

Veggie day der Domschule

In der Stadt Gent ist jeden Donnerstag der Veggie day. An diesem Tag gibt es nur Gemüse und Obstgerichte.



Gent will damit eine Klimastadt werden. Wir haben schon die Auszeichnung Umweltschule und wollen dieser Auszeichnung gerecht werden.



Daher wollen wir auch einen Veggie day an der Domschule einführen.
Mach auch du mit!

Wie auch dein Essverhalten unser Klima verändert!

Ein deutscher Durchschnittshaushalt verursacht allein durch die Ernährung jährlich etwa 4.360 kg Treibhausgas. Rein rechnerisch darf jeder Erdenbürger höchstens 2.000 kg Treibhausgas für alle Lebensbereiche verursachen, das wäre „klima-neutral“. Wenn es nicht gelingt die Gesamtmenge entsprechend zu begrenzen, mit unser Klima über den Füssen

Heißhunger
Unser Essverhalten
unsere Umwelt



Domschule
WPK Klasse 9
Hauswirtschaft



Klimafreundliche Küche?

Voran erkenne ich sparsame Geräte?

Viele Elektrogeräte müssen ein Energielabel tragen: Topaparater bei Kühl- und Gefriergeräten sowie bei Waschmaschinen und Spülmaschinen weisen dort die Energieklasse A+++ auf.

Spartipps für's Kochen und Backen

- Kleinstmöglichen Topf verwenden
- Topf auf die passende Platte stellen
- Mit Deckel kochen – Kochen ohne Deckel verbraucht das Vielfache an Energie
- Passenden Deckel verwenden
- Glasdeckel sparen das Abheben während des Kochens und dadurch Energie
- Töpfe mit glattem Boden verwenden
- Schnellkochtöpfe sparen bis zu 50% Energie
- Thermotöpfe kann man bereits nach kurzem Ankochen vom Herd nehmen
- Mit möglichst wenig Flüssigkeit kochen
- Kochplatte und Backofen 10 Minuten vorher abschalten und die Nachwärme nutzen
- Herd erst nach dem Aufsetzen des Kochgeschirrs einschalten
- Herdplatten zum Anbraten bzw. Ankochen auf die höchste Stufe stellen und dann zurückschalten
- Kleine Gerichte in der Mikrowelle zubereiten (bei größeren haben Mikrowellenherde einen schlechten Wirkungsgrad)
- Backofen nicht vorheizen

Kühlen und Gefrieren

- Geräte mit Energieeffizienzklasse A+++ anschaffen
- Kühlschrank nicht neben Wärmequellen wie Heizung, Herd, Geschirrspüler oder Waschmaschine stellen
- Rückseite ausreichend belüften
- Gefrierschrank regelmäßig abtauen
- Kleine Kühlschränke sind viel effizienter als große

Wäsche und Waschmaschine

- Nur Waschmaschinen der Energieeffizienzklasse A+++ kaufen
- Nur volle Maschinen waschen
- Waschmaschinen an den Haus- Warmwasseranschluss anschließen
- Kalte Programme sind in der Regel ausreichend

Ist mein Einkauf umweltbewusst?

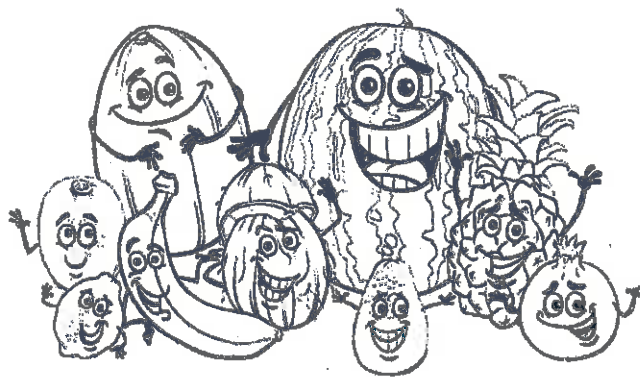
Tipps: - Saisonprodukte der Region kaufen

- Gemüse: Juni bis Oktober
- Obst: April bis November
- Salat: ganze Jahr über
- wenig Tiefkühlsachen und Konserven

- Auto nur für große Einkäufe - ansonsten Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen

- Keine Plastiktüten sondern z.B. Leinenbeutel benutzen

- Umverpackungen vermeiden



Klimafreundlich essen!

Bärlauchpesto (Frühlingsrezept)

Zutaten:

- 100 g Bärlauch (ca. 300-350 Blätter, je nach Größe)
- 25 g Pinienkerne
- 25 g Kürbiskerne
- 250 ml Rapskernöl (Bio)
- 50 g Parmesan
- 1 ½ Knoblauchzehe(n)
- Pfeffer (schwarz aus der Mühle)
- Meersalz

Zubereitung:

Bärlauchblätter waschen, in der Salatschleuder sehr gründlich 3 bis 4 mal schleudern, bis keine Feuchtigkeit mehr austritt, anschließend grob hacken und in eine Rührschüssel geben. Knoblauchzehen hacken und mit der Kernmischung dazugeben. Öl aufgießen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Käse reiben und gut untermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Info: Dieses Gemisch in dunkle Gläser abfüllen und vor Licht und Sonne schützen. Im Kühlschrank ist dieses Pesto bis zu einem Jahr haltbar.

