

klimafreundlich



dänisch



mit Fleisch



Dessert



niederländisch



mit Fisch



Hauptspeise



norddeutsch



vegetarisch



Salat

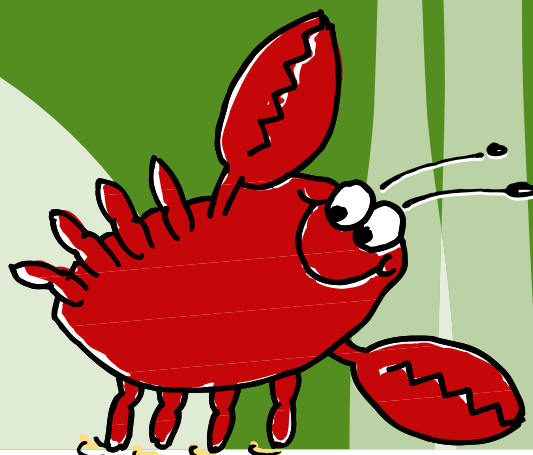


Zeichenerklärung

Kulinarisch Watt erleben



*Internationale Rezeptideen
für die klimafreundliche Selbstversorgung
auf Gruppenreisen*



Das Wattenmeer

Das Wattenmeer entlang der dänischen, deutschen und niederländischen Nordseeküste ist weltweit einzigartig. Nirgendwo sonst findet sich eine Gezeitenlandschaft vergleichbarer Größe und Vielfalt. Deshalb ist das Wattenmeer auch fast flächen-deckend als Nationalpark oder vergleichbares Schutzgebiet geschützt. Der deutsche und niederländische Teil des Wattenmeeres sind 2009 sogar zum UNESCO Weltkulturerbe ernannt worden. Dänemark möchte 2010 erstmal einen Wattenmeer-Nationalpark einrichten und sich dann später dem Wattenmeererbe anschließen. Jetzt hoffen wir, dass bald auch die dänische Küste Naturerbe wird.

Küsten-Kenner-Quiz
Was ist der Lummensprung? Keine Ahnung! Spielt das Quiz für echte Küsten-Kenner und ihr bekommt Einblicke in die Natur, Kultur und den Schutz des Wattenmeeres. Ihr findet das Quiz auf der IWSS-Homepage unter „Wattenmeer Info & Quiz“.
Viel Spaß!

WATTENMEER
WELTNATURERBE



iwss-Rezeptekartei

In der Rezeptekartei findet ihr Wattenmeer-Kultur für den Kochtopf und bewährte Klassiker der Gruppenküche. Die regionale Küche aus den drei Wattenmeerländern ist eine Abwechslung für den Gaumen. Kochen und Essen sind Teil eines kulturellen und ökologischen Bewusstseins. Wir empfehlen, regionale Produkte zu kaufen – möglichst aus kontrolliert-biologischem Anbau.

Statt mit viel Energie und Platzaufwand gewohntes Essen mit ans Reiseziel zu nehmen, einfach vor Ort einkaufen! Einkaufsmöglichkeiten für alle IWSS-Reiseziele finden sich in den IWSS-Reiseinfos.

Wir wünschen einen guten Appetit und viel Spaß beim Einkaufen, Kochen und Genießen!

Die International Wadden Sea School (IWSS) fördert mit internationalen Bildungsmaterialien und Klassenfahrtenangeboten ein „grenzenloses Wattbewusstsein“ bei Kindern und Jugendlichen.

4.500 km²
Wattfläche

10 Mio.
Zugvögel pro Jahr

Erst vor ca.
7.000 Jahren
entstanden

Seit 2009
UNESCO
Weltnatur-
erbe

10
Halligen

3 Länder,
ein Watten-
meer

Das
Wattenmeer

- Politik im Einkaufskorb
- Checkliste für den klimafreundlichen Einkauf
- Logo-Dschungel
- Mehr Durchblick bei der Lebensmittelkennzeichnung
- Fleischlust – Klimastrust
- Warum an tierischen Produkten gespart werden sollte
- Kohlossal – Regional ist erste Wahl
- Kohl und andere regionale Produkte aus dem Norden
- Frischer Fisch auf den Tisch
- Achtung Überfischung!
- Energiesparen in der Küche
- Es wird (nichts) so heiß gegessen, wie es gekocht wird
- Eine mene Müll
- Vermeiden, trennen & verwerten
- Bio auch gut fürs Klima?
- Wie klimafreundlich die Landwirtschaft ist
- Saisonkalender für Gemüse, Salate und Obst



Damit klimafreundliches Schlemmen noch einfacher wird, bietet die Kartei neun blaue Info-Karten mit einfachen Regeln für eine klimafreundliche Ernährung. Jede Karte enthält kurze Informationen und Fakten zum jeweiligen Thema. Kleine Tipps machen euch klimafreundliches Schlemmen noch leichter.

Was hat Essen mit Klima zu tun?

Es gibt nicht DAS klimafreundliche Rezept! Denn wie klimafreundlich ein Lebensmittel ist, hängt davon ab wie es produziert, verarbeitet, transportiert und gehandelt wurde. Klimaschutz fängt schon beim Einkaufen an und hört erst mit der "Entsorgung" von Resten und Abfällen auf.

Ernährung braucht Energie

Bei der Herstellung und Verarbeitung von Lebensmitteln wird Energie benötigt. Überall wo Energie verbraucht wird, werden auch Treibhausgase verursacht. In Deutschland verursacht die Ernährung ein Fünftel aller Treibhausgase. Die wichtigsten Treibhausgase im Ernährungsbereich sind Methan, CO₂ und Lachgas.

Watt 'ne Küchenvielfalt

Diese Rezeptekartei enthält einige kulinarische Besonderheiten der drei Wattenmeerländer sowie Tipps für klimafreundliches Essen an der Nordsee.

CO₂

Methan

Stickstoff

1/5

aller Treibhausgase (THG) verursacht die Ernährung

Wichtige Treibhausgase aus Landwirtschaft und Ernährung

	Regionale Produkte kaufen
	Verpackung vermeiden
	Mehrwegverpackungen wählen
	Wenige große statt viele kleine Behälter
	Tiefkühlregal meiden
	Keine Tütengerichte
	Saisonal kaufen

Aktionstipp: Wer backt die klimafreundlichste Pizza? Ihr geht jeweils in 3er Gruppen Pizzabeklag kaufen. Wertet aus, wer den klimafreundlichsten Belag gekauft hat. Wenn ihr in verschiedene Läden geht, könnt ihr auch die Geschäfte auf klimafreundliches Einkommen testen, z. B. gibt es Obst und Gemüse nur eingeschweißt oder auch lose.

Schon bei der Vorbereitung des Einkaufs solltet ihr an einige Dinge denken. Was benötigt ihr und wo könnt ihr das am besten kaufen? Versucht möglichst in der Nähe einzukaufen. Wer 100 km mit dem Auto fährt, verbraucht unnötig Energie. Am besten ihr fahrt Fahrrad oder geht zu Fuß. Stofftaschen und Einkaufskörbe nicht vergessen, denn die vermeiden unnötigen Müll.

Politik im Einkaufskorb

Schon beim Einkauf entscheidet sich, wie klimafreundlich das Essen wird. Denn Herkunft, Transport und Verpackung, aber auch die Verarbeitungsweise sowie der Anteil tierischer und pflanzlicher Lebensmittel und die Entsorgung wirken sich auf die Klimabilanz des Essens aus.

Macht des Verbrauchers

Kaufentscheidungen vieler Menschen zwingen Hersteller, aus wirtschaftlichen Gründen ökologischer und klimafreundlicher zu produzieren. Der Trend, klimafreundliche Produkte zu bevorzugen, verstärkt sich. Jeder Verbraucher zählt, deshalb ändert sich nur etwas, wenn viele

mitmachen!

Einweg- vs. Mehrwegflaschen

Soft in der Einwegflasche verursacht doppelt so viel CO₂ wie regionale Getränke aus Glasmehrwegflaschen. Wasser in Flaschen ist Blödsinn - Leitungswasser tut's auch!



- Die ökologischen Anbauverbände wie *Bioland* und *Demeter* verlangen, dass der ganze Hof ökologisch arbeitet. Im Stall „öko“ und auf dem Acker konventionell geht nicht.
- Zufüttern mit konventionellem Futter ist bei Anbauverbänden gar nicht oder nur in Sonderfällen zugelassen.
- Die EU lässt bei Schweinen und Hühnern wesentlich mehr Tiere pro Hektar zu.
- Düngerkauf aus konventionellen Betrieben ist für Verbandsbauern verboten.
- Bio-Verbände verzichten – im Gegensatz zur EU-Verordnung – weitgehend auf Enzyme und natürliche Aromen.

