

VERPFLEGUNG BEI VERANSTALTUNGEN



Diözesanverband Limburg

TUG NACHHALTIGER KONSUM
Chrissi Schuh & Lina Nörtershäuser

Inhalt

Vorwort.....	3
Veranstaltungstypen	4
Einkauf	5
Regional	5
Saisonal	5
Vegetarisch.....	5
Verpackungsarm.....	5
Bio / Siegel	6
Gesund	6
Fairtrade.....	6
Vermeidung von Großkonzernen	6
Getränke	7
Sonstiges.....	7
Abwägung der Leitlinien	8
Praxisbeispiel.....	9
Rezepte.....	10
Snacks / Dips.....	10
Hummus	10
Safteis	10
Waffeln	11
Pizza-Waffeln.....	11
Kräuterbutter	12
Hauptspeisen.....	12
Käsesoße	12
Pizza	13
Pesto	14
Käse-Lauch-Suppe	14
Chili sin Carne	15
Möhrencremesuppe	16
Selbstgemachte Gemüsebrühe.....	16

Wraps.....	17
Curry.....	17
Nachtsch / Gebäck	18
Ausstechplätzchen.....	18
Erdbeerquark.....	19
Obstsalat.....	20
Getränke	20
Zitronenlimonade	20
Orangenlimonade	21
Apfel-Kräuter-Limonade	21
Eistee	22

Vorwort

Im Rahmen der DIKO 2024 (Diözesankonferenz) kam der Wunsch auf, dass die TUG NaKo ("Themenbezogene Untergruppe nachhaltiger Konsum") ein Dokument erstellt, was beim Planen und Einkaufen für Verpflegung bei Veranstaltungen eine Hilfestellung gibt. Im Zeitraum bis zur DIKO 2025 haben wir, Lina Nörtershäuser und Chrissi Schuh von der TUG NaKo, das nachfolgende Dokument erstellt.

Das Thema Nachhaltigkeit hat für uns und kommende Generationen immer noch eine große und wachsende Bedeutung. Als Kolpingjugendliche möchten wir Verantwortung für unser Handeln und seine Konsequenzen auf der ganzen Welt übernehmen. Dies beginnt schon beim Planen der Verpflegung und beim Einkauf für ebendiese. Allerdings ist es nicht immer einfach, nachhaltiges Essen zu planen und einzukaufen, denn die vielen zu berücksichtigen Faktoren (saisonal, regional...) können oft überfordern, vor allem, da sie nicht immer alle (gleichzeitig) umsetzbar sind. Im vorliegenden Dokument wollen wir euch die Planung und den Einkauf und die damit verbundenen Entscheidungen mit diversen Tipps und Übersichten erleichtern, sowie euch Rezepte als Ideen an die Hand geben. Die Rezepte dürfen durch euch gerne im Laufe der Zeit ergänzt werden. Um das Dokument übersichtlicher und schlanker zu halten, findet ihr diverse Verlinkungen in blau hinterlegt, z.B. zum Saisonkalender oder einer Übersichtskarte mit Unverpacktläden.

Viel Spaß beim Durchstöbern und Ergänzen und behaltet im Hinterkopf: es wird selten möglich sein, 100 % nachhaltig einzukaufen, aber jeder noch so kleine Schritt zählt, also lasst euch nicht entmutigen 😊

Danke, dass wir gemeinsam die Welt ein bisschen besser machen können!

Eure TUG NaKo

Veranstaltungstyp	Benötigte Verpflegung		Verpflegungsmöglichkeiten					Rezeptbeispiele
	Snacks	Hauptmahlzeit(en)	Selbst kochen/backen	Fertige Snacks <u>kaufen</u>	Essen gehen/bestellen	Alle bringen etwas mit	Verpflegung durch Unterkunft	
Gruppenstunde	(x)	(x)	(x)	(x)	(x)	(x)	-	<u>Plätzchen</u> <u>Pizza-Waffeln</u> <u>Wraps</u> <u>Eis</u> <u>Obstsalat</u>
Tagesveranstaltung	x	x	(x)	(x)	(x)	(x)	(x)	<u>Pizza</u> <u>Möhrencremesuppe</u> <u>Chili sin Carne</u> <u>Curry</u> <u>Waffeln</u>
Veranstaltung mit Übernachtungen	x	x	(x)	(x)	(x)	(x)	(x)	<u>Pizza</u> <u>Käse-Lauch-Suppe</u> <u>Nudeln mit Käsesoße</u> <u>Erdbeerquark</u>

Veranstaltungstypen

X = notwendig; (x) evtl. notwendig; - nicht notwendig

Tipps für alle Veranstaltungstypen:

-  Essensreste aufteilen und am besten in Dosen mitnehmen
-  Dem Alter entsprechend kalkulieren
-  Einhaltung der Kühlkette mit einplanen
-  Frühzeitig planen
-  Gewürze oder sonstige Zutaten, von denen nur kleine Mengen benötigt werden evtl. von zu Hause mitbringen
-  Wiederverwendbares aus dem Büro ausleihen (z.B. Dauerbackfolie, große Teeeier, Eisformen)

Einkauf

Beim Einkauf kann man im Punkto Nachhaltigkeit auf sehr viel achten. Vieles ist leicht und immer umsetzbar, vieles aber schwierig, regional unterschiedlich und/oder nicht mit den finanziellen Mitteln übereinstimmend. Dementsprechend muss man die verschiedenen Aspekte immer gegeneinander aufwiegen und nach bestem Wissen und Gewissen entscheiden. Unten angeführt seht ihr verschiedene Aspekte des nachhaltigen Einkaufs mit entsprechenden Umsetzungstipps.

