

Wichtige Informationen für den Online-Kochworkshop

„Zukunftskocher werden – Frühlingsfrische Gerichte“

am 18. April 2024 von 18-20 Uhr mit Estella Schweizer

Zeitplan:

17:30-17:45 Uhr: Vorbereiten der Zutaten und Einrichten der Küche

- alles Gemüse waschen, hässliche Stellen entfernen
- die Radieschen von den Blättern befreien und die Blätter in reichlich kaltem Wasser einweichen um Erdreste zu lösen und ggf. müde Blätter zu revitalisieren
- Alle trockenen Zutaten bereitstellen - im Besten Fall bereits abwiegen oder abmessen
- Hobel für das Carpaccio herrichten
- Keramikplatte für das Carpaccio
- Brotchips bereits backen
- Pürierstab, Behälter und Salatschüssel
- Schokolade für die Mousse au Chocolat schmelzen (Hochleistungsmixer bereit stellen / Dessertschälchen oder Dessertgläser)

17:50 -18 Uhr: Eintreffen in der gemeinsamen digitalen Küche

Zoom-Zugangsdaten:

<https://us06web.zoom.us/j/89332063300?pwd=AgUcTisY6a8qxHSPkA099tyrMFo5hQ.5nCAwRa3a44Lrg-Z>

Webinar-ID: 893 3206 3300

Kenncode: 816543

18 Uhr: 30 min Vortrag „Planetary health diet und die Umsetzung im Alltag“

CO₂-Emissionen im Vergleich. Fakten, Zusammenhänge, Auswirkungen einer Ernährungsumstellung auf unsere Gesundheit und den Planeten Erde

15 min Zeit für Fragen & Umbau

18:45-19:45 Uhr: Kochen & Verkostung

19:45-20:00 Uhr: Zeit für Fragen

Einkaufsliste (Zutaten für 4 Personen):

Gemüse/ Obst:

Frisch:

2 Bund Radieschen MIT Grün
1 Chicorée (Köpfchen)
1-2 milde Peperoni
1 Bio Zitrone
1 Pk. Kresse (alternativ selbst gezüchtet)
2 Knoblauchzehen

Konserve, getrocknet oder TK:

400 g Zuckererbsen TK (gefroren)
4El Zuckermais
400 g Seidentofu

Trockene Zutaten (Getreide, Nüsse):

400g altbackenes Brot
4 EL Kürbiskerne (geröstet)
4 EL Hanfsaat, geschält (alternativ Walnüsse)
1 TL Cashew- oder Mandelmus (alternativ Tahini)
40 g Haselnussmus
100 g Zartbittere Schokoladen mit ca. 70-85% Kakaoanteil
20 g raffiniertes Zucker

Öle und Saucen:

Mildes Rapsöl (zum Braten/Backen)
Milder, heller Essig
Milder Apfelessig
Hanfsaatenöl (alternativ Walnussöl / Olivenöl)
Scharfer Senf
Agavendicksaft oder Ahornsirup
Apfelsaft (alternativ O-saft oder Wasser)

Gewürze:

Salz
Pfeffer
Hefeflocken
Fleur de Sel oder anderes grobes Salz
winterliche Gewürze, wie Zimt oder Kardamom