

### Tag 1 - Veganes Kochen

Es ist nachgewiesener Weise sinnvoll sich vegan zu ernähren um den Klimawandel zu verlangsamen. Daher haben wir ein alltagstaugliches Rezept für euch getestet. Während die Hefe dann ruhen musste hat Herr Döring uns einen ersten Einblick in seine Projektarbeit und die Entstehung der Biogasanlage gegeben.



#### Eine wirklich leichte vegane Mahlzeit:

- **Currygericht** aus Paprika und Champignons mit Reis, dauert ca. 30min und die genauen Arbeitsschritte könnt ihr unter <https://www.chefkoch.de/rezepte/1119841218213880/Einfaches-veganes-Curry.html> finden.

- Dazu haben wir **Naan Brot** hergestellt

- Zutaten für 12 Stück
- 120ml lauwarmes Wasser
- 8g Trockenhefe
- 2Tl Agavendicksaft
- 200g Sojajoghurt
- 4El Olivenöl
- 2Tl Meersalz
- 600g Mehl
- + etwas zum ausrollen
- 10El Olivenöl zum Anbraten



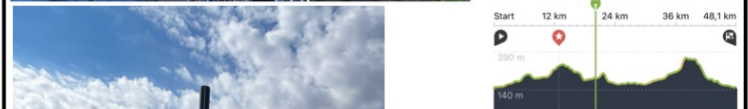
1. Wasser, Trockenhefe und Agavendicksaft verrühren und 10 Minuten beiseitestellen. Dabei wird die Hefe aktiviert und es sollten kleine Bläschen an der Oberfläche zu sehen sein. Dann Sojajoghurt, Meersalz, Olivenöl und Mehl dazugeben und das ganze 5 Minuten lang kneten. Der Teig ist fertig, sobald er sich vom Schüsselrand löst und sich weich anfühlt. Mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 60 Minuten gehen lassen. Der Teig ist fertig für den nächsten Schritt, wenn sich das Volumen ungefähr verdoppelt hat.

2. In der Zwischenzeit für die Knoblauchbutter den Knoblauch abziehen und entweder klein schneiden oder pressen. Die vegane Butter mit Knoblauch und Salz bei geringer Hitze in einem kleinen Topf schmelzen. Alles vom Herd nehmen und ziehen lassen bis die ersten Fladen fertig sind.

3. Den Teig aus der Schüssel in 6 gleichgroße Stücke zerteilen. Jedes Stück zu ovalen, dünnen Fladen ausrollen. Dabei gerade so viel Mehl verwenden, dass der Teig nicht an der Arbeitsfläche kleben bleibt. Die heiße Pfanne mit einer dünnen Schicht Olivenöl austreichen und das Naan von beiden Seiten goldbraun anbraten. Der Fladen kann das erste Mal gewendet werden, wenn die Teigoberfläche kleine Blasen bildet. Aus der Pfanne heben und mit Knoblauchbutter einpinseln.

### Tag 2 - Radtour zu Biogasanlage

Nach einigen Verzögerungen sind wir gegen acht Uhr in Richtung Wollbrandshausen losgefahren. Weil die Strecke erstaunlich schwer war, haben wir uns umso mehr über das Frühstück bei Herrn Döring gefreut. An dieser Stelle würden wir uns gerne noch einmal bedanken für die anschließende Führung und die tolle Gastfreundschaft.



### Tag 3 - Müllsammeln

Um die Überstunden vom vorherigen Tag auszugleichen durften wir unsere Aktion am Freitag etwas später anfangen. Rund um das Schulgelände haben wir in Kleingruppen Müll eingesammelt, damit dieser sich nicht in der Natur zersetzt und so unseren Lebensraum verunreinigt.

