

So viel du brauchst ...

Fastenaktion & für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit

Von Aschermittwoch bis Ostersonntag



Foto: nencius/Fotolia

Eine Woche Zeit zum ...



Kartoffeltaler mit Apfel-Rotkohl für 4 Portionen

ROTKOHL: 500 g Rotkohl, 200 g Äpfel, 3 rote Zwiebeln, 60 ml Gemüsebrühe, 6 Wacholderbeeren, 2 EL Apfeldicksaft, 40 ml Balsamico, 40 g Himbeergelee, 2 EL Öl, 2 TL Salz
KARTOFFELTALER: 750 g Kartoffeln, 2 Eier, 100 g Magerquark, 4 EL gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer, Muskat, Öl

Die Kartoffeln mit Schale gar kochen, abkühlen lassen. Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen, den Kohl waschen, teilen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Äpfel schälen, entkernen, grob reiben. Zwiebel in feine Halbringe schneiden. // In einem Topf Öl erhitzen, die Zwiebel andünsten, danach Rotkohl und Äpfel mit anbraten. Salzen, zuckern und mit Gemüsebrühe ablöschen. Wacholderbeeren zugeben und zugedeckt 15 Minuten garen. Himbeergelee unterheben und den Rotkohl fertig garen. // Die Kartoffeln pellen, zerstampfen und mit Eiern, Quark und gehackter Petersilie vermengen, abschmecken. // In einer Pfanne Öl erhitzen, Kartoffeltaler formen und in die Pfanne setzen. Von beiden Seiten hellbraun ausbraten, nur einmal wenden.

... anders und achtsamer kochen und essen

Die Dosen-Ravioli, die Fischstäbchen aus der Tiefkühltruhe, die Tütensuppe... manchmal muss es einfach schnell gehen. Doch was geht uns dabei an Genuss und Geschmack verloren? Wissen wir noch, was im Essen drin steckt? Wissen wir, wie Lebensmittel produziert werden?

In dieser Woche ...

- Zeit nehmen zum selber kochen und genießen, dazu auch Freunde einladen oder in der Gemeinde eine Reste-Kochaktion organisieren.
- den Lebensmitteln auf den Grund gehen. Erfahren Sie, woher die Lebensmittel kommen, z.B. der Fisch, der Honig, die Mohrrübe und welche Geschichte in ihnen steckt.
- sich informieren über die Aktion „Mitnehmen statt wegwerfen! Für eine neue Restaurantkultur“. www.zugutfuerdietonne.de
- sich über den Nachhaltigen Warenkorb informieren und als App nutzen. www.nachhaltiger-warenkorb.de
- in das Büro oder zum Ausflug nur selbst zubereitete Snacks mitnehmen.
- mit Kindern Kräuter in einen Topf aussäen.
- einen Umweg zum Bio- oder Weltladen gehen und dort einkaufen.

„Eintüten statt wegwerfen“

... wenn etwas übrig bleibt: belegte Brote, Kuchen, Obst... bei Gemeindefesten, Arbeitsbesprechungen, Freizeiten. Das geht z.B. mit der „Papiertüte“, die wertvolles Essen vor der Tonne rettet.

www.brot-fuer-die-welt.de/shop

