

Nachhaltig leben

Projekt der 1. Sek

Ziele der Projektarbeit „Nachhaltig leben“

- Eigenes Verhalten zur Nachhaltigkeit überdenken
- Projekt zur Nachhaltigkeit
 - Planen
 - Durchführen
 - Dokumentieren

Mögliche Themenbereiche

Tauschen

Recycling

Wohnen

Mobilität

Ernährung

Teilen

Reparatur

Schulhaus



Umgesetzte Projekte

- Regional, saisonal, nachhaltig kochen
- Selbstgemachte Nudeln
- Saisonales Rezeptbuch mit Saisonkalender
- Foodwaste in der Familie verhindern



Mai

Erdbeer-Pavlova

Zubereiten: 40min
Kochen/Backen: 2h30min
Auf dem Tisch in: 3h10min

1 Portion enthält: Energie: 574kJ / 137kcal, Fett: 11g, Kohlenhydrate: 6g, Eiweiss: 4g

Zutaten

Backpapier für das Blech

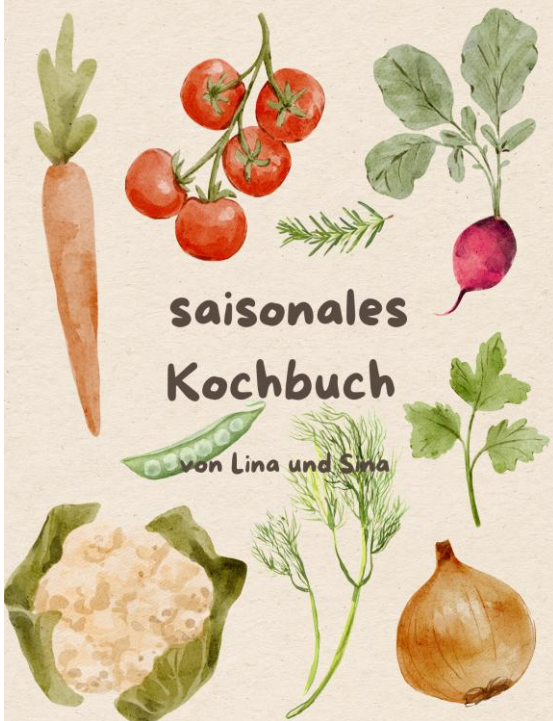
4 frische Eiweiss, ca. 160 g
1 Prise Salz
175 g Zucker 1 TL Vanillezucker

Garnitur:
3 dl Rahm, steif geschlagen
500 g Erdbeeren, in Stücke geschnitten
Hagelzucker zum Bestreuen

Zubereitung

1. Auf dem Backpapier einen Kreis von 20 cm ϕ aufzeichnen. Backpapier mit dem gezeichneten Kreis nach unten auf das Blech legen. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Eiweiss mit dem Salz steif schlagen. Nach und nach den Zucker einrieseln lassen, weerschlagen, bis die Masse glänzt und sehr fest ist. Vanillezucker kurz darunterrühren.
3. Meringuage zylinderförmig auf den gezeichneten Kreis geben, oben möglichst glatt streichen. Ofentemperatur auf 150°C reduzieren. Pavlova sofort in der unteren Hälfte des Ofens 15 Minuten backen. Ofenhitze auf 120°C reduzieren. Pavlova 2-2 ½ Stunden im leicht geöffneten Ofen (Holzkelle einklemmen) fertig backen, dann im ausgeschalteten, leicht geöffneten Ofen auskühlen lassen.
4. Kurz vor dem Servieren Pavlova auf eine Platte geben.
5. Garnitur: Rahm auf der Pavlova verteilen, Erdbeeren darauf geben, garnieren.

Eigelb für Hefeteig, Crèmes oder Mayonnaise verwenden.



saisonales
Kochbuch
von Lina und Sina

Umgesetzte Projekte

- Wasser- und Energiesparen beim Duschen
- Trottinette- / Kleider-Upcycling
- Hasenhütte
- Bücherbox
- Insektenhotel



Umgesetzte Projekte

- Spiel aus Altholz
- Vogelhäuschen
- Bohrmaschine in Einzelteile zerlegt für passende Entsorgung
- Solar-Powerbank
- Abfall sammeln im Wald
- Futterstation für Vögel

