

Die KlimaClique - Winter

mit Ute
& Waschbeischen





An einem kalten Wintertag...

... kommt Ute auf dem Heimweg an einem Feld vorbei. Dort sieht sie eine lustige Gestalt an einem grünen Stiel herumzerren. „Hey! Was machst du denn da auf dem Feld? Da gibt es im Winter doch gar nichts zu ernten! Wenn du Hunger hast, der Supermarkt ist gleich um die Ecke. Dort gibt es Leckeres aus aller Welt.“

Mit einem Ruck zieht die Gestalt eine Rübe aus dem Boden und schaut Ute dann freundlich an. „Hallo! Ich bin Waschbeischen und ich esse lieber frisch vom Feld, statt weit gereist. Ich gehöre zu den Energietieren, die die Klimaclique gegründet haben und weiß, dass es auch im Winter eine Menge gibt, das geerntet, gelagert oder gekocht werden kann.“

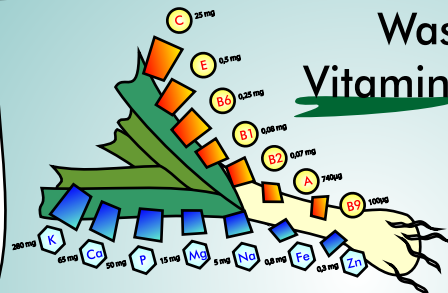
„Aber sowas leckeres wie Chips wächst hier nicht“, sagt Ute und Waschbeischen lacht. „Oh doch! Neben Kartoffeln kannst du dafür nahezu auch jedes andere Gemüse verwenden. Sogar Grünkohl! So sind die Chips bunt und schmecken alle unterschiedlich. Dafür schneidest du das Gemüse nach dem Säubern in ganz dünne Scheiben und würzt es in einer Schüssel mit Olivenöl und Gewürzen. Auf Backpapier verteilt, werden die Chips bei im Backofen gegart. Das ist gut für Kinder, Körper und Klima!“

„Das ist ja eine tolle Idee!“, staunt Ute. „Das ist perfekt für den heutigen Abend, wenn meine Freunde kommen! Und man könnte noch Chips aus Obst oder Popcorn-Lametta draußen für einen Weihnachtsbaum machen.“

Das ist toll für Tiere, sieht gut aus und kostet auch nicht viel.“



Waschbeischens Vitamin-Philosophie



Regional angebautes vitaminreiches Herbst- und Wintergemüse ist jetzt genau richtig, um fit zu werden. Porree vom lokalen Bauern enthält eine Menge Vitamin C und Calcium.

Von den Vitaminen A, C, D, E sowie Mineralien, wie Calcium und Eisen, braucht der Mensch zu dieser Jahreszeit besonders viel.

Sogar der alte Kaiser Nero liebte Porree, um seine Stimme zu pflegen. Denn neben den vielen gesunden Inhaltsstoffen hat er pflegende Senföle, die ihn zu einem vermehrten Genuss von Porree verführten.

Das gibt es alles auch von den Bauern hier in Lippe zu kaufen. So könnt ihr ganz leicht etwas fürs Klima tun.

So komme ich klimafreundlich zum Markt:

Das kaufe ich im Winter Leckeres auf dem Markt:



Obst:



Gemüse:

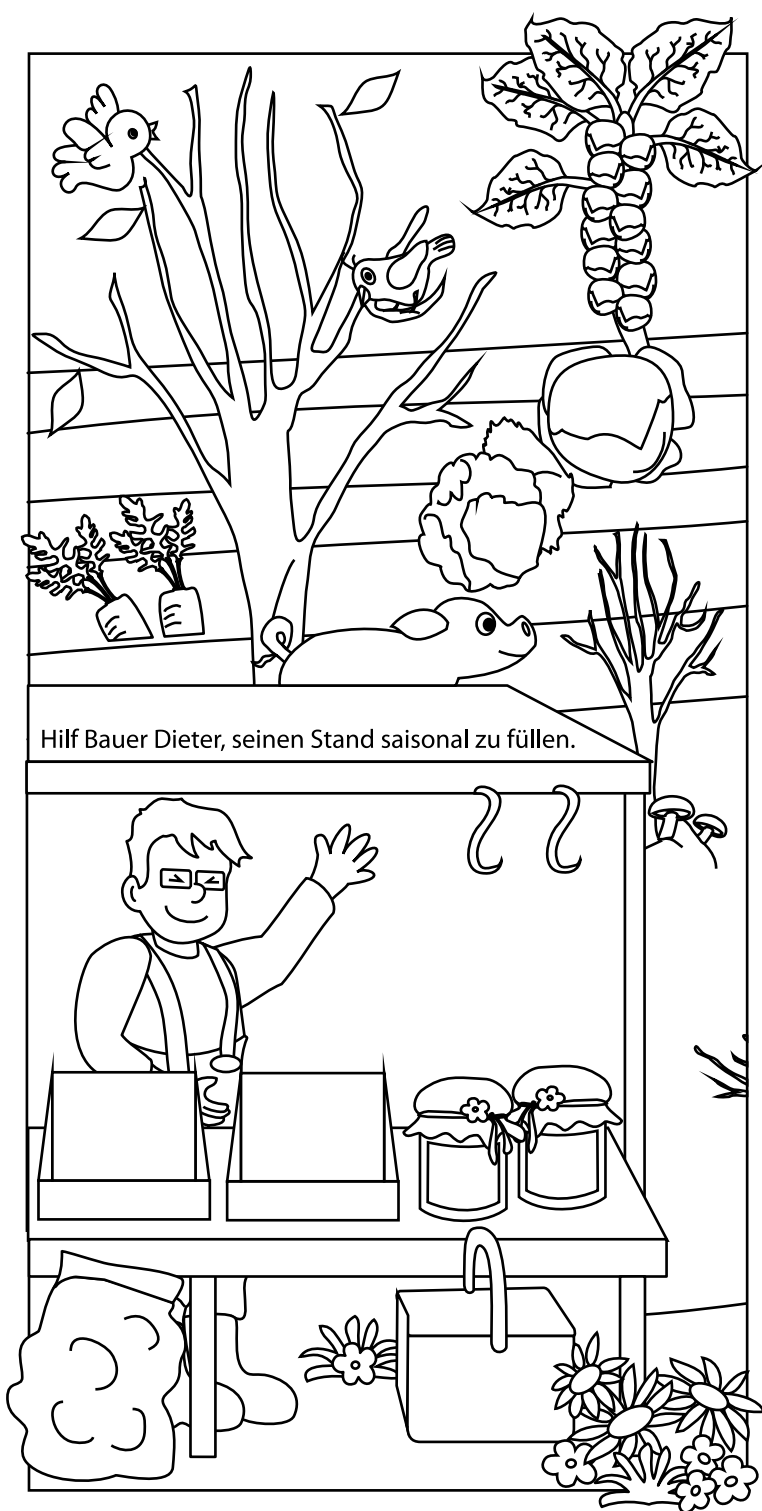


Salat:

