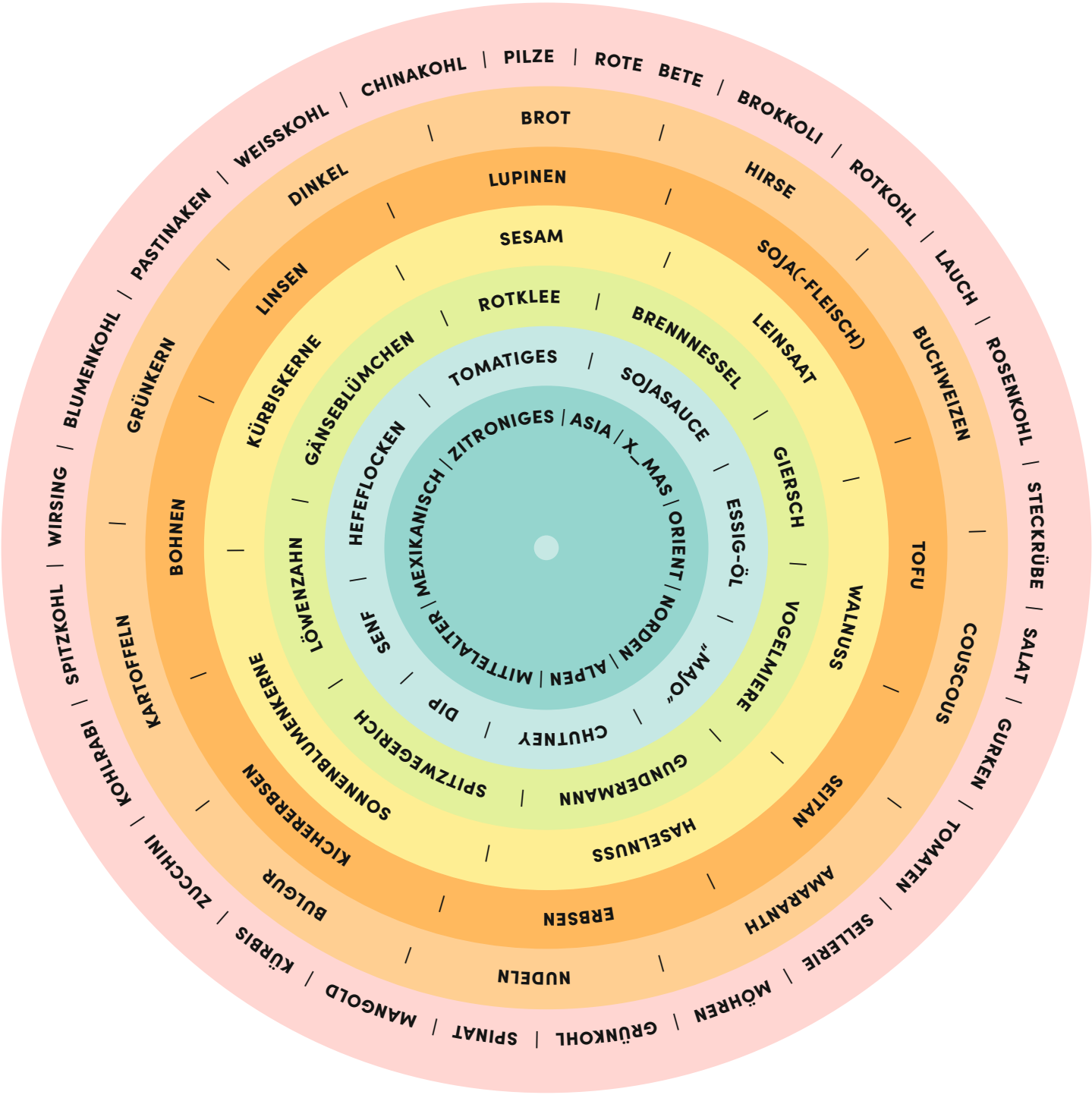
DER KLIMAFREUNDLICH-KÜCHENHELFER
DIE ERDE BRAUCHT EINE DREHSCHEIBE

Bastel dir den Klimafreundlich-Küchenhelfer.

Rezepte lassen sich auf wenige Lebensmittelgruppen zurückführen. Und schon hast du einen genialen Baukasten, der millionenfache Varianten in die Klimaküche zaubert.

Werde Herr*in der Ringe: Entdecke die Ringe in Regenbogen-Farben und mit ihnen unzählige Klimatop-Tipps fürs tägliche Essen. Mit regionalen, saisonalen und Bio-Rohstoffen. Die Quintessenz jahrtausende alter Ernährungstraditionen.

Und so sieht die fertige Drehscheibe aus:



So geht's

Du brauchst

- Druckvorlagen unter www.klimafreundlich-kueche.de (App-etithäppchen)
- einen (Farb-)Drucker
- 3 DIN-A-4-Blätter (gern schon mal benutzt, du brauchst nur eine unbedruckte Seite)
- 1 Flügel-Klemme (so heißen die Dinger, die Briefumschläge von Buchlieferungen oft zumachen)

Vorlagen ausschneiden, ggf. colorieren, wenn kein Farbdrucker zur Hand ist, in der Mitte durchbohren und mit der Flügelklemme zusammenfügen.

