



Public Climate School und FOODerstand

Workshop

Was darf's sein?

Wie die Wahl unseres Essens die Zukunft schützt

90 Minuten

Kernkompetenz: Solidarität und Mitverantwortung... erkennen Bereiche persönlicher Mitverantwortung für Mensch und Umwelt, die sich aus der Klimakrise ergeben.

Unterrichtsziele:

Die Schüler*innen beurteilen, ob ihre privaten oder beruflichen Aktivitäten klimafreundlich sind und verändern diese gegebenenfalls.

Benötigte Lebensmittel:

- Weiße Mandeln zum Verkosten, 1 Pck
(insofern in den Räumlichkeiten gegessen werden darf)

Mandelmilch (500 ml/ 5 SuS)

- Mandelmus, 3 EL
- Agavendicksaft, 1 TL
- Wasser (kalt!), 500 ml
- Salz, Prise
- Zimt, Prise

Hummus (5 Portionen)

- Kichererbsen **abgetropft** , 2 Gläser (entspricht einer großen Dose)
- Zitronensaft, 1 EL
- Pflanzenöl, 4 EL
- Knoblauch, 2 Zehen
- Salz, 1 TL



Arbeitsgeräte:

Mandelmilch (pro Kleingruppe)

- Esslöffel, 2 Stk
- Teelöffel, 1 Stk
- Glas zum Ablegen der benutzten Löffel
- Pürierstab
- Hohes Gefäß (z.B. ein Messbecher)

Hummus (pro Kleingruppe)

- kleines Küchenmesser und kleines Küchenbrett
- Esslöffel, 2 Stk
- Teelöffel, 1 Stk
- Glas zum Ablegen der benutzten Löffel
- Pürierstab
- Hohes Gefäß (z.B. ein Messbecher)

Zusatz:

- Zur Verkostung der Mandelmilch wird jede:r SuS gebeten sich ein kleines Trinkgefäß mitzubringen
- Um den SuS den Hummus mitzugeben ist pro SuS ein Schraubglas bereitzustellen
- **Brot wird in diesem Workshop aus Zeitgründen nicht gebacken, kann aber gerne als Hausaufgabe o.Ä. aufgegeben werden.** Sollte die Option bestehen den Hummus in der Pause zu verzehren ist zu empfehlen, dass die entsprechenden LuL im Vorfeld Vollkornbrot besorgen und dieses den SuS nach Unterrichtsende zur Verfügung stellen. In diesem Fall benötigen die SuS auch je einen Teelöffel um den Hummus vom Glas auf das Brot zu überführen

Workshopverlaufsplan

10:00 - 10:45 Uhr

1. Theorie: Vorstellung und Einführung (ca. 15 Min)
2. Praxis: Mandelmilch - schnell und lecker (ca. 15 Min)
3. Theorie: Die vier Säulen der nachhaltigen Ernährung (ca. 15 Min)

10:50 - 11:30 Uhr

4. Theorie: Was braucht mein Körper? (ca. 15 Min)
5. Praxis: Hummus - schnell und lecker (ca. 15 Min)
6. Theorie: Wie gestalte ich den pflanzlichen Speiseplan? (ca. 15 Min)

Mandelmilch (500 ml)

Arbeitsmaterialien

- Esslöffel, 2 Stk
- Teelöffel, 1 Stk
- Glas zum Ablegen der benutzten Löffel
- Hohes Gefäß (z.B. ein Messbecher)
- Pürierstab



Zutat	Menge	Anwendung
Mandelmus	3 EL	Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben Mit dem Pürierstab auf höchster Stufe 20 Sekunden zu einer gleichmäßigen Flüssigkeit mixen
Agavendicksaft	1 TL	
Zimt	1 Prise	
Salz	1 Prise	
Wasser	500 ml	

Hummus (5 Portionen)

Arbeitsmaterialien

- kleines Küchenmesser
- Kleines Küchenbrett
- Esslöffel, 2 Stk
- Teelöffel, 1 Stk
- Glas zum Ablegen der benutzten Löffel
- Hohes Gefäß (z.B. ein Messbecher)
- Pürierstab



Zutat	Menge	Anwendung
Kichererbsen abgetropft ,	2 Gläser (entspricht einer großen Dose)	Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben Mit dem Pürierstab auf höchster Stufe pürieren bis eine glatte Masse entsteht
Zitronensaft	1 EL	
Pflanzenöl	4 EL	
Knoblauch	2 Zehen	
Salz	1 TL	

Dinkelvollkornbrot mit Karotte

Arbeitsmaterialien:

- Küchenreibe
- Küchenwaage
- Schüssel, groß
- Kastenform
- Backpapier

Küchengeräte:

- Handrührgerät
- Backofen



Zutat	Menge	Zubereitung
Dinkelvollkornmehl Haferflocken Samen (z.B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne) Salz	430 g 60 g 60 g 1 TL	Alle trockenen Zutaten zusammen in eine große Schüssel geben und verrühren
Karotte	1 große	Mit der Küchenreibe in feine Schnitzel reiben und zu den trockenen Zutaten geben
Hefe, frisch Wasser, warm	1/2 Würfel 480 ml	Hefe mit den Fingern im Wasser auflösen und zu den restlichen Zutaten geben Mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten bis keine Mehlklumpen mehr zu sehen sind
Essig	2 EL	Zum Teig dazugeben und nochmal mit den Knethaken des Handrührgerätes glattrühren

In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und bei 180 Grad für 60 Minuten backen. Danach aus dem Ofen nehmen, die Kastenform und das Backpapier entfernen und weitere 30 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn die Kruste außen fest ist. Aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen auf einen Rost stellen.

Guten Appetit 😊