



# Kinderzukunftsdiplom

Action, Spaß und Wissen für Kinder  
in Ludwigshafen von 8 bis 12 Jahren

## Klimafreundlich Kochen

Samstag, 2. September 2017

Im Rahmen der Aktionswoche

**„Ein Land voller Energie“ der  
Energieagentur in Kooperation mit der  
VHS und der ILA 21 e.V.**



# Tipps für eine klimafreundliche Ernährung

Rund 15 Prozent der CO<sub>2</sub>-Pro-Kopf-Emissionen in Deutschland werden durch unsere Ernährung verursacht. Mit ein paar Tipps zum Thema nachhaltiger Konsum können wir unseren persönlichen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck einfach, günstig und dennoch genussvoll verkleinern. Obendrein freut sich die Umwelt, wenn wir vor allem regional und saisonal einkaufen.

## 1. Wenig tierische Produkte essen

Achte darauf, dass sich dein Konsum an Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten in Maßen hält. Denn tierische Produkte fallen bei deiner persönlichen Klimabilanz spürbar ins Gewicht.

## 2. Ökologische Lebensmittel auswählen

Mit „Bio“ liegt man in der Regel schon richtig. Lebensmittel aus ökologischem



Landbau sind nachhaltig und verursachen meist weniger Emissionen, da Biobauern auf mineralischen Stickstoffdünger und Kraftfutter aus Südamerika verzichten. Mit dem Kauf von Ökoprodukten achtest du nicht nur auf eine klimafreundliche Ernährung, sondern unterstützt auch viele weitere Dinge wie z. B. eine Landwirtschaft, die frei von Pestiziden und Gentechnik ist und die Tiere werden artgerecht gehalten.

(c) Christian Jung - Fotolia.de

Aber nicht jedes Biosiegel ist ein Garant für ein klimafreundliches Produkt. Es hängt davon ab, was das jeweilige Label dem Erzeuger in Punkto Klimaschutz vorschreibt und wie der Betrieb tatsächlich geführt wird. Möglicherweise produziert so mancher gut geführte konventionelle Betrieb klimafreundlicher als sein Biokonkurrent. Ein klares Plus der Ökobetriebe: Ihre Böden sind in der Regel besser mit Humus versorgt und können daher mehr CO<sub>2</sub> binden.

## 3. Regional und saisonal essen

Bei nachhaltigem Konsum solltest du auf die Herkunft und die richtige Jahreszeit achten. Am klimafreundlichsten sind Lebensmittel, wenn sie gerade Saison haben und nicht weit transportiert werden müssen. Vor allem bei Flugzeugimporten sind die Emissionen um mehrere Hundert Mal höher als beim Schifftransport. Auch bei Bioprodukten aus fernen Ländern gibt es da keine Ausnahme. Beim Kauf solcher Genussmittel solltest du auch auf das Fairtrade-Siegel achten. Damit werden Kleinbauern und eine nachhaltige Landwirtschaft in Entwicklungsländern unterstützt.

Ein Saisonkalender hilft, zur richtigen Zeit das richtige Obst und Gemüse zu finden. Denn es gilt: Regionale und saisonale Lebensmittel haben die bessere Klimabilanz.

## **4. Frische und unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen**

Bevorzuge frische und rohe Produkte gegenüber tiefgekühlten oder stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Pommes Frites oder Wurst. Denn je umfangreicher ein Lebensmittel verarbeitet und je länger es gekühlt wird, desto mehr Energie wird für Herstellung und Lagerung benötigt.

## **5. Lagerung und Weiterverarbeitung mitberücksichtigen**

Bei der klimafreundlichen Ernährung geht es nicht nur ums Essen. Auch Zubereitung, Lagerung und Einkauf spielen eine große Rolle: Fährt man mit dem Auto zum Supermarkt, macht das den Vorteil durch den Einkauf von Bioprodukten wieder mehr als zunichte. Effiziente Geräte wie Eier- und Wasserkocher bieten weitere Einsparpotenziale gegenüber herkömmlichen Kochtöpfen.

