



Kann ich,  
pack ich,  
koch ich!

Das klimafreundliche  
GZE-Kochbuch



Liebe Kochfreunde,

wir sind das Seminarfach Klimawandel unter der Leitung von Karin Müller aus dem Abiturjahrgang 2021 des Gymnasiums Bad Zwischenahn-Edeweicht.

Unser Seminarfach hat es zur Aufgabe gemacht, ein klimafreundliches Kochbuch zu entwickeln und zu veröffentlichen. Dieses wird es nur in digitaler Form geben, damit es der gewollten Klimafreundlichkeit entspricht, denn pro Seite werden im Vergleich zu einer Druckfassung mindestens 200 ml Wasser, 2 g CO<sub>2</sub> und 2 g Holz eingespart.

Das Kochbuch setzt sich aus sechs einzelnen Bücher zusammen, die von verschiedenen Gruppen innerhalb unseres Seminarfachs individuell gestaltet wurden. Es handelt sich um vegetarische oder vegane Rezepte, denn tierische Produkte fallen bei der persönlichen Klimabilanz spürbar ins Gewicht. Die vegetarischen Rezepte enthalten zusätzlich Hinweise zu veganen Alternativen.

Allgemein gilt für alle Rezepte:

**1. Saisonal!** Die meisten Produkte können saisonal am besten eingekauft werden, um einen Beitrag für unsere Umwelt zu leisten. Dies gilt speziell für Obst und Gemüse, um durch kurze Transportwege und kurze Lagerzeiten den CO<sub>2</sub>-Ausstoß gering zu halten: Man kann diese auf Wochenmärkten oder bei Bauernhöfen einkaufen. Beim Einkauf

im Supermarkt lohnt sich ein Blick auf den Saisonkalender, um aktuell die besten und damit auch günstigsten Produkte zu bekommen.

**2. Regional!** Optimal wäre ein regionaler Einkauf, um Betriebe vor Ort zu unterstützen und die Klimabilanz durch das Vermeiden langer und kostenintensiver Transportwege zu verbessern.

**3. Müll vermeiden!** Es gibt viele Produkte, die nicht in Plastik verpackt sind (z.B. in Zero Waste-Läden), bzw. dessen Verpackung biologisch abbaubar ist. Mitgebrachte Einkaufskörbe oder mehrfach verwendbare Jutebeutel vermeiden den Einsatz von Plastiktüten.

**4. Bio!** Bio-Lebensmittel sind eventuell etwas teurer als konventionelle Produkte, profitieren in der Regel aber durch eine höhere Nährstoffdichte und tragen wegen des Verzichts auf chemische Stoffe (z. B. Düngemittel) zu einer Verbesserung der Umwelt bei. Kauft man die gewollten Lebensmittel saisonal und regional ein, ist auch der Preis mit denen konventioneller Produkte vergleichbar.

**5. CO<sub>2</sub>-Einsparung!** Durch den Kauf von Bio-Produkten wird ebenfalls ein klimafreundliches Einkaufen gesichert. Diese Produkte werden meist auf Böden angepflanzt, die besser mit Humus versorgt sind, welche mehr CO<sub>2</sub> binden können als normale Böden. Dadurch sind Bio-Produkte in der Regel klimafreundlicher als

herkömmliche Lebensmittel aus dem Supermarkt, da das gespeicherte CO2 nicht mehr in die Atmosphäre gelangt und dadurch die Treibhausgas-Emissionen nicht erhöht werden.

**6. Planung!** Vor dem Einkaufen sollte geplant werden, was genau und wie viel gekocht werden soll, damit nicht zu viele Lebensmittel beschafft werden, um keine noch nutzbaren Produkte entsorgen zu müssen. Wenn doch die Menge überschätzt wurde, können bis auf Kartoffeln und Milchprodukte alle Lebensmittel eingefroren werden. Am besten ist es, das Datum des Einfrierens auf die Produkte notieren, damit abgeschätzt werden kann, ob es nach einem bestimmten Zeitraum noch essbar ist. Viele Lebensmittel sind auch nach dem aufgedruckten Mindesthaltbarkeitsdatum noch gut verwendbar und ihre Verwendung trägt zur Müllvermeidung bei. Auch kann man häufig viele Reste noch zu einem neuen Gericht verarbeiten.

Selbstverständlich hat nicht jeder Mensch die Zeit, die Gelegenheit oder auch das Geld, um all unsere zusammengestellten Tipps umzusetzen. Wenn jeder aber nur einen Punkt bei seinem Einkauf berücksichtigen kann, leisten wir alle einen wertvollen Beitrag für unsere Umwelt!

Wir wünschen nun viel Spaß beim Ausprobieren und Nachkochen der Rezepte und hoffen, dass sie vielen gefallen!

*Guten Appetit wünscht das Seminarfach Klimawandel!*

# Inhaltsverzeichnis

| Seite | Inhalt  |
|-------|---|
| 5-7   | Vorwort   |
|       |   |
| 8-18  | <b>Klimafreundliche Rezepte (von Hannah Schönwandt und Mayrah Jung)</b> |
| 10    | Overnight Oats  |
| 11-12 | Quinoa-Gemüse   |
| 13-14 | Pulled Pork   |
| 15-16 | Möhrensuppe   |
| 17-18 | Apfel-Tiramisu  |
|       |   |
| 19-29 | <b>5 klimafreundliche Rezepte (von Tom Köster)</b>                      |
| 20-21 | Bananenbrot   |
| 22-23 | Kartoffelsuppe  |
| 24-25 | Falafel-Wrap  |
| 26-27 | Winternudeln  |
| 28-29 | Apfelkuchen   |
|       |   |

| <b>Seite</b> | <b>Inhalt</b>   |
|--------------|---|
| 30-40        | <b>Veganes Genusserlebnis (von Clara Brucksch, Julia Kaupert und Keno Sprenger)</b>                                   |
| 31-32        | Pancakes  |
| 33-34        | Kürbissuppe / Spargelsuppe  |
| 35-36        | Gemüse-Curry mit Reis   |
| 37-38        | Blumenkohlschnitzel mit Kartoffelbrei   |
| 39-40        | Obstkuchen  |
|              |   |
| 41-51        | <b>Kochbuch (von Rebekka Bruns, Luisa Janssen und Sarah-Sophie Theermann)</b>   |
| 42-43        | Joghurt-Bowl  |
| 44-45        | Bruschetta  |
| 46-47        | Gemüselasagne   |
| 48-49        | Nudeln mit Gemüsesoße   |
| 50-51        | Beerentraum   |
|              |   |
| 52-67        | <b>Herbstliches, klimafreundliches Kochbuch (von Anna Peters, Annika Richter, Chiara Schneider und Mareike Wendt)</b> |
| 53-55        | Overnight Oats  |

| <b>Seite</b> | <b>Inhalt</b>  |
|--------------|--|
| 56-58        | Süßkartoffelsuppe  |
| 59-61        | Fenchel-Curry  |
| 62-65        | Kürbis-Quiche  |
| 66-68        | Frozen-Joghurt   |
|              |  |
| 69-75        | <b>Kochbuch (von <i>Alissa Brüntjen, Isabell Kasten und Fabienne Uhlemann</i>)</b> |
| 71           | Karotten-Leinsamen-Porridge  |
| 72           | Zucchini-Bällchen mit Tomatensauce   |
| 73           | Vegane Blumenkohl-Nuggets mit Rote Beete-Apfel-Salat                               |
| 74           | Kartoffel-Spinat-Gratin  |
| 75           | Pochierte Birnen mit Maronencreme  |
|              |  |
| 76-79        | Literaturverzeichnis   |



# Klimafreundliche Rezepte



von Hannah Schönwandt ✨

Mayra Jung



## Inhalt

1. Overnight Oats
2. Quinoa-Gemüse
3. Pulled Pork
4. Möhrensuppe
5. Apfel-Tiramisu

## Klima-Icons

Ziel der in diesem E-Book enthaltenen Rezepte ist es, klimaschonendes Kochen in den Alltag zu integrieren. Alle sind deshalb darauf ausgelegt, CO<sub>2</sub>-sparend zu sein, was allerdings in jedem Rezept auf eine andere Weise realisiert ist. Die folgende Liste an Symbolen gibt einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, die in unserem Teil des Kochbuches zu finden sein werden.



Müllvermeidung



Geringer Verarbeitungsgrad



Resteverwertung



Vegan



Zubereitungsart ohne Hitzeaufwand



Kein Flugtransport



# Overnight Oats

Zutaten:

- 125g grobe Haferflocken
- 300ml Hafermilch
- 1 Banane
- 1 1/2 Walnüsse
- 1 1/2 EL Agavendicksaft



30 min.

Für unser Frühstücksrezept haben wir Overnight Oats mit Bananenscheibchen, Walnussstückchen und Agavendicksaft ausgewählt.

Während Porridge auf einem Herd erhitzt werden muss, können Overnight Oats, wie der Name schon sagt, über Nacht im Kühlschrank gelassen werden. Dort weichen sich die Haferflocken in der Milch auf, und eine Anwendung von Hitze wird obsolet. Und das ist durchaus klimafreundlich: Da Milch einen Siedepunkt von 100,3°C hat, wird klar, dass eine Portion Porridge mit 120 Millilitern Milch allein wegen der Erhitzung für einen Ausstoß von 16,54 Gramm Kohlenstoffdioxid sorgen würde. Für die Overnight Oats fallen alle 16,54 davon weg – ein klarer Vorteil. Außerdem haben Overnight Oats einen geringen Verarbeitungsgrad. Lange, energieaufwendige Prozesse sind für die Zubereitung nicht notwendig. Stattdessen werden Milch und Haferflocken in ihrer natürlichsten Form zusammengeführt – sogar grobe Haferflocken können verwendet werden.





# Quinoa - Gemüse

## Zutaten:

- 8 Kleine Strauchtomaten
- 1 Gurke
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL Sesamsamen
- 2 EL Zitronensaft
- 5 EL Olivenöl
- 50g Quinoa
- 1 Bund Basilikum
- Chilisalz
- Pfeffer



1 Std. 15 min.

Als Vorspeise haben wir Tomaten und Gurke mit Quinoa-Füllung ausgewählt.

Denn vor allem Gemüse, wie Gurken und Tomaten erzeugen mit 500g CO<sub>2</sub> pro Kilogramm weniger als beispielsweise Eier, die schon 1.920 Gramm CO<sub>2</sub> pro Kilogramm erzeugen. Oder Schweinefleisch, mit 3.950 Gramm CO<sub>2</sub> pro Kilogramm.

Dieses Rezept solltet ihr in dieser Form in den Monaten von Juni bis Oktober zubereiten, da diese Zeit die Saisonzeit von Tomaten und Gurken ist. Die Quinoa-Samen und auch die anderen Zutaten, Basilikum und Zwiebeln, sind alle beinahe das ganze Jahr zu erwerben.



Die Tomaten waschen, ihre Deckel abschneiden und sie dann mit einem Teelöffel aushöhlen.

Die Kerne und den Saft der Tomate in eine Schüssel geben.



Die Gurke ebenfalls waschen, in ca. 4cm lange Stücke schneiden, sie aushöhlen und dabei einen Boden lassen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zermahlen.

Sesamsamen und Quinoa zu dem Fruchtfleisch der Gurke geben und das Gemisch mit 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chilisalz würzen. Den Saft der Tomate hinzugeben.



Das ausgehöhlte Gemüse mit der fertigen Mischung befüllen.

Die Basilikumblätter waschen und zusammen mit dem Rest Zitronensaft, dem Olivenöl, Salz, 3 EL Wasser und geschnittener Frühlingszwiebel in einen Mixer geben. Alles fein pürieren und auf dem Gemüse anrichten.



# Pulled Pork



Zutaten:

- 2 Bio-Banenschalen
- 112 EL Sesamöl
- 1 EL Olivenöl
- 4 EL Ketchup
- 112 EL Tamari
- 1 EL Ahornsirup
- 112 Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe

 45 min.

Die von uns ausgewählte Hauptspeise besteht aus „Pulled Pork“ auf Reis mit roter Soße. Das Besondere und Überraschende an diesem Rezept ist, dass es bei dem Gericht nicht der Zubereitung von Schweinefleisch bedarf. Für das, was verdächtig Barbecue-würdig aussieht, werden lediglich Bananenschalen zerteilt.

Zum einen ist mit dem Verzehr von Fleisch wie Schweinefleisch ein vermeidbar hoher CO<sub>2</sub>-Ausstoß verbunden. Zum anderen lohnt sich mit diesem Gericht das CO<sub>2</sub>-spielige Exportieren von dann später hier eingekauften Bananen wenigstens etwas mehr, als vorher. In einem Bündel von fünf Bananen, kann sich ein/e Käufer/in für 0,35 Kilogramm Kohlenstoffdioxid „verantwortlich machen“. Wenn diese Person nun aber auch eine Vorspeise aus vermeintlichen Resten der exotischen Frucht macht, anstatt die CO<sub>2</sub>-Beträge mit einem Erwerb von Fleisch für eine Hauptspeise noch zusätzlich zu erhöhen, kommt das der Klimafreundlichkeit natürlich entgegen. Und Klimafreundlichkeit finden wir super, besonders, wenn sie so gut schmeckt.



Die Bananenschalen sehr gründlich abwaschen (vor allem Bananen, die nicht ökologisch angebaut sind) und sie grob zerteilen.

Die Bananenschalen von innen mit einem Teelöffel ausschaben.



Die ausgeschabte Bananenschale noch weiter zerteilen. Empfehlenswert sind Stücke, die noch kleiner und dünner sind, als abgebildet.

Die Bananenschalen für 10 min. auf niedriger Hitze ohne Öl anbraten.



Die Gewürze, Öle, Soßen und den Knoblauch zusammengeben und gut vermengen.

Die fertige Soße zu den Schalen geben und für weitere 5-10 min. anbraten.



Zutaten:

- 500g Mören
- 30g Butter
- 125ml Orangensaft
- 1L Gemüsebrühe
- 4EL Saure Sahne
- 1 Kleine Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- Basilikum

Zutaten (Brot):

- 500g Dinkel-Vollkornmehl
- 350ml Wasser
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1EL Zucker
- 1TL Salz
- 2EL Öl
- Butter/Fett



# MÖHREN-SUPPE



Für eine Hauptspeise haben wir uns für eine Möhren-Suppe entschieden. Die Möhren können ganzjährig erworben werden, weshalb die Suppe unabhängig vom Saisonkalender das ganze Jahr zubereitbar ist. Als Beilage für die Suppe kann ein einfaches Brot gebacken werden.

Der größte Vorteil an diesem Rezept ist, dass es sehr leicht ist, bei der Zubereitung Müll zu vermeiden. Insbesondere diesen Abfall, der nicht als biologisch abbaubar gilt. Zu diesem würden z.B. Plastikverpackungen gehören, die aus fossilbasierten Kunststoffen bestehen, und deshalb klimawirksames-, bzw. klimaschädliches CO<sub>2</sub> freisetzen.



45 min.  
2 Std.



Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln grob zerhacken und zusammen mit den Möhren in der erhitzten Butter andünsten.



Den (selbstgepressten) Orangensaft und die Gemüsebrühe hinzugeben und mit Basilikum, Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe für 20 min. kochen lassen.

Die Suppe anschließend pürieren. Danach noch einmal aufkochen lassen und anrichten.



Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Diesen für eine Stunde mit Überdeckung gehen lassen. Danach nochmals kneten und erneut für 20 min. gehen lassen.

Den Teig in die eingefettete Form geben und auf 220°C Umluft für 50 min. backen lassen.





# Apfel-Tiramisu

## Zutaten:

- 60g Kekskrümel
- 62g Mascarpone
- 62g Speisequark
- 115g Apfelmus
- 2 Pakete Vanillezucker
- Pfefferminzblätter

Das Beste kommt zum Schluss: Für einen Nachtisch schlagen wir euch ein Bratapfel-Tiramisu mit Kekskrümel, Mascarpone und Mandelblättchen vor. Nicht nur kann für die Basis aus Krümel die Keksdose an einem anderen Ort als im Mülleimer entleert-, sondern die erforderlichen Äpfel meist auch klimafreundlich in den eigenen Besitz gebracht werden.

Der Apfel ist im Gegensatz zu vielen anderen Früchten wie der Ananas und der Mango in Deutschland regional, und von August bis November saisonal für den Verzehr verfügbar. Einen Nachtisch in den Sommer- bis Herbstmonaten mit Äpfeln (ca. 0,045 kg CO<sub>2</sub> pro Stück) zu gestalten, statt ein Mango-Dessert (ca. 0,865 kg CO<sub>2</sub> pro Stück) oder eine Ananas-Nachspeise (ca. 18,1 kg CO<sub>2</sub> pro Stück) zu machen, erweist sich deshalb als nennenswerte Klimaentlastung.



30 min. + 4 Std.

## Zutaten (Apfelmus):

- 1 Apfel
- ca. 60ml Wasser
- 1 EL Zucker





Mascarpone, Speisequark und die zwei Päckchen Vanillezucker zusammen- bzw. glattrühren.

Die Keksbrösel als erste Schicht, die ungefähr 1 cm dick sein sollte, in das Gefäß der Wahl streuen.



Auf die Kekskrümel eine Schicht (selbstgemachtes) Apfelmus geben. Zur Herstellung von Apfelmus müssen die Äpfel in kleine Stückchen geschnitten, und mit dem Zucker für 25 min. in erhitztes Wasser gegeben werden. Dort werden sie auf mittlerer Stufe gekocht.



Als nächster Schritt wird die Mascarpone-Schicht aufgetragen. Es wird solange mit den verschiedenen Bestandteilen geschichtet, bis eine Mascarponeschicht am oberen Glasrand ist, die mit ein paar Pfefferminzblättern garniert werden kann. Schließlich sollte das Tiramisu mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen.



# 5 klimafreundliche Rezepte

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a light-colored, creamy soup. The soup is garnished with several pieces of bright green, sliced vegetables, likely leeks or green onions, and several golden-brown, cubed croutons. The bowl is set against a dark, textured background.

Bananenbrot | Kartoffelsuppe | Falafel-Wrap | Winternudeln |  
Apfelkuchen

Von Tom Köster



# Bananenbrot

Vegan | Müllvermeidung | Ofennutzung

Von den etwa 12 Millionen Tonnen weggeworfenen Lebensmitteln im Jahr machen private Haushalte mit etwa 6,1 Millionen Tonnen (52%) den mit Abstand größten Teil aus, pro Person sind das fast 75 Kilogramm. Weil alle Lebensmittel erzeugt, verarbeitet, transportiert, eingekauft und zubereitet werden müssen, verschlechtern weggeworfene Lebensmittel die Umweltbilanz bedeutend. Den größten Anteil an den weggeworfenen Lebensmitteln haben mit 34% Obst und Gemüse. Gerade Bananen mit braunen Stellen werden oft entsorgt, obwohl sie auf vielfältige Weise weiterverwertet werden können. Zum Beispiel als Basis für eine vegane Eisaltemative oder wie hier als Bananenbrot. Des Weiteren kann man 10 Minuten vor dem Ende der Backzeit den Ofen ausschalten, um die Restwärme zu nutzen. Dadurch lässt sich zusätzlich Energie und somit CO<sub>2</sub> einsparen.

# Rezept

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten Vorbereitung + 50 Minuten Backzeit

**Schwierigkeitsgrad:** Einfach

## **Zutaten:**

300 g Dinkelmehl (Typ 360)  
4 sehr reife Bananen  
50 g Rohrzucker  
50 g Walnüsse  
3 EL dunkles Kakaopulver  
3 TL Backpulver  
2 TL Ahornsirup  
1 TL Apfelessig  
1/2 TL Zimt  
120 ml Hafermilch  
80 ml Rapsöl  
Meersalz

## **Zubereitung:**

1. Walnüsse hacken und für etwa 5 Minuten in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur rösten.
2. Dinkelmehl, Rohrzucker, Walnüsse, Kakaopulver, Meersalz und Backpulver in einer Schüssel vermengen.
3. Drei der Bananen zerdrücken und mit Hafermilch, Rapsöl und Apfelessig glattrühren, danach die entstandene Flüssigkeit zu den trockenen Zutaten geben und damit verrühren.
4. Kastenform gut einfetten, den Teig einfüllen und glätten.
5. Eine Banane halbieren und oben auf dem Brot platzieren.
6. Das Brot bei 180 Grad Umluft für etwa 50 Minuten backen, mit Stäbchenprobe überprüfen ob der Kuchen fertig ist.
7. Ahornsirup und Zimt vermengen und nach dem Rausnehmen des Brotes auf die Bananen aufstreichen, dann das Brot mindestens eine halbe Stunde abkühlen lassen.
8. Mit einem Messer vorsichtig den Rand des Brotes von der Form ablösen und das Brot dann aus der Form nehmen.

## **Stäbchenprobe:**

Mit einem Holzstäbchen an der dicksten Stelle in das Brot stechen. Wenn beim Rausziehen kein Teig am Stäbchen klebt, ist das Brot fertig.

A close-up photograph of a white bowl filled with a creamy potato soup. The soup is garnished with several golden-brown, cubed croutons and sliced green vegetables, likely leeks or scallions. The background is slightly blurred, focusing attention on the food.

# Kartoffelsuppe

Vegan | Saisonal | Regional | Energieeffizient

Durch die Art der Zubereitung lässt sich der Stromverbrauch und somit auch der CO<sub>2</sub>-Ausstoß drastisch reduzieren. Wenn man den Topfdeckel durchgängig auf dem Kochtopf belässt, kann man bis zu 65% Strom oder Gas einsparen, weil weniger Hitze aus dem Topf entweichen kann. Durch die Auswahl eines Topfes, welcher zur Größe der Herdplatte passt, kann zusätzlich Energie gespart werden. Auch durch die Verwendung eines Schnellkochtopfes lässt sich Energie sparen. Am besten ist es jedoch, wenn der Haushalt zusätzlich Ökostrom bezieht, bei dessen Produktion kein CO<sub>2</sub> freigesetzt wird. Der Herd kann bereits mehrere Minuten bevor die Suppe fertig gekocht ist ausgeschaltet werden, um die Restwärme zu nutzen. Für dieses Rezept werden außerdem zu großen Teilen unverarbeitete Lebensmittel, vor allem Gemüse, verwendet. Da für solche Lebensmittel die industrielle Weiterverarbeitung weitgehend entfällt, haben sie einen geringeren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Um die Suppe aufzuwerten kann man z.B. aus alten Brötchen/altem Brot Croutons machen oder Gemüse vom Vortag als Einlage hinzugeben. Durch die Verwertung von Resten kann Müll vermieden und somit der ökologische Fußabdruck weiter gesenkt werden.

# Rezept

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** Einfach

## **Zutaten (4 Personen):**

800 g Kartoffeln (mehlig kochend)

1 weiße Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Stangen Lauch

Zitrone

1 L Gemüsebrühe

120 ml Sojasahne (alternativ: Kokosmilch)

1 TL getrocknetes Tymian

1 Lorbeerblatt

schwarzer Pfeffer

Rapsöl

Salz

optional: Räuchertofu oder Restgemüse als Einlage verwenden oder altes Brot zu Croutons verarbeiten

## **Zubereitung:**

1. Kartoffeln schälen und fein würfeln.
2. Lauch in Ringe schneiden und abspülen.
3. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
4. Zwiebeln mit etwas Öl in einem großen Topf 3 Minuten glasig andünsten und dann für eine weitere Minute den Knoblauch hinzugeben.
5. Kartoffeln und Lauch hinzufügen und für 5 Minuten anbraten.
6. Gemüsebrühe und Lorbeerblatt hinzugeben und für 15 Minuten bei mittlerer Hitze das Gemüse weichkochen lassen.
7. Lorbeerblatt aus dem Topf nehmen und das Gemüse mit einem Pürierstab (optional: Mixer) fein pürieren.
8. Sojasahne, Zitronensaft und Tymian unterrühren.
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Einlage:**

Räuchertofu in Würfel und etwas Lauch in Ringe schneiden und zusammen mit etwas Rapsöl, Salz und Pfeffer in einer Pfanne kross braten.



# Falafel-Wrap

Vegan

Das Potsdam Institut für Klimafolgenforschung hat ausgerechnet, dass jeder einzelne Konsument bei fleischlastiger Ernährung 1,7 Tonnen, bei vegetarischer Ernährung 1,1 Tonnen und bei veganer Ernährung 640 Kilogramm CO<sub>2</sub>-Äquivalente verursacht. Durch vegane Ernährung lässt sich also der CO<sub>2</sub>-Ausstoß im Vergleich zu fleischlastiger Ernährung in etwa halbieren, weil vorallem die Erzeugung von Fleisch und Milchprodukten im Normalfall einen deutlich höheren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck hat. Kichererbsen haben ein CO<sub>2</sub>-Äquivalent von 1,3 kg pro kg Lebensmittel. Lammfleisch, welches traditionell für Döner verwendet wird, hat ein CO<sub>2</sub>-Äquivalent von etwa 7,7 kg pro kg Lebensmittel. Rindfleisch, welches in Deutschland oft für Döner genutzt wird hat sogar einen CO<sub>2</sub>-Äquivalent von durchschnittlich 13,6 kg pro kg Lebensmittel. In diesem Rezept wird also ein sehr großes Potenzial zur Einsparung von CO<sub>2</sub>-Äquivalenten ausgenutzt.

# Rezept

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten + 24 Stunden Einweichzeit

**Schwierigkeitsgrad:** Mittel

## **Zutaten (4 Personen):**

200 g getrocknete Kichererbsen

75 ml Rapsöl

1 Zwiebel

3 Zehen Knoblauch

1/2 grüne Chilli

1 Bund Petersilie

2 TL Kreuzkümmel

1 1/2 TL Backpulver

1 TL Meersalz

fertige Vollkornwraps oder Maiswraps

Sauce/Dip nach Wahl (Vorschlag: Hummus)

Gemüse nach Wahl (Vorschlag: Champignons, Zwiebeln und Ruccola)

## **Zubereitung:**

1. Kichererbsen für mindestens 24 Stunden in viel Wasser einweichen, eventuell zwischendurch weiteres Wasser hinzufügen.
2. Zwiebel, Chilli, Petersilie und Knoblauch fein hacken und mit Kichererbsen, Kreuzkümmel, Meersalz und Backpulver in einem Mixer kleinhacken.
3. Die Masse zu kleinen Bällchen verarbeiten (Wenn die Bällchen zerfallen noch etwas Mehl unterheben).
4. Die Bällchen 5 Minuten bei 180 Grad Umluft im Ofen backen und zwischendurch wenden.
5. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Bällchen darin braten bis sie von allen Seiten kross sind.
6. Das übrige Öl kann zum Teil weiterverwendet werden, um Gemüse nach Wahl anzubraten.
7. Die Wraps in einer Pfanne erwärmen und danach mit Sauce, Gemüse und natürlich Falafel füllen.

## **Hummus:**

200g gekochte  
Kichererbsen, 3 EL  
Olivenöl, 2 EL Tahini, 2  
Knoblauchzehen fein  
pürieren und mit Pfeffer,  
Salz und Kreuzkümmel  
würzen.



# Winternudeln

Vegan | Saisonal | Regional

Ein wichtiger Schritt zur Reduzierung des ökologischen Fußabdrucks ist die Umstellung auf saisonales und regionales Obst und Gemüse. Besonders die kurzen Transportwege von regionalem Gemüse und Obst sorgen für einen deutlich geringeren CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Doch nicht allein die Länge des Transportweges, sondern vor allem das Verkehrsmittel beeinflussen den CO<sub>2</sub>-Ausstoß stark. Für Gemüse und Obst aus der Region fallen laut Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit ca. 0,23 kg CO<sub>2</sub> pro kg Nahrungsmittel an. Bei Gemüse aus anderen europäischen Ländern sind es im Durchschnitt 0,46 kg und bei Gemüse das aus Übersee mit dem Schiff transportiert wird ca. 0,57 kg. Besonders sticht jedoch der Durchschnittswert für Überseetransporte mit dem Flugzeug hervor, der bei etwa 11 kg CO<sub>2</sub> pro kg liegt. Die Winternudeln nutzen Grünkohl als saisonales und regionales Gemüse. Vor allem von November bis in den Januar gibt es ein großes Angebot von Freilandware. Frische, saisonale Ware sollte immer bevorzugt gekauft werden, denn je länger Obst und Gemüse gelagert und gekühlt wird, desto mehr Emissionen entstehen.

# Rezept

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** Einfach

**Zutaten (2 Personen):**

200g Vollkornnudeln  
3 Handvoll frischer Grünkohl  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Zwiebel  
1 Handvoll Walnüsse  
Olivenöl  
schwarzer Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Wasser mit dem Wasserkocher erhitzen
2. Die Nudeln in kochendem Wasser mit einer Prise Salz bissfest kochen
3. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anbraten
4. Grünkohl und Walnüsse in die Pfanne hinzugeben und anbraten
5. Gekochte Nudeln abgießen und in die Pfanne geben
6. Mit Salz und Pfeffer würzen

**Alternative:**

Ruccola hat von Mai bis Oktober Saison und kann als Ersatz für Grünkohl verwendet werden, wenn dieser gerade keine Saison hat.



# Apfelkuchen

Vegan | Saisonal | Regional | Ofennutzung

Durch richtige Ofennutzung lässt sich der Energieverbrauch und somit auch der CO<sub>2</sub>-Ausstoß senken und so das Backen klimafreundlicher gestalten. Bei vielen Gerichten kann auf das Vorheizen verzichtet werden, welches in vielen Rezepten nur verwendet wird, um genauere Zeitangaben machen zu können. Durch den Verzicht auf das Vorheizen lassen sich bis zu 20% Energie sparen. Das Rezept arbeitet außerdem mit Umluft, weil man bei dieser eine ca. 20-30 Grad Celsius geringere Temperatur als bei Ober-/Unterhitze verwenden kann. Auf diese Weise lassen sich 30-40% Energie einsparen. Auch das Öffnen des Backofens sollte so gut es geht vermieden werden, weil dabei bis zu 20% der Energie entweichen. Zusätzlich kann, wie schon beim Bananenbrot-Rezept beschrieben, die Restwärme eingesetzt werden.

Der ökologische Fußabdruck lässt sich außerdem minimieren, weil der Kuchen vegan zubereitet wird. Allein durch den Wechsel von Butter auf Margarine lassen sich große Mengen CO<sub>2</sub> einsparen. Für ein kg Butter wird ein CO<sub>2</sub>-Äquivalent von 9 kg frei, bei Biobutter sind es sogar 11,5 kg. Für 1 kg Vollfettmargarine sind es nur 2,8 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalent, bei Biomargarine sind es sogar nur 2,5 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalent.

# Rezept

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten Vorbereitung + 50 Minuten Backzeit

**Schwierigkeitsgrad:** Einfach

## Zutaten:

200 g Weizenvollkornmehl  
100 g Weizenmehl  
150 g Margarine/vegane Butter  
150 g Rohrzucker  
750 g säuerliche Äpfel aus der Region z.B. Boskop  
3 EL Zitronensaft  
2 EL Sultaninen  
1 1/2 TL Zimt  
1/4 TL Vanille  
Salz

## Zubereitung:

1. Für den Boden 200g Weizenvollkornmehl mit 100g Rohrzucker und 100g Margarine und eine Prise Salz zu einem Teig vermengen, zu einer Kugel kneten und abgedeckt in den Kühlschrank legen.
2. Äpfel schälen, entkernen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden, dann mit Zitronensaft, Sultaninen, Zimt und Vanille vermengen.
3. 24 cm Springform mit Backpapier auslegen und einfetten. Danach den Teig hinzugeben und gleichmäßig verteilt flach auf dem Boden festdrücken.
4. Apfelmischung auf dem Boden verteilen.
5. 100g Weizenmehl mit 50g Margarine und 50g Zucker sowie einer Prise Salz vermengen und zu kleinen Streuseln verarbeiten. Diese gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen.
6. Ofen auf 180 Grad Umluft einstellen und den Kuchen für ca. 50 Minuten backen

## Alternative:

Anstelle von Äpfeln kann der Kuchen auch mit Birnen gebacken werden, welche von August bis November Saison haben.

# VEGANES GENUSSERLEBNIS



wärmstens empfohlen von Clara, Julia und Keno



# PANCAKES



15 min



10 Stück



leicht

## ZUTATEN:

200 g Mehl

250 ml Pflanzenmilch (z.B.  
Hafermilch)

0-3 EL Puderzucker nach

Belieben

1 TL Backpulver

Prise Salz

3 EL Öl zum Braten

Optional: Ahornsirup und  
Beeren

## ZUBEREITUNG:

1. Trockene Zutaten in einer Schüssel mischen. Dann nach und nach die Pflanzenmilch unterrühren. Etwa 3 min lang rühren bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
2. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Etwas Teig in die Pfanne geben. Pancakes ca. 2 min backen bis sich kleine Bläschen bilden, dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls solange ausbacken.
3. Pancakes optional mit Ahornsirup und Beeren garnieren und servieren.

### INFO

Die Klimawirkung der Herstellung von einem Liter Kuhmilch entspricht der von 2,4 Kilogramm Kohlendioxid und ist daher vergleichbar mit der Verbrennung von einem Liter Benzin. Noch ohne Berücksichtigung der Emissionen, welche beim Transport, der Verarbeitung und der Lagerung der Milch entstehen, entspricht die Klimabelastung von einem Liter Kuhmilch in Europa etwa 1,3 Kilogramm Kohlendioxid. Gemäß einer Untersuchung im Auftrag des schwedischen Konzerns „Oatly“ wirkt sich Hafermilch im Vergleich zu halbfetter Kuhmilch um rund 70 % weniger auf das Klima aus und verbraucht in der Herstellung nur knapp 40 % der Energie. Hinzu kommt, dass beim Anbau von Hafer fast 80 % weniger Landflächen genutzt werden. Daher ist Hafermilch nicht nur eine klimafreundlichere Alternative zu Kuhmilch, sondern auch zu anderen Pflanzenmilchsorten.



# KÜRBISSUPPE / SPARGELSUPPE



30 min



4 Personen



leicht

## ZUTATEN:

1 kg Kürbis/1 kg Spargel

400 ml Kokosmilch

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1,2 L Gemüsebrühe

1 TL Salz

1 TL Pfeffer

1/2 TL Muskat

## ZUBEREITUNG:

1. Hokkaidokürbis/geschälten Spargel zerkleinern.
2. Zwiebeln und Knoblauch im Topf mit einem Schuss Gemüsebrühe andünsten.
3. Kürbis/Spargel hinzugeben und kurz anbraten.
4. Restliche Brühe und Gewürze hinzugeben bis das Gemüse mit Flüssigkeit bedeckt ist.
5. 10 min kochen lassen (bis das Gemüse weich ist).
6. Kokosmilch hinzugeben und anschließend pürieren.
7. Optional mit Kokosmilch, Kürbiskernen und frischen Kräutern garnieren.

