



CENTER PARCS
UNTERSTÜTZT DAS
WWF JUNIOR
PROGRAMM



Lecker essen, Klima retten!
Das Earth Hour-Menü
für die ganze Familie

mit freundlicher Unterstützung von



wwf-junior.de

INHALTSVERZEICHNIS

Earth Hour – Mach mit!	Seite 3
Was ist eigentlich Klimawandel?	Seite 4
Das Earth Hour-Menü	Seite 6
Mini-Wraps mit Salat und Feta	Seite 7
Grüner Earth Hour-Burger	Seite 8
Burger Dips	Seite 10
Chips am Stiel	Seite 11
Käsekuchen im Glas	Seite 12
Saisonkalender	Seite 13
Ausmalbild für die Kochpause	Seite 14

IMPRESSUM

Herausgeber: WWF Deutschland, Reinhardtstraße 18, 10117 Berlin, Telefon: 030 311 777-701

Für den Inhalt verantwortlich: Sabine Krüger/WWF (V.i.S.d.P.)

Redaktion: Stefanie Wilhelm, Deniz Ficicioglu, Jelka Germann/WWF

Gestaltung: Anita Drbohlav/www.paneemadesign.com

Illustration: Tobias Dahmen

Lektorat: Joachim Mallaun

Produktion: Maro Ballach/WWF

Druck: Aumüller Druck GmbH & Co. KG

Bildnachweise: © iStock/Getty Images (Titelbild und Rückseite)

#EARTHHOUR

Mach mit bei der größten Klimaschutzaktion der Welt

Jeden Tag schalten wir dutzende Male das Licht an und aus. Doch einmal im Jahr kannst du mit dieser kleinen Handbewegung ein richtiges Zeichen setzen. **Am 30. März ist „Earth Hour“.** Das ist Englisch und heißt übersetzt „Stunde der Erde“. An diesem Tag machen Menschen auf der ganzen Welt auf die Bedrohung unseres Planeten durch den Klimawandel aufmerksam. Dafür löschen sie abends um halb neun für eine Stunde das Licht. Sogar ganze Städte machen mit und schalten die Beleuchtung großer Sehenswürdigkeiten ab.

Kochend das Klima retten!

Eigentlich klar wie Kloßbrühe: Nur wenn es der Erde gut geht, kann es auch den Tieren und Menschen gut gehen.

Leider bringt unsere Lebensweise die Natur oft ganz schön durcheinander. Auch unsere Ernährung und der Umgang mit Lebensmitteln haben einen großen Einfluss auf die Tier- und Pflanzenwelt. In diesem Heft zeigen wir dir und deiner Familie **clevere Tipps** und Rezepte, mit denen ihr kinderleicht das **Klima und die Umwelt schützen** könnt. Und die Gerichte sind auch noch richtig lecker!

Viel Spaß beim Kochlöffelschwingen wünscht dir dein WWF Junior Team.

Bist du auch dabei?

Das wäre toll! Mehr Infos zur Aktion gibt's online unter wwf-junior.de/earthhour

Was ist eigentlich Klimawandel?

Unsere Erde ist umgeben von einer Art Glocke, die Atmosphäre genannt wird. Sie sorgt dafür, dass es auf der Erde nicht zu kalt wird und dass wir Luft zum Atmen haben. Seit Jahrzehnten füllt sich diese Glocke immer mehr mit sogenannten Treibhausgasen. Sie lassen zwar Sonnenstrahlen zur Erde durch, aber die Wärme nicht wieder raus ins All. So heizen sich unsere Atmosphäre und unser Klima immer mehr auf. Wie in einem Treibhaus. **Diese Erwärmung nennt man Klimawandel.**

Wie beeinflusst der Mensch das Klima?

