

## 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=x8bCboar8mMgTUIsNBp9noAwdf9s7.1>

**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