### TIPP

Ein Bio-Kürbis muss nicht geschält werden. So können die Verschwendung und das Wegwerfen von Lebensmitteln vermieden werden.

### INFO

Durch den saisonalen Anbau von Gemüse und Obst, also während der einheimischen Saison im Freiland, lassen sich viel Heizöl und Kohlendioxidemissionen einsparen. Auf die Erzeugung von Lebensmitteln in sehr energieintensiven, beheizten Treibhäusern und Folientunneln im Winter kann durch den saisonalen Anbau ebenfalls verzichtet werden. In Deutschland kann von März bis Juni Spargel geerntet werden. Damit kann er im Frühjahr sowohl als regionales als auch als saisonales Gemüse in unserer Suppe verwendet werden. Im Herbst kann die Suppe statt mit Spargel auch mit Kürbis zubereitet werden. Dieser wird in Deutschland von August bis November geerntet.



# GEMÜSE-CURRY MIT REIS



30-40 min



4 Personen



mittel

## ZUTATEN:

750 g Gemüse

(zum Beispiel: 1 rote Paprika, ½ Blumenkohl, 1 Brokkoli und 2 Möhren)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Frühlingszwiebeln

70 g rote Currypaste

400 ml Kokosmilch

100 ml Gemüsebrühe

2 EL Öl

400 g Basmatireis

800 ml Wasser

1-2 TL Salz

½ TL Pfeffer

2 TL Currypulver

## ZUBEREITUNG:

1. Gemüse waschen und klein schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch würfeln, Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.
3. Reis in 800 ml Wasser kochen.
4. Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten.
5. Gemüse und Currypaste hinzugeben und für 5 min anbraten.
6. Gemüsebrühe, Kokosmilch und Gewürze hinzugeben und ca. 15 min kochen lassen bis das Gemüse gar ist.
7. Gegebenenfalls mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

### INFO

Laut einer Analyse des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) wollen immer mehr Verbraucher\*innen beim Kauf von Lebensmitteln Plastikverpackungen vermeiden. Um dies zu erreichen, sollte man statt vieler einzeln verpackter Lebensmittel, eher den Kauf einer größeren Einheit bevorzugen. Hierbei sei aber zu beachten, dass das Produkt nicht vorzeitig verdirbt. Bei dem Gemüse-Curry können die verschiedenen Gemüsesorten im Supermarkt oder optimalerweise auf dem örtlichen Wochenmarkt plastikfrei erworben werden. Das Gemüse sollte dann natürlich nicht in den vom Supermarkt zur Verfügung gestellten Plastiktüten transportiert werden, sondern in selbst mitgebrachten Gemüsenetzen.



# BLUMENKOHLSCHNITZEL MIT KARTOFFELBREI



35 min



4 Personen



mittel

## ZUTATEN:

### **Kartoffelbrei:**

1 kg Kartoffeln (mehlig  
kochend)

150 ml Pflanzenmilch

40 g Margarine

Muskat

2 - 3 TL Salz

½ TL Pfeffer

### **Blumenkohlschnitzel:**

1 Blumenkohl

Paniermehl

4 gehäufte EL Mehl

16 EL Wasser

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika

## ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Blumenkohl von seinem Strunk befreien und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Kartoffeln und den Blumenkohlstrunk in Wasser ca. 20 min kochen.
2. Mehl, Wasser und Gewürze zu einer Flüssigkeit vermischen. Blumenkohlscheiben in der Flüssigkeit wenden bis alles bedeckt ist und danach im Paniermehl wenden. Blumenkohlschnitzel in Öl goldbraun braten.
3. Kartoffeln abgießen, Pflanzenmilch hinzugeben und alles zu einem Brei pürieren/stampfen. Muskat, Salz und Pfeffer hinzugeben und gut verrühren.
4. Optional mit Salat, frischen Kräutern und Röstzwiebeln servieren.

### **TIPP**

Statt Paniermehl können alte Brötchen mithilfe eines Pürierstabs oder Standmixers zu Paniermehl zerkleinert werden. Dadurch wird das Rezept noch klimafreundlicher.

### **INFO**

In Deutschland werden jährlich 12 Millionen Tonnen Lebensmittel entsorgt. Jede\*r Verbraucher\*in wirft etwa 75 Kilogramm Lebensmittel im Jahr weg. Dies entspricht rund einem Drittel eines Wocheneinkaufs, der im Müll landet. Bei diesem Rezept wird der ganze Blumenkohl samt Stumpf verwendet. Häufig wird dieser nämlich entsorgt, obwohl in ihm wertvolle Nährstoffe stecken. Die Röschen des Blumenkohls werden zu einem Gemüseschnitzel und der Stumpf mit Kartoffeln zu Püree verarbeitet. Dadurch kann die Verschwendung von Lebensmitteln verringert werden.



# OBSTKUCHEN



Zubereitung: 20 min Backzeit: 60 min



Ø 28 cm



leicht

## ZUTATEN:

650 g Obst nach Wahl (z.B. Äpfel)

### Teig:

400 g Dinkel- oder Weizenmehl

150 g Zucker

1 Tüte Vanillezucker

1 Tüte Backpulver

½ TL Salz

1 TL Zimt

200 ml Pflanzenmilch

100 ml Mineralwasser mit Gas

150 ml neutrales Öl (z.B. Rapsöl)

### Streusel:

200 g Mehl

140 g pflanzliche Margarine

50 g Zucker

(ggf. ½ TL Zimt)

## ZUBEREITUNG:

1. Die Springform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Ofen auf 160 °C Heißluft (180°C Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Obst ggf. schälen und würfeln.
3. Trockene Teigzutaten (Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver, Salz, Zimt) in einer Schüssel mischen. Flüssige Zutaten (Pflanzenmilch, Mineralwasser, Öl) hinzugeben und alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
4. Teig in die Springform füllen, Obstwürfel darauf verteilen und leicht eindrücken.
5. Für die Streusel Mehl, Margarine und Zucker in einer Schüssel verkneten und auf dem Kuchen verteilen.
6. Auf mittlerer Schiene 60 min backen.

### INFO

Auch wenn nur rund 4 % der Lebensmittel in Deutschland aus Übersee kommen, machen sie fast 70 % der von allen Lebensmitteln zurückgelegten Kilometer aus. Bevorzugt werden sollten Lebensmittel, die regional erzeugt und verarbeitet wurden. Diese sorgen durch meist kürzere Transportwege für einen verminderten Energie- und Rohstoffverbrauch. Für dieses Rezept können diverse regionale Obstsorten aus Deutschland verwendet werden. Besonders klimafreundlich wird der Kuchen mit Obst aus dem eigenen Garten oder vom Nachbarn.



# Joghurt-Bowl

Bei dem Rezept für die Joghurtbowl ist die Gestaltung sehr individuell möglich, weshalb es hier auch sehr einfach ist, auf die nachhaltigen Aspekte der Regionalität und der Saisonalität zu achten. Das bedeutet, man sollte hierbei bestenfalls immer die Früchte verwenden, die in der aktuellen Jahreszeit bzw. in der aktuellen Saison wachsen und zur Verfügung stehen. Beispielsweise sollte man Erdbeeren nur im Sommer verwenden, da diese zu dieser Zeit in den meisten Regionen geerntet werden. Im Herbst sollte man Erdbeeren allerdings nicht kaufen und stattdessen vorzugsweise zum Beispiel auf die im Herbst geernteten Weintrauben zurückgreifen. Durch diese Aspekte werden die langen Transportwege für importiertes Obst gespart, wodurch ein großer Teil des Kohlenstoffdioxid-Ausstoßes erspart werden kann.

Ein weiterer Aspekt ist, dass alle Zutaten ohne weitere Verarbeitung verwendet werden können, um das Gericht fertigzustellen. Bei dem Rezept muss man nichts kochen, backen o.Ä. Hierdurch wird ebenfalls Kohlenstoffdioxid eingespart, da kein Strom oder Gas für den Kochprozess benötigt wird.



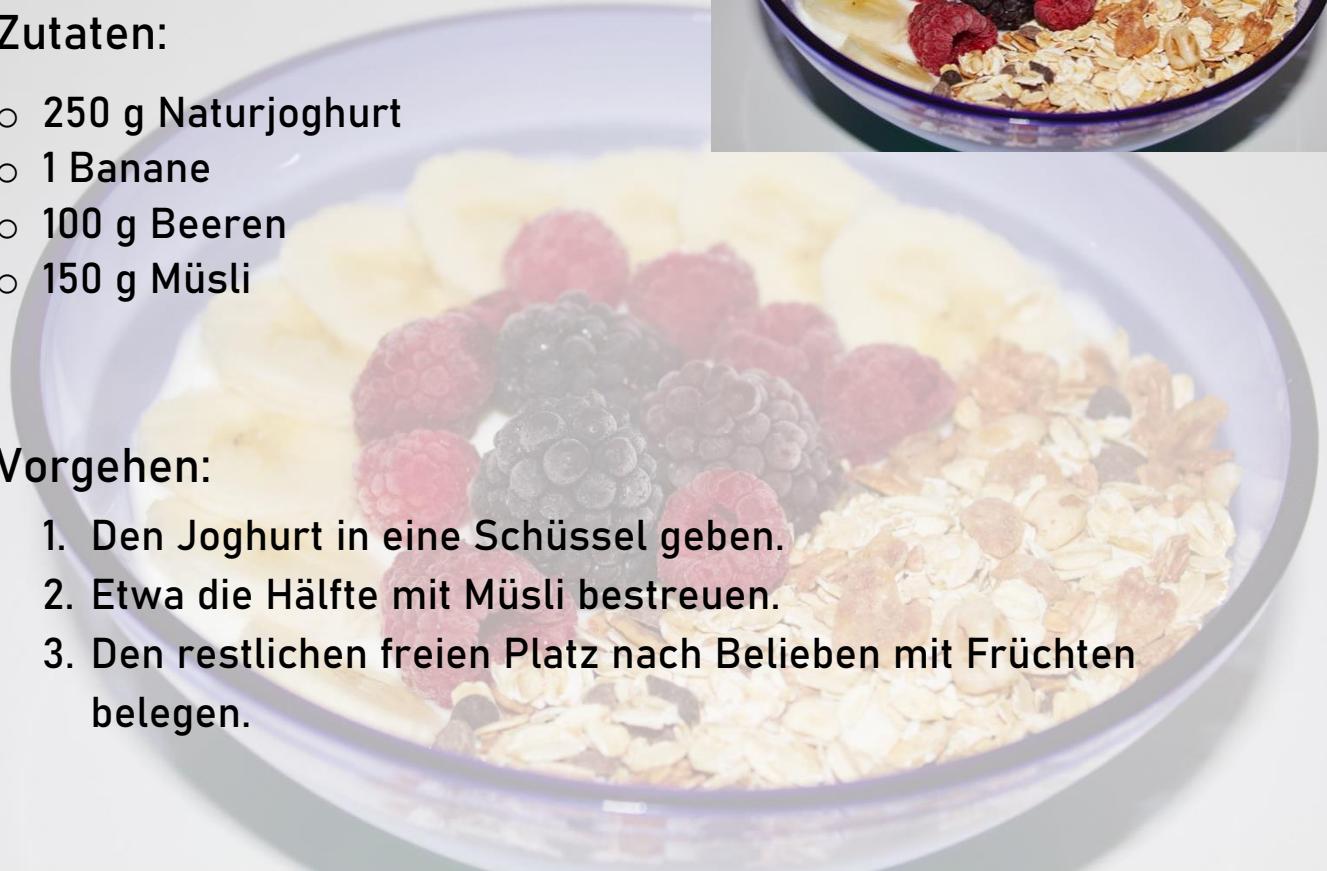
## Rezept für eine Portion

### Zutaten:

- 250 g Naturjoghurt
- 1 Banane
- 100 g Beeren
- 150 g Müsli

### Vorgehen:

1. Den Joghurt in eine Schüssel geben.
2. Etwa die Hälfte mit Müsli bestreuen.
3. Den restlichen freien Platz nach Belieben mit Früchten belegen.



# Bruschetta

Bei diesem Rezept ist es möglich, größtenteils auf anfallenden Verpackungsmüll zu verzichten. Tomaten können selbst angepflanzt werden oder sonst auf regionalen Wochenmärkten oder im Supermarkt gekauft werden. Das Brot kann man in umweltfreundlichen Papiertüten kaufen, Käse kann frisch auf dem Wochenmarkt besorgt werden und Öl sowie Kräuter werden nur in kleinen Mengen benötigt, weshalb man diese noch für viele andere Gerichte und über einen längeren Zeitraum verwenden kann und die für ein Rezept anfallende Müllmenge sehr gering ist. Durch die Vermeidung von Verpackungsmüll spart man sich den Aufwand für die Entsorgung und somit auch einen großen Kohlenstoffdioxid- und Methangasausstoß, da Mülldeponien bei der Verarbeitung sehr anfällig für den Ausstoß dieser Gase sind.

Die verwendeten Zutaten können zudem sehr gut wiederverwendet werden. Tomaten können in diesem Fall für den Gemüseauflauf oder die Gemüsesauce wiederverwertet werden. Das Brot und der Käse können bei einem einfachen Frühstück aufgebraucht werden. Das Öl und die Kräuter sind vielseitig einsetzbar und können in vielen Rezepten beigemischt werden. Durch die Wiederverwendung der Reste wird ebenfalls Müll vermieden, was zur Vermeidung von Kohlenstoffdioxid und Methangas führt.

Wenn man sich vegan ernährt, kann dieses Rezept ganz leicht abgewandelt werden. Bei dem Brot gibt es sehr viele vegane Varianten, man könnte beispielsweise ein Dinkelbrot verwenden. Auch auf den Käse kann man verzichten, denn Bruschetta lässt sich auch ohne diesen zubereiten. Wer nicht komplett auf ihn verzichten möchte, könnte aber auch vegane Käsealternativen nutzen, wie beispielsweise einen Käse aus Cashewnüssen.



## Rezept für zwei Portionen

### Zutaten:

#### für das Topping:

- 6 Cocktailtomaten
- 4 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer

#### für das Brot:

- 1 Brötchen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe

### Vorgehen:

1. Das Brötchen aufschneiden, die Knoblauchzehe halbieren und die Brötcheninnenseiten mit der Schnittfläche einreiben, das Brötchen mit Olivenöl bestreichen.
2. Die Tomaten in Würfel schneiden, die Zutaten miteinander vermengen.
3. Das Topping auf die Brötchenhälften verteilen und schließlich nach Belieben mit etwas Gouda bestreuen.
4. Das belegte Brötchen im Backofen bei 200 Grad (Ober-Unter-Hitze) schieben und backen bis die Brötchen goldbraun und der Käse geschmolzen ist



# Gemüselasagne

Bei diesem Rezept kann der Aspekt der Resteverwertung sehr gut angewendet werden, denn es ist hier im Prinzip egal, welches Gemüse man für den Auflauf verwendet. Man kann zunächst erst einmal schauen, welche Gemüsereste man eventuell noch zuhause zur Verfügung hat und kann diese dann benutzen, da alles kleingeschnitten und zusammengemischt wird, ist es auch nicht wichtig, wie das Gemüse aussieht oder ob es schon angeschnitten ist. Dies begünstigt auch den Aspekt der Müllvermeidung, denn, wenn man von vornherein Reste verwendet, entsteht letzten Endes weniger Abfall und man spart sich den Weg zum nächsten Markt, um extra frisches Gemüse zu kaufen, sowie den überflüssigen Verpackungsmüll und Restemüll.

Falls man allerdings doch nicht mehr genug Gemüse zuhause hat und noch etwas gekauft werden muss, sollte man auch hier wieder auf die Regionalität und die Saisonalität achten. So kann man im Herbst zum Beispiel lieber einen Kürbisauflauf machen und im Sommer beispielsweise eher Kohlrabi verwenden. Auch sollte man am besten das Gemüse auf den regionalen Wochenmärkten kaufen, um sich sicher zu sein, dass die Lebensmittel aus der Region kommen und darüber hinaus auch die regionalen Bauern zu unterstützen. Dadurch erspart man sich die Transportwege des importierten Gemüses, welche sehr viel Kohlenstoffdioxid ausstoßen würden.

Zudem kann man wie auch bei der Bruschetta eine vegane Alternative zum Käse wählen, denn vegane Ersatzprodukte und pflanzliche Milch-Alternativen entlasten die Umwelt durch die eingesparte Menge an Futter für Nutztiere.



# Rezept für vier Portionen

## Zutaten:

### für die Soße:

- 5 Möhren
- 1/2 gelbe Paprika
- 1/2 rote Paprika
- 1/2 Zucchini
- 5 Champignons
- 1 Zwiebel
- 100 ml Cremefine
- 400 g Tomaten
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 6 Nudelplatten

## Vorgehen:

1. Den Backofen vorheizen.
2. Das Gemüse, außer die Tomaten, abwaschen und in Würfel schneiden.
3. Tomaten in kleine Stücke hacken und mit Cremefine vermengen.
4. Die Karotten und Paprika mit Olivenöl anbraten, Zucchini, Zwiebeln und Champignons hinzufügen.
5. Das Tomatengemisch hinzufügen und bei Hitze unterrühren, salzen & pfeffern.
6. Die Auflaufform füllen: 1 Schicht Soße, 1 Schicht Nudelplatten, Käse, Soße, Nudelplatten, Käse etwa 15 min im Backofen backen, aus dem Backofen nehmen und in einzelne Portionen vierteln.



# Nudeln mit Gemüsesoße

Auch hier bietet sich wieder die Resteverwertung an. Einerseits kann man die Gemüsereste, die beim Gemüseauflauf und bei der Bruschetta benutzt wurden, verwenden. Andererseits kann man auch die bei diesem Rezept überbleibenden Reste wiederverwerten. Somit spart man sich auch an dieser Stelle wieder möglich anfallenden Verpackungsmüll und damit die Entsorgung in den umweltschädlichen Mülldeponien.

Auch hier ist es wieder wichtig, wenn zusätzliches Gemüse gekauft werden muss, dass es regional ist, also am besten auf den örtlichen Wochenmärkten gekauft wird, und gleichzeitig muss auch auf die Saisonalität geachtet werden. So können die langen, klimaschädlichen Transportwege, bei der das Gemüse unabhängig von seiner Saison importiert wird und damit sehr viel Kohlenstoffdioxid ausgestoßen wird, vermieden werden. Vor allem auch die benötigte Kräuter Basilikum und Petersilie lassen sich ganz einfach im eigenen Garten ansähen, wodurch man sich Transportwege und Verpackungsmüll ersparen kann.

Normalerweise wird für die Gemüsesoße ein wenig Cremefine benötigt. Um das Ganze in eine vegane Variante umzuwandeln, kann diese aber auch ganz leicht durch vegane Sahnealternativen ersetzt werden. Hier bieten sich beispielsweise Sojasahne, Reissahne oder



# Rezept für zwei Portionen

## Zutaten:

### für die Soße:

- 2 Möhren
- 1/2 gelbe Paprika
- 1/2 rote Paprika
- 1/3 Zucchini
- 3 Champignons
- 1/2 Zwiebel
- 50 ml Cremefine
- 200 g Tomaten
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer

### für die Nudeln:

- 250 g Vollkornspaghetti
- 1 Prise Salz
- 1 1/2 TL Petersilie

## Vorgehen:

1. Das Gemüse, außer die Tomaten, abwaschen und in Würfel schneiden.
2. Die Tomaten in kleine Stücke hacken und mit Cremefine vermengen.
3. Die Spaghetti in einen Topf geben, das Salz hinzufügen und kochen lassen
4. Karotten mit Olivenöl anbraten, Zucchini, Paprika, Zwiebeln und Champignons hinzufügen.
5. Das Tomatengemisch hinzufügen und bei Hitze unterrühren.
6. Das Ganze salzen & pfeffern und schließlich pürieren.
7. Spaghetti auf einem Teller servieren, Soße hinzugeben und das Gericht am Ende mit etwas Petersilie bestreuen.



# Beerentraum

Auch bei diesem Rezept kann man die Aspekte der Regionalität und der Saisonalität gut umsetzen. Man könnte hier, genau wie bei der Joghurtbowl, die Früchte verwenden, die in der jeweiligen Saison und der jeweiligen Region wachsen, beziehungsweise geerntet werden. Ähnlich wie bei der Joghurtbowl und den Gemüserezepten können auch hier beliebige Früchte verwendet werden, wodurch es sich anbietet, bei diesem Gericht seine Reste zu verwerten. Gerade die möglicherweise bei der Joghurtbowl entstandenen Früchtereste können hier noch weiterverwendet werden. Dabei ist es auch egal, ob die Reste schon angeschnitten oder etwas älter sind. Dadurch erspart man sich auch wieder anfallenden Verpackungsmüll und die damit verbundenen Deponieabgase.

Bei diesem Rezept wird durch die einfache Verarbeitungsart zudem Kohlenstoffdioxid eingespart, da man alle Zutaten direkt verwenden kann. Es muss nichts gekocht oder gebacken werden. Es wird demnach also kein Strom für die Zubereitung dieses Gerichts benötigt. Der Verarbeitungsgrad ist somit auch sehr gering, denn außer die Früchte zu waschen und zu zerkleinern, ist keine weitere Verarbeitung nötig.

Auch in diesem Fall kann man das Rezept wieder in eine vegane Alternative umwandeln, indem man die Sahne durch vegane Sahnealternativen wie Sojasahne, Reissahne oder Hafersahne ersetzt.



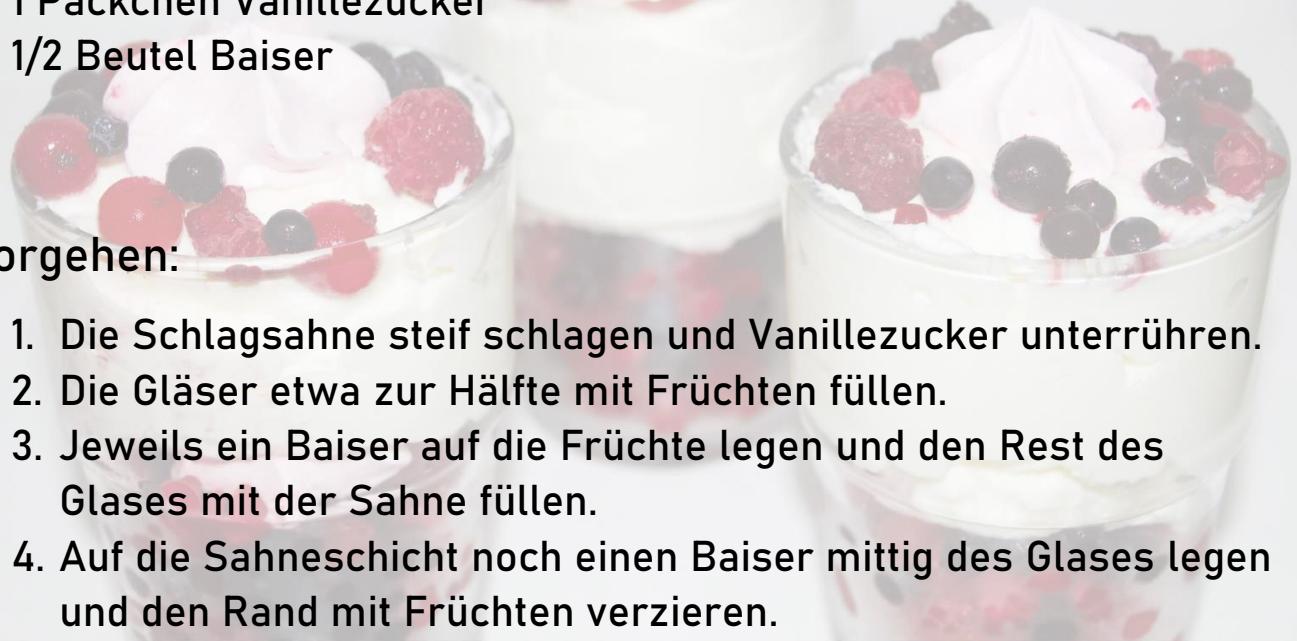
## Rezept für drei Portionen

### Zutaten:

- 300g ml Schlagsahne
- 300 g gemischte Beeren
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1/2 Beutel Baiser

### Vorgehen:

1. Die Schlagsahne steif schlagen und Vanillezucker unterrühren.
2. Die Gläser etwa zur Hälfte mit Früchten füllen.
3. Jeweils ein Baiser auf die Früchte legen und den Rest des Glases mit der Sahne füllen.
4. Auf die Sahneschicht noch einen Baiser mittig des Glases legen und den Rand mit Früchten verzieren.



