# Buntes Ratatouille

## Zutaten

- 400g Zuckerschoten
- 2 Zucchini
- 3 Paprikaschoten (3 Farben)
- 3 Fleischtomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Thymian
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Oregano
- 1 Brot



Paprika

Tomaten

Paprikaschoten  
Paprika  
Paprikaschoten  
Tomate

Knoblauch



Zwiebel



Zucchini



## Zubereitung:

- 1) Zuckerschoten und Zucchini waschen. Beide Zutaten in kleine Stücke schneiden und in getrennten Schüsseln aufbewahren.
- 2) Paprikaschoten waschen, halbieren, von Kernen sowie weißen Innenhäuten befreien. Das Fruchtfleisch würfeln.
- 3) Die Tomaten kurz blanchieren (mit heißem Wasser übergießen) und dann kalt abschrecken. Die Tomaten häuten, vierteln, entkernen und würfeln.
- 4) Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.
- 5) Zwiebeln, Knoblauch in Olivenöl andünsten.
- 6) Das Gemüse dazu geben und anbraten.
- 7) Das Ganze salzen und pfeffern.
- 8) Das Gemüse mit Gemüsebrühe ablöschen.
- 9) Thymian, Oregano, Basilikum untermischen und alles 10 Minuten schmoren lassen.
- 10) Ratatouille mit Brot servieren. Guten Appetit!

Donnerstag

## Rhabarber-Pfannkuchen

### Zutaten:

Trockenhefe  
250g Mehl  
4 EL Zucker

$\frac{1}{4}$  l Buttermilch (250 ml)  
 $\frac{1}{4}$  l Wasser (250 ml)  
6 Eier

400g Rhabarber (oder Johannisbeeren)  
300g Rahmjoghurt

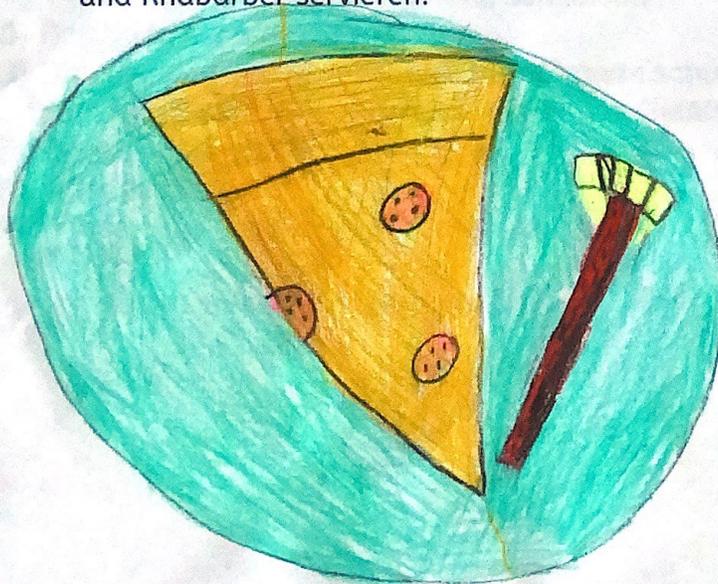
3 EL Butterschmalz

Puderzucker zum Bestäuben

### Zubereitung:

1. Mehl, Hefe und Zucker vermischen.
2. Alles mit Buttermilch, Wasser und den Eiern zu einem Teig verrühren.
3. Rhabarber putzen, in Stücke schneiden und unterrühren.
4. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen.
5. 8 Pfannkuchen in dem heißen Fett backen.
6. Die Pfannkuchen mit Puderzucker bestäuben und mit Joghurt und Rhabarber servieren.

Was essen Autos am liebsten?  
- Parkplätzchen!



# Donnerstag

## Hauptgericht: Nudelsalat mit Pesto und Mozzarella

### Zutaten:

500 g Vollkornnudeln

500 g Cocktailtomaten

1 Kugel Mozzarella

1 Topf Basilikum

Körnermischung (Pinienkerne, Sonnenblumenkerne)

