

Wichtige Informationen für den Online-Kochworkshop

„Zukunftskocher werden – Sommersalate & -gemüse“

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

Zeitplan:

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

- alles Gemüse & Obst waschen, hässliche Stellen entfernen
- Feto auspacken (falls die Tofu-Variante gewählt wird, den Tofu wie unten steht vorbereiten) - -
- Alle trockenen Zutaten bereitstellen - im Besten Fall bereits abwiegen oder abmessen
- Hobel für das Carpaccio herrichten & Keramikplatte für das Carpaccio
- Auflaufform oder Backblech für die Polentapizza richten
- Platz im Eisfach schaffen
- Topf mit Deckel, Schneebesen etc. zum kochen der Polenta
- Schüsseln zum marinieren der salzigen Erdbeeren, sowie für die Tomaten.
- Topf und Schüssel zum schmelzen der Schokolade
- Schokolade für die Bananen schmelzen - wir fangen wohl mit dem Dessert an, damit das später als Dessert ggf. schon probiert werden kann.

17:45-18 Uhr: Eintreffen in der gemeinsamen digitalen Küche

Zoom-Zugangsdaten:

<https://us06web.zoom.us/j/87634420929?pwd=x8bCboar8mMgTULTsNBp9noAwdf9s7.1>

Webinar-ID: 876 3442 0929

Kenncode: 416238

18 Uhr: 30 min Impuls „Mikroplastik, Konservierungsstoffe & PFAS - wie lässt sich die Planetary health diet in dieser Hinsicht umsetzen“

Fakten, Zusammenhänge, Lösungsansätze für eine schadstoffarme Ernährung im Alltag

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:

- 4 junge Zucchini (je ca. 100 g)
- 200 g reife Erdbeeren
- 800 g bunte Tomaten
- 200 g Ruccola
- 2 reife Bananen
- 200 g reife Beeren (z.B. Blaubeeren)
- 2-3 Zweige Minze

Konserve, getrocknet, gekühlt oder TK:

- 200 g Feto (fermentierter Tofu von @Taifun Tofu)
- 1 EL Gemüsebrühepaste
- 50 g Margarine
- 200 g Oliventapenade aus grünen oder schwarzen Oliven
- 100 g Cashewmus
- 200 g geschmolzene Zartbitterschokolade

Trockene Zutaten (Getreide, Nüsse):

- 100 g Pinienkerne
- 220 g Polenta

Öle und Saucen:

- Aceto Balsamico
- Olivenöl
- Wasser

Gewürze:

- Salz
- Pfeffer
- Chilliflocken
- Hefeflocken (2 EL)
- grobes Salz / Fleur de Sel
- frisch gemörserter, fermentierter Kampotpfeffer