

OSTERKRANZ BACKEN



Klimafreundlich selbstgemacht mit der Ökowerk-Backaktion @ home

Osterkränze, mit bunten Eiern dekoriert, sind eine beliebte Frühstückstradition. Selbstgebacken schmecken sie noch viel besser. Seit fast zehn Jahren machen wir das im Ökowerk immer zu Karfreitag mit Familien am Lehmbackofen. Wir bedauern, dass es wegen der Corona Pandemie in diesem Jahr nur „virtuell“ geht. Als kleinen Ausgleich dürfen Sie unser Rezept (s.u.) zu Hause nachbacken.



Im Ökowerk geschieht das Backen klimaneutral mit abgelagertem Holz, das auf dem Gelände geschlagen wurde.

Das Rezept funktioniert im heimischen Herd ebenso gut wie im Lehmbackofen. Vielleicht klimaneutral mit Solarstrom von einem „Balkonmodul“ (1) oder einem Ökostrom-Versorger?

Klimafreundliche Zutaten

Auch mit der Auswahl der Zutaten beeinflussen wir die CO₂-Produktion. Die Zutaten für eine klimafreundliche Küche wählen wir dabei aus drei Kategorien: 1. Pflanze vor Tier, 2. Saisonal vor Lagerware, 3. Regional vor weiter weg. Frische zählt natürlich immer, „Bio“ ebenso. Wer eine Mühle hat, kann vom Korn ausgehend Mehl selber mahlen, aber alle gekauften Vollkorn- oder Weißmehle aus Weizen und Dinkel können verwendet werden.

Weil das wichtigste Kriterium die eigene Vorliebe ist, haben wir den untenstehenden Zutatenbaukasten entwickelt. Wählen Sie daraus nach eigenem Geschmack das Beste aus.

Die Arbeitsmaterialien

Diese Arbeitsmaterialien sollten in der heimischen Küche vorhanden sein:

- Schüssel oder Unterlage zum Kneten
- Gefäß mit Maßangaben oder Waage
- Holzlöffel zum Kneten
- Sauberes Geschirrtuch zum Abdecken beim Gehen
- Backblech, Pizzableche gehen gut
- Einen Ofen zum Backen

Zutatenbaukasten für klassische oder klimafreundliche Osterkränze

Was wird gebraucht?	Klassisch		Klimafreundlich		Anmerkungen
		Kg CO ₂ e/ Rezept (2)	Kg CO ₂ e/ Rezept (3)		
Flüssigkeit	Milch	1	0,01	Hafermilch	50 g Haferflocken in 1 l Wasser 10 min kochen, pürieren, fertig oder abseihen, dann schmeckt sie auch im Kaffee
Hefe	Frisch- oder Trockenhefe			Aus der lokalen Backstube	Feuchte, Süße, Salz und Wärme helfen der Hefe, Mehl ist Futter
1 Prise Salz	Haushalts-salz			Regionales Steinsalz	
Süße	Zucker oder Honig			unraffiniertes Zucker oder Rübenkraut	Alternativen wie Agavendicksaft Rohr- oder Kokosblütenzucker sind auch möglich, müssen aber weit transportiert werden.
Fett	Butter	0,6	0,1 4,4	Sonnenblumenöl Distel, Raps, Olive	Öle enthalten mehr Fett als Butter, sparsamer verwenden
Mehl	Weizenfeinmehl	0,4	0,4	Weizen- oder Dinkelvollkorn	Mischungen aller Art sind möglich, CO ₂ Angabe für Getreide pauschal
Anstrich	Ei		0,2 - 0,13	Kaffee (1 Tasse), Wasser geht auch	Sorgt für eine glänzende, farbige Oberfläche

Mit der getroffenen Wahl der Zutaten kann es losgehen:

Der Vorteig

1 Würfel Hefe in 20ml warmer Flüssigkeit auflösen.

1/2 Teelöffel Süße + 1 Prise Salz dazu geben.

Etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Der Teig

500 g Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde für den Vorteig formen, den Vorteig in die Mulde geben.

200 ml warme Flüssigkeit (das entspricht einem Wasserglas) und

3 TL Süße (wer mag auch mehr) zugeben.

50 g Fett (geht nach Geschmack mehr oder weniger) zugeben.

Mit einem Holzlöffel oder Händen von außen nach innen etwa 10 Minuten glattkneten.

Etwa 40 Minuten mit einem Tuch abgedeckt gehen lassen, nochmals kneten und einen großen oder 3-6 kleine Kränze formen.

Der Kranz

Den Teig in drei Portionen teilen und jeweils etwa 50 cm Länge Rollen formen. Mit den entstandenen drei Strängen einen runden Kranz flechten und auf ein gefettetes Blech setzen.

Noch einmal etwa 40 Minuten gehen lassen.

Eventuell mit Eigelb, Kaffee oder Wasser bestreichen.



Im vorgeheizten Backofen (180 °C Ober- und Unterhitze, (160 °C Umluft)) ca. 35 Minuten backen und auskühlen lassen.

Mit bunten Eiern verzieren und genießen.

GUTEN APPETIT!

Nach der Corona - Krise wieder live mit Dr. Karin Drong am Lehmbackofen im



Naturschutzzentrum Ökowerk Berlin e.V.

Ökologische Bildungs- und Tagungsstätte

Teufelsseechaussee 22

14193 Berlin

Tel. (030) 30 00 05-0, info@oekowerk.de

- (1) Balkonmodul: <https://www.erneuerbareenergien.de/mieter-duerfen-balkonmodule-selbst-anmelden>
- (2) klimafreundliche Küche: www.klimateller.de/wp-content/uploads/2019/02/KlimaTeller-K%C3%BCchenplakat-A2.pdf
- (3) CO2 Emissionen Rechner: www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner