

Inhaltsverzeichnis

1. Welche Obst und Gemüsesorten wann bei uns wachsen:
2. Allgemeine Infos
3. Faire Pancakes
4. Beeren Smoothie Bowl/Brot mit Guacamole
5. Kokos-Reis-Pfanne
6. Quinoa Partysalat
7. Tofu in Süß-Saurer-Soße
8. Faires Bananenbrot
9. Faire Brownies
10. Veganes Apfelbrot

KLIMANEUTRAL = REGIONAL

Wann wachsen welche Gemüse- und Obstsorten in unserer Region?



Frühling

März | April | Mai

Gemüse

Champignons (Bio)
Chicorée (bis März)
Chinakohl
Kartoffeln
Kohlrabi (ab Mai)
Kürbis (bis April)
Lauch (bis April)
Mangold (ab Mai)
Möhren
Pastinaken (bis April)
Radieschen (ab Mai)

Rote Beete

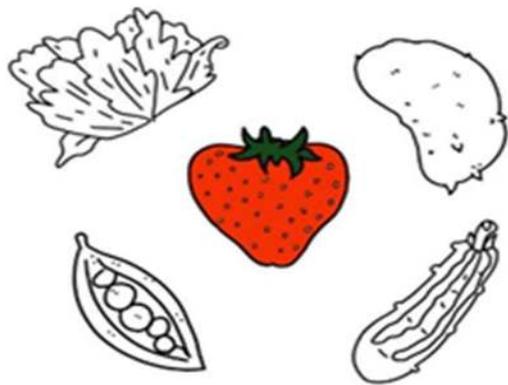
(bis April)
Rothkohl (bis März)
Spargel (ab April/Bio?)
Spinat
Staudensellerie
Wesp-/Spitzkohl
Wirsing (bis April)
Zwiebeln

Salat

Batavia (ab Mai)
Eichblatt (ab Mai)
Eisberg (ab Mai)
Feld-/Rapunzel
Kopfsalat (ab Mai)
Lollo (ab Mai)
Löwenzahn (ab Mai)
Rucola (ab Mai)

Obst

Äpfel



Sommer

Juni | Juli | August

Gemüse

Blumenkohl
Bohnen
Brokkoli
Champignons
Erbsen
Gurke
Kartoffeln
Lakuch
Möhren
Paprika
Tomaten

Salat

Batavia
Eisberg
Löwenzahn
Rucola

Obst

Äpfel
Birnen
Blaubeeren
Erdbeeren
Kirschen
Stachelbeeren



Herbst

September | Oktober | November

Gemüse

Blumenkohl
Champignons
Kartoffeln
Kürbis
Mais
Möhren
Paprika
Rote Beete
Tomaten
Zucchini

Salat

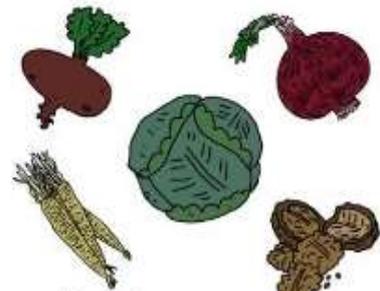
Eisberg
Kopfsalat
Feldsalat
Rucola

Obst

Äpfel
Birnen
Blaubeeren
Pflaumen &
Zwetschgen
Weintrauben

Nüsse

Esskastanien
Haselnüsse
Walnüsse



Winter

Dezember | Januar | Februar

Gemüse

Chicorée
Chinakohl
Grünkohl
Kartoffeln
Krautensellerie
Kürbis
Lauch (ab Januar)
Möhren
Pastinaken
Rettich
Rosenkohl

Rote Beete

(bis April)
Rothkohl
Schwarzrutzel
Sellerieknollen
Spinat
Staudensellerie
Steckrüben
Wesp-/Spitzkohl
Wirsing
Zwiebeln

Salat

Feld-/Rapunzel
Radicchio

Obst

Äpfel
Birnen

Nüsse

Esskastanien
Haselnüsse
Walnüsse

● = in der Region (Die Gartengestaltung der Lössler steht mehr auf Lager und Gewächshaus)

Allgemeine Infos

Uns liegt dieses Projekt so am Herzen, ...

.. weil wir möchten, dass alle Menschen fair bezahlt werden!