# Herbstliches Klimafreundliches Kochbuch

 vegan/veggie

 Zubereitungszeit

 Schwierigkeitsgrad

 Portionen



**von Mareike, Annika, Anna und Chiara**

# Overnight Oats

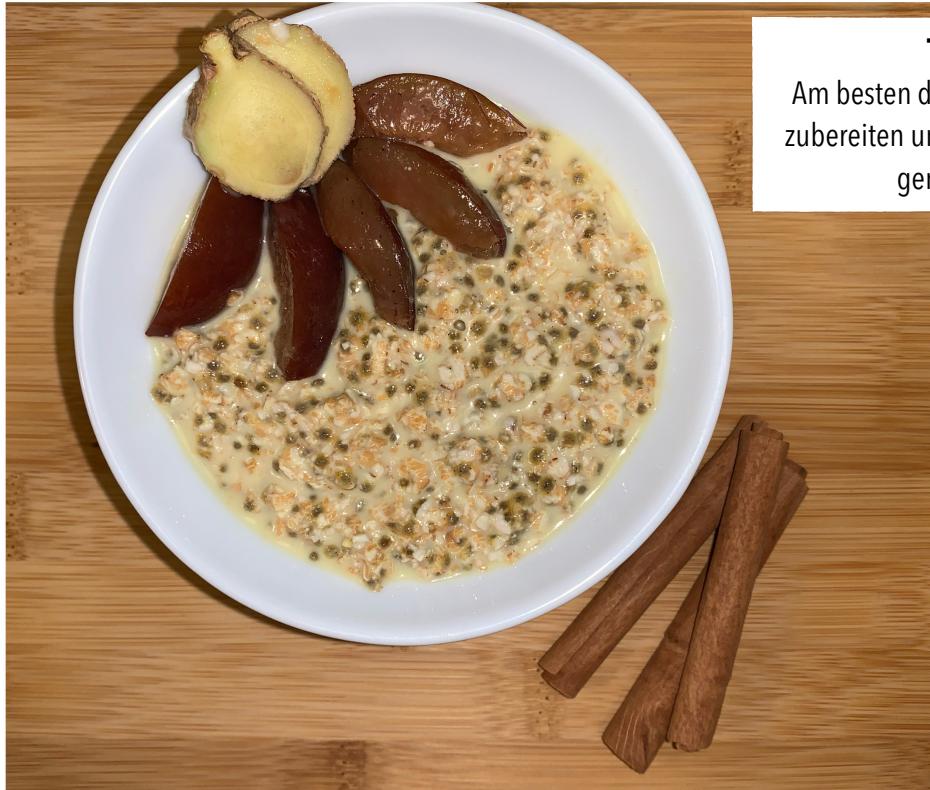
     
vegan 20m einfach 2

## Zutaten:

1 TL Kurkuma  
1/2 TL Ingwer  
2 EL Agavendicksaft  
2 EL Wasser  
320 ml Kokosdrink  
100g Haferflocken  
2 EL Chiasamen  
4 Zwetschgen  
1/2 TL Zimt

## Zubereitung:

1. Kurkuma, Ingwer und Zimt zu Beginn mit der Hälfte des Honigs mischen.
2. Das Wasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen (oder im Wasserkocher) und die Honig-Mischung damit schmelzen lassen.
3. Danach den Kokosdrink hinzufügen und alles gut verrühren.
4. Haferflocken, des restlichen Honig und Chiasamen unter die Kurkuma-Mischung rühren und das Ganze nun für mindestens 4 Stunden oder über Nacht kaltstellen.
5. Zum Schluss die Zwetschgen entkernen, klein schneiden und auf den Overnight Oats servieren.



**Tipp**

Am besten den Abend vorher zubereiten und dann morgens genießen!

## **Info (Kürbisporrige)**

Laut der FAO gehen rund 15 Prozent der weltweit verursachten Treibhausgase auf die Nutzhierhaltung zurück und tragen zur negativen Veränderung des Klimas bei. Methan, welches von Rindern bei Verdauungsvorgängen ausgeschieden wird, kann sich 25-mal stärker aufheizen, als Kohlenstoffdioxid und schädigt das Klima erheblich.

Anstelle von Kuhmilch, wird hier pflanzliche Milch verwendet, wie zum Beispiel Hafer- oder Mandelmilch. Durch diese klimafreundliche Alternative, kann der Methanausstoß eingespart werden.

# Süßkartoffelsuppe



## Zutaten:

500g Süßkartoffeln  
125g Zwiebeln  
1 große Tomate  
10g Ingwer  
3 EL Olivenöl  
2 TL Currypulver & Muskatnuss  
1 EL Essig  
800 ml Gemüsebrühe  
Prise Salz, Pfeffer, Zucker

## Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Süßkartoffeln ca. 2 Minuten dünsten.
3. In der Zwischenzeit den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden und die Tomate würfeln.
4. Den Ingwer und die Tomate mit in den Topf geben und Curry, Muskatnuss und Zucker hinzugeben und 3 Minuten dünsten.
5. Mit der Gemüsebrühe und dem Essig ablöschen und mit Deckel ca. 6 Minuten köcheln lassen.
6. Alles mit einem Pürierstab pürieren oder im Mixer mixen.
7. Nach Belieben würzen und Topping hinzufügen.

**Tipp**

Als veganes Topping eignen sich  
Kürbiskerne oder Kresse.



## **Info (Süßkartoffelsuppe)**

Beim klimafreundlichen Kochen spielt der Verarbeitungsgrad der Lebensmittel und die Art der Verpackung eine große Rolle. Denn je geringer die Lebensmittel verarbeitet sind, desto weniger Energie wird verbraucht. Zusätzlich wird eine Verschmutzung durch Müll vermieden. Bei dem Kauf von Gemüse sollte deshalb auf die Plastikverpackung verzichtet und stattdessen auf frisches Gemüse zurückgegriffen werden.

Tomaten, Süßkartoffeln und Zwiebeln werden zudem im Herbst geerntet, sodass für dieses Rezept ausschließlich regionales und saisonales Gemüse verwendet werden kann und Kohlenstoffdioxid durch den Transport eingespart wird.

# Fenchel-Curry



vegan 25m einfach 2

## Zutaten:

1 Fenchelknolle  
1 rote Paprika  
1/2 Bund Lauchzwiebeln  
1 TL rote Currypaste  
1 EL Kokosfett  
200g Kokosmilch  
100g rote Linsen  
Frische Petersilie  
Prise Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Das gesamte Gemüse waschen.
2. Den Fenchel und die Paprika in dünne Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden.
3. In einem großen Topf die Currypaste mit dem Kokosfett erhitzen. Das Gemüse hinzugeben und ca. 3 Minuten andünsten.
4. Mit der Kokosmilch und ca. 500ml Wasser aufgießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen.
5. Die Linsen hinzugeben,iterrühren und alles 8 - 10 Minuten weiterkochen lassen, bis die Linsen gar sind.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.



## **Info (Fenchel Curry)**

Das Fenchelcurry hat seine Erntezeit von Juni bis November. Um den Aspekt der Saisonalität zu berücksichtigen, sollte dieses Gericht also nur zu dieser Zeit gekocht werden.

Info (Frozen-Joghurt)

Für jede Kilowattstunde Strom werden rund 600 Gramm CO<sub>2</sub> freigesetzt. Um somit weniger Strom zu produzieren, sollte bei der Zubereitung von Gerichten auf elektronische Geräte verzichtet werden. So kann statt dem Handmixer ein herkömmlicher Schneebesen verwendet werden.

# Kürbis-Quiche<sup>(1)</sup>



## Zutaten:

### Für den Teig:

250g Mehl  
100g Butter  
1 EL Essig  
1 TL Salz  
100 ml Wasser

## Zubereitung:

### Zubereitung des Teigs:

1. Das Mehl in eine Schüssel füllen, die Butter und das Salz dazugeben und mit einem Messer vermischen, dabei die Butterstückchen weiter zerkleinern.
2. Das Wasser mit dem Essig mischen, zur Mehl-Buttermischung geben und alles mit den Händen schnell zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten kühl stellen.
4. Den Teig ausrollen und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben.

# Kürbis-Quiche <sup>(2)</sup>

## Zutaten:

### Für die Füllung:

1 rote Zwiebel  
2 Zweige frischen Thymian  
2 Zweige frischen Rosmarin  
Optional: 1 halbe Zitrone  
1/2 Kürbis  
240g Ricotta  
2 Eier  
200g Feta Käse  
100 g getrocknete Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
Honig  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

### Zubereitung der Füllung:

1. Zunächst den Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) oder 160 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und anschließend in feine Spalten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten.
3. In der Zwischenzeit Knoblauch und Zwiebeln schälen und klein schneiden.  
Knoblauch und Zwiebeln in die Pfanne geben und alle gut vermischen.
4. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden und dann in die Pfanne geben und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Nochmals vermischen und zur Seite stellen.
5. Thymian und Rosmarin waschen, abtrocknen und fein hacken.
6. Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
7. Feta mit den Händen zerbröseln.
8. Nun Ricotta, Ei, gehackte Kräuter Zitronensaft, Honig und 2/3 des Fetas in einer Schüssel mischen und mit Pfeffer und Salz würzen.  
Anschließend Kürbis in die Schüssel geben und mischen.
9. Die Füllung auf den Teig geben und mit restlichem Feta bestreuen und etwa 45 min backen.  
Quiche nach Belieben mit frischem Thymian garnieren und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer bestreuen.



**Tipp:**

Um Müll zu vermeiden, können die Kürbiskerne weiterverarbeitet und angeröstet werden

## **Info (Kürbis Quiche)**

Jeder Deutsche konsumiert pro Jahr im Durchschnitt 500 Kilogramm Lebensmittel und produziert dabei über zwei Tonnen Treibhausgase.

Durch den saisonalen Anbau von Gemüse lassen sich viele Treibhausgase einsparen. In Deutschland kann der Kürbis von September bis Dezember geerntet werden und stellt damit ein sowohl saisonales, als auch regionales Produkt dar.