Menschen verbrauchen in ihrem Alltag viel Energie: Automotoren brummen. Smartphones und Computer benötigen Strom. In Fabriken laufen Maschinen Tag und Nacht. Diese Energie wird meist durch Verbrennung erzeugt, von Kohle, Öl oder Gas. Bei der Verbrennung entstehen Gase wie das Treibhausgas Kohlendioxid (CO₂). In Wäldern kann das CO₂ gespeichert werden, aber die Waldflächen schrumpfen. Sie weichen Ackerland, auf dem oft Futter für die Tierhaltung angebaut wird. Der übermäßige Verzehr von Fleisch heizt die Erde auch noch anders auf: Rinder und Schweine rülpfen und pupsen Unmengen von Methan in die Luft, das ist auch ein Treibhausgas.

Was können wir tun?

Energie sparen und sorgsam mit der Natur umgehen. Wer ein paar Tricks kennt, kann helfen, das Klima zu schützen. Besonders beim Thema Ernährung!

4

Wie zeigt sich der Klimawandel?

Weltweit spüren Menschen die Auswirkungen des Klimawandels. Das Eis an Nord- und Südpol schmilzt und lässt den Meeresspiegel steigen. Dadurch verschwinden kleine Inseln und Küstenstädte. Naturkatastrophen wie Wirbelstürme, Dürren oder Überschwemmungen nehmen zu. Sie zerstören die Ernten und Häuser der Menschen oder führen dazu, dass Brunnen austrocknen. Leider trifft das Menschen in ärmeren Ländern besonders häufig, obwohl sie gar nicht so viele Treibhausgase wie die reichen Länder produzieren.

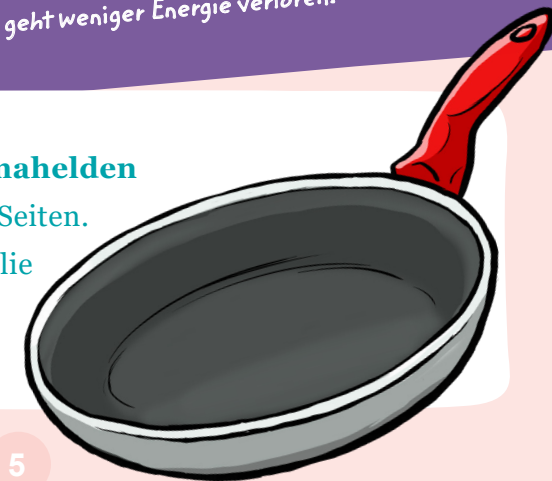
5 Klima-Koch-Tipps:

1. Geh zu Fuß, nutze das Fahrrad oder öffentliche Verkehrsmittel zum Einkaufen. So sparst du schon auf dem Weg CO₂, das durch Autofahrten entsteht.
2. Plane den Einkauf so gut, dass nichts weggeworfen werden muss. Denn die Produktion hat viel Energie und Geld gekostet und CO₂ produziert.
3. Iss weniger Fleisch und tierische Produkte. Ihre Herstellung erzeugt die meisten Treibhausgase aller Lebensmittel (rund 70 %).
4. Iss Lebensmittel, die gerade Saison haben und in deiner Region angebaut werden (Tabelle auf Seite 13!). Denn Lebensmittel vom anderen Ende der Welt haben durch den Transport ein riesiges Treibhausgas-Konto.
5. Setze beim Kochen einen Deckel auf den Topf und nimm eine passende (nicht zu große) Herdplatte. So geht weniger Energie verloren.

Leckere Rezepte für Klimahelden

findest du auf den nächsten Seiten.

Also schnapp dir deine Familie und nichts wie ran an die Pfannen und Töpfe!



5

Das Earth Hour-Menü für die ganze Familie

Mit diesem Menü könnt ihr in Sachen Klimaschutz gleich dreimal punkten:

Es wird beim Zubereiten wenig Strom verbraucht, die Zutaten kommen fast alle aus Deutschland und das Menü ist komplett vegetarisch. Also lasst es euch besonders schmecken, am besten bei Kerzenlicht!

