Nachhaltiges Kochbuch

Wir als die Umwelt-Initiative an der MBO haben uns zusammengesetzt und uns Gedanken über die leckersten und nachhaltigsten veganen und vegetarischen Rezepte gemacht, die ihr ohne Bedenken Zuhause für euch und eure Familien und Freunde nachkochen könnt! Zu jedem Rezept wird eine CO2-Emission dargestellt, die euch zeigt wie klimafreundlich das Rezept ist. Natürlich haben wir uns auch darüber Gedanken gemacht, wie wir am besten auf Verpackungsmüll und Co. verzichten können, um das Kochen so umweltfreundlich, wie möglich zu halten. Hinweise dazu, findet ihr ebenfalls in den Rezepten. Viel Spaß beim Nachkochen!

Eure Initiative MBO for future

Was hat es mit dem CO2-Fußabdruck und der Mülltrennungs-Anzeige der Rezepte auf sich?

Die Darstellung der CO2-Emission eines Rezepts verdeutlich den Einfluss, den unser Essen auf das Klima hat. Je geringer die CO2-Emission, desto weniger schädlich sind die verwendeten Lebensmittel für unsere Erde. Tierische Lebensmittel haben eine besonders hohe CO2-Emission. Auch ein langer Transport und eine lange Kühlung machen ein Produkt weniger umweltfreundlich. Da jedes einzelne Produkt Ressourcen verbraucht und zu einer CO2-Emission führt, ist es immer sinnvoll, keine Lebensmittel zu verschwenden - vor und nach dem Kochen. Darüber hinaus belastet der Verpackungsmüll vieler Lebensmittel die Umwelt. Selbst kochen reduziert den Verpackungsmüll enorm, wenn man bei Grundnahrungsmitteln auf eine umweltfreundliche Verpackung achtet. Am besten ist natürlich gar keine Verpackung. Gerade Obst und Gemüse können oft auch ohne Verpackung eingekauft werden. Doch ein wenig Abfall fällt immer an. Mit der Mülltrennungs-Anzeige erklären wir euch, wie ihr den anfallenden Müll optimal trennt, damit er gut verwertet werden kann.

Dieses nachhaltige Kochbuch ist eine Aktion der Initiative MBO for future an der Max-Beckmann-Oberschule, welche im Rahmen des Projekts "Umweltgerechtigkeit" des Quartiersmanagements Auguste-Viktoria-Allee ins Lebens gerufen wurde. Das Projekt wird durchgeführt von kein Abseits! e.V.

Ein Projekt von:

QUARTIERS MANAGEMENT AUGUSTE-VIKTORIA-ALLEE

kein Abseits! e.V.

In Kooperation mit:

MAX BECKMANN OBERSCHULE

Gefördert von:

Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat

STÄDTEBAU-FÖRDERUNG von Bund, Ländern und Gemeinden

SOZIALE STADT

QUARTIERS MANAGEMENT AUGUSTE-VIKTORIA-ALLEE

be Berlin

Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Wohnen

Bezirksamt Reinickendorf

Nachhaltiges Kochbuch

Unsere 5 Tipps für nachhaltige Rezepte:

1 **Selbst kochen**

Du kannst dir umweltfreundliche Zutaten & Verpackungen aussuchen!

2 **Pflanzliche Produkte verwenden**

44 % der CO2-Emission in unserer Ernährung werden durch tierische Lebensmittel verursacht!

3 **Nur so viel kochen, wie Du brauchst**

Was du nicht wegschmeißt, muss nicht produziert werden.

4 **Beim Einkauf auf Verpackungsmüll verzichten**

Kein Müll muss nicht entsorgt werden!

5 **Saisonale & regionale Produkte verwenden**

Gewächshäuser, Kühlung & Transport verursachen eine Menge CO2!

Dieses nachhaltige Kochbuch ist eine Aktion der Initiative MBO for future an der Max-Beckmann-Oberschule, welche im Rahmen des Projekts "Umweltgerechtigkeit" des Quartiersmanagements Auguste-Viktoria-Allee ins Lebens gerufen wurde. Das Projekt wird durchgeführt von kein Abseits! e.V.