...weil wir keinen Konsum auf Kosten anderer wollen!

...weil wir den Menschen helfen wollen, denen es nicht gut geht!

...weil jeder Mensch ein gerechtes Leben verdient hat!

...weil wir alle Menschen darauf aufmerksam machen wollen, wie einfach es ist zu helfen!



Emilie
Louisa
Emma
Julia
Kina
Wiebke
Marc
Benne
Maja
Marie
EVA
Maya
Amelie
Ezra
Anja
Erika
Rowena
Noah
Maria-Laise
Sam
Leona
Nicole

Bildquellen:

<https://www.eatbetter.de/rezepte/paprika-reis-pfanne-schnell-einfach-vegetarisch>

<https://biancazaparka.com/wp-content/uploads/2020/02/general-tsos-s9cky-tofu-spicy-sweet-sour.jpg>

<https://www.gourmetgeeks.de/wp-content/uploads/2015/03/Bananenbrot-91.jpg>

Faire Pancakes

Zutaten:

- 200g Dinkelmehl, Type 630
- 100ml(Mandel) Milch
- 100ml Mineralwasser
- 1Packung Backpulver
- 2 Faire Bananen (oder fairen Honig)
- 1Prise Salz
- Etwas Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

1. Die trockenen Zutaten werden zusammengemischt.
2. Milch, Wasser und den Zuckerersatz miteinander vermengen und langsam mit den trockenen Zutaten dazugeben.
3. Teig 10–15min gehen lassen!
4. Nun in einer beschichteten Pfanne goldbraun backen.

Dazu ist ein fairer Kakao/Kaffee sehr zu empfehlen!



Beeren Smoothie Bowl

Zutaten:

- 1 Banane
- 250g Beerenmischung (Tiefgekühlt)
- 180ml Pflanzenmilch
- 3EL (zarte) Haferflocken
- Etwas Agavendicksaft

Toppings:

- ½ -1 Banane
- 2EL Blaubeeren
- 2EL Kokoschips
- Chiasamen



Brot mit Guacamole

Zutaten:

- Brot nach Wahl
- Avocado
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Brot toasten oder in einer Pfanne rösten.
2. Avocado mit einer Gabel zerkleinern und dann nach Belieben mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Mit frischen BIO-Tomaten toppen und genießen 😊 !

Kokos-Reis-Pfanne (mit nur 6 Zutaten!)

Zutaten: (natürlich Fairtrade)

- 2 Dosen Kokosmilch
- 2 EL Tamari/ Soja Soße
- 1EL Curry Pulver
- 1TI Kreuzkümmel
- 1Tasse Reis
- 1 Paprika

Zubereitung:

1. Die Kokosmilch, Gewürze und den gewaschenen Reis in einen Topf geben.
2. Zum Einarbeiten umrühren und aufkochen lassen.
3. Den Topf abdecken und 20–30 Minuten köcheln lassen bis die Milch aufgesogen ist und der Reis locker ist.
4. Nun den Topf vom Herd nehmen, umrühren, erneut abdecken und die Reis weitere 5 Minuten ruhen lassen
5. Währenddessen in einer Pfanne ein bisschen Öl erhitzen und die kleingeschnittene Paprika anbraten.
6. Danach die Paprika zu dem Kokosreis hinzugeben und nach Belieben abschmecken

Tipp: Zum Servieren Kokosraspeln und frische Kräuter daraufstreuen und genießen.



Quinoa Partysalat

12 portionen

Zutaten

- 375g Quinoa*
- 750 ml Salzwasser / Gemüsebrühe
- 3 rote Zwiebeln
- 3 Lauchzwiebeln
- 3 rote Paprikaschoten
- 6 Tomaten
- 3 Avocados*
- 3 Bundl Rucola
- 3 Zehen Knoblauch
- 6 EL Olivenöl*
- 9 EL Himbeeressig
- 3 TL flüssiger Honig
- Chiliflocken*

*Fairtrade



Dressing

- 2 Löffel Olivenöl
mit 3 EL Himbeeressig
(oder anderem Essig)
und einem TL flüssigem
Honig, sowie Salz, Pfeffer
und Chili vermischen