Vorspeise

Mini-Wraps mit Salat und Feta

Hauptspeise

Grüner Earth Hour-Burger mit Dips und Chips am Stiel

Nachspeise

Käsekuchen im Glas

Eltern-Tipp:
Teilt euer Kerzenschein Dinner mit Freunden! #EarthHour

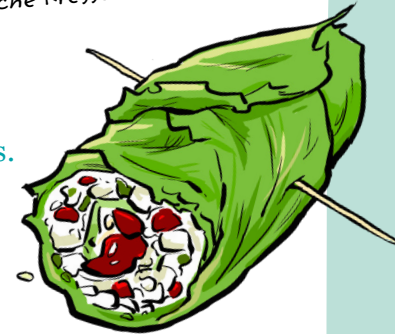


VORSPEISE

Mini-Wraps mit Salat & Feta

Zutaten (für 4 Portionen / 8 Stück):
8 Blätter Kopfsalat, 180 g Feta, 8 Stück getrocknete Tomaten in Öl,
1 EL Öl von den getrockneten Tomaten, 50 ml Saure Sahne,
1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer, frische Kresse

Aus ein paar Salatblättern zauberst du in wenigen Minuten leckere Mini-Wraps. Dazu füllst du sie bis oben hin mit einer würzigen Tomaten-Feta-Creme. Ein leichter Snack, der noch viel Platz für die grünen Earth Hour-Burger lässt.



WWF Junior KLIMA-TIPP

So züchtest du Kresse selbst und sparst Verpackungsmüll:
Lege ein nasses Taschentuch in ein Glas und verteile die Samen darauf. Hin und wieder wässern.
Nach ein paar Tagen kannst du ernten!



ZUBEREITUNG

1. Die Salatblätter waschen und gut abtropfen lassen.
2. Den Feta und die Saure Sahne in eine Schüssel geben und mit der Gabel zerdrücken.
3. Die getrockneten Tomaten klein schneiden und zusammen mit Öl und Zitronensaft hinzugeben. Alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.
4. Jetzt wird gerollt: 1 EL der Fetamischung in die Mitte jedes Salatblatts geben. Mit etwas frischer Kresse bestreuen. Nun von der Längsseite beginnend vorsichtig zusammenrollen. Wenn nötig, einen Zahnstocher durch den Wrap pieken, damit er nicht aufgeht.

Grüner Earth Hour-Burger

Zutaten (für 8 Burger):

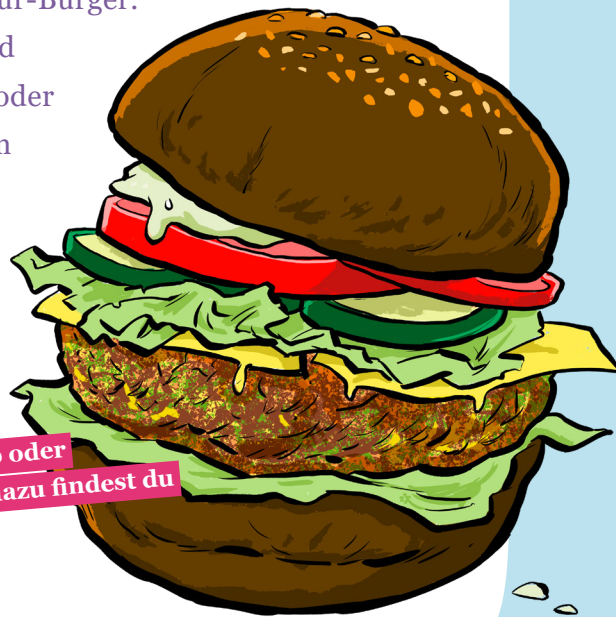
3 Stangen Porree/Lauch, 5 Schalotten, 75 ml Olivenöl, 1 Bund glatte Petersilie, 1 frische rote Chilischote (nur wer es gern scharf mag!)
1 TL Zucker, 1 TL Salz, Prise frisch gemahlener Pfeffer

50 g Butter, 120 g Mehl, 150 ml Milch, 8 EL Sonnenblumenkerne,
1 Ei, 1 gehäufter EL Backpulver, 4 EL Olivenöl

8 Scheiben Käse, z. B. Gouda, Bergkäse, Edamer, 1/2 Kopfsalat,
1 Glas Gewürzgurken, Brot oder Toast nach Wahl

Du liebst Burger genauso sehr wie wir? Dann probiere mal unseren saftigen Earth Hour-Burger.