Ein Projekt von:

QUARTIERS MANAGEMENT AUGUSTE-VIKTORIA-ALLEE

kein Abseits! e.V.

In Kooperation mit:

MAX BECKMANN OBERSCHULE

Gefördert von:

Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat

STÄDTEBAU-FÖRDERUNG von Bund, Ländern und Gemeinden

SOZIALE STADT

QUARTIERS MANAGEMENT AUGUSTE-VIKTORIA-ALLEE

be Berlin

Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Wohnen

Bezirksamt Reinickendorf

Arme Ritter

FÜR 3 PERSONEN

AVA kocht nachhaltig

Lieblingsrezept von Alena vom Projekt "Umweltgerechtigkeit"

Zutaten

- ca. 5 trockene Brötchen (am besten bevor sie ganz hart sind)
- ca. 3 Eier
- ca. 100-200 ml Milch
- Salz
- ca. 100 g Zucker
- ca. 2 TL Zimt
- ca. 100 g Butter

Zubereitung

- Brötchen in Scheiben schneiden.
- Eier und Milch in eine flache Schüssel geben und verquirlen. Mit einer Prise Salz würzen.
- In einer zweiten flachen Schüssel Zucker und Zimt vermischen.
- Brötchen-Scheiben nach und nach in der Eier-Milch-Mischung einweichen bis sie vollgesogen, aber noch nicht matschig sind.
- Butter in einer Pfanne schmelzen.
- Brötchen-Scheiben auf beiden Seiten auf mittlere Stufe gold-gelb braten.
- Brötchen-Scheiben aus der Pfanne nehmen und in der Zucker-Zimt-Mischung wenden.
- Unbedingt noch warm essen.

CO2-Emission

0,6 kg pro Portion

Das entspricht einer Autofahrt von 4 km.

Gedanken zur Nachhaltigkeit

Ein Klassiker um altes Brot nicht weg-zuwerfen und mit Zutaten, die man meist Zuhause hat.
Der CO2-Ausstoß kann noch um die Hälfte reduziert werden, wenn Butter & Milch durch pflanzliche Alternativen (z.B. Margarine & Sojamilch) ersetzt werden!

Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung

- Tetra-Pack (Milch)
- Butter-Verpackung
- evtl. Eierverpackung aus Plastik

Biomüll

- Eierschalen
- Brötchenkrümel

Papier

- Zuckerverpackung aus Papier
- Eierkarton

Glasmüll

Keiner!

Tipps zur Müllvermeidung

Brot kann man gut im eigenen Brotbeutel einkaufen und falls man diesen vergessen hat, packen Verkäufer*innen auch gerne "alles in eine Tüte".

Mediterrane Gemüsepfanne

FÜR 3 PERSONEN

AVA kocht nachhaltig

Lieblingsrezept von Maik
der Initiative MBO for future

Zutaten

- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 Fleischtomaten
- 200 g Champions
- Thymian, Rosmarin, Basilikum (frisch oder getrocknet)
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Zucchini, Aubergine und Tomaten waschen, Champions abbürsten.
- Das Gemüse klein schneiden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Tomaten und Champions in die Pfanne geben.
- Nach 2-3 min die Zucchini und Aubergine dazugeben.
- Das Gemüse 20 min bei mittlere Hitze und geschlossenem Deckel schmoren lassen.
- Das Ganze mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken.

CO2-Emission

0,2 kg pro Portion

Das entspricht einer Autofahrt von 1,3 km.

Gedanken zur Nachhaltigkeit

Wenn das Gemüse mit Deckel geschmort wird, kann jede Menge Energie gespart werden. Kochen ohne Deckel kostet im Vergleich 5-mal mehr Energie.

Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung
- Öl-Flasche aus Plastik

Biomüll
- Tomatenblüte
- Zucchini-Enden
- Auberginen-Strunk
- Championsstiele
- evtl. Käuterstiele

Papier
Keiner!

Glasmüll
- Öl-Flasche aus Glas

Tipps zur Müllvermeidung

Da das Rezept ohne Fertig-Produkte auskommt, ist es so oder so verpackungsarm. Das Gemüse kann lose oder im selbst mitgebrachten Gemüsenetz gekauft werden. Öl besser in der Glas- als in der Plastikflasche besorgen. Kräuter können frisch verwendet werden oder im "Nachfüllpack" gekauft und in Schraubgläsern aufbewahrt werden.