# Frozen-Joghurt

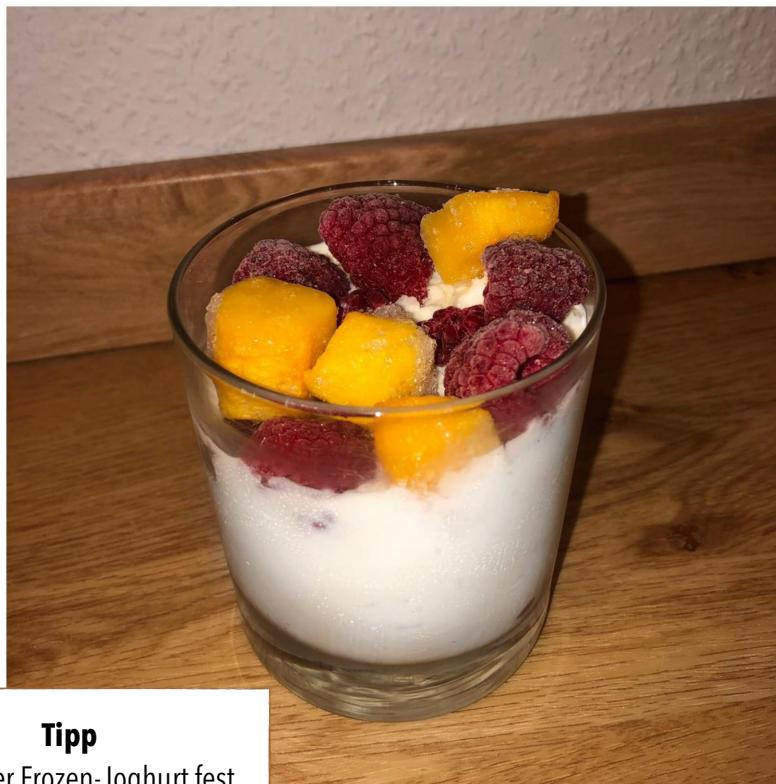


## Zutaten:

500 g veganer Joghurt  
50 – 100 g Agavendicksaft  
1 Päckchen Vanillezucker  
optional: 100 ml vegane  
Sahne  
saisonales Obst als Topping

## Zubereitung:

1. Joghurt (und Sahne) mit dem Schneebesen cremig rühren.
2. Honig und Vanillezucker während des Rührens hinzugeben.
3. Die fertige Creme vier Stunden ins Gefrierfach stellen und alle ca. 30 min umrühren, um die Entstehung von Eiskristallen zu vermeiden.
4. Den Frozen-Joghurt mit dem Obst servieren.



**Tipp**

Wenn der Frozen-Joghurt fest wird, ca. 10 min bei Zimmertemperatur auftauen.

## **Info (Frozen-Joghurt)**

Für jede Kilowattstunde Strom werden rund 600 Gramm CO<sub>2</sub> freigesetzt. Um somit weniger Strom zu produzieren, sollte bei der Zubereitung von Gerichten auf elektronische Geräte verzichtet werden. So kann statt dem Handmixer ein herkömmlicher Schneebesen verwendet werden.

Alissa B., Isabell K., Fabienne U.

# Klimafreundliches Kochbuch mit 5 Rezepten

- Frühstück
- Vorspeise
- 2 Hauptgerichte
- Nachtisch



# Angere Symbolole

- ZUM VERSTÄNDNIS



## VEGAN

Rezepte die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, sind komplett **vegan**.



## SCHWIERIGKEITSGRAD

Dieses Symbol weist auf den vorhandenen Schwierigkeitsgrad hin. Angegeben wird es in den verschiedenen Graden: **einfach**, **mittel** und **schwer**.



## VEGETARISCH + VEGANE ALTERNATIVE

Rezepte die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, sind **vegetarisch** und werden mit **veganen Alternativen** angegeben.



## ZEITAUFWAND

Dieses Symbol weist auf die, für das Rezept, **benötigte Zeit** hin. Somit kann genügend Zeit im Alltag für das Kochen eingeplant werden.



## HERBSTLICHE SAISON

Rezepte die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, beinhalten Produkte die vor allem **saisonabhängig** vom **Herbst** verfügbar sind.

# KAROTTEN-LEINSAHLEN-PORRIDGE



EINFACH



20 Min.



Zutaten: für 1 Portion

- 60 g feine Haferflocken
- 2 Karotten
- 1 TL Leinsamen
- 100 g getrocknete Pflaumen
- Puddingpulver
- beliebige Toppings z.B. Apfel, Nüsse



**SCHRITT 1:** Die Karotten waschen, schälen, raspeln und danach in einem Topf mit Wasser aufkochen.

**SCHRITT 2:** Die Haferflocken und die Leinsamen unterrühren.

**SCHRITT 3:** Die getrockneten Pflaumen klein schneiden und ebenfalls unterrühren. Ggf. noch etwas Wasser hinzufügen.

**SCHRITT 4:** Etwas Puddingpulver hinzufügen und weiterhin etwas umrühren.

**SCHRITT 5:** Kurz abkühlen lassen und anschließend mit beliebigem, regionalem Obst toppen.

FERTIG!



SCHON GEWUSST?  
Leinsamen bilden eine Quelle für Kalzium, Magnesium, Eisen und sind regional und saisonunabhängig!



# ZUCCHINIBÄLLCHEN MIT TOMATENSÖßE



MITTEL



60 Min.



Zutaten: für 4 Portionen

- 4 Zucchini
- 1 Ei /vegane Alternative (z.B. Haferflocken)  
→ oder auch körniger Frischkäse
- 150 g Ricottakäse /vegane Frischkäse
- 160 g Paniermehl
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Basilikum
- 3 EL Petersilie
- 500 g passierte Tomaten
- 500 g Spaghetti
- Salz
- Pfeffer
- getrocknete italienische Kräuter

## GOOD TO KNOW:

Aus den abgeschnittenen Enden der Zucchini kann Gemüsebrühe hergestellt werden! Dafür diese mit einigen Gewürzen für eine Stunde köcheln und danach das Kochwasser durch ein feines Sieb gießen!



## SCHRITT 1:

Zucchini abwaschen und von den Enden befreien. Anschließend raspeln und Salz darüber streuen. Zucchini in einem Sieb im Spülbecken Wasser ziehen lassen.

## SCHRITT 2:

Backofen auf 190 °C vorheizen

## SCHRITT 3:

Ei, Ricottakäse, Paniermehl, Zwiebeln, Knoblauchzehen, Basilikum und Petersilie in einer Schüssel miteinander verkneten.

## SCHRITT 4:

Zucchini in ein Geschirrtuch wickeln und die überschüssige Flüssigkeit aus den Zucchini pressen. Zucchini zu den anderen Zutaten hinzufügen und ebenfalls verkneten.

## SCHRITT 5:

Zucchini zu Bällchen formen und im Ofen 30 - 40 Min. braun backen. Nach der halben Zeit wenden.

## SCHRITT 6:

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

## SCHRITT 7:

Die passierten Tomaten kochen und mit den restlichen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.



# VEGANE BLUMENKOHL-NUGGETS MIT ROTE BEETE-APFEL-SALAT



MITTEL



50 Min.



Zutaten: für 2 Portionen  
**Für die Blumenkohl-Nuggets:**

- ½ Blumenkohl (ca. 350 g)
- 75 g Dinkelmehl
- 25 g Cornflakes
- 100 ml Sprudelwasser
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Kurkuma
- einige Chiliflocken
- 1 TL Agavendicksaft

## Für den Salat:

- 1 kl. Knolle Rote Beete (roh)
- 1 kl. Apfel, säuerlich
- 2 EL Zitronensaft
- Einige Stängel Petersilie
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 1 kl. Salat (Römersalat)

## Für das Dressing:

- 1 EL Senf
- 2 TL Agavendicksaft
- 2 EL Öl
- 2 EL Essig
- Salz + Pfeffer



VORHER:



NACHHER:



## FUN FACT:

Aus der Schale der Roten Beete können Chips gemacht werden:

Dafür die Schale nach Belieben würzen, mit Öl vermischen und in den Backofen schieben.

## SCHRITT 1:

Apfel schälen und grob reiben. Mit Zitronensaft mischen und an die Seite stellen. Rote Beete schälen und ebenfalls grob reiben (mit Handschuhen, da Rote Beete ungemein abfärbt). Für das Dressing Zutaten vermischen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, mit dem Apfel, der Roten Beete und dem Dressing vermischen und eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

## SCHRITT 2:

Blumenkohl von Blättern und Strunk befreien und in kleine Röschen teilen. Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Mehl, Wasser, Gewürze und Agavendicksaft vermengen bis ein cremiger Teig entsteht. Cornflakes mit den Händen grob zerbröseln und hinzugeben. Blumenkohlröschen in den Teig tauchen und vollständig ummanteln. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 25 - 30 Minuten backen. Zwischendurch einmal wenden.

## SCHRITT 3:

Vom Römersalat die äußeren Blätter entfernen, die anderen Blätter auf einer Servierplatte oder einem großen Teller als Salatbett anrichten. Rote Beete-Apfel-Salat und Blumenkohl-Nuggets anrichten.

→ Der Römersalat kann auch in grobe Stücke zerschnitten und mit dem Rote Beete-Apfel-Salat vermischt werden!

# KARTOFFEL-SPINAT-GRATIN



EINFACH



60 Min.



Zutaten: für 4 Portionen

- 1 Kg Spinat/Blattspinat (TK)
- 1 Kg festkochende Kartoffeln
- 1 Prise Salz
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Öl
- 100 ml Milch /vegane Alternative für Kuhmilch
- 50 g Frischkäse /vegane Frischkäse
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Messerspitze Muskatnuss
- 4 EL geriebener Parmesan /vegane Parmesan
- 4 Eier nach Wunsch



## SCHRITT 1:

Backofen auf 200° C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180° C) vorheizen.

## SCHRITT 2:

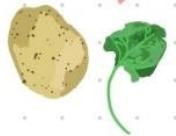
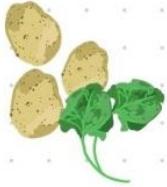
Spinat auftauen lassen. Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser für ca. 15 Minuten garen. Knoblauch hacken, Zwiebeln schälen und würfeln.

## SCHRITT 3:

Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hohe Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel mit Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten. Spinat dazugeben und ca. 5 Minuten andünsten. Mit Milch(-alternative) ablöschen, mit Frischkäse(-alternative) verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

## SCHRITT 4:

Kartoffeln abgießen und mit Spinatmischung in eine Auflaufform (ca. 24 - 32 cm) vermischen. Mit Parmesan(-alternative) bestreuen, 4 Mulden in die Kartoffel-Spinat-Masse drücken und jeweils 1 Ei hineinschlagen. Kartoffel-Spinat-Gratin im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen und servieren.



## VORSICHT!

Bereits gekochter und zubereiteter Spinat sollte nicht mehr als ein Mal erneut erwärmt werden, da sich das dort enthaltende Nitrat in Nitrit umwandelt und zu Vergiftungserscheinungen führen kann.

# POCHIERTE BIRNEN MIT MARONENCREME



MITTEL



60 Min.



Zutaten: für 2 Portionen

## Für die pochierten Birnen:

- 2 Birnen, z.B. Williams
- 400 ml Hagebuttentee
- Saft einer halben Zitrone
- 200 g Zucker

## Für die Maronencreme:

- 300 g frische Maronen oder 240 g vorgegarte, geschälte Maronen
- 2 Ei Butter/Margarine
- 2 Ei Honig/Agavendicksaft
- 2 Ei Sahne/Sojasahne
- Salz
- 130 g Joghurt/Sojajoghurt
- 2 Ei Apfelsaft

## Zum Servieren:

- 1 Handvoll gehackte Haselnüsse



## IMPORTANT FACT:

Maronen sind im Unterschied zu den giftigen Kastanien abgeflacht und besitzen eine Spitze.

## SCHRITT 1:

Den Hagebuttentee zubereiten und mit dem Zucker und dem Saft einer halben Zitrone in eine Pfanne geben. Aufkochen lassen und umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

## SCHRITT 2:

Die Birne längs halbieren und in die Pfanne geben. Die Pfanne mit einem Deckel bedecken und auf niedriger Hitze 30 Minuten pochieren. Die Birnen ab und zu wenden, damit sie von allen Seiten mit Flüssigkeit bedeckt werden. Wenn die Birnen weich sind, die Pfanne vom Herd nehmen.