Der ist klimafreundlich und regional. Mit Käse, Soßen oder Gurken baust du dir deinen grünen Leckerbissen.



ZUBEREITUNG

1. Den weißen Teil des Lauchs in fingerbreite Ringe schneiden, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Die Schalotten schälen und fein hacken.
2. **Jetzt wird's heiß:** Erwärme in einer Bratpfanne 75 ml Olivenöl. Gib Lauch und Schalotten dazu und brate alles für 15 Minuten bei mittlerer Hitze weich. Umrühren nicht vergessen!
3. In der Zwischenzeit **Petersilie und Chilischote hacken**. Gib beides mit **Zucker, Salz, Pfeffer und der Lauchmischung** in eine große Schüssel. **Gut verrühren** und abkühlen lassen.
4. Gib die **Butter** in einen kleinen Topf und lass sie bei **niedriger Hitze schmelzen**.
5. In einer zweiten Schüssel verrührst du nun **Mehl, Milch, Sonnenblumenkerne, Ei, Backpulver und die geschmolzene Butter** mit dem Rührbesen **zu einem glatten Teig**. Gieße ihn nach und nach zur abgekühlten Gemüsemasse und verrühre alles mit einem Holzlöffel.
6. 2 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne erwärmen. Mit der Kelle **handtellergroße Portionen Pufferteig** in die Pfanne geben. Von jeder Seite 2 – 3 Minuten **goldbraun backen**. 2 Minuten nach dem Wenden die **Puffer mit je einer Scheibe Käse belegen** und leicht zum **Schmelzen** bringen.
7. **Jetzt kannst du dir deinen Burger zusammenbauen:** Belege eine **Brotscheibe mit einem Blatt Salat, ein paar Gurken- und Tomatenscheiben und einem Käse-Lauch-Puffer**. Löffel Kräuterdip und Ketchup (siehe Seite 10) darauf, schließe mit einer zweiten Scheibe Brot ab. **Fertig ist dein klimafreundlicher Earth Hour Burger!**

WWF Junior KLIMA-TIPP

Die dunkelgrünen Enden und Wurzeln des Lauchs sind kein Müll, sondern nur etwas faseriger als der weiße Teil. Du kannst sie auch mit anbraten. Man kann solche Reste auch toll verwenden, um eine Gemüsebrühe selbst anzusetzen!

Was darf zu einem perfekten Burger nicht fehlen? Die Soßen natürlich! Und selbst gemacht, ohne Konservierungsstoffe und Transportkilometer schmecken die natürlich noch viel besser.

Schneller Ketchup



Zutaten:

200 ml passierte Tomaten, 1 EL Apfelessig, 1 EL Rohrohrzucker, 1/4 TL Salz, Pfeffer nach Geschmack, optional Chili, Curry etc.

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben, gut verrühren und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
2. Abkühlen lassen und in der Zwischenzeit die Burger zubereiten.

WWF Junior KLIMA-TIPP

Der Ketchup kühlt draußen auf der Fensterbank genauso schnell ab wie im Kühlschrank. So verbraucht das Herunterkühlen aber viel weniger Energie.

ZUBEREITUNG

1. Zuerst Petersilie, Koriander und Knoblauch fein hacken.

2. Dann zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben.

3. Gut verrühren und kalt stellen, bis die Burger fertig sind!

Kräuter-Dip



Zutaten:

1 Handvoll glatte Petersilie, 1 Handvoll Koriander, 1 Zehe Knoblauch, 150 ml Saure Sahne, 3 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 1/2 TL Salz

Chips am Stiel

Zutaten (für 4 Portionen):

4 Schaschlikspieße, 2 mittelgroße Kartoffeln (vorwiegend festkochend), Salz, optional: Pfeffer, Curry, Kräutersalz, Paprikapulver

WWF Junior KLIMA-TIPP

Kartoffeln werden meist sehr stark mit Pflanzenschutzmitteln gespritzt. Wenn ihr Bio-Kartoffeln kauft, habt ihr weniger Schadstoffe in eurem Snack, schützt die Bienen und hilft zusätzlich dem Klima, denn die Spritzmittel werden mit sehr viel Energieaufwand hergestellt!