Pancakes

FÜR 1 PERSON

AVA kocht nachhaltig

Lieblingsrezept von Shirley der Initiative MBO for future

Zutaten

- 1 Ei
- 100 g Zucker
- 100 ml Milch
- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 50 ml Sonnenblumenöl

Zubereitung

- Ei und Zucker mit einem Handrührer schaumig rühren.
- Milch, Mehl und Backpulver hinzugeben und zu einem glatten Teig rühren.
- Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen.
- Jeweils 1 Kelle Teig in die Pfanne geben.
- Pancakes bei mittlere Hitze goldbraun braten.

CO2-Emission

0,5 kg pro Portion

Das entspricht einer Autofahrt von 3 km.

Gedanken zur Nachhaltigkeit

Als Beilage sind im Sommer frische Beeren toll! Außerhalb der Saison ist es besser, eingemachtes Obst zu nehmen. Im Winter ist auch frisches Kompott aus Äpfeln oder Birnen passend oder eben einfach nur Sahne & Sirup.

Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung

- Tetra-Pack (Milch)
- Backpulver-Verpackung aus beschichtetem Papier
- Eierpackung aus Plastik
- Öl-Flasche aus Plastik

Biomüll

- Eierschalen

Papier

- Zuckerverpackung aus Papier
- Mehlverpackung aus Papier
- Eierkarton
- Backpulver-Verpackung aus Papier

Glasmüll

- Öl-Flasche aus Glas

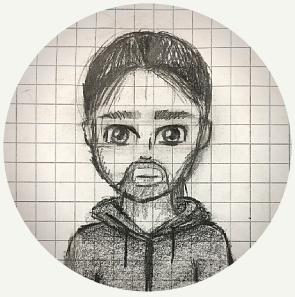
Tipps zur Müllvermeidung

Es können umweltfreundliche Verpackungen gewählt werde, die nicht aus Plastik sind z.B. Eier in Pappkarton, Öl in Glasflasche.
Kompott- oder Marmeladen-Gläser könnten immer wieder verwendet werden zum Einmachen, zur Lagerung von Vorräten oder auch für die Aufbewahrung von Kleinteilen wie Knöpfen, Nägeln oder Perlen.

Gnocchi-Auflauf

FÜR 4 PERSONEN

AVA kocht nachhaltig



Lieblingsrezept von
Jan Schönrock
der Initiative MBO for future
&
Lehrer an der
Max-Beckmann-Oberschule
(Seite 1)

Zutaten

- 500 g Kirschtomaten (möglichst fest und halbiert)
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst (schwarzer Knoblauch macht das ganze noch feiner, aber davon dann 2 Zehen)
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark (nach Gefühl)
- etwas Mehl
- 400 g Sahne
- 800 g frische Gnocchi
- 150 g gewürfelten Mozzarella
- 150 g Gratinkäse (am besten eine Mischung aus Maasdammer und Mozzarella. Junger Gouda tut's aber auch)
- 1 EL Kräuter der Provence
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- eine Prise Zucker

Für alle, die nicht anders können:
300 g kleine Champignons aus der Dose

Zubereitung

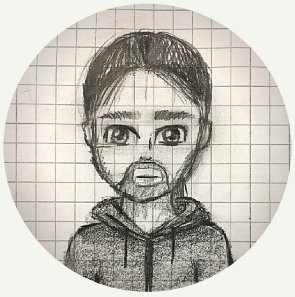
- Die Tomaten in 1 El heißem Öl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und in einer Schüssel beiseite stellen.
- 2 EL Öl in der gleichen Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
- (Nur für Banausen!) Die Pilze dazugeben und anbraten.
- Das Tomatenmark hineingeben und kurz anrösten, damit sich das Tomatenaroma besser entfalten kann. Anschließend eine Prise Zucker darüber geben.
- Das Mehl drüber streuen, kurz verrühren und anschwitzen.
- Anschließend mit der Sahne ablöschen. Sehr kräftig verquirlen, damit sich keine Klümpchen bilden.
- Nun die Kräuter untermischen und das ganze ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.
- Tomatenhälften wieder zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gnocchi nach Packungsanleitung garen, am besten in einer Pfanne knusprig braun anbraten und anschließend in eine große Auflaufform geben.
- Die Mozzarella-Würfel schnell unterheben, sodass sie möglichst erst nach dem Unterheben anfangen zu schmelzen.
- Die Tomaten-Sahne-Sauce darüber gießen.
- Zum Schluss den Gratin-Käse darüber geben und gleichmäßig verteilen.

