

Kopiervorlage „Rezepte umweltfreundlicher gestalten“

Auf den Seiten 1 bis 9 finden Sie für sich die Lösungen mit Hintergrundinformationen. Dabei sind die falschen Antworten durchgestrichen.

Ab Seite 10 finden Sie die eigentlichen Kopiervorlagen für den Unterricht. Die Informationen zur Durchführung sind im Dokument „CLEVER - Ideen für den Unterricht“ festgehalten.

Saison: Winter

Kopfsalat mit geräuchertem Lachs und Cherrytomaten

1	Kopfsalat	Rüsten, waschen, schneiden oder zupfen, gut abtropfen lassen. Kurz vor dem Essen mit der Salatsauce mischen
100g	Rauchlachs	In Tranchen schneiden
100g	Cherrytomaten	Vierteln, zusammen mit Lachstranchen über Salat verteilen

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Wähle einen Bio-Zuchtlachs	Ersetze den Kopfsalat durch Bio-Nüsslisalat	Ersetze die Cherrytomaten durch geröstete Kürbiskernen
Wähle 150g Cherrytomaten	Füge 100g Zucchetti hinzu	Ersetze den Lachs durch ein gekochtes Bio-Ei

Begründungen:

Bio-Zuchtfisch wird nicht wie herkömmlicher Zuchtfisch mit frischem Fisch, sondern mit Fischabfällen aus nachhaltiger Fischerei oder Bio-Zucht und mit Bio-Getreide gefüttert. So wird die Überfischung der Meere nicht weiter angeheizt.

Nüsslisalat braucht nicht warme Temperaturen, sondern lediglich Frostschutz und Witterungsschutz. Wählt man einen Bio Suisse-Nüsslisalat, stammt er aus einem unbeheizten Gewächshaus oder im besten Fall aus einem Folientunnel. Es wird wenig Heizenergie gebraucht und die Erhaltung der Biodiversität ist gewährleistet.

Cherrytomaten sind nicht saisonal im Winter.

Ein einzelnes Bio-Ei hinterlässt einen kleineren ökologischen Fussabdruck als 100g (Bio)-Lachs.

Chili con Carne

150g	Rote Bohnen	Dosenbohnen oder Bohnen 8-12 Stunden einweichen
1 EL	Öl oder Fett	Erhitzen
300g	Rindfleisch	Auf grosser Stufe von allen Seiten braten
1	Zwiebel	
1	Knoblauchzehe	Schneiden, beifügen

		Sofort auf kleine Stufe zurückschalten, unter ständigem Rühren dünsten
1 EL	Mehl	Darüber stäuben, mischen
400g	Pelati	
1 EL	Tomatenpüree	
	Bohnen	Zugeben, mischen
3dl	Wasser	Beifügen
1-2 KL	Chilipulver	
Wenig	Cayennepfeffer	Würzen, auf kleiner Stufe zugedeckt schmoren Kochzeit 1- 1½ Std, wenn nötig Wasser nachgiessen
½ KL	Salz	abschmecken

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Hackfleisch statt Rindfleisch*	400g frische Tomaten anstatt Pelati	Nur 150g Fleisch, dafür 250g rote Bohnen
Fleisch durch Lauch und Rüeblli ersetzen	Zucchetti, Auberginen und Peperoni anstatt Fleisch*	Tiefkühlbohnen verwenden

Begründungen:

Fleisch ist sehr ressourcenintensiv und durch den Methanausstoss der Wiederkäuer klimaschädlich. Ziel ist es, den Fleischkonsum der schweizerischen Bevölkerung zu halbieren. Nur die halbe Menge Fleisch zu wählen, ist eine Art, dies zu tun.

Fleisch ganz weglassen und durch Saisongemüse ersetzen ist natürlich noch umweltfreundlicher.

*Diese Lösungen sind halb richtig:

Hackfleisch fällt meistens als Nebenprodukt der Milchkuhhaltung und Produktion an. Wenn das Fleisch vom Rindvieh (Braunrindvieh, Graurindvieh, etc.) stammt, darf es als Rindshackfleisch angeschrieben werden. Als Nebenprodukt ist dieses Fleisch etwas nachhaltiger, als wenn es aus der Fleischproduktion stammt (allerdings ist diese Variante nur wenig umweltfreundlicher!).