Du liebst Chips? Wir auch! Deshalb finden wir dieses Rezept so toll, denn es ist die schnellste, klimafreundlichste und sogar gesündeste Möglichkeit, herzhaft Chips zu knuspern!

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln gründlich waschen und grüne Stellen wegschneiden. Die Schale kann je nach persönlichem Geschmack dran bleiben.
2. Schneide sie nun mit einem scharfen Messer oder Gemüsehobel in ca. 1 – 2 mm dünne Scheiben. In ein Sieb geben, kurz abbrausen und mit einem sauberen Handtuch trocken tupfen.
3. Nun kannst du die Scheiben mit etwas Salz (oder anderen Gewürzen) bestreuen.
4. Anschließend auf Schaschlikspieße schieben und die fertigen Spieße auf eine Schüssel legen.
5. Schüssel und Spieße für 5 Minuten bei höchster Stufe in die Mikrowelle geben. Achtung, die Schüssel wird sehr heiß! Beim Rausnehmen am besten Ofenhandschuhe verwenden.
6. Auskühlen lassen und direkt vom Spieß knabbern.



Käsekuchen im Glas

Zutaten (für 4 Portionen):

- 4 Kekse (z.B. Haferkekse, Schoko-Cookies oder übrig gebliebene Plätzchen), 200 g Magerquark, 80 g Frischkäse, 1 EL Honig, 2 Pck. Vanillezucker, 3 EL Zitronensaft, Himbeermarmelade (oder jede andere, die ihr gerne mögt)



Ein Käsekuchen im Glas? Das klingt verrückt und ist es auch. Denn dieser Kuchen wird überhaupt nicht gebacken und spart deshalb richtig viel Energie!

ZUBEREITUNG

1. Schlage die **Kekse** in ein sauberes Handtuch ein und klopfe mit einer Pfanne so lange drauf, bis sie **zerkrümelt** sind. Verteile die Krümel auf vier kleine Gläser.
2. Verrühre Magerquark, Frischkäse, Honig, Vanillezucker und Zitronensaft ordentlich mit einem Schneebesen.
3. Anschließend alles **auf die Kekskrümel geben** und etwas an den Gläsern rütteln, sodass die Masse sich glättet.
4. Zum Schluss jedes Glas mit **1 EL Himbeermarmelade verzieren** und glatt streichen.

WWF Junior KLIMA-TIPP

Im Sommer passen frische Beeren oder Kirschen toll dazu und im Winter kann man gut auf eingemachtes Obst oder Marmelade ausweichen. So muss kein Obst gekauft werden, das um die halbe Welt transportiert wurde.

SAISONKALENDER — OBST UND GEMÜSE AUS DER REGION Essen im Rhythmus der Natur

Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Blumenkohl				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bohnen (Busch- u. Stangenbohnen)												
Brokkoli					■	■	■	■	■	■	■	■
Champignons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Eisbergsalat					■	■	■	■	■	■	■	■
Erbsen												
Feldsalat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fenchel												
Frühlingszwiebel					■	■	■	■	■	■	■	■
Grünkohl (Braunkohl)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Gurken (Salat- u. Minigurken)												
Kartoffeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Kürbis												
Lauch (Porree)												
Lollo rosso, Lollo bionda												
Mairübe												
Mangold												
Möhren	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pastinake (Moorwurzel)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Radieschen												
Rhabarber												
Romanesco												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Sellerie (Stangensellerie)												
Spargel												
Spinat												
Steckrüben (Kohlrüben)												
Tomaten												
Wirsing												
Zucchini												
Zuckermais												
Zwiebel												
Obst	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren (Blaubeeren)												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen (Sauerkirschen)												
Kirschen (Süßkirschen)												
Mirabellen												
Pflirsiche												
Pflaumen												
Preiselbeeren												
Quitten												
Stachelbeeren												
Weintrauben												

KLEINE KOCHPAUSE?