## SCHRITT 3:

Maronen kreuzweise einritzen und in einem Topf mit Wasser zehn Minuten köcheln lassen. Die gekochten Maronen kurz abkühlen lassen und vorsichtig schälen. (Dieser Schritt ist bei schon vorgegarten, geschälten Maronen nicht notwendig)

## SCHRITT 4:

Die noch warmen Maronen mit Butter, Honig und Sahne (oder den veganen Alternativen) pürieren. Kräftig mit Salz abschmecken.

## SCHRITT 5:

Den Joghurt und den Apfelsaft mit der Maronencreme vermengen.

## SCHRITT 6:

Die gehackten Haselnüsse kurz anrösten.

## SCHRITT 7:

Zum Servieren die Maronencreme in einen Teller geben, die Birnen kurz abtropfen lassen und auf die Creme geben. Zum Schluss mit Haselnüssen bestreuen.



Voilà!

# Literaturverzeichnis

Albert-Schweitzer-Stiftung (2018): Zur Ökobilanz von Pflanzenmilch. <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/oekobilanz-pflanzenmilch> [Zugriff am 24.10.2020]

Alnatura Produktions- und Handels GmbH (o.J.): Apfel-Saison. <https://www.alnatura.de/de-de/magazin/saisonkalender/saison-obst-obst-im-saisonkalender/apfel-saison/> [Zugriff am 10.11.2020]

Alnatura Produktions- und Handels GmbH (o.J.): Spinat-Saison. <https://www.alnatura.de/de-de/magazin/saisonkalender/saisongemuese-gemuese-im-saisonkalender/spinat-saison/> [Zugriff am 12.11.2020]

Baumann, Nicole/Nedelka, Daniel/Väth-Linder, Sibylle/Weimer, Alexander (o.J.): Grünkohl-Saison: Wann ist Grünkohl Zeit? - Alnatura Saisonkalender. <https://www.alnatura.de/de-de/magazin/saisonkalender/saisongemuese-gemuese-im-saisonkalender/gruenkohl-saison/> [Zugriff am 23.10.2020]

Braun, Miriam (2009): Keine Gewissensbisse bei Obst aus Übersee. <https://www.tagesspiegel.de/wirtschaft/oekologie-keine-gewissensbisse-bei-obst-aus-uebersee/1439954.html> [Zugriff am 11.11.2020]

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2019): Lebensmittelabfälle in Deutschland: Neue Studie über Höhe der Lebensmittelabfälle nach Sektoren. <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/Lebensmittelverschwendung/studie-lebensmittelabfaelle-deutschland.html> [Zugriff am 24.10.2020]

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit (o.J.): Was ist regionales Gemüse? Tipps für mehr Klimaschutz. <https://www.mein-klimaschutz.de/beim-einkauf/a/essen/was-ist-regionales-gemuese/> [Zugriff am 27.10.2020]

Büning-Fesel, Margareta (2020): So gibst du Lebensmitteln eine zweite Chance: Reste verwerten. <https://www.zugutfuerdietonne.de/tipps/reste-verwerten/> [Zugriff am 12.01.2021]

Busse, Leonie (2020): Saisonkalender für das ganze Jahr. <https://eatsmarter.de/saisonkalender> [Zugriff am 08.11.2020]

Decker, Thomas/Lippl, Maria/Menrad, Klaus/Habermehl, Tabea/Krieg, Hannes/Schlegl, Friederike/Sängerlaub, Sven/Bauer, Klaus-Dieter (2019): Plastikverpackungen in der Lebensmittelindustrie: Eine Analyse aus Sicht von VerbraucherInnen, Industrie und Handel. Straubing: o. Verlag

Deutscher Landwirtschaftsverlag GmbH (2019): Fleischkonsum. Faktencheck: So klimaschädlich ist Fleisch wirklich. <https://www.agrarheute.com/land-leben/faktencheck-so-klimaschaedlich-fleisch-wirklich-542531> [Zugriff am 5.11.2020]

Deutsches Obst und Gemüse (o.J.): Blattspinat. <https://deutsches-obst-und-gemuese.de/blattspinat/> [Zugriff am 12.11.2020]

Dittrich, Kathi (2002): Hohe Umweltbelastung durch Lebensmitteltransporte. <https://www.ugb.de/forschung-studien/hohe-umweltbelastung-durch-lebensmitteltransporte/> [Zugriff am 24.10.2020]

Evsan, Ibrahim (2014): Vegane Alternativen für Sahne. <https://supervegane.de/2014/03/24/vegane-sahne/> [Zugriff am 12.01.2021]

Fischer, Benjamin (2020): Käse ohne Milch - wie gut ist Cashew-Käse. <https://www.ardmediathek.de/ard/video/Y3JpZDovL2hyLW9ubGluZS8xMDE2OTE/> [Zugriff am 12.01.2021]

Flatley, Annika (2020): Resteverwertung: Was viele in den Müll werfen, kann man essen. <https://utopia.de/ratgeber/lebensmittel-resteverwerten/> [Zugriff am 12.01.2021]

Gärtner, Sven/Reinhardt, Guido/Wagner, Tobias (2020): Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland. (1. Auflage). Heidelberg: Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg.

Haller, Lara (o.J.): Lebensmittelverschwendung. Ursachen & Fakten. [https://www.welthungerhilfe.de/lebensmittelverschwendung/?wc=DGGRAN1000&gclid=Cj0KCQjwxNT8BRD9ARIsAJ8S5xarrKOhDBFYd0fG-T3WdQzInfv\\_79E8uebl1U3Aqs6lpNlIP7d8gqAaAnkFEALw\\_wcB](https://www.welthungerhilfe.de/lebensmittelverschwendung/?wc=DGGRAN1000&gclid=Cj0KCQjwxNT8BRD9ARIsAJ8S5xarrKOhDBFYd0fG-T3WdQzInfv_79E8uebl1U3Aqs6lpNlIP7d8gqAaAnkFEALw_wcB) [Zugriff am 10.11.2020]

Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (o.J.): Lebensmittel. <https://www.ifeu.de/themen/biomasse-und-ernaehrung/lebensmittel-und-getraenke/lebensmittel/> [Zugriff am 10.11.2020]

Jung, Christina (o.J.): Umweltschutz schon am Morgen: Frühstücksprodukte im großen CO<sub>2</sub>-Vergleich. <https://www.ecowoman.de/ernaehrung/essen/fruehstueck-co2-umweltschutz-fruehstuecksprodukte-im-vergleich-fuers-klima-3346> [Zugriff am 09.11.2020]

Kretschmer, Jürgen/Von Koerber, Karl (2006): Ernährung nach den vier Dimensionen. Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Umwelt, Wirtschaft, Gesellschaft und Gesundheit. [https://www.nachhaltigeernaehrung.de/fileadmin/Was\\_ist\\_nachhaltige\\_Ernaehrung\\_/EuM-2006-178\\_185.pdf](https://www.nachhaltigeernaehrung.de/fileadmin/Was_ist_nachhaltige_Ernaehrung_/EuM-2006-178_185.pdf) [Zugriff am 24.10.2020]

Kühner, Eva Katharina (2020): Studie: So klimafreundlich sind vegane Ersatzprodukte. <https://www.vegpool.de/news/vegane-alternativprodukte-klimafreundlich-studie.html?newsid=2121> [Zugriff am 12.01.2021]

Lübker, Tillmann (o.J.): Saisonkalender für Gemüse, Obst und Salat. <https://www.regional-saisonal.de/saisonkalender> [Zugriff am 10.11.2020]

Nehls, Anja (2019): Veganes Leben als CO<sub>2</sub>-Spartipp. [https://www.deutschlandfunk.de/klima-serie-der-eigene-beitrag-veganes-leben-als-co2.697.de.html?dram:article\\_id=456541](https://www.deutschlandfunk.de/klima-serie-der-eigene-beitrag-veganes-leben-als-co2.697.de.html?dram:article_id=456541) [Zugriff am 12.11.2020]

Netz, Hartmut (2009): Mit Messer und Gabel - Unsere Ernährungsgewohnheiten heizen die Erde auf. <https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/essen-und-trinken/fleisch/10842.html> [Zugriff am 12.01.2021]

Oberholzer, Evelyne (2019): Klimafreundliche Ernährung - 7 Tipps für mehr Nachhaltigkeit beim Essen. CO<sub>2</sub>-Billanz bei Nahrungsmitteln. <https://www.codecheck.info/news/Klimafreundliche-Ernaehrung-7-Tipps-fuer-mehr-Nachhaltigkeit-beim-Essen-351307> [Zugriff am 12.01.2021]

Pichler, Renato (2020): Transportweg. <https://www.swissveg.ch/transport> [Zugriff am 12.01.2021]

Scharfenberg, Nadeschda (2008): Den ganzen Tag Kohlendioxid. <https://www.sueddeutsche.de/wissen/die-persoенliche-co2-bilanz-den-ganzen-tag-kohlendioxid-1.831549> [Zugriff am 24.10.2020]

Smarticular (o.J.): Leinsamen statt Chia – regional, nachhaltig und genauso wertvoll. <https://www.smarticular.net/leinsamen-als-alternative-zu-chia-samen/> [Zugriff am 12.11.2020]

Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft GmbH (o.J.): Milch. Lexikon der Biologie. <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/milch/43045> [Zugriff am 25.10.2020]

Steinhardt, Stefan (o.J.): Fachinformationen: Deponiegas. <https://www.institut-fresenius.de/de/environmental-services/umweltueberwachung/fachinformationen-deponiegas> [Zugriff am 12.01.2021]

Umweltbundesamt (2020): Biobasierte und biologisch abbaubare Kunststoffe. <https://www.umweltbundesamt.de/biobasierte-biologisch-abbaubare-kunststoffe#21-konnen-biobasierte-kunststoffe-recycelt-werden> [Zugriff am 11.11.2020]

Umweltbundesamt (2015): Gut fürs Klima – frisches Obst aus der Region. <https://www.umweltbundesamt.de/themen/gut-fuers-klima-frisches-obst-aus-der-region> [Zugriff am 27.10.2020]

Verivox GmbH (2015): Versteckte Emissionen. Wie E-Mails und Bananen den Klimawandel vorantreiben. [https://www.stromseite.de/gas-nachrichten/wie-e-mails-und-bananen-den-klimawandel-vorantreiben\\_77104.html](https://www.stromseite.de/gas-nachrichten/wie-e-mails-und-bananen-den-klimawandel-vorantreiben_77104.html) [Zugriff am 11.11.2020]

Weis, Roland (2020): Ohne Vorheizen backen – mit Restwärme kochen – Energiespartipp #4. <https://www.badenova.de/blog/nicht-vorheizen-restwaerme-kochen-energiespartipp/> [Zugriff am 26.10.2020]

Welthungerhilfe (o.J.): Lebensmittelverschwendung - Ursachen und Fakten. <https://www.welthungerhilfe.de/lebensmittelverschwendung/> [Zugriff am 08.11.2020]

WWF Deutschland (2020): Energie sparen beim Kochen & Backen. <https://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/haushalt-und-gesundheit/kochen-backen> [Zugriff am 27.10.2020]

Zasche, Nina (2020): Diese Milchalternative könnte Dir (und dem Klima) schmecken. <https://www.codecheck.info/news/Diese-Milchalternative-koennte-Dir-und-dem-Klima-schmecken-367312> [Zugriff am 24.10.2020]

Zasche, Nina (2020): Dieses Obst verursacht am wenigsten CO<sub>2</sub>. Klimaschonende Ernährung. <https://www.codecheck.info/news/Dieses-Obst-verursacht-am-wenigsten-CO2-388377> [Zugriff am 10.11.2020]