Fleisch weglassen ist sinnvoll, durch nicht-saisonales Gemüse zu ersetzen hingegen nicht.

Coupe Romanoff

1 Portion	Vanilleglace	In Coupe-Gläser verteilen
300g	Erdbeeren	Waschen, schneiden
½ EL	Zucker	
½	Zitrone, Saft	Zugeben, mischen, Beeren darüber geben
1dl	Rahm	Schlagen, garnieren

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Bio-Zwetschgenkompott anstatt Erdbeeren	Schweizer Tiefkühl-Himbeeren anstatt Erdbeeren	Geröstete Mandelscheiben anstatt Rahm als Garnitur
---	--	--

Begründungen:

Zwetschgen für Dosenkompott werden saisonal geerntet und verarbeitet. In Dosen kann man ihn im Laden wie auch zu Hause sehr lange ungekühlt lagern. Durch die lange Haltbarkeit verringert man Foodwaste (über den Vitamingehalt lässt sich streiten).

Tiefkühlfrüchte aus der Schweiz werden ebenfalls in der Saison geerntet und gefroren. Die Aufrechterhaltung der Tiefkühlkette ist zwar energieintensiv, belastet das Klima und die Umwelt dennoch weniger als importierte Erdbeeren.

Rahm als tierisches Produkt ist sehr ressourcenintensiv (Viehhaltung beansprucht grosse Flächen, der Wasserverbrauch ist immens (12'750l virtuelles Wasser pro Liter Rahm) und die Futterproduktion ist aus ökologischen wie sozialen Aspekten problematisch.

Saison: Frühling

Italienisches Quartett

150g	Cherrytomaten	
150g	Mozzarella	
100g	Rohschinken	
Einige Blättchen	Basilikum	Jede Zutat je einmal auf einen Zahnstocher aufstecken, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die Zahnstocher in einem Kreis auf einem Teller servieren

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Anstelle von Cherrytomaten normale Tomaten verwenden	Nur 80g Rohschinken verwenden	Statt des oben genannten Rezepts 400g Rucola mit 100g dünn geschnittenen Parmesan Scheiben als Salat servieren
---	-------------------------------	--

Begründungen:

Rohschinken als tierisches Produkt belastet die Umwelt stark und ist sehr ressourcenintensiv (Tierhaltung beansprucht grosse Flächen, der Wasserverbrauch ist gross (6'000l/kg Schweinefleisch) und die Futterproduktion ist aus ökologischen wie sozialen Aspekten problematisch.

Rucola hat im Unterschied zu Tomaten im Frühling Saison. Verringert man ausserdem die Menge der tierischen Produkte, ist es umweltfreundlicher.

Tomatenrisotto

1 EL	Öl oder Butter	Erwärmen
1	Zwiebel	
1	Knoblauchzehe	Schneiden, zugeben
4	Tomaten	Waschen, Stielansatz ausschneiden, schneiden
200g	Mittelkornreis	Zusammen mit den Tomaten beifügen Sofort auf kleine Stufe schalten, unter ständigem Rühren dünsten
6dl	Bouillon	Ablöschen, auf kleiner Stufe kochen, von Zeit zu Zeit rühren, Kochzeit 15-20 Minuten
evtl.	Reibkäse	Darunter mischen oder dazuservieren

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Anstelle von Tomaten 2 EL Tomatenpüree verwenden	Anstelle von Tomaten Spargeln verwenden	Anstelle von frischen Tomaten getrocknete Tomaten verwenden
--	---	---

Begründungen:

Die Tomaten für das Püree oder für die getrockneten Tomaten werden in der Tomatensaison geerntet und verarbeitet. Das Püree und die Trockentomaten können sehr lange gelagert und verwendet werden, damit verhindert man Foodwaste.

Spargel hat Saison, Tomaten noch nicht.