Beispiel

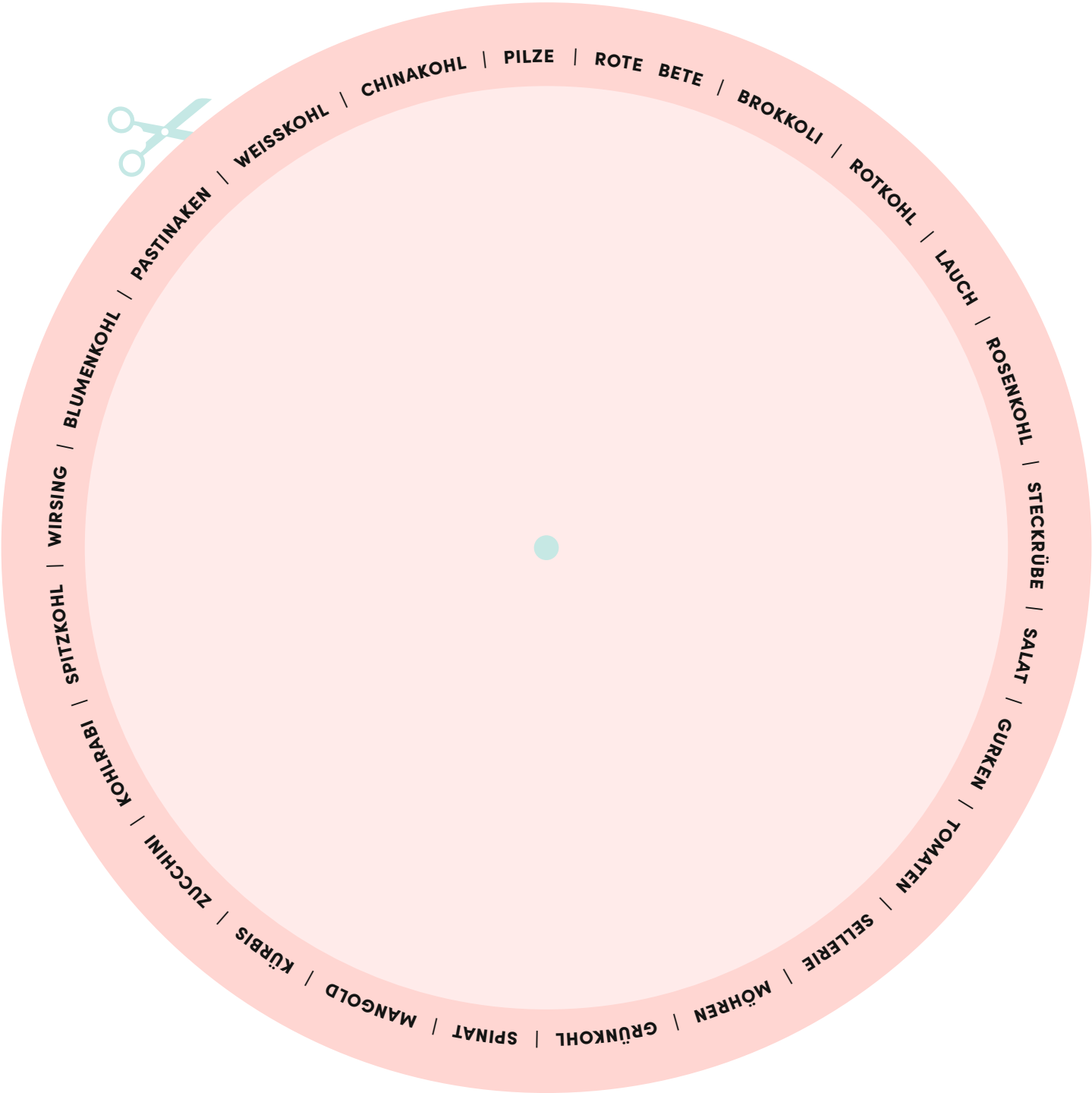
Brokkoli-Zeit. Dreh dir Brokkoli rein. Schau, was dich bei den Beilagen inspiriert, etwa Couscous. Und dann ein Blick in den Küchenschrank. Lust auf Seitan und Kürbiskerne? Super.

Dreh weiter, was könnte als Gewürz gut passen? Na klar, Asia. Dazu ein paar Frischekicks durch deinen Balkon-Kräuterkasten und fertig ist ein „Eins-A-aber-Null-CO_2-Klimafreundlich-Küchen-Essen", das du soeben selbst erfunden hast.

Wozu also eigentlich noch Kochbücher ;-)?

DIE SCHNITTBÖGEN

Schneide entlang des Scherensymbols aus und hefte die Scheiben später mit einer Flügelklemme aneinander.



BROT / HIRSE / BUCHWEIZEN / COUSCOUS / AMARANTH / NUDELN / BULGUR / KARTOFFELN / GRÜNKERN / DINKEL

TOMATIGES / SOJASAUCE / ESSIG-ÖL / „MAJO" / CHUTNEY / DIP / SENF / HEFEFLOCKEN

ROTKLEE / BRENNNESSEL / GIERSCH / VOGELMIERE / GUNDERMANN / SPITZWEGERICH / LÖWENZAHN / GÄNSEBLÜMCHEN

LUPINEN

SOJA(-FLEISCH)

TOFU

SEITAN

ERBSEN

KICHERERBSEN

BOHNEN

LINSEN

SESAM

LEINSAAT

WALNUSS

HASELNUSS

SONNENBLUMENKERNE

KÜRBISKERNE

ZITRONIGES | ASIA | X_MAS | ORIENT | NORDEN | ALPEN | MITTELALTER | MEXIKANISCH