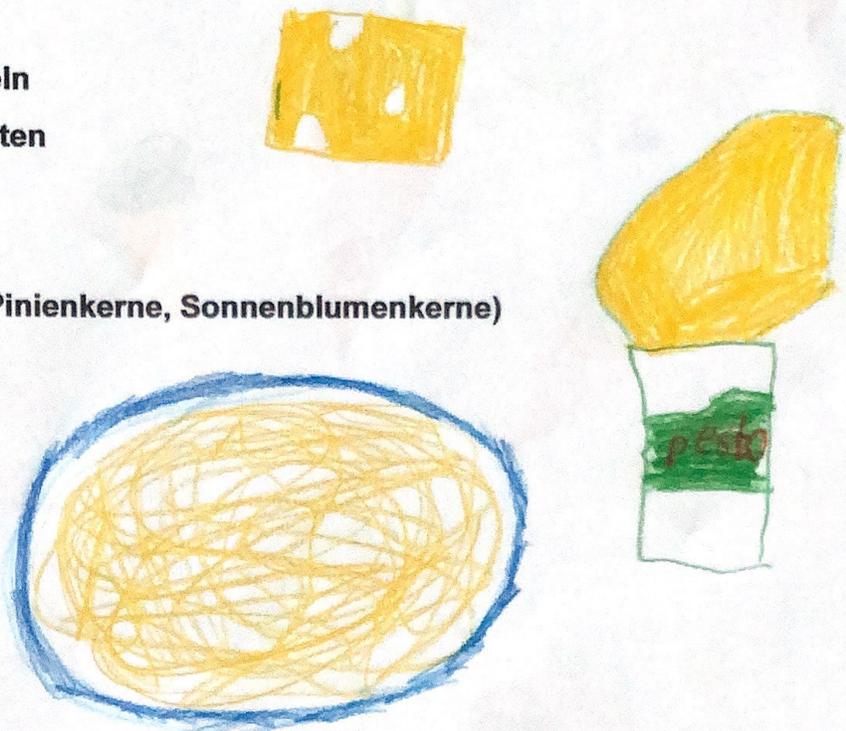
5 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Salz

Pfeffer

Parmesan



### Zubereitung:

- 1) Leicht gesalzenes Wasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen.
- 2) Vollkornnudeln nach Packungsanweisung kochen.
- 3) Cocktailtomaten waschen und vierteln.
- 4) 1 -ne Kugel Mozzarella in Würfel schneiden.
- 5) Basilikum zupfen und waschen.
- 6) Das Basilikum gemeinsam mit der Körnermischung dem Olivenöl, dem Knoblauch, Salz, Pfeffer in ein hohes Gefäß geben.
- 7) Parmesan reiben und dazugeben.
- 8) Alles fein pürieren.
- 9) Das fertige Pesto mit den Nudeln mischen.

Am Ende Tomaten und Mozzarella dazugeben.

Guten Appetit!

Fragt der Musiklehrer Fritzchen: „Wie hieß die Frau von Mozart?“  
Fritzchen: „Mozzarella!“



# Donnerstag

## Vorspeise: Möhren-Apfel- Salat

### Zutaten:

- 2 Äpfel
- 4 Möhren
- 50 g Walnusskerne
- ½ Bund Schnittlauch
- 200 g saure Sahne
- 3-4 EL Zitronensaft
- 2TL Honig
- Salz
- Pfeffer



Lina fragt den Arzt:  
„Sind Möhren eigentlich gesund?“  
Der Arzt antwortet:  
„Ja klar, bei mir waren noch keine zur Untersuchung“



### Zubereitung:

- 1) Äpfel und Möhren schälen und in feine Stifte raspeln.
- 2) Die Nüsse grob hacken.
- 3) Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.
- 4) Saure Sahne mit Zitronensaft und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5) Die Hälfte der Nüsse und die Hälfte des Schnittlauchs zu der Apfel-Möhren-Mischung geben und umrühren.
- 6) Den Möhren-Apfel-Salat auf Tellern anrichten und mit den restlichen Nüssen und Schnittlauchröllchen servieren.  
Guten Appetit!

Was ist grün und steht vor der Tür?  
- Ein Klopfsalat!



Freitag

## Nachtisch: Beerenmilch-Drink

### Zutaten:

3 Packungen tauggefrorene Himbeeren (TK)

2 l Milch

Agavendicksaft zum Süßen (etwa 4 EL)

### Zubereitung:

1. Die Beeren auftauen lassen.
2. Die Beeren mit der Milch vermischen und pürieren.
3. Alles mit dem Agavendicksaft süßen und in die Trinkgläser füllen.

Guten Appetit!

## Löwenmarmelade

### Zutaten

200 g Bio-Zucker  
100 g Bio-Zucker  
100 g Bio-Zucker

1 Zitrone

100 g Bio-Marmelade

1 Tasse Bio-Zucker-Nussöl (3-4 EL)

### Zubereitung

Die Zitrusfrüchte, den Bio-Zucker und das Bio-Zucker-Nussöl in einen Topf geben und aufkochen lassen.

Die Zitrusfrüchte mit dem Bio-Zucker-Nussöl und dem Bio-Zucker-Nussöl

(ca. 10 Minuten)

## Löwenzahnrezepte

Löwenzahn wächst vor unserer Haustür und ist damit absolut regional. Aus Löwenzahn können wir leckere Sachen herstellen.

### Löwenzahnsalat

#### Zutaten:

- 200 g Löwenzahnblätter  
(vom Markt oder selbst gepflückt)
- 3 EL Öl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Zitronensaft oder Weinessig  
etwas gehackte Petersilie und Schnittlauch

(EL heißt Esslöffel; g heißt Gramm, eine Prise ist eine kleine Menge.  
Du kannst sie zwischen Daumen und Zeigefinger zum Essen hinzufügen.)