Mehr oder weniger öko: Anbauverbände oder EU – hier liegen die Unterschiede

Logo-Dschungel

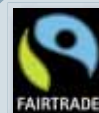
*Wie viel Bio steckt in Biolebensmitteln?
Die Basis der Biokennzeichnung ist das sechseckige Biosiegel der Bundesregierung. 2010 ist das Europäische Biosiegel dazu gekommen. Doch Bio ist nicht gleich Bio. Anbauverbände wie Bioland und Demeter folgen freiwillig strengeren Richtlinien und haben ihre eigene Kennzeichnung.*

Bio & Fair

*Gerechte Preise und Arbeitsbedingungen für Produkte aus Entwicklungsländern! Das fordert der Faire Handel. Mit dem Kauf von Fairtrade Produkten könnt ihr helfen, die Arbeitsbedingung und die Entlohnung von ArbeiterInnen in Entwicklungsländern zu verbessern. Kauft am besten **Bio** UND **Fair**, das ist gut für Menschen und Natur.*

Kaffee aus dem Norden?

Regionalmarken kennzeichnen häufig Produkte, die nicht wirklich aus der Region stammen. Oft reicht es aus, dass die Importprodukte vor Ort „aufbereitet und veredelt“ werden. Das ist dann alles andere als regional.



Bio- und Fairtrade-Logos. So sehen sie aus.

Tipp: Rechnet aus, wie viel CO₂ ihr als Gruppe zusammen einspart. Auf eine Woche gesehen, könnt ihr richtig sichtbare Erfolge verbuchen. Ihr könnt euch zum Ziel setzen, euren CO₂-Ausstoß bei der An- und Abreise durch CO₂-sparendes Essen zu neutralisieren. Rechnet dabei mit einem durchschnittlichen CO₂-Verbrauch eines PKWs von 150g/km.

(Quelle: <http://www.utopia.de/provamel> – 19.08.2010)

Ein ganzer Tag ohne tierische Lebensmittel hilft dem Klima besonders. Vor allem, wenn ihr als Gruppe mit dabei seid. So viel CO₂ kann eine Person pro Tag einsparen, wenn sie auf ihre Tagesration Fleisch, Käse und/oder Joghurt verzichtet.

Kein Fleisch:	1443 g
Kein Käse:	510 g
Kein Joghurt:	105 g
Keine Milch:	247 g
Kein Quark/Frischkäse:	50 g
CO ₂ -Ersparnis	
Summe:	

Fleischeslust - Klimafrust

Tierische Lebensmittel verbrauchen in der Herstellung mehr Energie als pflanzliche Lebensmittel. Zusätzlich zum CO₂-Ausstoß durch Energieverbrauch entstehen im Verdauungsprozess von Wiederkäuern Treibhausgase wie Methan (die munter ausgepupst oder ausgeatmet werden). Methan ist ein 21mal stärkeres Treibhausgas als Kohlendioxid.

Tierische Lebensmittel?

Wer jetzt nur an ein saftiges Grillsteak denkt, liegt falsch. Auch Milch, Käse und Eier sind tierische Lebensmittel. Im Vergleich zu rein pflanzlichen Lebensmitteln schneiden sie meist schlechter ab in ihrer CO₂-Bilanz. Die einfache Regel, die auch noch gut für die Gesundheit ist, lautet:

Mehr Pflanzen essen!

Aber:

Beim Anbau von Nassreis entstehen beträchtliche Mengen Methan. 80 % der weltweiten Reisernte kommt aus dem Nassreisanbau. Damit ist Nassreis der Klimakiller unter den pflanzlichen Lebensmitteln.

CO₂-Verbrauch
in g pro kg
Lebensmittel

Gemüse
150 g/kg

Milch
940 g/kg

Joghurt
1230 g/kg

Schweinefleisch
1870 g/kg

Rindfleisch
6430 g/kg

Käse
8340 g/kg

Tipp:
Auch im Supermarkt gibt es regionale Produkte. Daran könnt ihr sie erkennen.

Direktvermarktung, d.h. beim Bauern im Hofladen oder auf dem Wochen- oder Bauernmarkt einkaufen. So erhaltet ihr Gemüse und Obst-Sorten, die garantiert aus der Region und meist auch saisonal sind. Das gilt auch für Milch, Käse und Eier. Wenn ihr die Augen offen haltet, findet ihr neben konventionellen Betrieben auch Biolandwirte.

Nachfragen an der Theke
Regionalmarken
Ausgänge an den Regalen
Hersteller-Adresse (PLZ)

↑	Nachfragen an der Theke
↑	Regionalmarken
↑	Ausgänge an den Regalen
↑	Hersteller-Adresse (PLZ)

Kohlossal - Regional ist erste Wahl

Kohl und andere regionale Produkte aus dem Norden zeigen sich hier von ihrer besten Seite. Wer die regionale Küche oder zumindest regionale Produkte (wieder-)entdeckt, verringert die eigene CO₂-Bilanz. Regionale Rezepte benötigen i.d.R. überwiegend Zutaten, die auch in der Region angebaut werden. Das verkürzt Transportwege und stärkt die regionale Wirtschaft.

Kohl – Typisch Norden?

In Dithmarschen (Schleswig-Holstein) befindet sich Europas größtes zusammenhängendes Kohlanbaugebiet. Schon mehr als 120 Jahre wird dort Kohl angebaut. Bei gemäßigttem Küstenklima, nährstoffreichen Böden und feucht-kühler Witterung fühlen sich die Kohlköpfe wohl. Dank lagerfähiger Sorten kann man Kohl auch das ganze Jahr essen.

Sauerkraut

Von Ende Juni bis Mitte November werden in Dithmarschen ca. 80 Mio Kohlköpfe geerntet. Ein großer Teil davon wird zu Sauerkraut verarbeitet.

Kartoffeln
5.050 ha

Ökolandbau
34.300 ha

Gemüse
6.260 ha

Freiland-
erdbeeren
850 ha

Freiland-
äpfel
550 ha

Anbaufläche
in Schleswig-
Holstein 2008

Krabbe auf großer Fahrt?
Gepulte „frische“ Nordseekrabben haben meist eine Reise nach Marokko hinter sich. Dort werden sie von Hand gepult, das ist billiger. Pult lieber selbst. Das macht Spaß und ist gut für die Umwelt. Übrigens: Nordseekrabben sind eigentlich Garnelen.



Der Hering - ein klimafreundlicher Fischgenuss
Hering mit dem MSC-Siegel aus heimischer Heringsfischerei in der Ostsee ist eine durch und durch nachhaltige und klimafreundliche Fischspeise. Vorteile des Herings gegenüber gefährdeten Fischarten sind klar: Heringe wachsen sehr schnell, werden schon mit 3 Jahren geschlechtsreif und haben eine Lebenserwartung von bis zu 8 Jahren. Noch dazu kann Hering mit Netzen ohne Bodenkontakt gefangen werden und der Beifang ist vergleichsweise gering.

Frischer Fisch auf den Tisch

An allen Küsten der Welt ist Fisch ein wichtiger Bestandteil der Nahrung. Deshalb finden sich auch in dieser Kartei Fischrezepte. Doch will man an der Nordsee naturverträglich Fisch genießen, beschränkt sich die Auswahl auf wenige MSC-zertifizierte Arten und selbstgepulte Nordseekrabben.

Achtung überfischt?

Drei Viertel aller Fischbestände sind überfischt. Konventionelle Fischzuchten sind keine wirkliche Alternative. Oftmals sind sie nur eine Form von Massentierhaltung, die das Meer zusätzlich belastet. Bei Zuchtfisch muss es auf jeden Fall Bio-Qualität sein. Die zahlt sich aus für die Natur.

80%

aller kommerziell genutzten Fischbestände sind bis ans Limit ausgebeutet

MSC-Logo

Das Logo des Marine Stewardship Council (MSC) garantiert, dass die Fische umweltverträglich gefangen wurden, aber sagt nicht aus welchem Teil der Welt sie importiert werden. >>> www.msc.org



Tipps: Milchreis-Zubereitung
Milchreis nur 5 min köcheln, Restwärme nutzen und anschließend den Topf mit Deckel ins Bett stellen. Gut zudecken und ca. 30 min warten, bis der Reis fertig geworden ist.

- Jeder Topf hat einen Deckel. Benutzt ihn!
- Passende Herdplatte auswählen! Nicht zu groß und auch nicht zu klein
- Vorheizen ist meist unnötig. Verzichtet darauf!
- Restwärme des Herds ausnutzen. Schaltet die Platte schon vorm Ende der Garzeit aus. Sie bleibt noch eine ganze Weile heiß.

Tipps für jeden Tag

- Schmutziges Geschirr NICHT vorspülen
- Geschirrspüler anschaffen: Spülen verbraucht ab vier Personen im Haushalt mehr Energie
- Energiesparprogramm des Geschirrspülers nutzen

- Kühlschrank an einen kühlen Ort stellen
- Platz hinter dem Kühlschrank lassen
- Gefrorene Lebensmittel im Kühlschrank auftauen, dann muss der weniger kühlen
- Kühlschrank nicht häufiger als nötig öffnen und schnell wieder schließen
- Speisen komplett abkühlen lassen, bevor sie in den Kühlschrank gestellt werden

Energie sparen in der Küche

Es gibt zwei Möglichkeiten, den Energieverbrauch in der Küche zu senken.