Tipp: Wenn das zu süß sein,
sollte, hilft ein Spitzer
Zitrone

Anleitung

1. Quinoa mit warmem
Wasser sieben, bis das Wasser
klar durchläuft
2. Nun zwei Teile Wasser oder Brühe
mit einem Teil Quinoa in einem abge-
deckten Topf zum Köcheln bring-
en. Nach 12-15 min. vom Herd
nehmen, 10 min. quellen lassen
3. Zwiebel häuten, in feine
Ringe schneiden
4. Gemüse waschen
5. Lauchzwiebel in feine Ringe
schneiden
6. Paprika und Tomaten würfeln
7. Rucola je nach Größe halbieren
8. Knoblauch klein schneiden und
durchpressen
9. Avocado halbieren, Kern entfernen
und würfeln



Tofu in Süß-Saurer-Soße

Allgemeine Zutaten:

- 300g Tofu gewürfelt
(marinieren mit 2EL Sojasoße und 1-2EL Sesamöl)

Zutaten der Marinade:

- 120ml Wasser
- 2TL Maisstärke
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1TL geriebener Ingwer
- 2 EL Tomatenmark
- 1EL Sojasoße
- 1EL Reisessig

Zubereitung:

1. Tofu in einer beschichteten Pfanne anbraten.
2. In einer Schüssel alle Zutaten der Marinade verrühren und diese dann nachdem der Tofu kross Gebraten ist in die Pfanne geben.
3. Danach nur noch andicken lassen

Servieren mit:

- Reis
- Frühlingszwiebeln
- Sesam



Faires Bananenbrot

Zutaten:

- 4-5 sehr reife Bananen
- 1 Ei
- 3 EL Pflanzenöl
- ½ Tasse Hafermilch (je nach Konsistenz mehr)
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Backpulver
- 300g Dinkel-Vollkornmehl

Zubereitung:

1. Bananen mit einer Gabel zerkleinern
2. Ei, Öl, Milch, Zucker, Salz und Backpulver zugeben und gut durchmischen
3. Mehl in die Bananenmasse geben und glattrühren
4. Fertige Masse in eine leicht gefettete Form geben
5. Nun 50-60min bei 175°C Ober-Unterhitze backen
6. Bevor das Brot aus der Form genommen wird, ca. 10 Minuten abkühlen lassen

Das Brot ist reich an Vitamin E, Vitamin B, Magnesium, Zink und Eisen.



Faire Brownies

Zutaten:

- 500g Butter
- 200g Kakaopulver
- 8 Eier
- 1 Butter-Vanille-Aroma
- 600g Zucker
- 250g Mehl
- 200g gehackte Mandeln
- Puderzucker (Garnitur)

Zubereitung

1. Butter in einem Topf zerlassen und den Ofen 175–200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Alle Zutaten bis auf den Puderzucker hinzugeben und zu einem Teig verarbeiten.
3. Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse verteilen.
4. Nun das Blech in den vorgeheizten Ofen geben und 25–30 Minuten backen.
5. Kuchen abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.



Veganes Apfelbrot

2 Portionen

Zutaten

- 750g Äpfel
- 250g Zucker*
- 250g Rosinen
- 1/2 EL Apfelsaft
- 150g Haselnüsse
- 150g Walnüsse
- 2 Pck. Backpulver
- 500g Mehl
- 1 Pck. Vanillezucker
- 3 EL Kakaopulver*
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 Limone*

*Fairtrade



Anleitung

1. Apfel waschen, Gehäuse entfernen und mit Schale grob raspeln.
2. Rosinen im Apfelsaft aufkochen, bis sie den Großteil der Flüssigkeit aufgenommen haben.
3. Ofen auf 150 Grad vorheizen.
4. Äpfel und Rosinen mischen. Nüsse grob hacken.
5. Nüsse, Vanillezucker, Kakao, Mehl, Backpulver, Zucker, Zimt und Limone zur Apfel-Rosinenmischung hinzugeben. Gut vermengen.
6. Zwei Kastenformen (je 1l) mit Backpapier auslegen / einfetten und mit Mehl bestäuben.
7. Teig in die Formen geben und 90 Minuten bei 150 Grad backen, dann abkühlen lassen.

GUTEN APPETIT

Wünschen Euch die Fairies :)



Impressum

1. Auflage: 30. August 2023

Herausgeber: Gymnasium am Stadtpark

Redaktion: Projektkurs Fairtrade