Erdbeerrahmcrème

500g	Erdbeeren	Vorbereiten, in Massbecher geben
ca. 1 EL	Zitronensaft	
3-4 EL	Zucker	Beifügen, mixen
2dl	Rahm	Schlagen, sorgfältig darunter ziehen und sofort servieren

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Ersetze die Erdbeeren durch Rhabarber	Ersetze die Erdbeeren durch Bio-Bananen	Ersetze die Erdbeeren durch tiefgekühlte Himbeeren aus der Schweiz
---------------------------------------	---	--

Begründungen:

Erdbeeren werden im Frühling noch importiert. Rhabarber hingegen haben Saison

Die Bananen kommen mit dem Schiff, die Erdbeeren eher aus trockenen Gebieten in und um Europa mit dem Lastwagen. Der Schifftransport ist umweltfreundlicher. Man sollte ausserdem möglichst keine Früchte (brauchen oft viel Wasser) aus Trockenregionen wie Spanien oder Israel importieren.

Saison: Sommer

Spargelsuppe

1 EL	Öl oder Butter	In Pfanne geben
1/2	Zwiebel	
1	Knoblauchzehe	Schneiden, beifügen
500g	Spargeln	Schälen, schneiden, zugeben
Wenig	Salz, Pfeffer	Würzen, zudecken, auf grosser Stufe erwärmen bis es zischt Sofort auf kleine Stufe zurückschalten, dämpfen
3-4dl	Bouillon	Ablöschen, aufkochen, auf kleiner Stufe 25-35min kochen Suppe fein pürieren, wieder aufkochen
1dl	Rahm	Verfeinern, Suppe anrichten

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Ersetze den Spargel durch Kürbis	Ersetze den Spargel durch Zucchini*	Ersetze den Spargel durch Peperoni*
----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

Begründungen:

Spargel hat im Frühling Saison und wird sonst meist eingeflogen. Peperoni und Zucchini hingegen haben im Sommer Saison.

*Aber Achtung: Man sollte darauf achten die Alternativen aus Schweizer Produktion zu kaufen, denn auch im Sommer wird das Gemüse je nach Angebot teils aus Spanien oder anderen Ländern importiert.

Pizza

400g	Mehl	In eine Schüssel geben
1 KL	Salz	Beifügen
2 EL	Olivenöl	Zugeben
15g	Hefe	
2 1/2dl	Wasser	Hefe im Wasser auflösen, Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren, Teig gut kneten, bis er glatt und geschmeidig ist Zugedeckt an der Wärme um das Doppelte aufgehen lassen Von Hand runde Scheiben formen, auf vorbereitetes Blech geben

150g	Salami oder Schinken	Schneiden, auf den Teig legen
3-4	Tomaten	Schneiden, darauf legen
Wenig	Salz Oregano Basilikum Pfeffer	Würzen
Wenig	Olivenöl	Darüber träufeln In der unteren Ofenhälfte bei 220°C 15-20min backen
300g	Mozzarella	Zerkleinern, auf die Pizza verteilen, während den letzten 10 Minuten mitbacken

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Ersetze den Salami durch eine Peperoni	Füge 200g Speck hinzu	Füge eine Zucchetti hinzu*
Füge 100g Rohschinken dazu	Verwende nur 200g Mozzarella	Ersetze den Salami und den Schinken durch Zucchetti

Begründungen:

Peperoni wie auch Zucchetti haben im Sommer Saison, am allerbesten wäre die Wahl von Bioprodukten, die durch den auf chemische Dünger und Pestizide den Boden nur gering verschmutzen.

Mozzarella wie auch Salami und Schinken sind tierische Produkte und belasten die Umwelt stark. Die Fleischproduktion ist sehr ressourcenintensiv: fast 70% der weltweiten landwirtschaftlichen Nutzfläche ist Weidefläche und 1/3 des Ackerlands wird für die Futterproduktion beansprucht. 44% aller Treibhausgas-Emissionen sind durch Erzeugung tierischer Produkte verursacht. Ziel ist es, den Fleischkonsum der schweizerischen Bevölkerung zu halbieren. Auch etwas weniger Milchprodukte zu konsumieren ist umweltfreundlicher.