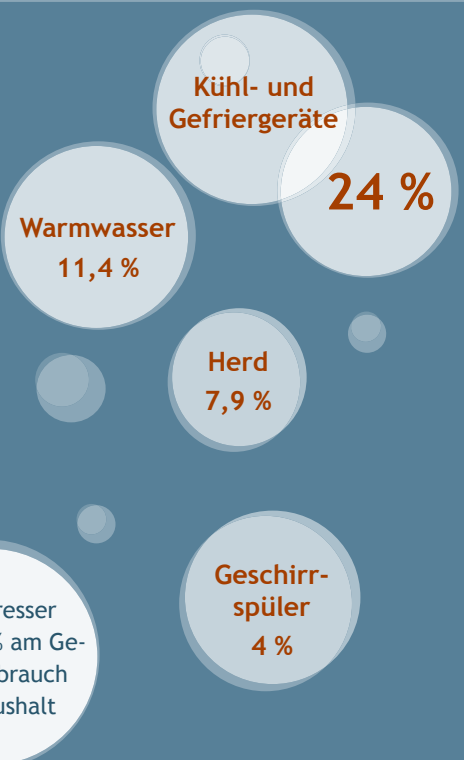
Möglichkeit A: Beim Anschaffen neuer Geräte nur solche Geräte kaufen, die Energieeffizienzklasse A oder sogar besser garantieren. Kühlschrank, Herd und Geschirrspüler sind die größten Stromfresser in der Küche. Energieeffizientere Geräte lohnen sich, obwohl sie oftmals teurer in der Anschaffung sind.

Gewohnheitssache

Möglichkeit B: Energiesparendes Verhalten in der Küche zur Gewohnheit machen. Einfache Regeln erzielen eine große Wirkung. Die schönste Regel lautet: Nicht alleine kochen und essen, denn gemeinsam Essen spart Energie. Also:

Freunde einladen!

Eine Kilowattstunde Strom heißt:
7 Stunden fernsehen oder 40 Stunden CDs hören oder 70 Tassen Kaffee kochen oder zwei Tage einen 300-Liter-Kühlschrank nutzen.



Basteltipp: Tetra Pak Portemonnaie

- Tetra Pak gründlich auswaschen
- Boden und Deckel abschneiden
- Seitenwände nach innen falten
- Unteres Drittel nach oben falten, mit doppelseitigem Klebeband ankleben
- Oben vordere Hälfte und Seitenwände abschneiden
- Die übrig gebliebene Rückwand der oberen Hälfte nach vorn umklappen (Deckelklappe)
- Verschluss auswählen und anbringen. Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt: selbstklebendes Klettband, Druckknöpfe, Gummibänder...



Ene mene Müll

Viel zu viele Nahrungsmittel werden weggeworfen, weil sie nicht mehr schön aussehen oder man einfach keine Lust hat auf immer dasselbe. Dazu kommen noch die ganzen Verpackungen drumherum und schon steht jeder vor seinem alltäglichen Müllbergen zu Hause. Bei der Zersetzung von Abfällen entsteht Methan. Das ist schlecht, denn Methan ist eines der drei wichtigsten Treibhausgase.

Vermeiden, trennen & verwerten

Müll vermeiden ist besser als Recycling. Denn auch Recycling kostet Energie. Kauft als große Gruppe Großpackungen und achtet auch auf das Verpackungsmaterial. Mehrweg-Glasflaschen lassen sich z.B. bis zu 40-mal befüllen und anschließend recyceln. Durch Mülltrennung unterstützt ihr eine fachgerechte Entsorgung und Wiederverwertung der unvermeidlichen Abfälle.

Outdoor-Shirt aus Getränkeflaschen

Einige Outdoorfirmen führen Funktionsshirts aus Recycling-Kunststoff. Sie hatten ein Vorleben als Getränkeflasche und können nach jahrelangem Gebrauch im Gelände zurück in die „Gelbe Tonne“.

Papier & Pappe
22 %

Biomüll
31 %

Kunststoff u.ä.
11 %

Glas
8 %

Metalle
5 %

Zusammensetzung des (Haus-)Abfalls in %

- Verpackungen sind bereits „Wimmelbilder“
- Viel zu hoher Ermittlungs- und Kontrollaufwand
- Schwierigkeiten zwischen verschiedenen Produkten zu vergleichen, z.B. Hühnerfleisch und Rindfleisch
- CO₂-Labeling darf Klimapolitik nicht ersetzen

CONTRA

- Kennzeichen fördert Bewusstsein der Bürger
- Verkaufserfolg bewirkt Umdenken der Hersteller
- Ohne Kennzeichnung keine Chance, Klimafreundlichkeit einzuschätzen

PRO

Pro und Contra CO₂-Kennzeichnung

In Schweden wurde 2009 eine CO₂-Kennzeichnung eingeführt. Sie zeichnet Produkte aus, die in ihrer Kategorie 25% weniger Klimaauswirkungen haben als vergleichbare Produkte der Kategorie. Produkte mit CO₂-Kennzeichen verkaufen sich um 20 Prozent besser als vorher. In Deutschland gibt es keine solche Kennzeichnung. Doch was spricht eigentlich dagegen?

Bio auch gut fürs Klima?

Biobauern folgen in der Herstellung von Lebensmitteln bestimmten Regeln, was sich auch positiv auf die CO₂-Bilanz der Lebensmittel auswirkt. Ein gutes Beispiel im Ackerbau ist der Verzicht auf Kunstdünger. Die energieaufwendige Herstellung des Kunstdüngers entfällt, weil mit Mist und Kompost gedüngt wird.

Bio ist nicht immer besser!

Die CO₂-Bilanz von Biofleisch ist nicht wesentlich besser als in der konventionellen Landwirtschaft. In der Milch- und Rindfleischproduktion ist sie zum Teil sogar schlechter. Fleisch ist und bleibt ein Klimakiller! Artgerechte Haltung und die Aufzucht ohne Hormone sind dennoch unschlagbare Argumente, warum Fleisch nur in Bio-Qualität in die Pfanne oder auf den Grill kommen sollte.

Treibhauseffekt in Kilometern

Foodwatch hat den Treibhauseffekt der Herstellung von Nahrungsmitteln in Autokilometer umgerechnet. Wie der Vergleich ausgeht zeigen die Blasen.



Salatgurken	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Rotkohl	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Rote Bete/Rüben	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Rosenkohl	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Retich	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Radieschen	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Pastinaken	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Paprika	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Möhren	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Mangold	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Lauch/Porree	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Saisonkalender | Gemüse [L-S]

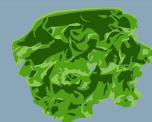


Saisonkalender | Gemüse [A-K]

	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Auberginen												
Blumenkohl												
Bohnen												
Broccoli												
Champignons												
Chicorée												
Chinakohl												
Fenchel												
Grünkohl												
Kartoffeln												
Kohlrabi												

	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Radichio												
Löwenzahn												
Lollo Rosso, L. Bionda												
Kopfsalat												
Feldsalat/Rapunzel												
Endiviasalat												
Eisbergsalat												
Eichblattsalat												
Bataviasalat												

Saisonkalender | Blattsalate



Saisonkalender | Gemüse [S-Z]

	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Spargel												
Sellerieknollen												
Spinat												
Tomaten												
Topinambur												
Weiß- & Spitzkohl												
Wirsing												
Zuckermais												
Zucchini												
Zwiebeln												

Haselnüsse													
Walnüsse													
Weintrauben													
Wasser-/Zuckermelonen													
Stachelbeeren													
Rhabarber													
Quitten													
Preiselbeeren													
Pflaumen/Zwetschen													
Pfirsiche/Nektarinen													
Mirabellen													
	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	

Saisonkalender | Obst [M-W]



Saisonkalender | Obst [A-K]

	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen, süß												
Kirschen, sauer												

Erst mal im Saisonkalender
gucken. Denn Gurken aus dem
Gewächshaus sind alles andere
als klimafreundlich.

Klimafreundlich

- Öl in eine Schüssel gießen
- Knoblauch pressen/hacken & zusammen mit Weinessig zum Öl geben
- Joghurt unterrühren
- Gurken in Scheiben schneiden
- mit Salz, Pfeffer & Dill zum Rest mischen



Agurkesalat med yoghurt

... Gurkesalat mit Joghurt auf dänisch.

5 Pers.	10 Pers.	Zutaten	1 Stk	2 Stk	Gurke	1 TL	2 TL	Salz	1 Priesen	2 Priesen	Pfeffer	4 EL	8 EL	Dill (fein gehackt)	Soße	125 ml	250 ml	Öl	2 Zehen	4 Zehen	Knoblauch	1 EL	2 EL	Essig (Weinessig)	375 g	750 g	Joghurt
---------	----------	---------	-------	-------	-------	------	------	------	-----------	-----------	---------	------	------	---------------------	------	--------	--------	----	---------	---------	-----------	------	------	-------------------	-------	-------	---------

Kulinarisch Watt erleben



Agurkesalat med yoghurt



Niemals warme Speisen in den Kühlschrank stellen. Nudeln am besten einen Tag vorher kochen. Rezept ist ideal für Resteverwertung geeignet.

