



Abenteuer Gesellschaft – misch dich ein



Herzlich willkommen auf dem Planeten Gesellschaft. Ihr habt heute viel über Gemeinschaft gelernt. Heute konntet ihr nur gemeinsam ein Rätsel lösen, um den Menschen auf dem Planet Vielfalt zu helfen. Dabei habt ihr auch mit anderen Stämmen und Trupps zusammengearbeitet. Von der harten Arbeit habt ihr sicher Hunger bekommen und auf diesem Planeten dreht sich heute alles ums Essen. Doch halt - es wird nicht einfach nur gekocht, sondern es wird dabei besonders auf uns Menschen und die Natur geachtet.

Auf dem Planeten Gesellschaft ist es wichtig, sich gegen Ungerechtigkeit einzusetzen und die Welt ein Stück besser zu hinterlassen als man sie vorgefunden hat. Das fängt beim Essen an. Wir übernehmen mit unseren Essgewohnheiten Verantwortung für die Welt und für die Menschen, die hier leben. Überlegt gemeinsam in euren Trupp was der Kobold damit gemeint haben könnte. Sammelt eure Ideen gemeinsam.



Die blaue Nacht des Kobolds 5.0 – Mittendrin im Weltall

Für Leitende:

- Deutschland verursacht 2% der jährlichen Emissionen, stellt aber nur 1,1% der Weltbevölkerung
 - o Pro Kopfverbrauch an CO₂: 9,4 Tonnen → 30mal höher als in Ländern wie Kenia und Nepal
 - o Gehört mit zu den Top Ten der weltgrößten CO₂-Verursacher
 - Zum Vergleich: Bei der Flächengröße belegt Deutschland nur Platz 62
- Regionale Bauern, Gärtner, etc. unterstützen → vermeidet lange Transportwege und verhindert so weitere Treibhausgase
- In Zukunft: mehr Umwelt- und Naturkatastrophen wie die Hitzewellen in den letzten 3 Jahren oder die Flutkatastrophe in diesem Jahr
- Aussterben von Arten und Wäldern
- Reduzierung von CO₂ → Stoppen der Klimaerwärmung → Rettung von Tieren und Menschen
- Als Pfadfinder und Pfadfinderin ist dies in den Pfadfindergesetzen verankert:
 - o Als Pfadfinder, als Pfadfinderin lebe ich einfach und umweltbewusst.
 - o Verantwortung gegenüber anderen:
Im Sinne des christlichen Menschenbildes übernehmen Pfadfinderinnen und Pfadfinder Verantwortung für andere, für kommende Generationen, aber auch in Kirche und in Gesellschaft. Orientierung geben dabei die christlichen Grundwerte wie gegenseitige Achtung, Solidarität und Nächstenliebe.

Aber es soll heute nicht nur bei der Theorie bleiben, sondern ihr sollt es auch gemeinsam ausprobieren. Dafür hat der Kobold euch verschiedene Rezepte mitgegeben, die er selbst gerne isst. Denn trotz der ganzen Verantwortung, die wir in der Gesellschaft haben, soll der Spaß nicht zu kurz kommen.

Schnappt euch also eure Zutaten und los geht's!

Viel Spaß beim gemeinsamen Kochen und guten Appetit wünscht euch der Kobold!



Liebe Leitende,

alle Rezeptvorschläge sind für 10 Personen kalkuliert. Bitte rechnet euch die Rezepte entsprechend eurer Gruppengröße um. Alle Rezepte sind vegan und somit sehr nachhaltig. Bitte schaut, welches Essen zu eurer Gruppe passt und wählt es bereits im Vorfeld aus, damit ihr alles für das Kochen besorgen könnt. Sollte kein Vorschlag für eure Gruppe passend sein, dann könnt ihr auch ein eigenes Rezept wählen. Es wäre allerdings super, wenn auch dieses Rezept zumindest vegetarisch und möglichst saisonal wäre. Es geht bei diesem Planten schließlich um Nachhaltigkeit und um die Übernahme von Verantwortung für unsere Welt.