Regional

- ❑ Hofläden, Marktstände, Regionalabteilung im Supermarkt etc.
 - vielleicht auch nur Einzelprodukte kaufen, gerade wenn es mit anderen Fahrtwegen verbunden werden kann
- ❑ Produkte vergleichen, wenn nicht regional möglich
 - virtuelles Wasser, Transportwege, Fairtrade
 - z.B. Tomaten aus den Niederlanden statt Spanien

Saisonal

- ❑ Trockenobst (immer saisonal durch Haltbarkeit)
- ❑ Saisonkalender nutzen
 - Gerichte vorher entsprechend planen o. Zutaten ersetzen
- ❑ TK-Obst und Gemüse nutzen
 - dafür mehr Verpackung (!)

Vegetarisch

- ❑ Grundsätzlich gesünder und günstiger ohne Ersatzprodukte
 - oft aber besser zur Gewöhnung oder wenn auf den Geschmack nicht verzichtet werden möchte
 - Gerichte von Beginn an ohne Fleisch planen, dann muss es nicht ersetzt werden
- ❑ Abwägen zwischen regionalem Wildfleisch und Fisch und Ersatz mit Avocado, Soja etc., die viel Fläche und Wasser benötigen
- ❑ Manche Käse wie Parmesan und Grana Padano gelten als nicht vegetarisch, da sie mit tierischem Lab hergestellt werden, welches allerdings als Abfallprodukt bei der Schlachtung anfällt.

Verpackungsarm

- ❑ Einkauf planen: Obstnetze, Menge an Tragetaschen, Kühltaschen

- Taschen können auch bei Bekannten geliehen werden, für einmaligen Anlass (gerade bei großer Menge), Kühlboxen können auch im Büro geliehen werden
- ❏ Mehrweg (egal welches Material) immer besser (mehr dazu [hier](#))
- ❏ Unverpackt immer am besten
 - z.B. in [Unverpacktläden](#) (für kleine Mengen)
 - Obst und Gemüse immer lose in Netze oder Taschen
- ❏ Große Packungen kaufen, wenn klar ist, dass Menge benötigt wird
 - und/oder auf Wiederverschließbarkeit achten
- ❏ Wenn Verpackung unumgänglich ist, auf recycelte und recycelbare Verpackungen achten
 - viele Verbundkunststoffe können nicht recycelt werden

Bio / Siegel

- ❏ Auf Siegel achten
 - im Allgemeinen Siegel auf Aussagekraft prüfen ([NABU-Siegel-Check](#))
- ❏ Auf [Bio\(land\)-Höfen](#) einkaufen

Gesund

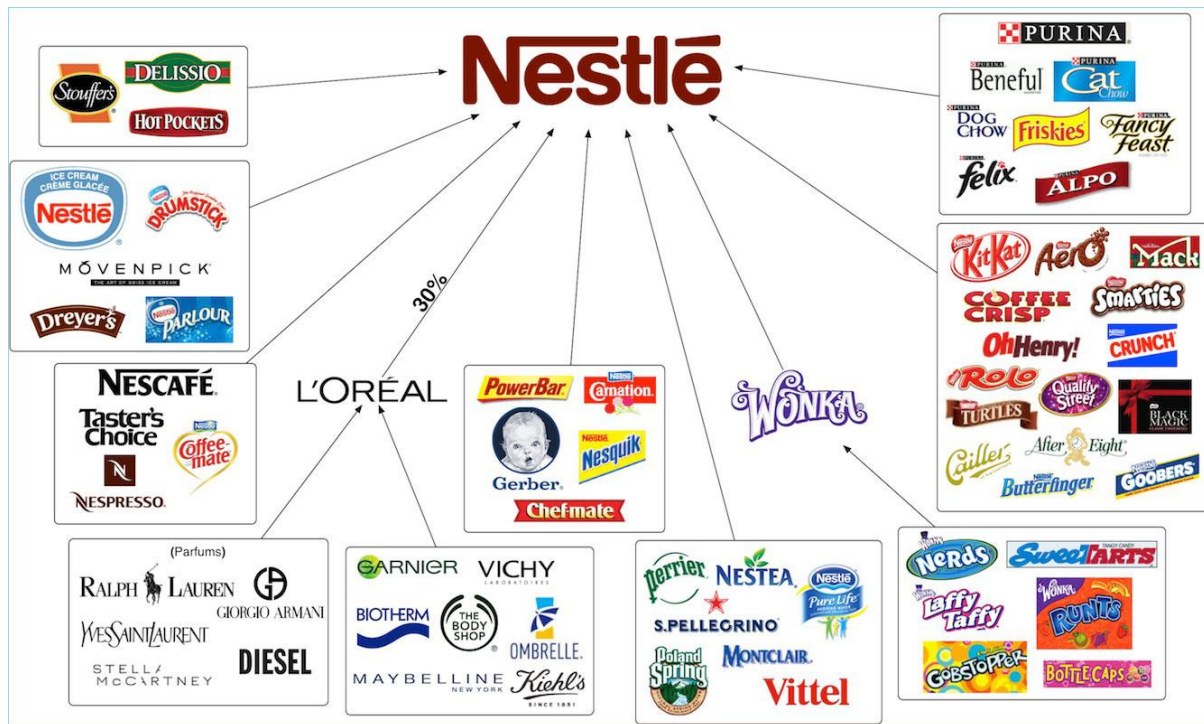
- ❏ Vielfältiger Nährstoff- und Vitamin-Mix / abwechslungsreiche Ernährung
 - v.a. bei vegetarischem Essen wichtig: genug Protein und nicht zu viele Kohlenhydrate
- ❏ Möglichst frisch kochen und unverarbeitete Lebensmittel verwenden
 - z.B. [Pizzateig](#) oder [Pesto](#) selbst machen statt kaufen