Klimafreundlich

- Nudeln in Salzwasser gar kochen, abtropfen lassen & abkühlen lassen
- Dressing anrühren, über die Nudeln geben
- 1 h in den Kühlschrank stellen
- Danbo-Käse würfeln
- Gurke & Radicchiosalat schneiden
- mit den Nudeln & dem Dressing mischen
- servieren



Nudelsalat mit Danbo-Käse

... Nudelsalat schmeckt nicht nur in der Grillsaison.

5 Pers.	10 Pers.	Zutaten
200 g	400 g	Nudeln
250 g	500 g	Danbo-Käse
1/2 Stk	1 Stk	Salatgurke
250 g	500 g	Erbsen
200 g	400 g	Radicchiosalat
Dressing		
1 TL	2 TL	Oregano (getr.)
1 TL	2 TL	Salz (grob)
		Pfeffer
2 EL	4 EL	Öl
1 EL	2 EL	Zitronensaft
1 EL	2 EL	Wasser

Kulinarisch Watt erleben



Nudelsalat mit Danbo-Käse



© Fernard Fraña / pixelio

- Grünkohl putzen, Strunk rausschneiden
- Blätter in feine Streifen schneiden
- Essig, Senf und Olivenöl verrühren
- mit Salz, Pfeffer & Zucker abschmecken
- über den Grünkohl geben, gut verrühren
- 1 h stehen lassen
- Scharlotten, Ingwer und Koriander fein hacken, dazugeben
- nochmal 30 min stehen lassen
- mit frischem Baguette und Butter servieren

5 Pers.	10 EL	20 EL	Olivenöl	Grünkohl	1,2 kg	600 g	4 EL	1 Bd	30 g	2 Stk	2 EL	ggf. Beilage	2,5 Stk	5 Stk	1 1/2 Stk	1 Stk	Butter
10 Pers.	8 EL	8 EL	Balsamicoessig	Koriander (frisch)	2 Bd	60 g	4 Stk	4 Stk	4 EL	Dijon-Senf	Salz, Pfeffer, Zucker						
Zutaten																	

... Klassischer Grünkohl mal als exotischer Salat mit Ingwer und Koriander.
Lasst euch überraschen.



Grünkohlsalat mit Koriander

Kulinarisch Watt erleben



Grünkohlsalat mit Koriander



© Jörg Siebauer / pixelio

- Zwiebeln fein würfeln
- Knoblauchzehen durchpressen
- beides mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer & Öl verrühren
- Birnen vierteln, in dünne Scheiben schneiden & sofort in die Marinade geben
- Edamer würfeln, mit dem Rest vermischen
- mind. 30 min durchziehen lassen, abschmecken
- Schnittlauch über den Salat streuen
- Baguette oder Roggentoast dazu reichen

5 Pers.	10 Pers.	Zutaten
5 EL	10 EL	Öl
1,5 Stk	3 Stk	Zwiebeln
5 EL	10 EL	Zitronensaft
2 Zehen	4 Zehen	Knoblauch
350 g	700 g	Edamer
2,5 Stk	5 Stk	Birnen (fest)
1 Bd	2 Bd	Schnittlauch
1-2 TL	3-4 TL	Salz & Pfeffer
ggf. Beilage		
2,5 Stk	5 Stk	Baguette ODER
2 Pck	4 Pck	Roggentoast

... Amsterdam ist die Hauptstadt der Niederlande,
hat ca. 740.000 Einwohner und diesen schmackhaften Käsesalat.

Amsterdammer Käsesalat



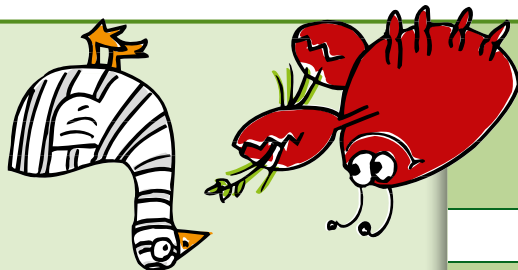
Kulinarisch Watt erleben



Amsterdammer Käsesalat

© mela48/pixelio





- waschen
- schnippeln
- Dressing aus Öl, Essig, Gewürzen & Kräutern in einer Schüssel verrühren
- fertig

5 Pers.	10 Pers.	Zutaten
500 g	1 kg	Tomaten
1 Stk	2 Stk	Kopfsalat
1 Stk	2 Stk	Gurken
250 g	500 g	Mais
250 g	500 g	Feta
150 g	300 g	Oliven
3 EL	6 EL	Öl
2 EL	4 EL	Essig
1,5 TL	3 TL	Salz & Pfeffer
2 TL	4 TL	frische Kräuter

... Einfach, schnell, frisch – eine ideale Ergänzung zu jeder Mahlzeit.



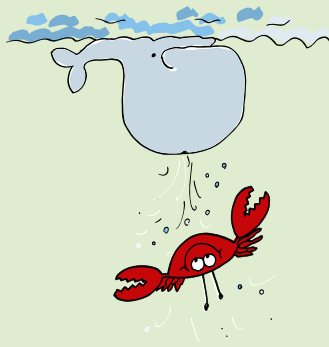
Gemischter Salat

Kulinarisch Watt erleben

Gemischter Salat



© JMG/pixello



- Möhren reiben (grob)
- Äpfel in kleine Stücke schneiden
- Rosinen am besten vorher in kaltem Wasser einweichen, Wasser abgießen, Rosinen unterrühren
- Zitronensaft und Zucker hinzugeben



... ist fruchtig, saftig und süß. Mit Rosinen, Obst und Gemüse eine willkommene Abwechslung, auch für den Vitaminhaushalt.



Apfel-Möhren-Salat

Bis auf Zitronen, Zucker und Rosinen könnt ihr alle Zutaten regional beim Bauern kaufen.

Klimafreundlich

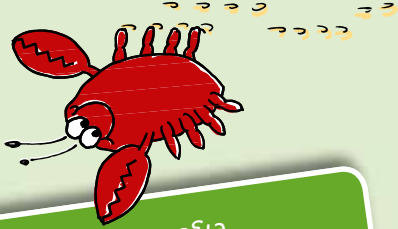
5 Pers.	10 Pers.	Zutaten
750 g	1,5 kg	Möhren
750 g	1,5 kg	Äpfel
200 g	400 g	Rosinen
2 EL	4 EL	Zucker
4 EL	8 EL	Zitronensaft

Kulinarisch Watt erleben

Apfel-Möhren-Salat



© Mensi/pixelio



Mix it: Im Saisonkalender Obst
kann ihr nachlesen welche Früchte
aktuell sind. Mischt damit euren
eigenen Salat

Klimafreundlich

- Obst klein schneiden
- Mandeln hacken
- Trockenzutaten unterrühren
- mit Zucker & Zitronensaft abschmecken



... enthält die volle Dosis Vitamine. Unendlich viele andere
Kombinationen sind vorstellbar.

Obstsalat

50 g	100 g	Zucker
300 ml	750 ml	Sahne
2 EL	4 EL	Zitronensaft
100 g	200 g	Kokosflocken
150 g	300 g	Mandeln
200 g	400 g	Rosinen
500 g	1 kg	Wassermelone
500 g	1 kg	Bananen
500 g	1 kg	Birnen
500 g	1 kg	Äpfel
5 Pers.	10 Pers.	Zutaten

Kulinarisch Watt erleben

Obstsalat



© N. Schmitz/pixelio



Die Infokarte „Frischer Fisch“
gibt Tipps für den nachhaltigen
Fischkonsum.

klimatechisch

- Butter erhitzen
- Mehl einrühren
- 1 l Wasser hinzugeben
- Fischfilet in kleinen Stücken & geschnippe-
tes Gemüse hinzugeben
- 60 min köcheln lassen
- Sahne, Kräuter & Gewürze hinzugeben
- abschmecken mit einem kleinen Schuss
Weißwein
- Brot schneiden & als Beilage reichen

... Menschen, die regelmäßig Fisch essen, sind im Alter angeblich geistig
flexibler und haben ein besseres Gedächtnis. Also rechtzeitig anfangen, aber bitte
nur MSC oder bio ...



Fischsuppe

Zutaten	10 Pers.	5 Pers.
Butter	130 g	65 g
Mehl	50 g	25 g
Fischfilet	1,5 kg	750 g
Lauch	700 g	350 g
Möhren	1 kg	500 g
Kartoffeln	1 kg	500 g
Wirsing	1 kg	500 g
Sahne	500 ml	250 ml
Dill, Salz & Pfeffer	3-4 TL	1-2 TL
Lorbeer & Nelken	3-4 Stk	1-2 Stk
Weißwein	4 EL	2 EL
Brot	1,5 kg	750 g

Kulinarisch Watt erleben

Fischsuppe

© Susanne Beeck/pixelio



- Pellkartoffeln in Salzwasser 20 min garen, pellen, in Scheiben schneiden
- restliches Gemüse klein schneiden, eben-garen, pellen, in Scheiben schneiden
- Milch aufkochen, Butter darin schmelzen, Kartoffeln & Gemüse hinzugeben
- mit wenig Zucker & Salz abschmecken
- Petersilie unterrühren
- als Beilage Speck, Kochschinken oder Salzhering reichen

Zutaten		
300 g	600 g	Möhren
300 g	600 g	grüne Erbsen
300 g	600 g	Kohlrabi
300 g	600 g	Schnittbohnen
300 g	600 g	Kartoffeln
600 ml	1,2 l	Milch
50 g	100 g	Butter
1 Bd	2 Bd	Petersilie
2 TL	2-4 TL	Salz & Zucker
ggf. Beilage		
10 Stk	20 Stk	Speck oder Salzhering

... ist eine in Schleswig-Holstein beliebte Gemüsesuppe mit Milch.
Je nach Beilage vegetarisch, mit Fisch oder Fleisch.