Möglichkeit 1: Nudeln mit Tomaten-Linsen-Soße (vegan)

Zutaten

- 5 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen (optional)
- 5 Möhren
- 2 ½ Stangen Lauch
- 375 g rote Linsen
- 2 kg gehackte oder passierte Tomaten
- 500ml-1000ml Gemüsebrühe
- 10 El Tomatenmark
- Öl, Pfeffer, Salz
- 1kg Nudeln

Zubereitung

1. Schäle die Zwiebeln und die Knoblauchzehen, schneide beides klein.
2. Wasche die Möhren und die Lauchstangen. Schneide die Möhren in Scheiben und den Lauch in Ringe.
3. Erhitze das Öl in einer ausreichend großen Pfanne. Schwitze Zwiebeln, Möhren und Lauch einige Minuten darin an.
4. Gib die roten Linsen, das Tomatenmark und den Knoblauch in die Pfanne und brate das Ganze eine weitere Minute an.
5. Lösche Gemüse und Linsen mit den gehackten Tomaten ab.
6. Reduziere die Hitze und lass die Linsenbolognese 20-25 Minuten zugedeckt köcheln. Rühre gelegentlich um, damit nichts anbrennt und gieße etwas Gemüsebrühe hinzu, wenn die Sauce zu stark einkocht.
7. Schmecke die Bolognese kurz vor Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer ab sowie optional mit etwas Zucker und gehackter Chili.
8. Die Bolognese ist fertig, sobald die Linsen und das Gemüse weich sind.



Die blaue Nacht des Kobolds 5.0 – Mittendrin im Weltall

Möglichkeit 2: saisonale, regional und vegane Gemüsesuppe

Zutaten:

- 1 Kg Möhren
- 300g Knollensellerie
- 2 ½ Stangen Lauch
- 2 ½ Zwiebeln mittelgroß bis groß
- 2 ½ Knoblauchzehen
- Ca. 4 L Gemüsebrühe
- Öl
- Salz, Pfeffer
- Optional: Lorbeerblatt, Nelken, Wacholderbeeren, Muskat
- Optional: weiteres saisonales Gemüse wie Staudensellerie, Pastinaken, Steckrüben

Zutaten nach Wahl

- 1.250g festkochende Kartoffeln oder
- 200 – 300g Suppennudeln oder
- 200 – 400g Reis

Zubereitung

1. Das gesamte Gemüse klein schneiden und separat zur Seite stellen.
2. Öl in einen großen Topf geben und erhitzen. Die kleingeschnittenen Zwiebeln und Knoblauch darin kurz anschwitzen.
3. Dann die Karotten, den Knollensellerie, optional das weitere Gemüse und die Kartoffeln dazu geben und sanft mit andünsten.
4. Den Lauch dazu geben und kurz mit anbraten.
5. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Gewürze hinzugeben (optional).
6. Die Gemüsesuppe köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken

Optional 1: Die Suppennudeln kurz vor Fertigstellung mit in die Suppe geben und weichkochen lassen (Anleitung auf der Tüte beachten)

Optional 2: den Reis separat nach Anleitung kochen



Nachtisch: Bratäpfel mit Stockbrot

Für das vegane Stockbrot:

- 1. 200g Mehl
- 2 Würfel Frischhefe
- 4 TL Salz
- 4 El Öl
- 600ml lauwarmes Wasser
- Optional: Zimt und Zucker für die Süße

Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen und anschließend dazu geben. Öl hinzugeben und kräftig durchkneten.

Den Teig an einem warmen Ort gehen lassen, bis er das doppelte seines Volumens erreicht hat.

Anschließend über dem Feuer gar rösten.

Alternativ können aus dem Teig auch kleine Fladen geformt werden und im Backofen gebacken werden, bis sie goldbraun sind.

Für die Bratäpfel

- 10 leicht säuerliche Äpfel
- Zimt und Zucker oder Honig

Entferne das Kerngehäuse kreisförmig mit einem scharfen Messer oder einem Apfelausstecher, achte allerdings darauf, den Apfel nicht komplett durchzustechen. Der Boden hält nämlich die süße Füllung im Apfel: Dabei kann es sich um Zucker, Zimt, oder Honig handeln. Den gefüllten Apfel auf ein Hölzchen aufspießen und ans Feuer halten.