**Autorin:** Karin Adolph

## **Eistee**

Ein paar Stunden vor dem Zubereiten und Genießen des Eistees muss

**1 Liter Rooibostee** gekocht werden, der dann kalt gestellt wird. In diesen Tee

**½ Liter klaren, hellen Traubensaft** und

**1 TL Birnendicksaft** geben.

Alles gut waschen und je nach Lust und Laune noch

**saisonales und regionales Obst** in kleine Würfel schneiden und hinzufügen.

## **Kartoffel-Kürbis-Sticks**

für 4 Kinder

**8 Kartoffeln** gut waschen und

**1 kleiner Hokaidokürbis** halbieren, entkernen und in Schnitzen schneiden. Die Schnitze in eine Schüssel geben und

**ca. 1 TL Salz** und

**Olivenöl nach Bedarf** in die Schüssel geben und alles gut durchmengen.

Die Kartoffel-Kürbis-Sticks auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.

**frischen Rosmarin** obendrüber streuen. Das ganze bei

200 C ca eine halbe Stunde im Ofen backen lassen. Am besten nach der Hälfte der Zeit alle Sticks umdrehen bzw. das Blech einmal ordentlich durchschütteln.

Gemeinsam mit dem selbstgemachten Tomatendip genießen.

## **Tomatendip**

für 12 Portionen

<b>12 Tomaten</b>	in kleine Würfel schneiden. Mit
<b>500g Magerquark</b>	und
<b>12 TL Tomatenmark</b>	und
<b>2 Bechern Schmand</b>	und
<b>3 EL Öl</b>	alles gut vermengen. Zuletzt
<b>1 Bund Basilikum</b>	kleinhacken und unterheben und den Dip mit
<b>Salz</b>	und
<b>Pfeffer</b>	würzen. Wenn nötig noch mit etwas
<b>Honig</b>	abschmecken.

Den Dip in Schalen anrichten und mit Kräutern dekorieren. Kann auch gut zu rohem Gemüse gereicht werden.

# Apfelküchlein

für 4 Kinder

**4 gut gehäuften EL Dinkelmehl** mit  
**2 Eiern**  
**1 EL** Zucker und  
**1 Prise Salz** vermischen. Dann  
**Milch** hinzufügen, bis der Teig eine dickflüssige Konsistenz erreicht hat. Ca eine halbe Stunde auf die Seite stellen und vor dem Verarbeiten nochmal gut durchrühren.

In der Zwischenzeit

**4 kleinere Äpfel** schälen und mit einem Apfelnukerner das Innere des Apfels entfernen. Nun den Apfel in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.

**1/2 EL Butter** in eine Pfanne bei mittlerer Temperatur geben, die Apfelringe in den dickflüssigen Teig tauchen und anschließend in der Pfanne auf beiden Seiten goldbraun backen. Mit allen Ringen wiederholen, bis alle fertig gebacken sind.

Wenn Teig übrig bleibt, kann damit noch ein letzter Pfannkuchen gebacken werden.

Zu den Apfelringen kann eine Mischung aus

**Zimt und Zucker** gereicht werden.

## Zehn Tipps für eine klimafreundliche Ernährung



Der Wechsel zu einem Ökostrom-Anbieter spart 90% der durch den Stromverbrauch verursachten Emissionen.



Energieeffiziente Haushaltsgeräte sparen Geld und Strom.



Zu Fuß einzukaufen, mit dem Fahrrad zu fahren oder öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen, reduziert 50% der Transportemissionen!



Klasse statt Masse: Fleisch-, Sahne-, Käse- und Butterkonsum einzuschränken, spart Kalorien und CO<sub>2</sub>.



Saisonales Obst und Gemüse einkaufen.



Biolebensmittel kaufen.



Zu Lebensmitteln greifen, die von regionalen Erzeugern stammen.



Gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugen.



Freunde einladen: Für mehrere Personen zu kochen, spart CO<sub>2</sub>.



Keine Lebensmittel wegwerfen! Portionieren, Einfrieren, Frischhalten und Resteverwertung sind klimafreundliche Alternativen.