Schnüüsch

Kulinarisch Watt erleben

Schnüüsch



© Gabi Reinkorber/pixelio



- Lauch, Möhren und Zwiebeln in Scheiben schneiden
- in einem Topf mit Butter anbraten
- Gemüsebrühe, Milch & Thymian hinzugeben
- 20 min köcheln lassen
- Erbsen & Sahne hinzugeben, weitere 10-15 min köcheln lassen
- mit Kräutern & Gewürzen abschmecken
- vor dem Servieren mit Käse bestreuen



... Der Suppenkasper weigerte sich seine Suppe zu essen
und verhungerte innerhalb weniger Tage. Denke immer daran!

Bürgermeisters Gartensuppe

500 g	1 kg	Käse
1/2 Bd	1 Bd	Petersilie
1/2 Bd	1 Bd	Schnittlauch
1-2 TL	3-4 TL	Salz & Pfeffer
125 ml	250 ml	Sahne
1 Tasse	2 Tassen	grüne Erbsen
1 Zweig	2 Zweige	Thymian
500 ml	1 l	Milch
1 l	2 l	Gemüsebrühe
40 g	80 g	Butter
5 Stk	10 Stk	Möhren
5 Stk	10 Stk	Zwiebeln
5 Stk	10 Stk	Lauch
5 Pers.	10 Pers.	Zutaten

Kulinarisch Watt erleben



Bürgermeisters Gartensuppe



© TTM Caspary/Pixelio

- Butter im Topf erwärmen
- Mehl zur Butter sieben, anschwitzen
- Gemüsebrühe hinzugeben, unter ständigem Rühren aufkochen
- 8 min köcheln lassen
- Käse reiben, einstreuen und rühren bis er geschmolzen ist & würzen
- Sahne und Eigelb verrühren & dazugeben
- NICHT mehr aufkochen!
- Kräuter waschen und hacken
- Toast würfeln und in Butter anbraten
- Toastwürfel & Kräuter auf Suppe geben, fertig!

5 Pers.	10 Pers.	Zutaten
200 g	400 g	alter Gouda
50 g	100 g	Mehl
60 g	120 g	Butter
1,25 l	2,5 l	Gemüsebrühe
200 ml	400 ml	Sahne
1 Stk	2 Stk	Eigelb
1/2 Bd	1 Bd	Petersilie
1/2 Bd	1 Bd	Schnittlauch
3 Stk	6 Stk	Toastscheiben
25 g	50 g	Butter
1 TL	2-3 TL	Salz & Pfeffer

... Windmühlen, Holzschuhe, Tulpen und KÄSE = Holland?

Holländische Käsesuppe



Kulinarisch Watt erleben



Holländische Käsesuppe

© Booksbaum/pixelio



- Spargelschalen (so viele wie da sind) gründlich waschen
- 30 min kochen (Wassermenge, so dass die Schalen bedeckt sind)
- Butter in einem Topf zerlassen, Mehl unter rühren
- Mehl ein bisschen im Fett blubbern lassen, dabei rühren nicht vergessen
- Spargelschalen-Brühe durch ein Sieb langsam zur „Mehlschwitze“ gießen
- rühren & aufkochen
- mit Pfeffer, Salz & einer Prise Zucker abschmecken



... Aus Spargelschalen lässt sich eine wunderbare Spargelsuppe zaubern.
Das perfekte Resteessen für die kurze Spargelsaison.



Spargelcremesuppe

Zutaten			5 Pers.		
Spargelschalen			10 Pers.		
Wasser			1 l		
Butter			60 g		
Mehl			60 g		
Pfeffer & Salz			2 EL		
Zucker			2 EL		
1 Prise			1 EL		
2 Prisen			30 g		
1 Prise			500 ml		

Für diese Resteverwertung unbedingt unbehandelten (Bio-)Spargel kaufen. Die Schalen schnell verarbeiten, sonst werden sie braun.

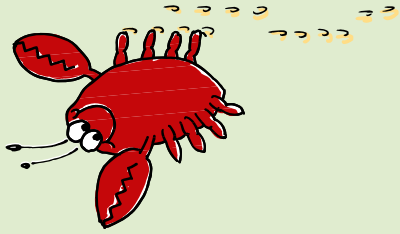


Kulinarisch Watt erleben

Spargelcremesuppe



© Uschi Dreilucker/pixelio



Achtung!
Kartoffelschalen sind NICHT
ungesund, aber Geschmackssache.



- Kartoffelwasser frühzeitig aufsetzen!
- Gurken schälen, dünn hobeln/hacken und reiben
- Quark und Schmand verrühren
- Gurken hinzugeben
- Gewürze begeben, abschmecken



... Zu faul zum Kartoffeln schälen? Dann müssen Pellkartoffeln her:
Jeder schält selbst, oder auch nicht.

Pellkartoffeln mit Quark



5 Pers.	10 Pers.	Zutaten
1,2 kg	2,5 kg	Kartoffeln
1 Stk	2 Stk	Salatgurke
750 g	1,5 kg	Quark
250 g	500 g	Schmand
5 Zehen	10 Zehen	Knoblauch
1 TL	2 TL	Salz, Pfeffer & Kräuter

Kulinarisch Watt erleben



Pellkartoffeln mit Quark

© gumpier/pixelio



- Speck mit Zwiebeln in Wasser zum Kochen bringen
- anschließend 20 min köcheln lassen
- Speck herausnehmen & warm stellen
- Bohnen waschen, putzen & in den Sud legen
- mit Salz, Pfeffer & Bohnenkraut würzen
- Birnen mit Schale & Stiel ohne Blüte auf die Bohnen legen, weitere 10 min kochen
- Speck auf die Birnen legen, kurz erwärmen, Birnen, Bohnen und Speck auf einer warmen Platte anrichten
- Sud nochmal einkochen & als Soße servieren
- Pellkartoffeln dazu reichen



... werden regional auch „Gröner Hein“ genannt.
Besonders im August und September zu empfehlen (Saisonzutaten)!



Birnen, Bohnen & Speck

Zutaten	10 Pers.	5 Pers.
Speck	800 g	400 g
Zwiebeln	2 Stk	1 Stk
Wasser (heiß)	1 l	500 ml
Bohnen	800 g	400 g
Kochbirnen	600 g	300 g
Pfeffer	2 TL	1 TL
Salz	2 TL	1 TL
Bohnenkraut	2 EL	1 EL
Petersilie	4 EL	2 EL
Kartoffeln	3 kg	1,5 kg

Kulinarisch Watt erleben



Birnen, Bohnen & Speck



© Dieter Schütz/PIXELLO

- Kartoffeln schälen, in Salzwasser mit Lorbeerblatt gar kochen
- Zwiebeln & Corned Beef in kleine Stücke schneiden, Zwiebeln glasig dünsten, Corned Beef anbraten
- fertige Kartoffeln mit warmer Milch/Brühe zu Kartoffelbrei verarbeiten
- mit Salz, Pfeffer, Muskat & Thymian würzen
- Fleisch-Zwiebel-Mischung unterrühren
- Rote Bete würfeln und zusammen mit 2-4 EL Rote-Bete-Saft zur Kartoffel-Fleisch-Mischung hinzugeben
- nach Belieben mit Spiegelei oder Rollmops servieren

5 Stk	10 Stk	Spiegeleier
10 Stk	20 Stk	Rollmopse ODER
ggf. Beilage		
1 Prise	2 Prisen	Muskat
1 Zweig	2 Zweige	Thymian
1 Stk	2 Stk	Lorbeerblatt
3 TL	6 TL	Zitronensaft
400 ml	800 ml	Brühe o. Vollmilch
2 EL	4 EL	Butter
700 g	1,4 kg	Corned Beef
2 Stk	4 Stk	Zwiebeln
1 kg	2 kg	Kartoffeln
75 g	150 g	Rote Bete (Glas)
5 Pers.	10 Pers.	Zutaten

... ist ein altes Seefahrergewicht – eine „Speise für derbe Männer“
 Als Beilage sind Rollmops und Spiegelei zu empfehlen.



