

Trickkiste

Hier gibt es weitere Tipps und Tricks für Küchenteams und Veranstalter, die ihr aber auch in Gruppenstunden anwenden und ausprobieren könnt.



- >> selbstgemachte Marmeladen und Eingemachtes von Teilnehmern mitbringen lassen
- >> Wachstücher statt Plastikfolie – z.B. in der Gruppenstunde selbst herstellen, direkt in der Größe eurer Kochgefäße (Anleitung unter www.utopia.de/ratgeber/wachstuecher-naehen-plastikfreies-frischhaltepapier-selber-machen/)
- >> beim Grillen Blätter von Kohl, Mangold, Wein, Bananen, Mais, Kohlrabi oder Rhabarber statt Alufolie zum Einwickeln nutzen. Nach dem Zusammenbinden nur noch mit Öl bestreifen und ab auf den Grillrost.
- >> statt einzelverpacktem Süßkram, von Teilnehmern mitgebrachte, selbstgebackene Kuchen ausgeben. Diese halten sich in selbstgemachten Wachstüchern (siehe Tipp oben) einige Tage frisch.
- >> Müsliriegel nach Lust und Laune selbst machen:

Rezept für ein Backblech:

- 400 g Haferflocken, kernig
- 200 g Haferflocken (Haferfleks oder gepoppter Hafer)
- 200 g Haselnüsse, halbiert
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Kokosraspel
- 100 g Margarine
- 150 g Zucker
- 200 g Honig oder z.B. Agavendicksaft (eher mehr als 200g)
- 2 TL Zitronensaft

Haferflocken, Haferfleks, Nüsse, Sonnenblumenkerne und Kokosflocken mischen.

Margarine, Zucker, Honig und Zitronensaft in einen hohen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. 3 - 4 Minuten kochen, bis die Masse zu karamellisieren beginnt. Die vorgemischten Zutaten unterrühren. Solange rühren, bis alles eine dunklere Färbung hat. Ist die Masse zu bröselig, noch etwas Honig hinzugeben. Die warme Masse sofort auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und zu einer Platte von ca. 30 X 30 cm ausrollen. Etwas abkühlen lassen, dann etwas in Form pressen und nach etwa 15 Minuten in Riegel schneiden. Auskühlen lassen und trocken aufbewahren.

Nüsse, Sonnenblumenkerne und Kokosflocken können natürlich beliebig durch andere Zutaten, wie z.B. Schokostückchen, Walnüsse, Sesam, Cranberries oder andere Trockenfrüchte ersetzt werden. Für noch mehr Schoko: die Riegel mit einer Hälfte in geschmolzene Schoko tauchen 😊

- >> www.dpsg-koeln.de/angebote/publikationen/arbeitshilfen/ Kochen für Nachhaltigkeit – das supergute Öko-Kochbuch der Diözese Köln