Schnapp dir deine Stifte und gib Bing, den Tieren und dem Gemüse Farbe!



Jetzt anmelden!

wwf-junior.de/mitgliedschaft



- Ja, ich möchte eine WWF Junior Mitgliedschaft (bis 12 Jahre) verschenken.
- Ja, wir werden WWF Familien-Fördermitglieder.

Einfach abtrennen, ausfüllen und absenden an
WWF Deutschland, Reinhardtstr. 18, 10117 Berlin (E-Mail: info@wwf.de / Fax: 030 311 777-662)
Innerhalb von 14 Tagen wird die Begrüßungspost versandt!

<input type="text"/> Vorname, Name des Kindes <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="text"/> (freiwillige Angabe. Wichtig, damit das Kind ein altersgerechtes Magazin erhält) Mädchen Junge Geburtsjahr		<input type="text"/> Vorname, Name Kontoinhaber/-in	
<input type="text"/> Vorname, Name des 2. Kindes (nur bei Familienmitgliedschaft) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="text"/> (freiwillige Angabe. Wichtig, damit das Kind ein altersgerechtes Magazin erhält) Mädchen Junge Geburtsjahr		<input type="text"/> Straße, Nr.	
<input type="text"/> Vorname, Name des 3. Kindes (nur bei Familienmitgliedschaft) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="text"/> (freiwillige Angabe. Wichtig, damit das Kind ein altersgerechtes Magazin erhält) Mädchen Junge Geburtsjahr		<input type="text"/> PLZ, Ort	
Der WWF darf den Beschenkten schriftlich für die Übermittlung von Infos über den WWF kontaktieren.			
<input type="text"/> Straße, Nr. Kind / Familie		<input type="text"/> DE IBAN	
<input type="text"/> PLZ, Ort Kind / Familie		<input type="text"/> Telefon (freiwillige Angabe)	
Mitgliedsbeitrag WWF Junior: Ich spende <input type="checkbox"/> 3 € monatl. <input type="checkbox"/> 18 € halbjährl. <input type="checkbox"/> 36 € jährl. <input type="checkbox"/> _____ € jährl. (freiwillig höherer Betrag)			
Mitgliedsbeitrag WWF Familie: Ich spende <input type="checkbox"/> 7 € monatl. <input type="checkbox"/> 42 € halbjährl. <input type="checkbox"/> 84 € jährl. <input type="checkbox"/> _____ € jährl. (freiwillig höherer Betrag)			
<input type="text"/> Ort, Datum		<input type="text"/> Unterschrift Kontoinhaber/-in	

SEPA-Lastschriftmandat: Hiermit ermächtige ich den WWF (Gläubiger-ID: DE81WWF0000228595), Zahlungen von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom WWF Deutschland auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz-Nr. wird mir vom WWF separat mitgeteilt.

Der WWF darf Sie jederzeit schriftlich, bei Eintragung einer Telefonnummer auch telefonisch/per SMS und bei Eintragung einer E-Mail-Adresse auch auf elektronischem Wege mit Infos über den WWF kontaktieren. Die Mitgliedschaft können Sie jederzeit ohne Angabe von Gründen beenden und das SEPA-Lastschriftmandat widerrufen. Einen formlosen Widerruf können Sie richten an: info@wwf.de oder WWF Deutschland, Reinhardtstr. 18, 10117 Berlin



Junior



Mach mit!

Melde dich jetzt gemeinsam
mit deinen Eltern an und
werde WWF Junior!



Werde WWF Junior

Sei ein Teil von WWF Junior und
hilf mit, die Welt zu verbessern!

Wissen, was Sache ist:
Du erhältst 8-mal im Jahr das
WWF Junior Magazin.

Tolle Natur- und Umweltschutz-
Tipps für dich und deine Eltern.

Auf ins Camp-Abenteuer!
Für WWF Juniors ab 7 Jahre.



bis 7 Jahre



ab 8 Jahre



wwf-junior.de/mitgliedschaft