Labbskaus

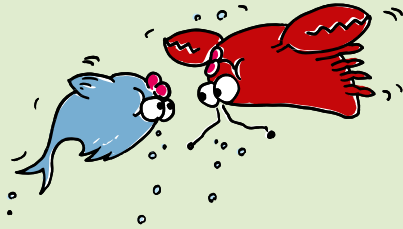
Kulinarisch Watt erleben

Labbskaus



© knipsen5/pixelio





Hering aus heimischen Gewässern ist klimafreundlich. Aber achtet auf das MSC-Logo damit euer Fisch auch nachhaltig gefangen wurde.

klimafreundlich

1 Glas	2 Gläser	Chutney
3 EL	6 EL	Olivöl
4 Stk	8 Stk	Rosmarinzweige
750 g	1,5 kg	Kartoffeln
10 Stk	20 Stk	Matjesfilet
5 Pers.	10 Pers.	Zutaten

- Kartoffeln im Salzwasser garen, schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden
- Rosmarin hacken
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
- Kartoffeln und Rosmarin gemeinsam in der Pfanne anbraten
- Matjes zusammen mit Kartoffeln & Chutney servieren



... Matjes mal etwas anders. Chutneys sind typisch indische, musige Soßen. Chutneys aus fairem Handel gibts im Weltladen.



Matjes mit Chutney

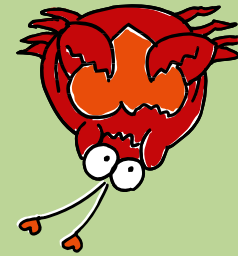
Kulinarisch Watt erleben



Matjes mit Chutney

© Brandt Marke/pixelio





5 Pers.	10 Pers.	Zutaten
1 kg	2 kg	Kartoffeln
300 ml	600 ml	Milch
20 g	40 g	Butter
250 g	500 g	Schinkenspeck
4 Stk	8 Stk	Zwiebeln
2 TL	4 TL	Weißer Pfeffer
1-2 TL	2-4 TL	Salz & Muskat

- Kartoffeln schälen & in kleine Stücke schneiden
- ohne Salz kochen
- Wasser abgießen, Kartoffeln pürrieren
- Milch kochen, nach und nach zum Kartoffelbrei geben
- Butter und Gewürze hinzufügen
- Schinkenspeck (Bacon) würfeln & in einer Pfanne rösten
- Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden & im Schinkenspeckfett braten
- auf dem Kartoffelbrei anrichten

... Brennende Liebe!
Ein blitzschnelles Rezept für große und kleine Gruppen.

„Brændende Kærlighed“



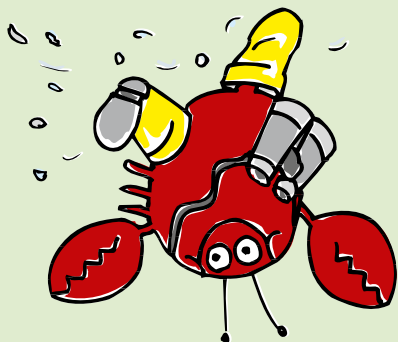
Kulinarisch Watt erleben



„Brændende Kærlighed“

© Jörg Siebauer/pixelio





- Brötchen erwärmen
- Würstchen in heißem Wasser erwärmen
- Zwiebeln hacken bzw. Röstzwiebeln verwenden
- daraus dann den Hot Dog „bauen“

5 Pers.	1 Glas	1 Pck	2 Gläser	Senf (mittelscharf)
5 Pers.	1 Glas	1 Pck	1-2 Pck	Ketchup
5 Stk	100 g	1 Pck	1-2 Pck	Remoulade
5 Stk	200 g			Röstzwiebeln
5 Stk	1 Stk		2 Stk	Zwiebeln
5 Stk	1 Glas		2 Gläser	Gewürzgurken
5 Stk	10 Stk		10 Stk	Hot Dog Brötchen
5 Stk	10 Stk		10 Stk	(rote) Würstchen
5 Pers.	10 Pers.			Zutaten

... Der Karikaturist Tad Dorgan soll einen bellenden Hund zwischen zwei Brötchenhälften gemalt haben.

Hot Dog



Kulinarisch Watt erleben



Hot Dog

© Hans-Jürgen Krahl / Fotolia



- Eier hart kochen & in Scheiben schneiden, Schinken in Streifen schneiden
- Pflanne mit Butter ausfetten
- Pflanne mit den geschnittenen Eiern auslegen
- Dill, Senf, Pfeffer, Crème fraîche & Soßenbinder gut verrühren
- Schinken & Krabben zur Soße geben, verrühren
- alles auf den Eischeiben verteilen
- Pflanne mit geriebenem Käse bestreuen
- Pflanne zudecken und alles 30-35 min garen
- einmal umrühren & servieren

5 Pers.	10 Pers.	Zutaten
5 Stk	10 Stk	Eier
300 g	600 g	Krabben (frische)
150 g	300 g	Kochschinken
150 g	300 g	dänischer Käse
10 g	20 g	Butter
4 EL	8 EL	Dill
2 TL	4 TL	Senf
200 g	400 g	Crème fraîche
1 EL	2 EL	Soßenbinder (hell)
		Pfeffer

... Ein leckeres Rezept mit Garnelen für viele Pflannen
oder etwas kleinere Gruppen.

Dänische Krabbenpflanne



Kulinarisch Watt erleben



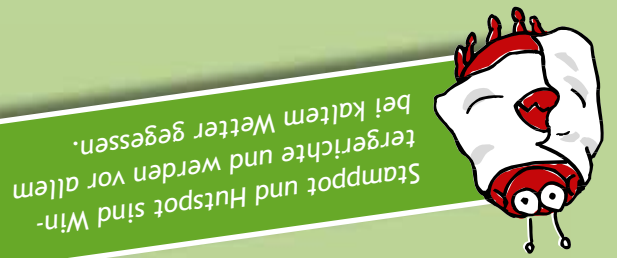
Dänische Krabbenpflanne

© Hand-Peter Dehn/pixelio



- Speck 15 min in kochendem Wasser garen
- Sauerkraut und die Rauchwurst hinzufügen und ca. 20 min köcheln lassen
- Salzkartoffeln 20 min kochen lassen
- Rauchwurst & Speck vom Sauerkraut trennen
- Kartoffeln zusammen mit dem Sauerkraut zerstampfen
- Wurst & Speck in Scheiben schneiden, zurück in den Topf geben und alle Zutaten noch einmal erhitzen

... Stampot gibt es in tausend Variationen. Es ist eine Mischung aus gestampften Kartoffeln und unterschiedlichen Gemüsen – hier mit Sauerkraut.



5 Pers.	300 g	Katenspeck	600 g	Zutaten
1 Stk	2 Stk	Rauchwurst	200 ml	Wasser
750 g	1,5 kg	Sauerkraut	3 kg	Kartoffeln (mehlig)
400 ml	800 ml	Vollmilch	3-4 TL	Salz & Pfeffer
2 TL				

Zuurkool-Stampot

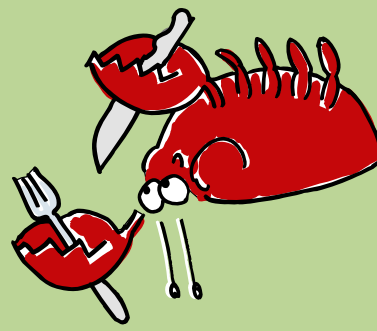
Kulinarisch Watt erleben

Zuurkool-Stampot



© Jens Bredenhorn / Pixelio

- Makkaroni in Salzwasser bissfest kochen
- Zwiebeln in Ringe schneiden & in einer Pfanne glasig dünsten
- Auflaufform mit Öl ausstreichen
- Zwiebelringe, geriebenen Gouda und Makkaroni schichtweise in die Auflaufform geben
- zum Abschluss eine Schicht Gouda
- Für die Kruste: mit Paniermehl bestreuen, einige Margarineflöckchen oben drauf
- bei 220 Grad, 20 min backen



Zutaten	10 Pers.	5 Pers.
Makkaroni	1,25 kg	625 g
Gemüsezwiebeln	5 Stk	2,5 Stk
Käse (Gouda)	1,25 kg	625 g
Öl	2 EL	1 EL
Paniermehl	4 TL	2 TL
Margarine	100 g	50 g

... Makkaroni sind innen hohl. Dadurch nehmen sie Soße besonders gut auf und lassen sich gut beißen.

Makkaroniauflauf

Kulinarisch Watt erleben

Makkaroniauflauf



© Karin Wuelfing/pixelio



- Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden
- Auflaufform fetten
- erste Schicht mit Kartoffeln auslegen
- Lachs feinschneiden, 1/3 über den Kartoffeln verteilen
- mit Salz, Pfeffer & Dill würzen
- noch zweimal wiederholen
- Milch mit Eiern verrühren, Kartoffeln und Lachs übergießen, nochmals würzen
- ca. 1 h bei 200 Grad im Ofen garen

Ausschließlich Alaska Wildlachs mit MSC-Logo oder Bio-Zuchtlachs kaufen.



5 Pers.	10 Pers.	Zutaten
1,5 kg	3 kg	Kartoffeln
4 Stk	8 Stk	Lachsfilets
1-2 TL	3-4 TL	Pfeffer & Salz
1 EL	2 EL	Dill
1 l	2 l	Milch
3 Stk	6 Stk	Eier

... Dieser fliegende Holländer ist keine kribbelige Freizeitparkattraktion, sondern ein Lachs-Kartoffel-Auflauf.