#### Zubereitung:

Wasche die Blättchen sorgfältig und zupfe sie klein.  
Rühre die Salatsoße mit Öl, Salz, Zucker und Zitronensaft (Weinessig). Gib dann die Kräuter hinein und leere die Soße über die zerkleinerten Löwenzahnblätter. Mische alles durch. Der Salat schmeckt auch lecker mit Schinkenstückchen und gerösteten Zwiebeln oder mit etwas Senf und gekochten Eiern oder mit Karottenstreifen und etwas Sauerrahm.

## Löwenmarmelade

#### Zutaten

500 g (drei Handvoll) Löwenzahnblüten frisch und aufgeblüht

1 Zitrone

500 ml Wasser

1 Tüte Gelierzucker, Verhältnis 1:3 oder 1:2

#### Zubereitung

Die sauberen, aber nicht gewaschen gelben Blütenblätter des Löwenzahns vom grünen Körbchen abzupfen und etwa eine Stunde in die Sonne legen.

Die Blütenblätter mit dem Wasser übergießen und den Saft der ausgepressten Zitrone dazugeben.

Das Ganze aufkochen lassen und etwa zehn Minuten bei geringer Hitze kochen.

Die Masse über Nacht abgedeckt durchziehen lassen und am nächsten Tag mit einem Pürierstab zerkleinern.

Dann den Gelierzucker dazugeben, nach Anleitung etwa vier Minuten aufkochen und anschließend in saubere, heiße Gläser abfüllen.

Viel Spaß!

Quelle - <https://www.frag-mutti.de/loewenzahn-marmelade-a45740/>



## Wie kann ich Äpfel haltbar machen?

Apfelkuchen – Apfelsaft – Apfelmus? ☺

Wie wäre es mit Apfelchips? Die getrockneten Apfelscheiben sind einfach herzustellen, ein köstlicher Snack und im Gegensatz zu Kartoffelchips voller Vitamine.

### Scheiben schneiden für Apfelchips

Es gibt mehrere Methoden, zu den fruchtigen Chips zu kommen. Egal wie du sie herstellst, zunächst schneidest du die Äpfel quer in dünne Scheiben. Achte dann besonders darauf, dass die Scheiben gleichmäßig dünn werden. Wenn du möchtest, kannst du die Äpfel vorher mit einem Apfelausstecher von den Kerngehäusen befreien. Das Braunwerden lässt sich verhindern, indem du die Apfelscheiben vor dem Dörren noch in einen Sud aus einem Liter Wasser mit vier Esslöffeln Zitronensaft tauchst. So behalten sie ihre helle Farbe.

### Apfelchips an der Luft trocknen

Ganz ohne Stromverbrauch kommst du zu Apfelchips, indem die Scheiben – auf einer Schnur aufgefädelt oder auf Stäbe aufgespießt – ihre Trocknungszeit auf einem warmen, trockenen Dachboden verbringen. Natürlich ist auch ein anderes Plätzchen geeignet. Hat die Heizsaison schon begonnen, sind die Äpfel neben Kamin oder Heizung gut aufgehoben.

Quelle: <https://www.smarticular.net/apfelchips-trocknen-backofen-doerrautomat-gesund-kalorienarm/>



## Waffelteig - Grundrezept (für ca. 10 Waffeln)

### Zutaten:

125 g	weiche Butter
100 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
3	Eier
250 g	Mehl
1 Prise	Salz
1 TL	Backpulver
200 ml	Milch

*Sehr schmackhaft!*

### Zubereitung:

Butter mit Zucker und Vanillezucker verrühren.

Eier nach und nach unterrühren.

Mehl, Backpulver und Salz miteinander vermischen und zum Teig rühren.

Jetzt die Milch langsam unterrühren.

Waffeleisen vorheizen und je 2 gehäufte Esslöffel Teig auf das Waffeleisen geben.

Jede Waffel etwa 1-2 Minuten goldbraun backen.

Fritzchen bestellt sich eine Pizza, der Kellner fragt:  
„Soll ich sie dir in sechs oder in acht Stücke schneiden?“  
Darauf Fritzchen: „Bitte in sechs, acht bekomme ich niemals auf.“



MATTIS

SELINA

Frau Maßen

FRAU NEEDAM

Mio

Adele

SOFIA

KONSTANTIN

Mia

EMILIA

VELIA

Kohl

Adriana

LEON

Emil

Mia

Zoe

VALENTIN

Roma

Basia

Victoria

ELINOR

Noah  
MALINA

Tamme

Elijah

Leonard

DOMINIK

Alissa

THEO

Kaan

Enhart

Clemens

Amriel

Leonida

Gabriel