*Das Hinzufügen von Gemüse, ohne dabei Fleisch oder Käse wegzulassen, macht die Pizza zwar gesünder, aber nicht nachhaltiger.

Rhabarberschnitten

1/2dl	Wasser	In die Pfanne geben
800g	Rhabarber	Waschen, ev. Schälen, in gleichmässige Stücke schneiden, beifügen
2 KL	Zucker	Zugeben, zugedeckt auf grosser Stufe erwärmen bis es zischt, sofort auf kleine Stufe zurück schalten, ca. 10 Min. dämpfen, dann auskühlen lassen
4	Einback	Halbieren

Wenig	Weiche Butter	Einbackscheiben beidseitig mit Butter bestreichen In der Bratpfanne oder im Ofen hellbraun rösten Rhabarberkompott auf die Schnitten verteilen
-------	---------------	--

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Verwende Schweizer Erdbeeren anstatt Rhabarber	Verwende eingeweichtes, altes Brot anstatt Einback	Verwende Schweizer Zwetschgen anstatt Rhabarber
--	--	---

Begründungen:

Für den Frühsommer eher saisonale Erdbeeren aus der Schweiz wählen, im Spätsommer Schweizer Zwetschgen. Rhabarber hat nur im Frühling Saison.

Mit der Verwendung von altem Brot kann Foodwaste vermieden werden.

Saison: Herbst

Gazpacho

1	Peperoni	Stielansatz entfernen, in Stücke schneiden
1	Gurke	Längs halbieren, Kernen entfernen, in Stücke schneiden
4	Tomaten	Stielansatz entfernen, in Stücke schneiden
1	Zwiebel	
1	Knoblauchzehe	Schneiden, beifügen
100g	Toastbrot	In Stücke zerpuffen
4dl	Gemüsebouillon	
2 EL	Olivenöl	Alle Zutaten mit Bouillon und Öl pürieren
Wenig	Salz, Pfeffer	Würzen

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Koche das Gericht im Sommer*	Ersetze die Tomaten durch Cherrytomaten	Ersetze Peperoni, Gurken und Tomaten durch 300g Broccoli, füge 1dl Rahm hinzu und koche eine Broccolicrème-Suppe
------------------------------	--	--

Begründungen:

Broccoli hat im Herbst Saison, die anderen im Rezept genannten Gemüse gehören in den Sommer.

*Im Sommer ist dies ein sehr umweltfreundliches Gericht, da es ohne Fleisch und – wenn man das Toastbrot durch altes Brot ersetzt - Milchprodukte auskommt.

Sauce Bolognese

1-2 EL	Öl oder Fett	Erhitzen
300g	Gehacktes Rindfleisch	Auf grosser Stufe braten
1	Rüebli	
Wenig	Sellerie	
1-2	Zwiebeln	
2	Knoblauchzehen	
	Petersilie, Basilikum, Majoran, Oregano	Schneiden, zugeben, sofort auf kleine Stufe zurück schalten, unter ständigem Rühren dünsten
4	Tomaten	Waschen, schneiden, beifügen
1 EL	Mehl	
3 EL	Tomatenpüree	Zugeben, mischen
4-5dl	Bouillon	Ablöschen
	Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt	Würzen Kochzeit ca. 1-1/2 Stunden

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Ersetze die Tomaten durch grüne Tomaten	Halbiere die Fleischmenge, verdopple dafür die Menge an Gemüse	Ersetze die Tomaten durch Pelati
---	--	----------------------------------

Begründungen:

Grüne Tomaten sind zwar schwierig zu finden, haben aber bis Ende Oktober Saison.

Die Fleischproduktion ist sehr ressourcenintensiv: fast 70% der weltweiten landwirtschaftlichen Nutzfläche ist Weidefläche und 1/3 des Ackerlands wird für die Futterproduktion beansprucht. 44% aller Treibhausgas-Emissionen sind durch Erzeugung tierischer Produkte verursacht. Ziel ist es, den Fleischkonsum der schweizerischen Bevölkerung zu halbieren.