Fliegender Holländer



Kulinarisch Watt erleben



Fliegender Holländer

© Robert Eichinger/pixelio



Backzeit ohne Vorheizen
20-30 min bei ca. 200 Grad

5 Pers.	10 Pers.	Zutaten
500 g	1 kg	Mehl Typ 1050
1 Pck	2 Pck	Hefe
1 TL	2 TL	Salz & Zucker
4 EL	8 EL	Olivöl
250 ml	500 ml	Wasser
Tomatensoße		
750 ml	1,5 l	Tomatenpüree
1 EL	2 EL	ital. Kräuter
3 Zehen	6 Zehen	Knoblauch & Pfeffer

- Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, Salz & wenig Zucker hinzufügen
- Mehl in eine Schüssel geben, Öl hinzufügen
- Hefe-Wasser-Mischung langsam zum Mehl geben
- Kneten bis ein glatter Teig entsteht, der nicht mehr klebt
- Schüssel abdecken und 25 min an einem warmen Ort stehen lassen
- aus dem Tomatenpüree, den Knoblauchzehen und italienischen Kräutern eine Soße rühren
- Belag evtl. schneiden



... Dieses Grundrezept ist variabel.
Der Belag kann nach Belieben ausgewählt und erweitert werden.



Pizza (Grundrezept)

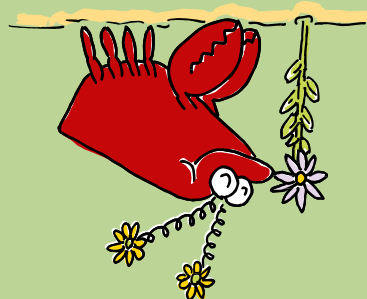
Kulinarisch Watt erleben

Pizza (Grundrezept)



© Robert Köhn/pixelio

- Kartoffeln kochen, abgießen, kalt abschrecken und pellen
- in Scheiben schneiden
- Auflaufform fetten
- Kartoffeln in der Form aufschichten
- jede Schicht abwechselnd mit Salz & Pfeffer bzw. Salz & Muskat würzen
- mit Sahne übergießen
- Käse darüber reiben
- bei ca. 180 Grad im Ofen backen bis der Käse goldgelb ist



5 Pers.	10 Pers.	Zutaten
1,5 kg	3 kg	Kartoffeln
500 g	1 kg	Gouda
500 ml	1 l	Sahne
2-3 EL	4-5 EL	Salz
2-3 EL	4-5 EL	Pfeffer
1-2 EL	3-4 EL	Muskat

...geht einfach und schnell.
Als Beilage am besten einen Salat aus der Rezeptkartei auswählen.



Kartoffelgratin mit Salat

Kulinarisch Watt erleben



Kartoffelgratin mit Salat

© www/pixelio



Couscous ist Hartweizen-, Hirse- oder Gerstengries – fast wie runde Nudeln mit 1 mm Durchmesser.



- Möhren und Kohlrabi in Stifte schneiden
- in Butter andünsten
- Gemüsebrühe, Erbsen & Couscous hinzugeben
- 8-10 min leicht köcheln
- mit Salz und Kräutern abschmecken

... Wer denkt, dass Nudeln schnell garen, kennt Couscous nicht. Einfach mit heißem Wasser übergießen und einige Minuten abgedeckt stehen lassen. Fertig!

Gemüse mit Couscous



5 Pers.	10 Pers.	Zutaten
250 g	500 g	Möhren
250 g	500 g	Kohlrabi
60 g	120 g	Butter
375 ml	750 ml	Gemüsebrühe
250 g	500 g	Erbsen
250 g	500 g	Couscous
2 TL	4 TL	Salz
1 EL	2 EL	Estragon & Bohnenkraut
1 TL	2 TL	Salbei

Kulinarisch Watt erleben

Gemüse mit Couscous



©Angela L/pixelio

Spargel mit Sauce Hollandaise

... Sauce Hollandaise ist eine Grundsauce der klassischen französischen Küche.
 Sie heißt Hollandaise, weil die Butter in Mangelzeiten aus Holland kam.



Kulinarisch Watt erleben



Spargel mit Sauce Hollandaise



© äänseblümchen/pixelio



5 Pers.	10 Pers.	Zutaten
1,5 kg	3 kg	Spargel
10 g	20 g	Butter
10 g	20 g	Zucker
1 EL	2 EL	Salz
Beilage		
1,5 kg	3 kg	Kartoffeln
Sauce Hollandaise		
250 g	500 g	Butter
3 Stk	6 Stk	Eigelb
3 EL	6 EL	Wasser
1 EL	2 EL	Zitronensaft
1-2 TL	3-4 TL	Salz & Pfeffer

- Spargel dünn schälen & holzige Enden wegschneiden (unbedingt aufheben)
- Spargel vollständig mit Wasser bedecken, Butter, Zucker & Salz hinzugeben, mit Deckel ca. 15 min kochen
- Pellkartoffeln kochen
- Für die Sauce Butter in einem Topf zerlassen
- Eigelb, Zitronensaft und kaltes Wasser in einem anderen Topf verrühren, diesen Topf in ein heißes Wasserbad stellen
- rühren bis die Masse cremig wird, Topf aus dem Wasserbad nehmen
- die flüssige Butter einrühren
- Sauce würzen



nicht mehr vegan!)

- Soja-Granulat mit heißer Gemüsebrühe übergießen, 15 min quellen lassen
- Zwiebeln fein würfeln, in Öl dünsten
- Karotten reiben, Knoblauch pressen & zu den Zwiebeln geben
- Tomatenmark unterrühren, ca. 300 ml Wasser hinzugeben
- Soja-Granulat abgießen & dazu mischen
- Tomaten unterrühren, dabei etwas zerdrücken
- würzen & noch ca. 10 min köcheln
- Nach Belieben mit Parmesan bestreuen. (Aber Achtung, dann ist das Rezept nicht mehr vegan!)



... ist ein guter Einstieg für alle, die vegetarisches Essen noch nicht gewohnt sind.

Soja-Bolognese

5 Pers.	10 Pers.	Zutaten
150 g	300 g	Soja-Granulat
600 ml	1,2 l	Gemüsebrühe
3 Stk	6 Stk	Zwiebeln
3 Stk	6 Stk	Möhren
3 Zehen	6 Zehen	Knoblauch
1,5 l	3 l	Tomaten (geschält)
100 g	200 g	Tomatenmark
2 TL	4 TL	italienische Kräuter
1-2 TL	3-4 TL	Pfeffer & Salz
Beilage		
1 kg	2 kg	Nudeln
300 g	600 g	ggf. Parmesan

Kulinarisch Watt erleben

Soja-Bolognese

© Klaus Steves/pixelio



- Süßkartoffeln & Möhren schälen, grob würfeln
- Auberginen vierteln & in dicke Scheiben schneiden
- Zwiebeln halbieren & in Scheiben schneiden
- Ingwer schälen & in dünne Streifen schneiden
- Zwiebeln & Ingwer in Öl anbraten
- restliches Gemüse dazugeben
- 25 min in Gemüsebrühe zugedeckt kochen
- Kokosmilch und Currypaste dazugeben, aufkochen, salzen, fertig



... Kokosmilch besteht aus püriertem Eruchtfleisch und Wasser.
Sie verleiht diesem scharfen Gericht eine cremig-süße Note.

Curry mit Kokosmilch

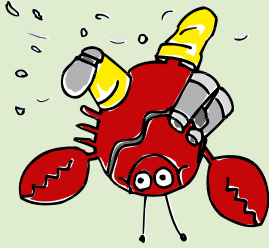
Zutaten			5 Pers.	10 Pers.
Süßkartoffeln	1,2 kg	600 g		
Möhren	500 g	250 g		
Aubergine	4 Stk	2 Stk		
Zwiebeln	3 Stk	1,5 Stk		
Ingwer (frisch)	80 g	40 g		
Gemüsebrühe	2 l	1 l		
Kokosmilch	500 ml	250 ml		
Currypaste (rot)	4 TL	2 TL		
Salz & Koriandergrün				

Kulinarisch Watt erleben

Curry mit Kokosmilch



© Benjamin Klack/pixelio



- Milch zum Kochen bringen
- Milchreis dazu geben
- ca. 5 min köcheln lassen
- weitere 5-10 min bei Restwärme quellen
- Topf in eine Bettdecke einwickeln & dort 45 min quellen lassen
- einmal umrühren & fertig



... Dieses süße Hauptgericht ist der Traum aller großen und kleinen Kinder. Außerdem ist Milchreis preiswert und sättigend.



Reisanbau belastet das Klima. Diese Art der Zubereitung lässt nichts anbrennen und spart zumindest beim Kochen Energie.

Klimafreundlich

1 Glas	2 Gläser	Apfelsinus
1 Glas	2 Gläser	Obst im Glas
Beilage		
		Zimt & Zucker
1,5 EL	3 EL	Zucker
1,5 l	3 l	Milch
250 g	500 g	Milchreis-Reis
5 Pers.	10 Pers.	Zutaten

Milchreis

Kulinarisch Watt erleben

Milchreis

© Joujou/pixelio



Noch besser und klimafreundlicher
 ist Rote Grütze aus frischen Früch-
 ten. Im Saisonkalender findet ihr
 Früchte, die gerade aktuell sind.