Fairtrade

- ❏ Achten auf [Siegel](#) wie GEPA
- ❏ Vor allem bei Produkten wie Kaffee, Schokolade, Zucker und Palmöl darauf achten

Vermeidung von Großkonzernen

- ❏ "Nicht alle aber viele", v.a. Nestlé, Coca-Cola oder Bärenmarke-Konzerne bei denen bekannt ist wie schwierig sie mit Problematiken wie Wasser, Arbeitsschutz und fairer Bezahlung umgehen
 - oft haben die Großkonzerne viele kleine Unterfirmen, die man nicht zuordnen würde (bspw. Nestlé)



- ❑ Viele Produkte lassen sich gut mit deutschen oder zumindest europäischen ersetzen
 - Bsp.: Coca-Cola durch Afri- oder Fritz-Cola, Nestlé-Kaffee durch GEPA-Kaffee

Getränke

- ❑ Mehrwegglas-Flaschen kaufen, Pfand zurückbringen
- ❑ Bei regionalen Getränkemärkten kaufen (vor allem alleinstehende Unternehmen)
 - einfache Pfandrückgabe, oft auch regionale Marken (v.a. Säfte)
- ❑ Säfte regional, Fairtrade und/oder Bio kaufen
- ❑ Große Mengen zum Abfüllen in mitgebrachte Flaschen oder Gläser später
- ❑ Zuckerarm ohne Süßstoffe bewusst suchen
- ❑ Limonade selbst machen / Extrakte (z.B. für Kuchen) selbst herstellen

Sonstiges

- ❑ Foodsharing / Sirplus / Motatos / Too Good To Go nutzen
- ❑ Bei externen Bestellungen Lieferdienste vermeiden, Wege kurz halten, Pfandverpackungen nutzen, Große Portionen statt viele kleine
 - ❑ -> z.B. bei Restaurant oder Döner-Laden (ja gibt's auch ohne Fleisch) in der Stadt bestellen und eventuell abholen

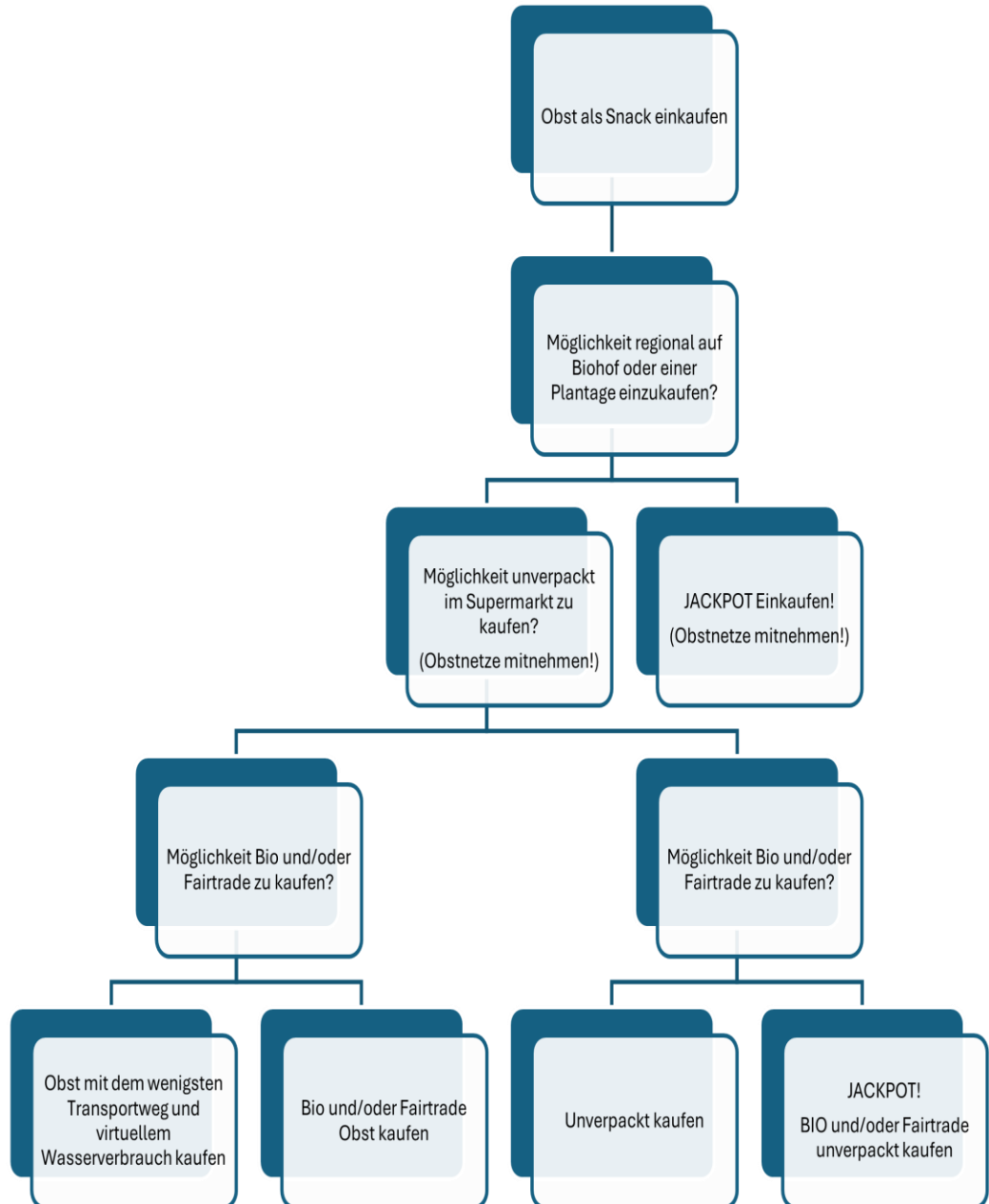
Abwägung der Leitlinien

	Regio- nal	Saiso- nal	Vegeta- risch	Verpack- ungsarm	Bio	Fair- trade	Gesund	Vermeidung von Groß- konzernen	Food- sharing
Regional	x	x	(x)	x	(x)	e	x	x	x
Saisonal	x	x	(x)	x	(x)	(x)	x	x	x
Vegeta- risch	(x)	x	x	(x)	x	x	(x)	(x)	x
Verpack- ungsarm	x	x	(x)	x	(x)	(x)	x	x	x
Bio	(x)	(x)	x	(x)	x	(x)	x	x	(x)
Fairtrade	e	(x)	x	(x)	(x)	x	x	x	(x)

x = gut kompatibel; (x) = selten kompatibel; e = spielt in dem Kontext selten eine Rolle

Praxisbeispiel

Obst und Gemüse: rechtsherum ja, linksherum nein



Rezepte

Snacks / Dips

Hummus

Zutaten für ca. 300 g:

-  270 g Kichererbsen (Dose) oder 135 g (getrocknet)
-  3 Esslöffel Tahini
-  2 Zehen Knoblauch
-  3 Esslöffel Olivenöl
-  1 Prise Salz
-  Kreuzkümmel
-  Pfeffer

Material:

-  Evtl. Schnellkochtopf, falls trockene Kichererbsen gegart werden müssen (geht schneller und energiesparender)
-  Pürierstab
-  Gefäß zum Pürieren
-  Ggf. Glas zur Aufbewahrung
- 

Zubereitung:

-  Ggf. Kichererbsen über Nacht einweichen und im Schnellkochtopf nach Packungsangabe garen
-  Knoblauch schälen und in Stücke schneiden
-  Alle Zutaten gemeinsam pürieren
-  Sofort servieren oder im Glas im Kühlschrank aufbewahren (ca. 1-2 Wochen haltbar)

Safteis

Zutaten:

-  Ca. 100 mL Saft nach Wahl / Förmchen

Material:

-  Stieleisförmchen

Zubereitung:

-  Saft in Förmchen gießen, dabei nur zu etwa $\frac{3}{4}$ füllen (Eis dehnt sich aus)
-  Deckel mit Stiel aufsetzen und im Tiefkühler einfrieren (mind. 2h)

Waffeln

Zutaten für ca. 10 Waffeln:

-  6 Eier
-  250 g Margarine
-  2 Teelöffel Backpulver
-  500 g Mehl
-  500 mL Milch oder Pflanzendrink
-  ½ Teelöffel Salz
-  Fett / Öl für das Waffeleisen

Material:

-  Waffeleisen
-  Rührschüssel
-  Waage oder Messbecher mit Gewichtsangaben
-  Schneebeesen oder Handrührer

Zubereitung:

-  Alle Zutaten zu einem homogenen Teig verarbeiten
-  Waffeleisen auf mittlerer Temperatur aufheizen und einfetten
-  Waffelteig hinzugeben und nach ca. 3 Minuten prüfen, ob sie fertig ist, ansonsten weiterbacken, bis sie goldbraun ist
-  Nicht entmutigen lassen, falls die erste Waffel misslingt, das passiert mal 😊
-  Waffeln nach und nach backen, ein erneutes Einölen des Waffeleisens ist in der Regel nicht notwendig, es sei denn, die Waffeln bleiben am Eisen hängen.