# Saisontabelle

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ	
Apfel	Der grüne, saure Klarapfel ist eine der frühesten Sorten.												
Aprikose							Aprikosen oder Marillen wachsen auch in Mitteleuropa.						
Aubergine							Auberginen bei Raumtemperatur lagern.						
Birne							Birnen nicht neben Äpfeln lagern.						
Heidelbeere		Wilde Heidelbeeren lieber kochen – Vorsicht Fuchsbandwurm!											
Blumenkohl						Neben weißem gibt es auch violetten und grünen Blumenkohl.							
Brokkoli						Auch der Strunk des Brokkoli ist essbar.							
(Zucht-) Champignon	Der wilde Wiesenchampignon ist ab Juli auf Viehweiden zu finden.												
Erdbeere					Erdbeeren reifen nicht nach.								
Feldsalat	... ist ein vitaminreiches Wintergemüse!												
Fenchel						Fenchel passt besonders gut zu Fischgerichten.							
Frühlingszwiebel					Die Blätter der Frühlingszwiebel wie Schnittlauch verwenden.								
grüner / weißer Spargel				Aus Spargelschalen lässt sich eine leckere Suppe kochen.									
Grünkohl	Typisch norddeutsch ...												
Gurke			Gurken sind mit Schale am vitaminreichsten.										
Johannis- u. Himbeere		Beeren sind nicht gut lagerfähig – schnell aufessen!											
Kartoffel	Die Kartoffel ist mit Tomate und Tabak verwandt, nicht aber mit der Süßkartoffel.												
Süßkirsche						Sauerkirschen sind später dran.							
Knollensellerie					Sellerieschnitzel: Es muss nicht immer Tofu sein!								
Kohlrabi				Kohlrabi ist ein toller Rohkost-Snack für zwischendurch.									
Kopfsalat			Treibhaus-Salat ist häufig stark nitratbelastet.										
Kürbis (Hokkaido)				Die Schale des Hokkaido kann mitgekocht werden.									
Lauch			Je länger Lauch im Laden liegt, desto dunkler der Wurzelansatz.										
Mangold			... wird in Blatt- und Stielmangold unterschieden.										
Maronen			Maroni können wie Nüsse geröstet oder wie Gemüse gedämpft und gekocht werden.										
Möhre	Möhren, Karotten, gelbe Rüben: reich an Nerven und wertvollen Inhaltsstoffen.												
Paprika	Paprika kommt meist aus dem Gewächshaus – gedeiht aber auch auf dem Balkon.												
Pastinake	„Mashed Parsnips“ sind ein Klassiker der englischen Küche.												
Petersilienwurzel			Schmecken toll als Cremesuppe oder wie Möhren in den Salat geraspelt.										
Pfirsich					Pfirsiche werden bei uns vor allem in Weinbauregionen angebaut.								
Pflaume	Pflaumen sind ideal für Kompott, Mus, Marmeladen und Gelees geeignet.												
Postelein	Postelein wird meist in kalten Gewächshäusern kultiviert.												
Rauke / Rucola						Die Rauke ist eine alte Kulturpflanze mit mediterranem Flair.							
Rettich			Ein „Bierrettich“ deckt den Tagesbedarf an Vitamin C!										
Rhabarber			Rhabarber enthält mehr Oxalsäure je reifer er ist: Ab Mitte Juni nicht mehr ernten und essen!										
Römersalat					Römersalat schmeckt auch kurz gegart.								
Rosenkohl						... am besten nach dem ersten Frost.							
Rote Bete				Die Blätter der Roten Bete sind wie Mangold verwendbar.									
Rot-, Spitz- u. Weißkohl	Spitzkohl, die früheste Kohlsorte, wird manchmal bereits im April geerntet.												
Spinat	Freiland- und Biospinat sind nitratärmer.												
Stangensellerie					Mit Sellerieblättern kann man gut Suppen würzen.								
Steinpilz				Wilde Steinpilze können auch roh verzehrt werden.									
Steckrüben			Steckrüben sind der Klassiker unter den „alten“ Neuentdeckungen.										
Teltower Rübchen			Auch Teltower Rübchen schmecken nach dem ersten Frost am besten.										
Tomate				Importtomaten werden meist unreif gepflückt.									
Topinambur			Topinambur ist mit der Sonnenblume verwandt.										
Wirsing			Beim Wirsingkauf auf eine frische Anschnittstelle achten.										
Zucchini			Zucchini Blüten sind essbar.										
Zuckerschote		Zuckererbsen werden meist aus Asien oder Afrika importiert.											
Zwiebel	Zwiebeln nur mit einem scharfen Messer schneiden.												

Freiland

Lager

Gewächshaus