Tomaten für Pelati werden saisonal geerntet und verarbeitet. Pelati in Dosen oder Gläser kann man im Laden wie auch zu Hause sehr lange ungekühlt lagern. Durch die lange Haltbarkeit verringert man Foodwaste.

Aprikosenwähe

1 Portion	Wähen-oder Kuchenteig	Zubereiten, in eine Form legen
3 EL	Gemahlene Nüsse	Auf den Teigboden streuen

750g	Aprikosen	Waschen, halbieren, entsteinen, längs einschneiden und auf dem Teigboden verteilen In der unteren Ofenhälfte bei 250°C 25-30 Min. backen
Guss		
1dl	Milch	
1	Ei	
1 EL	Zucker	Gut mischen Nach der halben Backzeit über die Wähe giessen

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Ersetze die Aprikosen durch Kirschen	Ersetze die Aprikosen durch Birnen und/oder Äpfel	Verzichte auf den Guss
---	---	------------------------

Begründungen:

Weder Aprikosen noch Kirschen haben im Herbst in der Schweiz noch Saison. Deshalb Birnen und Äpfel verwenden.

Milch und Eier als tierische Produkte sind sehr ressourcenintensiv: Viehhaltung beansprucht grosse Flächen, der Wasserverbrauch ist gross und die Futterproduktion ist aus ökologischen wie sozialen Aspekten problematisch. Es daher umweltfreundlicher, Milchprodukte, Eier und Fleisch in kleineren Mengen zu geniessen.

Saison: Winter

Kopfsalat mit geräuchertem Lachs und Cherrytomaten

1	Kopfsalat	Rüsten, waschen, schneiden oder zupfen, gut abtropfen lassen. Kurz vor dem Essen mit der Salatsauce mischen
100g	Rauchlachs	In Tranchen schneiden
100g	Cherrytomaten	Vierteln, zusammen mit Lachstranchen über Salat verteilen

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Wähle einen Bio-Zuchtlachs	Ersetze den Kopfsalat durch Bio-Nüsslisalat	Ersetze die Cherrytomaten durch geröstete Kürbiskernen
Wähle 150g Cherrytomaten	Füge 100g Zucchini hinzu	Ersetze den Lachs durch ein gekochtes Bio-Ei

Begründe deine Antworten:

Saison: Winter

Chili con Carne

150g	Rote Bohnen	Dosenbohnen oder Bohnen 8-12 Stunden einweichen
1 EL	Öl oder Fett	Erhitzen
300g	Rindfleisch	Auf grosser Stufe von allen Seiten braten
1	Zwiebel	
1	Knoblauchzehe	Schneiden, beifügen Sofort auf kleine Stufe zurückschalten, unter ständigem Rühren dünsten
1 EL	Mehl	Darüber stäuben, mischen
400g	Pelati	
1 EL	Tomatenpüree	
	Bohnen	Zugeben, mischen
3dl	Wasser	Beifügen
1-2 KL	Chilipulver	
Wenig	Cayennepfeffer	Würzen, auf kleiner Stufe zugedeckt schmoren Kochzeit 1- 1½ Std, wenn nötig Wasser nachgiessen
½ KL	Salz	abschmecken

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Hackfleisch statt Rindfleisch*	400g frische Tomaten anstatt Pelati	Nur 150g Fleisch, dafür 250g rote Bohnen
Fleisch durch Lauch und Rübli ersetzen	Zucchetti, Auberginen und Peperoni anstatt Fleisch*	Tiefkühlbohnen verwenden

Begründe deine Antworten:

Saison: Winter

Coupe Romanoff

1 Portion	Vanilleglace	In Coupe-Gläser verteilen
300g	Erdbeeren	Waschen, schneiden
1/2 EL	Zucker	
1/2	Zitrone, Saft	Zugeben, mischen, Beeren darüber geben
1dl	Rahm	Schlagen, garnieren