Pizza-Waffeln

Zutaten für ca. 7 Herzwaffeln:

-  200 mL Mineralwasser
-  1 Ei
-  40 mL Öl
-  40 g Tomatenmark
-  150 g Vollkornmehl
-  3 g / 1 getrichener Teelöffel Backpulver
-  100 g (geriebener) Käse
-  100 g Paprika
-  1 Prise Salz
-  Gewürze nach Belieben, z.B. Thymian, Basilikum, Oregano, Petersilie
-  Fett / Öl für Waffeleisen

Material:

-  Waffeleisen
-  Rührschüssel

- 📌 Waage oder Messbecher mit Gewichtsangaben
- 📌 Schneebesen oder Handrührer
- 📌 Schneidbretter + Messer

Zubereitung:

- 📌 Paprika fein würfeln
- 📌 Falls Käse nicht gerieben gekauft wurde, Käse reiben
- 📌 Wasser, Ei, Tomatenmark in Schüssel gut vermischen
- 📌 Mehl und Backpulver dazugeben und gut verühren
- 📌 Übrige Zutaten dazugeben und zu einem homogenen Teig verarbeiten
- 📌 Waffeleisen auf mittlerer Temperatur aufheizen und einfetten
- 📌 Waffelteig hinzugeben und nach ca. 3 Minuten prüfen, ob sie fertig ist, ansonsten weiterbacken, bis sie goldbraun ist
- 📌 Nicht entmutigen lassen, falls die erste Waffel misslingt, das passiert mal 😊
- 📌 Waffeln nach und nach backen, ein erneutes Einölen des Waffeleisens ist in der Regel nicht notwendig, es sei denn, die Waffeln bleiben am Eisen hängen.

Kräuterbutter

Zutaten für 100 g:

- 📌 100 g Butter(alternative)
- 📌 Eine Hand voll frische oder tiefgekühlte Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch)
- 📌 1 Zehe Knoblauch
- 📌 Salz
- 📌 Pfeffer

Material:

- 📌 Ggf. Schneidbretter + Messer
- 📌 Aufbewahrungsdose
- 📌 Gabel

Zubereitung:

- 📌 Butter(alternative) bei Zimmertemperatur etwas weich werden lassen
- 📌 Frische Kräuter und Knoblauch hacken
- 📌 Kräuter, Knoblauch, Salz, Pfeffer mit einer Gabel in die Butter(alternative) einarbeiten

Hauptspeisen

Käsesoße

Zutaten für ½ Liter:

- 📌 30 g Butter(alternative)
- 📌 30 g Mehl

- ☐ 300 mL Milch(alternative)
- ☐ 100 g (selbst)geriebener Käse (z. B. Gouda)
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer
- ☐ Paprikagewürz

Material:

- ☐ Ggf. Käsereibe
- ☐ Topf
- ☐ Schneebesen

Zubereitung:

- ☐ Butter(alternative) bei mittlerer Temperatur im Topf schmelzen lassen
- ☐ Mehl einrühren und 2-3 Minuten anschwitzen (nicht bräunen!)
- ☐ Nach und nach Milch(alternative) einrühren und aufkochen lassen, sodass eine cremige Soße entsteht
- ☐ Käse mit einrühren und Soße mit Gewürzen abschmecken
- ☐ Mit Nudeln servieren

Pizza

Zutaten für 1 Blech:

Für den Teig

- ☐ 400 g Mehl
- ☐ 1 Päckchen Trockenhefe oder etwa 1/4 Würfel Frischhefe
- ☐ 1 TL Zucker
- ☐ 2 TL Salz
- ☐ 200 ml Wasser kalt
- ☐ 4 EL Olivenöl

Für den Belag

- ☐ 400g passierte Tomaten
- ☐ Kräuter (z.B. Oregano, Thymian, Rosmarin), evtl. aus eigenem Anbau
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer
- ☐ 200g geriebener Käse, evtl. an der Käsetheke unverpackt gekauft und selbst gerieben
- ☐ Gemüse der **Saison** nach Wahl

Material:

- ☐ Backblech
- ☐ Große Schüssel mit Abdeckung (Deckel oder Küchentuch)
- ☐ Nudelholz
- ☐ Wiederverwendbare Backfolie
- ☐ Käsereibe
- ☐ Schneidbretter + Messer

Zubereitung:

Teig:

- Mehl, Hefe, Salz und Zucker miteinander vermengen
- Handwarmes Wasser und Öl hinzugeben und zu einem Teig verkneten
- Vor dem Ausrollen etwa eine Stunde abgedeckt an einem warmen Ort (z.B. an der Heizung) ruhen lassen

Belag

- Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden
- Käse reiben
- Kräuter hacken und Tomatensoße damit und mit Salz und Pfeffer würzen
- Pizzateig ausrollen und nach Belieben belegen
- Bei 200°C Heißluft oder 220°C Ober-/Unterhitze ca. 25-30 Minuten backen, bis der Teig leicht braun und der Käse geschmolzen ist

Pesto

Zutaten für ca. 1 Glas:

- 150 mL Olivenöl
- 40 g Pinienkerne, Cashewkerne oder Walnüsse
- 2 Zehen Knoblauch
- 50 g Basilikum, Rucola oder Petersilie
- 1 Prise Salz
- Nach Geschmack ggf. 50 g [Parmesan](#), [Grana Padano](#), veganer Parmesan oder Hefeflocken

