



# 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 Gartenschaffensdauer (GSD) ist die Zeit, die ein Gemüse von der Aussaat bis zur Ernte benötigt.)

# 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!

Emelie  
Louisa  
Emma  
Julia  
Kina  
Wiebke  
Emma  
Marc  
Bennet  
Maja  
Marie  
ENA  
Maya  
Amelie  
Ezra  
Anja  
Emilia  
Rowena  
Noah  
Anja  
Sam  
Leona  
Maria Laise  
Nicole

Bildquellen:

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

<https://biancazaparka.com/wp-content/uploads/2020/02/general-tsos-sEcky-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 abgedeckten Topf zum Köcheln bringen. 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\*



## 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 1,5l) mit Backpapier auslegen / einfetten und mit Mehl bestäuben.
7. Teig in die Formen geben und 90 Minuten bei 150 Grad backen, dann abkühlen lassen.

\*Fairtrade



# GUTEN APPETIT

Wünschen Euch die Fairies :)



## Impressum

1. Auflage: 30. August 2023

Herausgeber: Gymnasium am Stadtpark

Redaktion: Projektkurs Fairtrade

