

## Saisonaler und regionaler Zvieri

Erdbeeren im Januar, Grillspiesse aus Argentinien, Chips, Dosengetränke und andere Esswaren mit grosser Verpackung – heute können wir jederzeit alles haben. Doch dies ist mit grossen Umweltbelastungen verbunden. Unser Essverhalten bekommt der Erde nicht. 2,8 Planeten wären nötig, wenn alle so leben würden wie wir in der Schweiz.

Gutes essen und gleichzeitig der Erde Gutes tun ist leicht gemacht. Diese Zvieri-Ideen schmecken lecker und sind sogar klimafreundlich, da sie mit saisonalen und regionalen Produkten gekocht werden und erzeugen nur wenig Abfall.

### Frühling/Sommer

#### **Bunter Fruchttigel**

Saisonale Früchte (siehe Saisontabelle Seite 4)

1 Melone

Zahnstocher

Sackmesser

Schneidbrettchen

#### **Zubereitung**

1. Die Melone halbieren und aushöhlen
2. Mit den Pfadis die Früchte kleinschneiden und zu bunten Spiessen aufreihen.
3. Spiesse in die umgekehrte Melonenschale stechen und fertig ist der Fruchttigel



---

#### **(Pizza-)Margherita-Sandwich (für 10 Personen)**

600 g Brot

100 g Sbrinz

Ca. 4 Esslöffel Tomatenpüree

100 g Quark

Salz

Pizzagewürz

Saisongemüse (siehe Saisontabelle Seite 3)

#### **Zubereitung**

1. Brot in Scheiben schneiden und halbieren
2. Sbrinz, Tomatenpüree, Quark, Salz und Gewürze zu einer Paste mischen
3. je eine Scheibe mit der Sandwich-Füllung bestreichen und mit zweiter Scheibe und Gemüse belegen



## Herbst/Winter

### **Süsser Apfeltraum (für 10 Personen)**

- 1 Pack geriebene Haselnüsse
- 10 Schweizer Äpfel
- 1 Zitrone
- 3 EL Sultaninen
- Etwas Schweizer Honig oder Zucker
- Sackmesser
- Löffel zum Aushöhlen und Essen

#### **Zubereitung**

1. Feuer machen
2. Von den Äpfeln je den Deckel wegschneiden. Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher entfernen. Äpfel etwas aushöhlen, das ausgelöste Fruchtfleisch hacken. Mit Zitronensaft beträufeln. Mit Nüssen, Sultaninen, etwas Zitronensaft und Zucker/Honig mischen. Äpfel damit füllen. Deckel aufsetzen.
3. Äpfel in der Glut (nicht im offenen Feuer) ca. 20 Minuten garen.



---

### **Bunte Buchstabensuppe (für 10 Personen)**

- 2 Karotten
- 1 Sellerie
- 1 Köhl
- 3.5l Wasser
- Bouillon
- Buchstabenteigwaren
- Sackmesser
- Schneidbrettchen
- Kochtopf
- Schöpfer
- Becher/Teller
- Löffel

#### **Zubereitung**

1. Feuer machen
2. Bouillon zum kochen bringen
3. Mit den Pfadis das Gemüse fein verkleinern
4. zugeben und weich kochen
5. in den letzten 5 Minuten die Buchstaben dazugeben



**Weitere Informationen zu klimafreundlicher Ernährung:**

[http://wwf.ch/de/tun/tipps\\_fur\\_den\\_alltag/](http://wwf.ch/de/tun/tipps_fur_den_alltag/)





# Früchte – Saisontabelle

	JUNI	JULI	AUG.	SEPT.	OKT.	NOV.
Äpfel, Frühsorten		■	■			
Äpfel, Herbstsorten				■	■	
Äpfel, Lagersorten				■	■	lagerbar bis Juli
Aprikosen		■	■			
Birnen, Frühsorten		■	■			
Birnen, Herbstsorten			■	■		
Birnen, Lagersorten				■	■	lagerbar bis März
Brombeeren		■	■	■	■	
Cassis	■	■	■			
Erdbeeren	■	■	■			
Hagebutten				■	■	■
Heidelbeeren		■	■	■		
Himbeeren	■	■	■	■	■	
Holunder, rot		■	■	■		
Holunder, schwarz				■	■	
Johannisbeeren	■	■	■			
Jostabeeren		■	■			
Kirschen	■	■	■			
Mirabellen			■	■		
Monatserdbeeren	■	■	■	■	■	
Pfirsiche		■	■	■		
Pflaumen			■	■		
Preiselbeeren				■	■	
Quitten					■	■
Reineclauden			■	■		
Sanddorn				■	■	
Stachelbeeren		■	■			
Trauben				■	■	■
Weichseln		■	■			
Zwetschgen			■	■		