Moorhus NABU Besucherzentrum Großes Torfmoor

Regionalzentrum im Landesnetzwerk Bildung für nachhaltige Entwicklung ZUKUNFT LERNEN NRW

Gefördert vom Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

MOORHUS NACHHALTIGE KREATIV-TIPPS

13 MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ

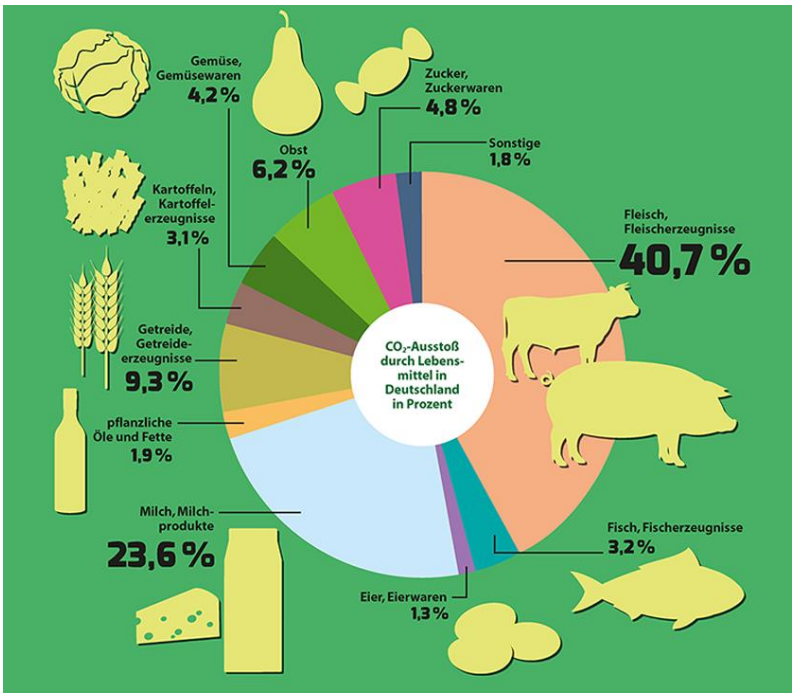
Moorhexen-Weihnachtsplätzchen

Vanillekipferl und Lebkuchen

Beim Backen das Klima schützen!

Moorhexe Julia war ganz begeistert, als ihre Moorhexen-Schülerin Eileen eine Dose mit **köstlichen Weihnachtsplätzchen** ins Große Torfmoor mitbrachte. Das Besondere an diesen Keksen war, dass sie *ganz ohne* tierische Produkte gebacken wurden. Das heißt ohne Milch, Butter und Eier.

Vielleicht hast Du schon mal gehört, dass die Herstellung von Fleischerzeugnissen ziemlich viele **Treibhausgase (wie CO_2)** verursacht? Aber auch andere **tierische Lebensmittel** erzeugen bei ihrer Produktion sehr viele klimaschädliche Gase, wie Du an der Grafik von Katja Wegener (GEOlino) rechts sehen kannst. Und Butter, Milch und Eier gehören ja normalerweise in jedes Keksrezept.



Doch es geht auch ohne! Diese *„vegangen“* Weihnachtsplätzchen schmecken (mindestens) genauso gut und **schonen unser Klima**!

Moorhexe Julia hat für Euch zwei einfache Rezepte von Eileen aufgeschrieben.

Viel Spaß beim *klimafreundlichen* Backen!

Moorhus NABU Besucherzentrum Großes Torfmoor
Regionalzentrum im Landesnetzwerk Bildung für nachhaltige Entwicklung ZUKUNFT LERNEN NRW
Gefördert vom Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Für die veganen **Vanillekipferl** brauchst Du Folgendes:

- 300 g Mehl
- 90 g gemahlene Mandeln
- 80 g Zucker
- 200g kalte Margarine
- das Mark von 1 Vanilleschote*

Zum Bestäuben:

- 50 g Puderzucker
- 1 TL Vanillezucker

Klima-Tipp: Achte bei den Zutaten auf Bio-Qualität und das FairTrade-Siegel!

So geht's:

1. Vermische die **trockenen Zutaten** (Mehl, Mandeln und Zucker) in einer Rührschüssel.

2. Füge nun die **Margarine in kleinen Stückchen** hinzu und verknete alles zu einem glatten Teig.

3. Schneide nun die **Vanilleschote** längs auf und kratze mit dem Messerrücken vorsichtig das Mark heraus.

   Gebe es zum Teig und knete so lange, bis sich das Vanillemark gut verteilt hat.

