

# Gute Vorsätze für das neue Jahr?

## Energie sparen:

- Die Spülmaschine spart im Vergleich zum per Hand spülen bis zu 50 % Energie und 30 % Wasser. Das Ecoprogramm spült bei niedrigerer Temperatur länger und spart dabei Strom
- Der Kühlschrank sollte bestenfalls zu 2/3 gefüllt sein, um effizient zu sein. Obst und Gemüse im untersten Fach lagern. Fisch und Fleisch auf der Glasplatte darüber. Milchprodukte in der Mitte. Süßes und Eier nach oben. Übrigens: pro 5 Millimeter Eis im Eisfach steigt der Stromverbrauch bis zu 30 %



- Der Herd kann bereits in den letzten Kochminuten abgeschaltet und die Restwärme genutzt werden (gilt nicht für Induktion und Gas). Deckel drauf senkt den Energieverbrauch um bis zu 2 Drittel!
- Ein Vorheizen des Backofens ist meist nicht nötig. Evtl. die Backzeit ein wenig länger als angegeben rechnen.
- Beim Lüften die Zimmertüren geschlossen halten, damit nicht alle Räume auskühlen

## Gebrauchtes nicht wegwerfen, sondern den Dingen ein zweites Leben schenken:

- beim Wertstoffhof für die Halle 2 (Gebrauchtwarenhaus) abgeben
- in Unterföhring im Plausch- & Tausch-Mobil, das derzeit bis Ende März auf dem Vorplatz der VHS und Musikschule in Unterföhring steht, abgeben. Bei dem Plausch- & Tausch-Mobil handelt es sich um ein Regal mit etwa zwei Quadratmetern Auflagefläche. Wer zu Hause gut erhaltene Dinge besitzt, die er nicht mehr nutzt, die aber anderen Freude bereiten könnten, kann sie dort hineinstellen. Wer etwas entdeckt, was er gebrauchen kann, nimmt es sich. Weitergeben statt wegwerfen und gebraucht besorgen statt neu kaufen sind also die nachhaltigen Prinzipien dieses so genannten Kreislaufschranks
- Den Bücherschrank an der Cosimastraße im Prinz-Eugen-Park nutzen



- Im Nachbarschaftsportal „Nebenan“ inserieren

## Vegetarischer/vegane essen:

- Statt Döner öfter mal Falafel essen (denn das ist ohne Fleisch)
- Von Vollmilch auf Dunkle Schokolade (am besten aus fairem Handel) wechseln, die ohne Milch auskommt
- Häufiger auf Fleisch verzichten und Gewohnheiten hinterfragen



- Im Januar (Veganuary) neue (vegane) Rezepte ausprobieren, zu finden z.B. unter <https://veganuary.com/de/rezepte/>
- Vegane Bratensoße versuchen:  
Zutaten:  
600-700 ml Gemüsebrühe, am besten selbstgemacht  
30 g getrocknete Steinpilze (oder 200 g frische Pilze, z.B. Champignons oder Shiitake), 2 mittelgroße Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Bio-Olivenöl  
3 EL Maisstärke (wenn die Soße glutenfrei sein soll) oder Mehl  
1 TL frischer, zerhackter Thymian (oder getrockneter Thymian)  
3 TL frischer, zerhackter Rosmarin (oder getrockneter Rosmarin)  
Salz und Pfeffer nach Geschmack, frische Petersilie zum Garnieren (optional)  
Stabmixer  
Zubereitung:  
  1. Gib die Gemüsebrühe in einen Topf. Füge die getrockneten Steinpilze hinzu, damit sie einweichen können. (Bringe die Gemüsebrühe mit den getrockneten Pilzen bei mittlerer Hitze zum Köcheln. Stelle die Hitze danach aus, setze einen Deckel auf den Topf und gib den Pilzen Zeit, sich komplett mit Gemüsebrühe vollzusaugen). Wenn du frische Pilze verwendest, musst du diese nicht einweichen. Füge die frischen, zerkleinerten Pilze stattdessen direkt zu den Zwiebeln in die Pfanne hinzu und schwitze beides zusammen an, bis die Pilze Flüssigkeit verloren haben und zu rösten anfangen.
  2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten: Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in kleine Stücke hacken. Setze eine große Pfanne über mittlerer Hitze auf. Füge das Olivenöl hinzu und die Zwiebeln. Schwitze die Zwiebeln für fünf Minuten an. Füge dann den Knoblauch hinzu und schwitze alles zusammen für weitere zwei bis drei Minuten an.
  3. Füge die Maisstärke (oder das Mehl) hinzu und verrühre sie gründlich, sodass sich keine Klümpchen bilden. Lass alles für weitere zwei Minuten köcheln. Gib anschließend den Thymian, Rosmarin und die Pilze mitsamt der Gemüsebrühe in die Pfanne (hebe etwas von der Gemüsebrühe auf, damit du zum Ende hin entscheiden kannst, ob die Konsistenz richtig so ist oder lieber flüssiger sein sollte). Koche alles für drei Minuten.
  4. Fülle die Soße in einen Standmixer oder nimm einen Pürierstab, um alles fein zu mixen. Du kannst vorher ein paar Esslöffel der Pilze und Zwiebeln aufbewahren und sie als Garnitur in die pürierte Bratensoße geben.
  5. Erwärme die vegane Bratensoße noch einmal für ein paar Minuten in der Pfanne. Würze sie nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
  6. Wenn die Bratensoße zu flüssig ist, kannst du eine kleine Menge davon in einer Schüssel mit ein bis zwei weiteren Esslöffel Maisstärke verrühren und die Masse dann wieder zur Soße hinzufügen. Wenn die Bratensoße zu dickflüssig ist, kannst du mehr Gemüsebrühe hinzufügen.
  7. Fülle die vegane Bratensoße in ein Gefäß und bestreue sie mit frischer Petersilie (optional).
  8. Im Kühlschrank hält sich die vegane Bratensoße gut abgedeckt für fünf Tage. Du kannst sie auch für bis zu einem Monat einfrieren (z.B. in kleinen Gefäßen). Wenn du sie aufwärmst, füge gegebenenfalls mehr Gemüsebrühe hinzu, um die vegane Bratensoße flüssiger zu machen.