Material:

- Pürierstab
- Gefäß zum Pürieren
- Ggf. Glas zur Aufbewahrung

Zubereitung:

- Kräuter waschen und ggf. Zupfen
- Alle Zutaten gemeinsam pürieren
- Sofort mit Nudeln servieren oder in einem Glas im Kühlschrank lagern (1-2 Wochen haltbar)

Käse-Lauch-Suppe

Zutaten für 2 L:

- 1 L Wasser

- 📌 Gemüsebrühe (ggf. [selbstgemacht](#))
- 📌 2 Stangen Lauch
- 📌 300 g Schmelzkäse
- 📌 3 Möhren
- 📌 400 g (mehlig kochende) Kartoffeln
- 📌 2 Zehen Knoblauch
- 📌 Gewürze nach Belieben, z.B: Muskat, Pfeffer
- 📌 Etwas Öl zum Anbraten

Material:

- 📌 Großer Topf
- 📌 Wenn vorhanden Wasserkocher
- 📌 Schneidbrett + Messer

Zubereitung:

- 📌 Gemüse putzen (Karotten und Kartoffeln können gut mit Schale verwendet werden) und in Scheiben/Stücke schneiden, Knoblauch hacken
- 📌 Gemüse in etwas Öl anbraten
- 📌 In der Zeit, wenn vorhanden, Wasser im Wasserkocher erhitzen, um Strom zu sparen
- 📌 Wasser zum Gemüse dazu geben und Gemüsebrühe einrühren
- 📌 Köcheln lassen, bis die Kartoffeln und Möhren durch sind
- 📌 Schmelzkäse unterrühren und Suppe abschmecken
- 📌 Schmeckt durchgezogen am nächsten Tag übrigens noch besser 😊

Chili sin Carne

Zutaten für 1,5 L:

- 📌 500 g passierte Tomaten
- 📌 400 g gestückelte Tomaten
- 📌 3 mittelgroße Möhren
- 📌 2 Paprika
- 📌 1 Dose Mais
- 📌 1 Dose Kidney-Bohnen oder ca. 125 g trockene Kidneybohnen
- 📌 1 mittelgroße Zwiebel
- 📌 2 Knoblauchzehen
- 📌 Ggf. 200 g Sojagranulat oder 150 g trockene rote Linsen
- 📌 Gewürze (z.B. frischer Koriander, Chili, Salz, Paprikapulver)
- 📌 Etwas Öl zum Anbraten

Material:

- 📌 Großer Topf
- 📌 Schneidbrett + Messer
- 📌 Evtl. Schnellkochtopf, falls trockene Kidneybohnen gegart werden müssen (geht schneller und energiesparender)

Zubereitung:

- ❑ Ggf. Kidneybohnen über Nacht einweichen und im Schnellkochtopf nach Packungsangabe garen
- ❑ Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken, Gemüse putzen und in Stücke schneiden
- ❑ Zwiebeln, Paprika, Möhren und Knoblauch nach und nach in etwas Öl anbraten
- ❑ Passierte und gestückelte Tomaten hinzugeben
- ❑ Ggf. Sojagranulat nach Packungsangabe zubereiten und hinzufügen bzw. Rote Linsen hinzugeben
- ❑ köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist
- ❑ Mais und Kidneybohnen hinzugeben
- ❑ Mit Gewürzen abschmecken

Möhrencremesuppe

Zutaten für 2 L:

- ❑ 1 L Wasser
- ❑ Gemüsebrühe (ggf. [selbstgemacht](#))
- ❑ 800 g Möhren
- ❑ 200 g (mehlig kochende) Kartoffeln
- ❑ 1 Packung Sahne oder vegane Kochcreme
- ❑ 2 Zehen Knoblauch
- ❑ Gewürze nach Belieben, z.B: Muskat, Pfeffer, Petersilie
- ❑ Etwas Öl zum Anbraten

Material:

- ❑ Großer Topf
- ❑ Wenn vorhanden Wasserkocher
- ❑ Schneidbretter + Messer
- ❑ Pürierstab

Zubereitung:

- ❑ Gemüse putzen (Karotten und Kartoffeln können gut mit Schale verwendet werden) und in Scheiben/Stücke schneiden, Knoblauch hacken
- ❑ Gemüse in etwas Öl anbraten
- ❑ In der Zeit, wenn vorhanden, Wasser im Wasserkocher erhitzen, um Strom zu sparen
- ❑ Wasser zum Gemüse dazu geben und Gemüsebrühe einrühren und Sahne oder Alternative dazugeben
- ❑ Köcheln lassen, bis die Kartoffeln und Möhren durch sind
- ❑ Suppe pürieren und abschmecken

Selbstgemachte Gemüsebrühe

Zutaten:

- ❑ 100 g Suppengemüse (z.B. Petersilie, Möhre, Lauch, Knollensellerie, Pastinake)
- ❑ 20 g Salz

-  kochendes Wasser

Material:

-  Küchenmaschine
-  Schneidbretter + Messer
-  Gefäß zum Lagern (z.B. Schraubglas)

Zubereitung:

-  Gemüse putzen und in Stücke schneiden
-  Gemüse mit Salz in der Küchenmaschine pürieren
-  Glas mit heißem Wasser ausspülen zum Sterilisieren
-  Gemüsebrühe einfüllen
-  Für Suppen 1-2 gehäufte Teelöffel pro 1 L Wasser verwenden; haltbar > 8 Monate im Kühlschrank

Wraps

Zutaten für 6 Wraps:

-  6 Wraps
-  Ca. 300 g Gemüse/Salate der **Saison** oder Tiefkühlgemüse (z.B. Paprika, Tomate, Kopfsalat, Zwiebel)
-  Ca. 150 g Käse nach Wahl (z.B. (selbst)geriebener Käse, Feta)
-  Dips nach Wahl (z.B. **Hummus**, Saure Sahne)

Material:

-  Schneidbretter + Messer
-  Ggf. Käsereibe
-  Ggf. Pfanne und Pfannenwender

Zubereitung:

-  Gemüse putzen und in Stücke schneiden, evtl. nach Belieben anbraten
-  Käse reiben oder würfeln
-  Wraps nach Belieben und Packungsangabe in Pfanne, Mikrowelle oder Ofen erwärmen
-  Wraps nach Belieben füllen

Curry

Zutaten für ca. 2 L:

-  1 L Kokosmilch
-  evtl. (**selbstgemachte**) Gemüsebrühe
-  Ca. 600 g Gemüse der **Saison** oder Tiefkühlgemüse (z.B. Kartoffeln, Möhren, Tiefkühlerbsen, Kichererbsen (Dose oder getrocknet), Paprika)
-  3 Esslöffel Rosinen
-  3 Esslöffel Nüsse

- Nach Belieben Curry-Gewürze (z.B. Curry, Garam Massala, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Chili)
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 mittelgroße Zwiebel
- Ggf. frischer Koriander

Material:

- Schneidbretter + Messer
- Großer Topf
- Kochlöffel
- Evtl. Schnellkochtopf, falls trockene Hülsenfrüchte gegart werden müssen (geht schneller und energiesparender)

Zubereitung:

- Ggf. Hülsenfrüchte über Nacht einweichen und im Schnellkochtopf nach Packungsangabe garen
- Gemüse putzen und in Stücke schneiden
- Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauch hacken
- Koriander hacken
- Im Topf 1 Esslöffel des Fetts der Kokosmilch erhitzen und darin Zwiebel und Gewürze anbraten
- Nach und nach Knoblauch und Gemüse zugeben und mitbraten
- Restliche Kokosmilch zugeben und köcheln, bis das Gemüse durch ist
- Würzen und Koriander zugeben

Nachtisch / Gebäck

Aussteckplätzchen

Zutaten für ca. 40 Stück:

- 125 g kalte Butter oder veganer Butterersatz (z.B. Alsan bio)
- 200 g Weizenmehl
- 100 g Zucker
- Ggf. Schokoladenkuvertüre
- Ggf. Streudeko
- Ggf. 6 Esslöffel Puderzucker und 2 Esslöffel Zitronensaft oder Wasser für Zuckerguss

Material:

- Plätzchenausstecher nach Wahl
- Schüssel
- Waage oder Messbecher mit Gewichtsangaben
- Nudelholz
- Wiederverwendbare Backfolie oder Backpapier
- Backbleche

- Backgitter oder große Teller zum Auskühlen
- Ggf. Topf, Schale und Löffel für Schokokuvertüre
- Ggf. Schale und Löffel für Zuckerguss

Zubereitung:

- Butter(alternative), Mehl und Zucker in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten
- Teig für mindestens 30 Minuten kalt stellen
- Backblech mit Backpapier auslegen
- Teig auf eine bemehlte Fläche ausrollen (ca. 5mm)
- Plätzchen ausstechen und direkt auf das Blech legen
- Plätzchen bei 180°C Ober-/Unterhitze bzw. 160°C Umluft 7-10 Minuten leicht braun backen
- Auskühlen lassen und nach Belieben mit Schokokuvertüre / Zuckerguss und Streudeko verzieren
- Schokokuvertüre:
 - Topf mit Wasser füllen und eine Schale mit der Kuvertüre in das Wasser setzen
 - Wasser langsam erhitzen (nicht kochen!), sodass die Schokolade schmilzt und auf die Plätzchen verteilt werden kann
- Zuckerguss:
 - Zitronensaft nach und nach zum Puderzucker dazugeben und verrühren, bis eine zähflüssige Masse entsteht und auf die Plätzchen verteilen

Erdbeerquark

Zutaten für ca. 1kg:

- 500 g Erdbeeren
- 500 g Quark oder vegane Alternative (z.B. Sojajoghurt, über Nacht über einen Kaffeefilter abgetropft)
- Ca. 100 mL Milch oder Pflanzendrink

Material:

- Große Schale
- Schneidbretter + Messer
- Großer Löffel

Zubereitung:

- Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden
- Mit dem Quark verrühren und solange Milch oder Pflanzendrink unterrühren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist

Obstsalat

Zutaten (etwa 200 g pro erwachsene Person):

-  Obst der Saison
-  Evtl. etwas Zitronensaft, damit Früchte wie Äpfel nicht braun werden, wenn man sich daran stört