Nun für 20-30 Minuten bei 200° C im vorgeheizten Ofen überbacken.

Gnocchi-Auflauf

FÜR 4 PERSONEN

AVA kocht nachhaltig



Lieblingsrezept von
Jan Schönrock
der Initiative MBO for future
&
Lehrer an der
Max-Beckmann-Oberschule
(Seite 2)

CO2-Emission

1,2 kg pro Portion

Das entspricht einer Autofahrt von 8 km.

Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung

- Plastik-Verpackung Kirschtomaten
- Gnocchi-Verpackung
- Tomatenmark-Tube
- Mozarella-Verpackung
- Käse-Verpackung
- Sahne-Verpackung aus Plastik
- Champions-Dose

Biomüll

- Tomatenblüte & -stile
- Knoblauchschale
- Zwiebelschalen
- Käserinde

Papier

- Mehl-Verpackung aus Papier

Glasmüll

- Öl-Flasche aus Glas

Gedanken zur Nachhaltigkeit

Abseits der Kirschtomaten werden für dieses Rezept nur haltbare Zutaten verwendet oder solche, die lange gelagert werden können (wie Zwiebeln und Knoblauch). Es ist daher ein gutes Winterrezept.

Tipps zur Müllvermeidung

Eine Packung Käse ist schnell aufgegessen und bringt eine Menge Plastikmüll mit sich. Wenn man viel Käse isst (oder wie in diesem Rezept verkocht) lohnt es sich Käse am Stück zu kaufen. Die Packungen sind dort deutlich größer und den Käse kann man dann Zuhause je nach Bedarf schneiden oder reiben. Käse kann auch problemlos eingefroren werden!

Gemüse-Suppe

FÜR 4 PERSONEN

AVA kocht nachhaltig

Lieblingsrezept von Dennis
der Initiative MBO for future

Zutaten

- ca. 1 kg Kohlrabi
- 500 g Karotten
- 450 g Paprika
- 300 g Gurke
- 150 g Zwiebeln
- 90 g Stangensellerie
- 200 g frischer Rosenkohl
- 15 g Gemüsebrühe (ca. 5 gestrichene Teelöffel)

Zubereitung

- Kohlrabi, Karotten & Zwiebeln schälen.
- Beim Rosenkohl äußere, welke Blätter entfernen.
- Weiteres Gemüse waschen und alles in kleine Würfel schneiden.
- ca. 2 Liter Wasser in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.
- Gemüse in das kochende Wasser geben (eventuell noch etwas Wasser hinzugeben, sodass das Gemüse gerade bedeckt ist).
- Gemüse bei geschlossenem Deckel ca. 8 min kochen lassen.
- Dann Gemüsebrühe hinzugeben.
- Gemüse ein paar Minuten weiter kochen bis es gar ist.
- Suppe mit Salz & Pfeffer abschmecken.

CO2-Emission

0,3 kg pro Portion

Das entspricht einer Autofahrt von 2 km.

Gedanken zur Nachhaltigkeit

Diese Gericht ist ein wahrer Klimaretter! Es werden keine tierischen Produkte verwendet. Das verwendete Gemüse hat einen sehr geringen CO2-Ausstoß, da es sich zum großen Teil um Gemüse handelt, was über den Winter gelagert werden kann.

Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung		• evtl. Verpackung Brühwürfel
Biomüll		• Gemüseschalen • Weitere Gemüseabfälle (welke Blätter, Strunk etc.).
Papier		Keiner!
Glasmüll		• Glas der Gemüsebrühe

Tipps zur Müllvermeidung

Das Gemüse im eigenen Beutel & die Brühe im Glas kaufen! Dann kommt dieses Gericht ganz ohne Plastikvepackungen aus!