Klimafreundlich

- Obstgläser in einen Topf entleeren
- Sago einrühren
- erhitzen & süßen
- 30 min köcheln lassen
- in einer Schüssel abkühlen lassen
- Vanillesoße nach Anleitung zubereiten



... ist eine typisch dänische Nachspeise, die nach Belieben mit weiteren Früchten
 bereichert werden kann. Vanillesoße oder Sahne dürfen eigentlich nicht fehlen.



Rød Grød (Rote Grütze)

5 Pers.	10 Pers.	Zutaten
250 g	500 g	Sago
800 ml	1,6 l	Kirschen
300 ml	600 ml	Pflaumen
300 ml	600 ml	Himbeeren
300 ml	600 ml	Blaubeeren
250 ml	500 ml	Zucker
Vanillesoße		
750 ml	1,5 l	Milch
1 Pck	2 Pck	Puddingpulver
60 g	120 g	Zucker

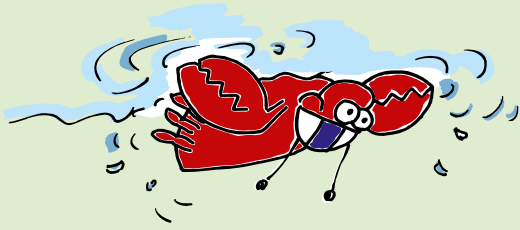
Kulinarisch Watt erleben



Rød Grød (Rote Grütze)

© Sabine Gei-ler/pixelio





- Vanilleschote aufschlitzen & auskratzen
- mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel verrühren
- dazu Zwiebackkrümeln oder Kekse reichen



... ist dänische Buttermilch-Kaltschale. Dazu werden in Dänemark „Kammeryunkere“ (Vanillekekse) gegessen.

Koldskål

Ymer ist eine dänische, joghurt-ähnliche Speise, die säuerlich schmeckt.



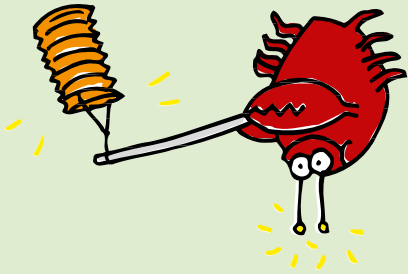
5 Pers.	10 Pers.	Zutaten
725 ml	1,5 l	Buttermilch
500 ml	1 l	Ymer
100 g	200 g	Zucker
1/2 Stk	1 Stk	Vanilleschote
1 Stk	2 Stk	Zitrone (Saft)
1 Pck	2 Pck	Zwieback oder Kekse

Kulinarisch Watt erleben

Koldskål



© gänseblümchen/pixelio



- Aufgeschlitzte Vanilleschote in der Milch aufkochen
- Eigelb & Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen
- Milch im Wasserbad Stück für Stück unter die Eimasse heben & kräftig aufschlagen
- wenn die Masse dicklich wird, aber vom Schneebesen locker runter läuft, mit etwas Sahne verfeinern & fertig

Vanille ist nach Safran das teuerste Gewürz. Deshalb wird sie auch als „Königin der Gewürze“ bezeichnet.



5 Pers.	1 l	2 l	Zutaten
10 Pers.	70 g	140 g	
	5 Stk	10 Stk	
	1 Schuss	2 Schüsse	
	1 1/2 Stk	3 Stk	Vanilleschoten

... ist holländischer Alltag. Man findet ihn nicht auf der Speisekarte von Restaurants, aber in jedem Supermarkt. Selbst gemacht schmeckt Vla am besten.



Vla

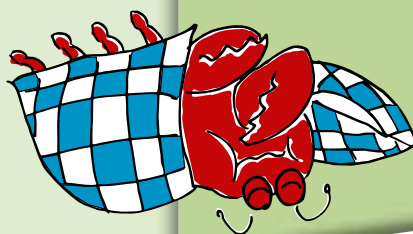
Kulinarisch Watt erleben



Vla



© Tommy Weiss/pixelio



Achtung! Hangop muss über Nacht stehen bleiben!

- Sieb mit einem sauberen Küchentuch oder Käsetuch auslegen
- Buttermilch aufgießen
- über Nacht stehen lassen
- Rückstände vom Tuch kratzen
- mit ein wenig Sahne & Zucker vermischen
- auf Schüsseln aufteilen
- mit braunem Zucker überstreuen

5 Pers.	2,5 l	Buttermilch	5 l
10 Pers.	4 EL	Sahne	400 g
		brauner Zucker	200 g
Zutaten			

... ist eine typisch niederländische Nachspeise auf Joghurtbasis.



Hangop

Kulinarisch Watt erleben



Hangop



© Viktor Mildenberger/pixelio

Achtung! Spezielle Pfannen mit kleinen Vertiefungen werden benötigt.

- Eier, Zucker und Vanillezucker mit einer Prise Salz schaumig rühren
- Mehl und Backpulver unterrühren
- Milch dazugeben
- Teig ca. 20-30 min ausquellen lassen
- Teig mit Teelöffel in die heiße Poffertjes-Pfanne geben, Vertiefung der Pfanne halb voll mit Teig füllen
- beide Seiten gold-gelb backen
- zerlassene Butter darüber geben
- mit Puderzucker bestreuen

Zutaten	125 g	125 g	150 ml	200 g	4 Stk	1 Pk	5 EL	1 Prise	80 g	1 1/2 Pck	1 Pck	Puderzucker
Weizenmehl (405)	250 g	250 g	300 ml	400 g	8 Stk	2 Pk	10 EL	2 Prisen	160 g	1 Pck	1 Pck	Butter
Buchweizenmehl	250 g	250 g	300 ml	400 g	8 Stk	2 Pk	10 EL	2 Prisen	160 g	1 Pck	1 Pck	Butter
Vollmilch	250 g	250 g	300 ml	400 g	8 Stk	2 Pk	10 EL	2 Prisen	160 g	1 Pck	1 Pck	Butter
Zucker	250 g	250 g	300 ml	400 g	8 Stk	2 Pk	10 EL	2 Prisen	160 g	1 Pck	1 Pck	Butter
Eier	250 g	250 g	300 ml	400 g	8 Stk	2 Pk	10 EL	2 Prisen	160 g	1 Pck	1 Pck	Butter
Vanillezucker	250 g	250 g	300 ml	400 g	8 Stk	2 Pk	10 EL	2 Prisen	160 g	1 Pck	1 Pck	Butter
Backpulver	250 g	250 g	300 ml	400 g	8 Stk	2 Pk	10 EL	2 Prisen	160 g	1 Pck	1 Pck	Butter
Salz	250 g	250 g	300 ml	400 g	8 Stk	2 Pk	10 EL	2 Prisen	160 g	1 Pck	1 Pck	Butter
Butter	250 g	250 g	300 ml	400 g	8 Stk	2 Pk	10 EL	2 Prisen	160 g	1 Pck	1 Pck	Butter
Puderzucker	250 g	250 g	300 ml	400 g	8 Stk	2 Pk	10 EL	2 Prisen	160 g	1 Pck	1 Pck	Butter

... sind kleine, dicke, süße Pfannkuchen. Sie sind eine niederländische Spezialität, obwohl sie ursprünglich aus Frankreich kommen.



Poffertjes

Kulinarisch Watt erleben



Poffertjes



© emmi / Fotolia



Download
→ www.iwss.org

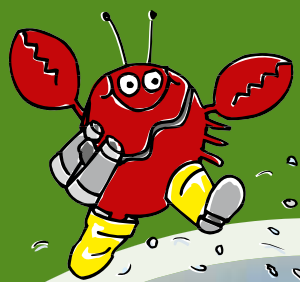
Gestaltung
Jan Wichmann | jones-design
Konzept & Text
Diana Friedemann

Herausgeber
International Wadden Sea School (IWSS)
www.iwss.org | info@iwss.org
Überarbeitete und ergänzte Auflage 2010

In der IWSS Lehrer-Lounge stehen Ihnen sämtliche Spiele, Arbeitsblätter, Checklisten und Planungshilfen zum kostenfreien Download zur Verfügung – ideal für Klassenfahrten und den wattenmeerkundlichen Unterricht zu Hause!
Infos und kostenlose Anmeldung unter www.iwss.org.

... ist DER Materialpool für die Vorbereitung von Wattenmeer-Klassenfahrten.

Die IWSS Lehrer-Lounge



Lust auf mehr zum Wattenmeer?

Erleben Sie das Wattenmeer auf einer
rundum nachhaltigen Klassenfahrt!
Gemeinsam mit dem Reisever-
anstalter **explore&help** bietet
die **IWSS** Pauschalpakete für
Klassenreisen im Weltnatur-
erbe und Nationalpark
Wattenmeer an. Mehr
Infos finden Sie im aktu-
ellen Reisekatalog unter
www.iwss.org.