Material:

-  Schneidbretter + Messer
-  Große Schale
-  Großer Löffel

Zubereitung:

-  Obst putzen und in Würfel/Scheiben/mundgerechte Stücke schneiden und vermischen
-  Evtl. mit Zitronensaft vermischen
-  Im Kühlschrank lagern bis zur Verwendung

Getränke

Zitronenlimonade

Zutaten für ca. 1,2L:

-  etwa 150 ml frisch gepressten Zitronensaft (Saft von zwei Bio-Zitronen)
-  1 Liter Leitungswasser oder Sprudelwasser (je nach Geschmack kaltgestellt)
-  50 g Zucker (oder weniger, je nach Geschmack)
-  eine Prise Salz
-  einige Blätter Zitronenmelisse oder Minze
-  Material:
-  ggf. Zitronenpresse
-  Messbecher / Waage
-  Topf und Löffel / Schneebesen
-  Krug, Flasche oder Gläser
-  Ggf. Trichter

Zubereitung:

-  Zunächst 500 mL Wasser mit dem Zucker und dem Salz in einem Topf unter Rühren so lange kochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
-  Abkühlen lassen und anschließend mit dem Zitronensaft und dem restlichen (kaltgestellten) Wasser aufgießen und verrühren.
-  Mit der Zitronenmelisse oder Minze verfeinern und in Krüge, Flaschen oder direkt Gläser einfüllen.

Orangenlimonade

Zutaten für ca. 1,3 Liter:

-  3 Orangen(davon mindestens eine in Bio-Qualität)
-  1/2 Bio-Zitrone
-  150 ml Wasser
-  80 g Zucker
-  1 l Mineralwasser

Material:

-  ggf. Zitronenpresse, Reibr
-  Messbecher / Waage
-  Topf und Löffel / Schneebesen
-  Sieb
-  Krug, Flasche oder Gläser
-  Ggf. Trichter

Zubereitung:

-  Eine Orange und die Zitrone abwaschen und abtrocknen. Dann die Schale abreiben. Mit 150 ml Wasser und dem Zucker aufkochen und kochen lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Abkühlen lassen.
-  Zweieinhalb Orangen und die halbe Zitrone auspressen. Dann mit dem Sirup mischen und durch ein feines Sieb gießen.
-  Den Sirup mit eiskaltem Mineralwasser aufgießen und in Krüge, Flaschen oder direkt Gläser einfüllen. Die übrigen halbe Orange in Scheiben schneiden und in die Limonade geben.

Apfel-Kräuter-Limonade

Zutaten für ca. 1,5 Liter:

-  Kräuter nach Wahl (Basilikum, Minze, Zitronenmelisse, Zitronenthymian etc.)
-  500 ml Apfelsaft naturtrüb
-  1 Bio- Zitrone
-  50 g Zucker
-  1 l Mineralwasser

Material:

-  ggf. Zitronenpresse
-  Messbecher / Waage
-  Topf und Löffel / Schneebesen
-  Sieb
-  Krug, Flasche oder Gläser
-  Ggf. Trichter

Zubereitung:

- Einige schöne Kräuter für die Deko beiseitelegen. Die restlichen Kräuter waschen, abzapfen und klein hacken.
- Den Apfelsaft und den Saft einer halben Zitrone mit dem Zucker aufkochen lassen, bis sich der Zucker auflöst. Dann den Herd ausschalten, die Kräuter dazu geben und die Mischung ziehen lassen, bis diese sich abgekühlt hat.
- Durch ein feines Sieb gießen.
- Die Kräuter-Apfel-Mischung mit kaltem Mineralwasser aufgießen, in Krüge, Flaschen oder Gläser gießen und mit Zitronenscheiben und frischen Kräutern dekorieren.

Eistee

Zutaten für 1,25 L:

- 10-15 g Tee nach Belieben (klassisch ist Schwarztee, der sich für Kinder aufgrund seiner aufputschenden Wirkung nicht gut eignet)
- Nach Belieben Süßungsmittel, z.B.: Zucker, Xylit (Achtung nur wenig verwenden, wirkt sonst abführend), Stevia, Agavendicksaft
- 500 mL Eiswürfel
- 250 mL kochendes Wasser
- 500 mL gekühltes Wasser
- 1 Zitrone oder 50-100 mL Saft nach Belieben, z.B. Pfirsich oder Mango

Material:

- Karaffe, Flaschen o.Ä. mit mindestens 1,25 L Fassungsvermögen
- Wasserkocher oder Teekessel
- Ggf. Teesieb
- Tasse
- Eiswürfelform
- Ggf. Zitronenpresse

Zubereitung:

- Wasser in Eiswürfelform einfrieren (am besten über Nacht, mindestens aber 4 Stunden)
- Falls loser Tee verwendet wird, diesen in Teesieb geben
- Tee in Tasse mit 250 mL kochendem Wasser übergießen und nach Packungsangabe ziehen lassen
- Süßungsmittel einrühren
- Ggf. Zitrone pressen
- Tee, Eiswürfel, Saft und gekühltes Wasser in Karaffe füllen
- Nach Geschmack ggf. nachsüßen