4. Lass den Teig abgedeckt (z.B. mit einem Bienenwachstuch) **1 Stunde im Kühlschrank ruhen**.

* **Extra-Tipp:** Die leere Vanilleschote **nicht** wegwerfen! Du kannst aus ihr ganz einfach **Vanillezucker** selber herstellen: Gib die Schote zu **100 g Zucker** in ein Schraubglas und verschließe es. Nach etwa zwei Wochen hast du köstlichen Vanillezucker zum Backen. (Schüttle es ab und zu durch.)

5. Forme nun aus dem Teig eine lange, **4 cm dicke Rolle** auf der bemehlten Arbeitsplatte und drücke sie etwas platt. Schneide mit einem scharfen Messer die Teigrolle in 2 cm dicke Scheiben.

So lässt sich der Teig einfacher in seine typische **Mondform** (→ *„Kipferl“*) bringen.

6. Lege die Kipferl auf ein Backblech mit Backpapier und lasse sie bei **180° C (Umluft)** etwa **15 Minuten** backen.

7. Fülle den **Puderzucker** und den **Vanillezucker** in eine flache Schale. Wende die **noch warmen (!)** Kipferl darin. *Vorsicht:* Sie sind sehr zerbrechlich!

Fertig!

Für die veganen **Lebkuchen** brauchst Du Folgendes:

- 500 g Mehl
- 230 g Zucker
- 2 Tüten Vanillezucker
- 4 EL Kakaopulver
- 2 EL Lebkuchengewürz
- 1 Tüte Backpulver
- 150 ml Pflanzenmilch
- 150 ml Pflanzenöl

Für die Glasur:

- 120 g Puderzucker
- Saft von 1-2 ausgepressten Orangen
- Mandeln oder Zuckerstreusel …

Oder:

- Vegane Schokolade

So geht's:

1. Vermische die **trockenen Zutaten** (Mehl, Zucker, Vanillezucker, Kakao, Gewürz, Backpulver) in einer Rührschüssel.
2. Füge nun die **flüssigen Zutaten** (Pflanzenmilch und Öl) hinzu und verknete alles zu einem glatten Teig.
3. Lasse den Teig **30 Minuten ruhen**.

4. Jetzt kannst Du ihn entweder auf der bemehlten Arbeitsfläche 1 cm dick **ausrollen und ausstechen** oder Du formst mit den Händen runde, flache Kekse.
5. Lege die Lebkuchen auf ein Backblech mit Backpapier, lasse sie bei **180° C (Umluft)** etwa **12 bis 15 Minuten** backen und danach abkühlen.
6. Rühre die Glasur an: Füge dem **Puderzucker** unter Rühren nach und nach vorsichtig **Orangensaft** hinzu, bis ein zäher Guss entsteht (er sollte nicht zu flüssig sein!). Bestreiche die Lebkuchen mit dem Zuckerguss und verziere sie nach Belieben mit Mandeln oder Streuseln.

Oder: Schmelze die **Schokolade** im Wasserbad und streiche sie mit einem Backpinsel auf Deine Lebkuchen.

Fertig!

Moorhus NABU Besucherzentrum Großes Torfmoor
Regionalzentrum im Landesnetzwerk Bildung für nachhaltige Entwicklung ZUKUNFT LERNEN NRW
Gefördert vom Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Schon gewusst?

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

13 MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ

Die Vereinten Nationen haben einen Plan beschlossen, in dem steht, was bis 2030 auf der Welt besser werden soll. Dafür wurden **17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung** benannt. Schau Dir das folgende Video an, darin werden die 17 Ziele kurz erklärt: 17 Ziele

Wir können die Ziele für eine bessere Welt nur erreichen, wenn *alle* mitmachen!

Hier ein paar Tipps, wie *Du* beim Essen zum Klimaschutz beitragen kannst, also Ziel Nummer 13:

1. **Iss weniger tierische Produkte.** Sie haben eine sehr schlechte Klimabilanz.
2. **Iss lieber bio.** Da kein künstlicher Dünger oder Futter aus fernen Ländern benutzt wird, ist bio klimafreundlicher.
3. **Iss regional und saisonal.** Lebensmittel, die einen weiten Weg hinter sich haben oder aus einem beheizten Gewächshaus kommen, haben viel CO_2 verursacht.
4. **Iss frisch.** Die Verarbeitung und Kühlung von Tiefkühl-Pommes und Pizza kostet viel Energie.

Bilderquellen:

- Julia Lambert
- https://www.geo.de/geolino/natur-und-umwelt/15897-rtkl-erderwaermung-wie-viel-co2-unserem-speiseplan-steckt
- pixabay