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Bio-Zwetschgenkompott anstatt Erdbeeren	Schweizer Tiefkühl-Himbeeren anstatt Erdbeeren	Geröstete Mandelscheiben anstatt Rahm als Garnitur
--	---	---

Begründe deine Antworten:

Saison: Frühling

Italienisches Quartett

150g	Cherrytomaten	
150g	Mozzarella	
100g	Rohschinken	
Einige Blättchen	Basilikum	Jede Zutat je einmal auf einen Zahnstocher aufstecken, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die Zahnstocher in einem Kreis auf einem Teller servieren

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Anstelle von Cherrytomaten normale Tomaten verwenden	Nur 80g Rohschinken verwenden	Statt des oben genannten Rezepts 400g Rucola mit 100g dünn geschnittenen Parmesan Scheiben als Salat servieren
--	-------------------------------	--

Begründe deine Antworten:

Saison: Frühling

Tomatenrisotto

1 EL	Öl oder Butter	Erwärmen
1	Zwiebel	
1	Knoblauchzehe	Schneiden, zugeben
4	Tomaten	Waschen, Stielansatz ausschneiden, schneiden
200g	Mittelkornreis	Zusammen mit den Tomaten beifügen Sofort auf kleine Stufe schalten, unter ständigem Rühren dünsten
6dl	Bouillon	Ablöschen, auf kleiner Stufe kochen, von Zeit zu Zeit rühren, Kochzeit 15-20 Minuten
evtl.	Reibkäse	Darunter mischen oder dazuservieren

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Anstelle von Tomaten 2 EL Tomatenpüree verwenden	Anstelle von Tomaten Spargeln verwenden	Anstelle von frischen Tomaten getrocknete Tomaten verwenden
--	---	---

Begründe deine Antworten:

Saison: Frühling

Erdbeerrahmcrème

500g	Erdbeeren	Vorbereiten, in Massbecher geben
ca. 1 El	Zitronensaft	
3-4 EL	Zucker	Beifügen, mixen
2dl	Rahm	Schlagen, sorgfältig darunter ziehen und sofort servieren

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Ersetze die Erdbeeren durch Rhabarber	Ersetze die Erdbeeren durch Bio-Bananen	Ersetze die Erdbeeren durch tiefgekühlte Himbeeren aus der Schweiz
---------------------------------------	---	--

Begründe deine Antworten:

Saison: Sommer

Spargelsuppe

1 EL	Öl oder Butter	In Pfanne geben
1/2	Zwiebel	
1	Knoblauchzehe	Schneiden, beifügen
500g	Spargeln	Schälen, schneiden, zugeben
Wenig	Salz, Pfeffer	Würzen, zudecken, auf grosser Stufe erwärmen bis es zischt Sofort auf kleine Stufe zurückschalten, dämpfen
3-4dl	Bouillon	Ablöschen, aufkochen, auf kleiner Stufe 25-35min kochen Suppe fein pürieren, wieder aufkochen
1dl	Rahm	Verfeinern, Suppe anrichten

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Ersetze den Spargel durch Kürbis	Ersetze den Spargel durch Zucchini*	Ersetze den Spargel durch Peperoni*
----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

Begründe deine Antworten:

Saison: Sommer

Pizza

400g	Mehl	In eine Schüssel geben
1 KL	Salz	Beifügen
2 EL	Olivenöl	Zugeben
15g	Hefe	
2½dl	Wasser	Hefe im Wasser auflösen, Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren, Teig gut kneten, bis er glatt und geschmeidig ist Zugedeckt an der Wärme um das Doppelte aufgehen lassen Von Hand runde Scheiben formen, auf vorbereitetes Blech geben
150g	Salami oder Schinken	Schneiden, auf den Teig legen
3-4	Tomaten	Schneiden, darauf legen
Wenig	Salz Oregano Basilikum Pfeffer	Würzen
Wenig	Olivenöl	Darüber träufeln In der unteren Ofenhälfte bei 220°C 15-20min backen
300g	Mozzarella	Zerkleinern, auf die Pizza verteilen, während den letzten 10 Minuten mitbacken