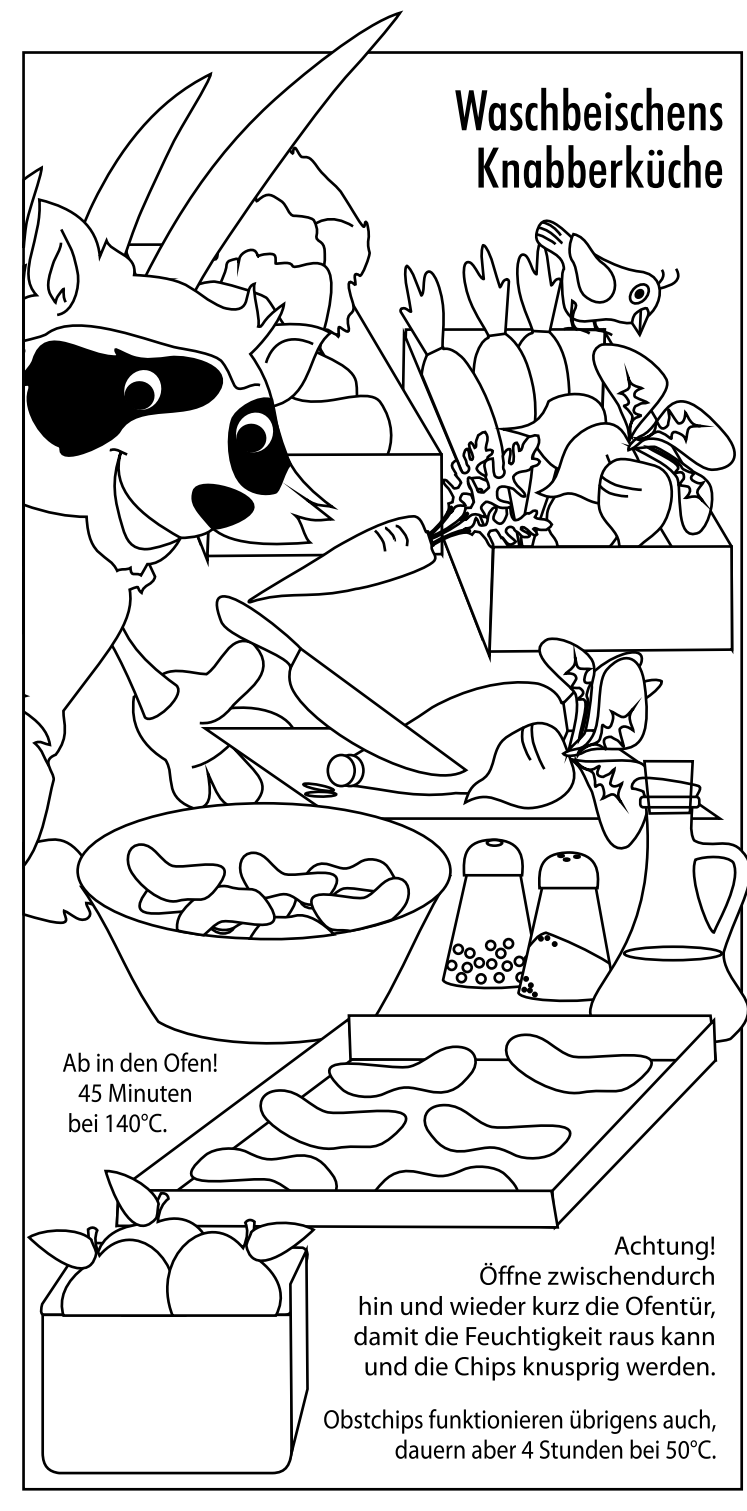
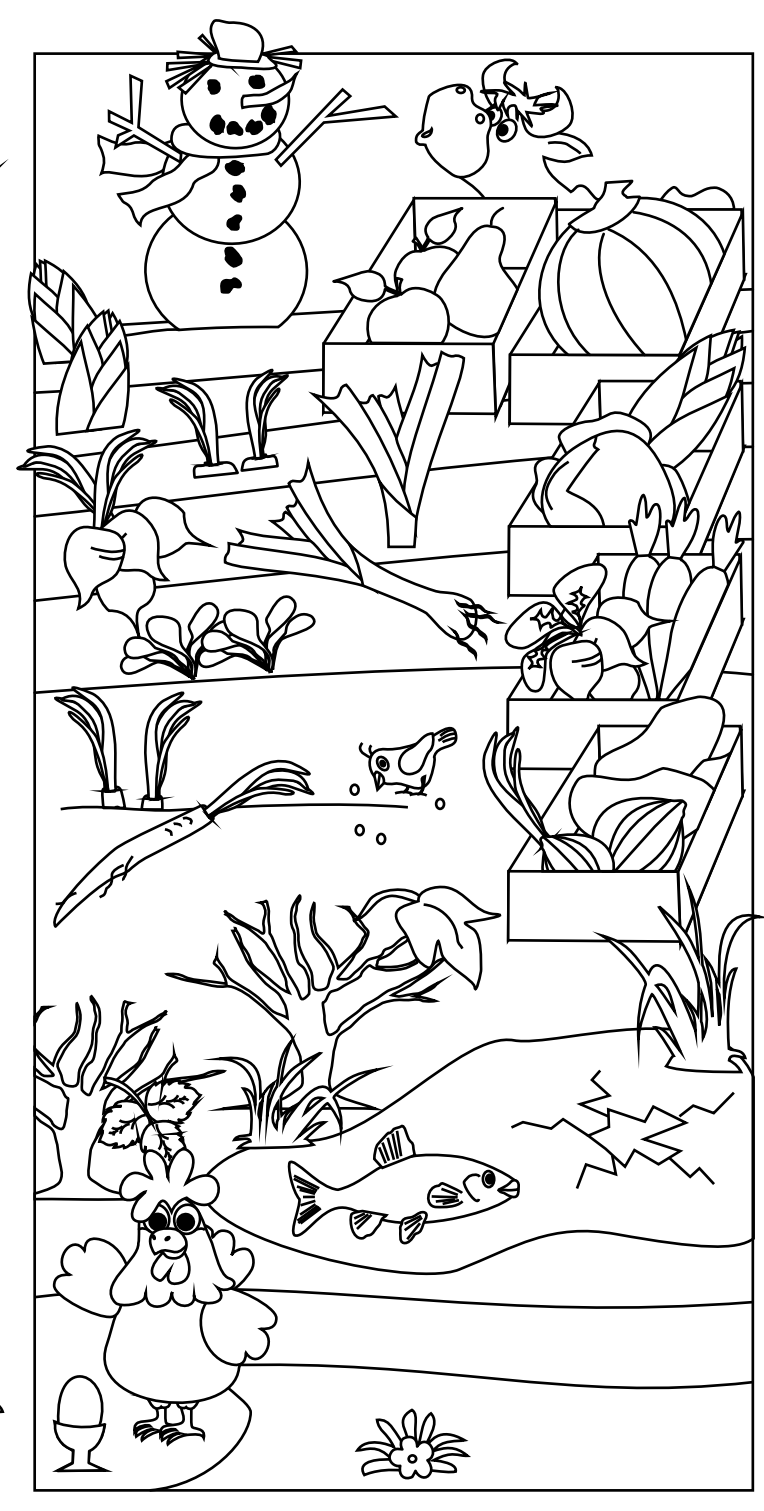


vom Tier:





Hilf Bauer Dieter, seinen Stand saisonal zu füllen.



Waschbeischens Knabberküche

Ab in den Ofen!
45 Minuten
bei 140°C.

Achtung!
Öffne zwischendurch
hin und wieder kurz die Ofentür,
damit die Feuchtigkeit raus kann
und die Chips knusprig werden.

Obstchips funktionieren übrigens auch,
dauern aber 4 Stunden bei 50°C.



Utes Bastelstube

Ute meint, dass auch für die Tiere draußen
ein Weihnachtsbaum geschmückt
werden sollte. Der „Schmuck“ kann
ihnen dabei als reichhaltiges Futter
dienen und über den kalten Winter helfen.

Eine leere Milchtüte wird ein hübsches Winter-
Futterhaus für die Vögel, das sie mit leckeren
Körnern befüllt.

Eine Meisenrolle ist schnell
gemacht: Eine leere
Toilettenrolle wird mit
Erdnussbutter bestrichen,
dann in Körnern und
Kernen gerollt und
überdacht aufgehängt.

Eine tolle Lametta-
Kette macht Ute aus
frischem Popcorn, das
sie mit einer Nadel
auf einen Faden
aufzieht. Es duftet
so schön
und
schmeckt allen ganz
wunderbar.

Im Winter
ist es üblich, sehr
reichhaltig zu essen. Bei
den kalten Temperaturen sinkt die
Körpertemperatur, wodurch auch der Appetit
angeregt wird. Wenn wir etwas Warmes essen,
steigt die Körpertemperatur, denn Essen
hilft, den Körper zu erwärmen.
Der Stoffwechsel wird beschleunigt,
überschüssige Energie verbrannt und
als Wärme abgegeben.

Suppen wärmen besonders gut und
sind dabei noch reichhaltig an allem,
was Körper und Seele brauchen.

Tipps

Steckbrief: Waschbeischen

WASCHB(äz)EIS(vogel)(eichhörn)CHEN

Wind (Eisvogel):
„Meine Flügel tragen
mich durch die Lüfte
und schlagen besonders schnell.“

Wasser (Waschbär):
„Ich lebe am Wasser
und bin besonders klug.
Mit meinen Händen
fange, spiele und
taste ich viel herum.“

Wald (Eichhörnchen):
„Ich sammel (fink) im Wald
Vorräte für den Winter.“

Energie aus Wasser-Wind-Wald. Das ist mein Ding!

Kreis Lippe - Der Landrat
FG 702

Immissionsschutz, Klimaschutz, Energie, Bodenschutz



Felix-Fechenbach-Str. 5
32756 Detmold

fon 0 52 31 62 - 7 75 07
fax 0 52 31 6 30 11 45 10
masterplan@kreis-lippe.de



WIR SIND



KlimaPakt
Lippe

www.klimapakt-lippe.de