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Ersetze den Salami durch eine Peperoni	Füge 200g Speck hinzu	Füge eine Zucchetti hinzu*
Füge 100g Rohschinken dazu	Verwende nur 200g Mozzarella	Ersetze den Salami und den Schinken durch Zucchetti

Begründe deine Antworten:

Saison: Sommer

Rhabarberschnitten

1/2dl	Wasser	In die Pfanne geben
800g	Rhabarber	Waschen, ev. Schälen, in gleichmässige Stücke schneiden, beifügen
2 KL	Zucker	Zugeben, zugedeckt auf grosser Stufe erwärmen bis es zischt, sofort auf kleine Stufe zurück schalten, ca. 10 Min. dämpfen, dann auskühlen lassen
4	Einback	Halbieren
Wenig	Weiche Butter	Einbackscheiben beidseitig mit Butter bestreichen In der Bratpfanne oder im Ofen hellbraun rösten Rhabarberkompott auf die Schnitten verteilen

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Verwende Schweizer Erdbeeren anstatt Rhabarber	Verwende eingeweichtes, altes Brot anstatt Einback	Verwende Schweizer Zwetschgen anstatt Rhabarber
--	--	---

Begründe deine Antworten:

Saison: Herbst

Gazpacho

1	Peperoni	Stielansatz entfernen, in Stücke schneiden
1	Gurke	Längs halbieren, Kernen entfernen, in Stücke schneiden
4	Tomaten	Stielansatz entfernen, in Stücke schneiden
1	Zwiebel	
1	Knoblauchzehe	Schneiden, beifügen
100g	Toastbrot	In Stücke zerpuffen
4dl	Gemüsebouillon	
2 EL	Olivenöl	Alle Zutaten mit Bouillon und Öl pürieren
Wenig	Salz, Pfeffer	Würzen

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Koche das Gericht im Sommer*	Ersetze die Tomaten durch Cherrytomaten	Ersetze Peperoni, Gurken und Tomaten durch 300g Broccoli, füge 1dl Rahm hinzu und koche eine Broccolicrème-Suppe
------------------------------	---	--

Begründe deine Antworten:

Saison: Herbst

Sauce Bolognese

1-2 EL	Öl oder Fett	Erhitzen
300g	Gehacktes Rindfleisch	Auf grosser Stufe braten
1	Rüebli	
Wenig	Sellerie	
1-2	Zwiebeln	
2	Knoblauchzehen	
	Petersilie, Basilikum, Majoran, Oregano	Schneiden, zugeben, sofort auf kleine Stufe zurück schalten, unter ständigem Rühren dünsten
4	Tomaten	Waschen, schneiden, beifügen
1 EL	Mehl	
3 EL	Tomatenpüree	Zugeben, mischen
4-5dl	Bouillon	Ablöschen
	Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt	Würzen Kochzeit ca. 1-1/2 Stunden

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Ersetze die Tomaten durch grüne Tomaten	Halbiere die Fleischmenge, verdopple dafür die Menge an Gemüse	Ersetze die Tomaten durch Pelati
---	--	----------------------------------

Begründe deine Antworten:

Saison: Herbst

Aprikosenwähe

1 Portion	Wähen-oder Kuchenteig	Zubereiten, in eine Form legen
3 EL	Gemahlene Nüsse	Auf den Teigboden streuen
750g	Aprikosen	Waschen, halbieren, entsteinen, längs einschneiden und auf dem Teigboden verteilen In der unteren Ofenhälfte bei 250°C 25-30 Min. backen
Guss		
1dl	Milch	
1	Ei	
1 EL	Zucker	Gut mischen Nach der halben Backzeit über die Wähe giessen

Wähle aus folgenden Möglichkeiten die richtige(n) aus, um das Rezept umweltfreundlicher zu kochen. Bedenke dabei die Saison:

Ersetze die Aprikosen durch Kirschen	Ersetze die Aprikosen durch Birnen und/oder Äpfel	Verzichte auf den Guss
---	--	------------------------

Begründe deine Antworten: