



Vorweg

Vor acht Jahren stellte der Film „Plastik Planet“ mein Leben radikal auf den Kopf. Von einem Tag auf den anderen Tag hängte ich meine Werbeagentur an den Nagel, da ich einfach nur entsetzt war, wie sehr unser Planet durch unseren Plastikkonsum vermüllt wird. „Plastik vermeiden“ sollte meine neue Lebensaufgabe werden. Mittlerweile ist „plastikfrei“ mehr als nur eine Randerscheinung. Ich bin immer noch überwältigt, wie viele Menschen aufgrund unseres Buches „Besser leben ohne Plastik“ ihre Einkaufsgewohnheiten verändert haben. Ich bin stolz, dass ich diese Bewegung mitprägen konnte. Aber auch ein wenig schockiert, dass Plastikverpackungen immer öfter durch plastikbeschichtete Papierverpackungen ersetzt werden. Denn die vermeintlich umweltfreundlicheren Verbundverpackungen sind derzeit nur schwer recycelbar und landen häufiger in der Müllverbrennung als im Recycling.^{Q7.1}

Ein unkritischer Austausch von Produkten verlagert oder verschlimmert manche Probleme sogar: Tauschen wir Klebesticks mit Kautschukkleber oder Palmöl mit Kokosöl, werden in Zukunft noch mehr Regenbäume fallen.

Dabei sind wir in vielen Bereichen sowieso schon Spitzenreiter. Wir Deutschen produzieren immer noch viel zu viel Müll, vernachlässigen den Umweltschutz in unseren Bildungseinrichtungen, stoßen mehr CO₂ aus und fördern die Abholzung von Regenwald stärker als alle anderen EU-Nationen.^{Q12.2}

Wer sich nicht weiter von der Industrie für dumm verkaufen lassen möchte, fängt noch heute mit diesem Buch an, sein Leben und seine Ernährung nachhaltiger auszurichten. Denn Klimaschutz beginnt in der Küche und ist viel leichter als du denkst! Mehr denn je müssen wir in der Klimakrise diese Verantwortung selbst übernehmen, statt sie an andere abzugeben.

Ein Drittel aller Treibhausgase und rund 70% des Trinkwasserverbrauchs gehen aufs Konto der Lebensmittelproduktion.^{Q7.3} Diese Werte müssen wir schnellstmöglich reduzieren, um den Klimawandel zu verlangsamen. „Kochen mit gutem Gewissen“ unterstützt dich mit gewissenhaft recherchierten Anregungen, Rezepten und Ideen, damit du dieses Ziel problemlos erreichen kannst. Und keine Angst, es kostet dich keinen Cent mehr, sondern lediglich ein wenig Mut zur Veränderung.

Belohnt wirst du am Ende mit etwas ganz Besonderem: Mit einem zufriedenerem Leben, das du ohne Reue und ohne schlechtes Gewissen führst. Deine Wünsche und Ansprüche verändern sich, dein inneres Glück wächst.

Und solltest du irgendwann an einem Punkt angelangen, an dem du einen guten Rat benötigst, dann ruf mich an: Jeden Montag beantworte ich von 20 bis 21 Uhr unter 089-XXXXXXX telefonisch deine Fragen.

Ich freue mich auf deinen Anruf, denn das zeigt mir, dass du angefangen hast.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'U. B.'.

Das Klima isst mit

Denkst du auch manchmal: Was kann ich allein schon bewirken? Und vor allem: Wo fange ich an? Keine Angst, Klimaschutz geht leichter, als du denkst! Mach dir einfach bewusst, dass viele kleine Taten Großes bewirken können. Alles, was du heute isst, hilft dem Klima von morgen: Jeder Einkauf im Supermarkt, jedes Produkt, das in deinem Korb landet, macht einen Unterschied. Indem du zu klimafreundlichen statt klimaschädlichen Produkten greifst, setzt du ein echtes Statement.

Weniger tierisch, mehr pflanzlich

Wusstest du, dass es mehr als doppelt so viele Nutztiere (65%) wie Menschen (30%) auf der Erde gibt und dass Tiere, die in der Wildnis leben, lediglich 3% aller Geschöpfe ausmachen?^{Q10.1} Diese vollkommen überhöhte Nutztierhaltung führt zu einem hohen Flächenverbrauch und damit zur Zerstörung von natürlichen Lebensräumen wie der tropischen Regenwälder. Wasserbedarf, Wasserverschmutzung und Treibhausgasemissionen liegen bei tierischen Produkten um ein Vielfaches höher als bei pflanzlichen Alternativen. Trotzdem werden klimafreundliche Lebensmittel wie Kartoffeln oder Brot immer seltener verzehrt.

Weniger international, mehr regional

Flugmangos, Papayas, Palmöl, Kaffee und Kakao – Lebensmittel aus Übersee machen fast 70% des Transportaufwands aller in Deutschland konsumierten Lebensmittel aus.^{Q10.2} Besonders Flugware sorgt für hohe CO₂-Emissionen. Genauso wie Lebensmittel, die das ganze Jahr über verfügbar sind: Tomaten im Winter aus Spanien, Spargel im März aus Griechenland, Äpfel im Sommer aus Neuseeland – es gibt viel Verbesserungspotenzial.

Weniger Fast Food, mehr Real Food

Je stärker Lebensmittel verarbeitet sind, desto mehr Energie wird für Beheizungs-, Verarbeitungs- und Kühlprozesse verbraucht. Frische Lebensmittel sind nicht nur klimafreundlicher, sondern auch inhaltlich wertvoller, da sie mehr Nährstoffe und Vitamine enthalten.

Versuche in deinen Speiseplan eine vegane Mahlzeit pro Tag einzubauen. Ersetze drei klimaschädliche Produkte durch klimafreundliche Alternativen! Die liegen im Supermarktregal oft sogar direkt nebeneinander: Kaufst du beispielsweise Margarine statt Butter, sparst du bereits jede Menge CO₂. Und wer im Sommer zu Erdbeeren statt Äpfeln greift und Basmatireis aus Indien durch heimische Kartoffeln ersetzt, sammelt ebenfalls jede Menge grüne Punkte.



Pro-Kopf-Konsum in Deutschland und CO₂-Äquivalent der verbrauchten Lebensmittel im Jahresschnitt

FLEISCH CO₂-ÄQUIVALENT PRO KG Ø 5,5 KG ^{Q11.2}

59,5 kg Fleisch ^{Q11.1}

verursachen 327 kg CO₂

KÄSE CO₂-ÄQUIVALENT PRO KG Ø 5,7 KG ^{Q11.3}

25,1 kg ^{Q11.1}

verursachen 143 kg CO₂

MILCH CO₂-ÄQUIVALENT PRO KG Ø 1,3 KG ^{Q11.3}

49,5 kg ^{Q11.1}

verursachen 64,4 kg CO₂

BUTTER CO₂-ÄQUIVALENT PRO KG Ø 9,0 KG ^{Q11.3}

5,8 kg ^{Q11.1}

verursachen 52 kg CO₂

SCHOKOLADE CO₂-ÄQUIVALENT PRO KG Ø 4,1 KG ^{Q11.3}

11 kg ^{Q11.1}

verursachen 45,1 kg CO₂

EIER CO₂-ÄQUIVALENT PRO KG Ø 3,0 KG ^{Q11.3}

235 Stück ^{Q11.1}

verursachen 42,3 kg CO₂

KAFFEE CO₂-ÄQUIVALENT PRO KG Ø 5,6 KG ^{Q11.3}

5,7 kg ^{Q11.1}

verursachen 31,9 kg CO₂

KARTOFFELN CO₂-ÄQUIVALENTE PRO KG Ø 0,2 KG ^{Q11.3}

55 kg ^{Q11.1}

verursachen 11 kg CO₂



CO₂-Fußabdruck an der Supermarktkasse ^{Q8}

ANNANAS, per Schiff 0,6*

ANNANAS, Dose 1,8*

ANNANAS, per Flugzeug 15,1*

APFEL, regional im Herbst 0,3*

APFEL, Regional im April 0,4*

APFEL, per Schiff aus Neuseeland 0,8*

* kg CO₂ pro kg Lebensmittel

Der Wettlauf um den Boden

Die Bevölkerung wächst und mit ihr der Wunsch nach einem höheren Lebensstandard. Wir verlangen nach mehr Nahrung, mehr Konsumgütern, mehr Bauland, mehr erneuerbaren Energien – und setzen dafür unsere Natur aufs Spiel. Die natürlichen Lebensräume für Pflanzen und Tiere schrumpfen, während die bebauten Flächen immer größer werden. Allein in Deutschland verschwinden laut National Geographic täglich 60 Hektar Land, das sind mehr als 54.000 Fußballfelder im Jahr. ^{Q12.1}

Flächenproblem: Futtermittel

Fleisch und Milchprodukte sind in Sachen Klimawandel leider ziemlich große Nummern. Über 75 Prozent des weltweit angebauten Sojas werden verfüttert. Mehr als 83 Prozent der landwirtschaftlich genutzten Flächen werden laut Peta für Tierhaltung und Futtermittel verwendet.

Flächenproblem: Tropische Produkte

Palmöl steht als Synonym für die Regenwaldzerstörung. Immer noch werden Tag für Tag riesige Waldflächen gerodet, um neue Plantagen für Soja, Palmöl, Rindfleisch, Holzprodukte, Kakao, Kaffee, Raps, Kautschuk, Mais und Zucker oder Kokosöl zu schaffen und den steigenden Verbrauch abzudecken. Durch den steigenden Konsum ist jeder Deutsche für die Abholzung von jährlich etwa 5 m² Regenwald verantwortlich. ^{Q12.2} Brandrodungen belasten das Klima doppelt, denn das Feuer setzt Kohlendioxid frei. 2020 wurden weltweit 74,6 Millionen Tonnen Palmöl verbraucht. 50% des derzeitigen Bedarfs fließen in Futtermittel (8%) und Biodiesel (42%) und könnten leicht ersetzt werden. ^{Q12.3}

Palmöl ist beliebt, denn die Ölpalme ist äußerst effizient und kostengünstig. Würden wir Palmöl durch einen Mix aus Raps-, Sonnenblumen-, Kokos- und Sojaöl ersetzen, so würde der Flächenverbrauch um das 5-fache ansteigen. Alleine für den Verbrauch in Deutschland wären dafür 1,85 Mio ha Fläche nötig. Aber statt immer neue Flächen für die Landwirtschaft zu gewinnen, sollten wir lieber flächenintensive tierische Lebensmittel wie Fleisch und Milch reduzieren. Mit den daraus gewonnen Flächen lässt sich der Pflanzenölbedarf mit regionalen, tropenfreien Pflanzenölen problemlos abdecken. ^{Q12.4}

Es lebe der Sonntagsbraten! Reduziere deinen Fleisch- und Milchverbrauch auf ein Minimum. Statt palmölfreie Lebensmittel zu kaufen, achte beim Einkauf lieber auf „tropenfreie“ Produkte. Gibt es keine Alternative, so greife zumindest auf Fair-Trade-Produkte zurück und genieße stattdessen etwas weniger



Ideen für den Wochenplan

Ein guter Plan schont deinen Geldbeutel, sorgt dafür, dass mehr Frisches und Regionales auf deinen Teller kommt und hilft dir, nicht ständig planlos Müll zu produzieren. Am meisten spart der Wochenplan jedoch wertvolle Zeit, denn du gehst damit weniger oft einkaufen und profitierst vom Vorkochen. Keine Angst vor Keimen: Lagerst du vorgekochtes Essen wie Kartoffeln, Strudelteig oder Reis im Kühlschrank, bleiben sie ganz sicher für 1 bis 2 Tage genießbar. Dein Wochenplan

sollte möglichst ein Gericht beinhalten, das du ausschließlich aus Vorräten kochen kannst – so bleibst du flexibel. Verabredest du dich spontan an einem Tag zum Essen mit Freunden im Restaurant, dann kannst du dieses Gericht einfach ersatzlos streichen, ohne dass Lebensmittel verderben. Am Wochenende kannst du dir die Zeit nehmen, ein Gericht in doppelter oder sogar dreifacher Menge vorzukochen. So hast du im Gefrierfach immer Vorräte auf die du zurückgreifen kannst.

Ideen Frühling

Ideen Sommer

Ideen Herbst

Ideen Winter

Mo

Vorgekochtes aus dem Tiefkühlfach.

Vorgekochtes aus dem Tiefkühlfach.

Vorgekochtes aus dem Tiefkühlfach.

Vorgekochtes aus dem Tiefkühlfach.

Di

Ofenkartoffeln
Doppelte Menge Kartoffeln kochen für Bärlauchgnocchi am Mittwoch.

Panzanella S. 310

Pilzragout mit Polenta S. 310
Doppelte Menge Polenta kochen für den nächsten Tag.

Ribollita S. 234

Mi

Bärlauchgnocchi S. 192

Minz-Wirsing mit Stampf S. 286
Doppelte Menge Kartoffelbrei kochen für Bubble & Squeeke am DO.

Polenta mit Gemüse
im Ofen überbacken.

Rosmarinkartoffeln mit Wintersalat.
S. 184

Do

Pilz-Spinat-Pasta S. 242
Mehr Spinat blanchieren für Burger am FR. Mehr Pasta kochen für Gebratene Nudeln am SA.

Bubble and Squeeke S. 183
mit dem Kartoffelbrei vom Vortag.

Karamellisierte Lauchpfanne S. 194
Doppelte Menge Kartoffeln kochen für Samosa am FR.

Vegane Bolognese S. 318
Doppelte Menge Spaghetti kochen für gebratenen Spaghetti am SA.

Fr

Spinatburger S. 244
Wenn Zeit, Kichererbsen einkochen.

Gefüllt Auberginen S. 258
Doppelt Menge Linsenfüllung für den nächsten Tag.

Samosa S. 188
Doppelte Menge Strudelteig zubereiten für Apfelstrudel am SA.

Gebratene Spaghetti mit Chinakohl und Karotten S. 326 mit Spaghetti vom Vortag.

Sa

Gebratene Spaghetti S. 326

Linsen-Salat mit gebratenen Zucchini.

Apfelstrudel S. 350
mit Strudelteig vom Vortag

Essen gehen

So

Spitzkohl-Hack S. 310
in doppelter Menge kochen.
Eine Portion tiefkühlen.

Kohlrabi-Quinoa-Pfanne S. 228
in doppelter Menge vorkochen.
Eine Portion tiefkühlen.

Belugalinsen mit Salsiccia S. 292
in doppelter Menge vorkochen.
Eine Portion tiefkühlen.

Dal S. 194
in doppelter Menge vorkochen.
Eine Portion tiefkühlen.



Kräuter-Garten

Kräuter sind wahre Vitamin- und Nährstoffbomben und blühen auch ohne viel Pflege schnell auf. Einige Sorten gedeihen sogar auf der Fensterbank. Sei mutig und gib auch Exoten wie Anisverbene oder Pilzkraut eine Chance.

Selbstziehen oder Pflanzen kaufen?

Ein Topf Kräuter ist schnell gekauft. Allerdings lassen sie oft genauso schnell die Köpfe hängen. Topfkräuter werden in winzigen Behältern gezogen und benötigen nach dem Kauf dringend mehr Erde zum Überleben.

Vor allem bei Schnittkräutern wie Basilikum, Petersilie, Koriander und Schnittlauch lohnt sich die Anzucht aus Samen. Die zarten Kräuter wachsen in natürlicher Umgebung weitaus kräftiger als in gewinnoptimierten Gewächshäusern.

Platzsparend und praktisch sind wild gemischte Aussaat-Kisten mit verschiedenen Schnittkräutern wie Schnittlauch, Petersilie und Rauke. Du kannst diese selbst im Sommer noch aussäen und bis zum ersten Frost davon ernten.

ROSMARIN	mag sehr viel Sonne, braucht wenig Wasser, insektenfreundlich, winterhart
SALBEI	mag es sonnig, braucht viel Erde, Wasser, Dünger, empfindlich für Mehltau S.90, winterhart
THYMIAN	mag es sonnig und warm, braucht mäßig Wasser, nicht düngen, winterhart
SCHNITT-LAUCH	mag es halbschattig, braucht mäßig Wasser, wächst besser im eigenen Topf, winterhart
KORIANDEr	mag es halbschattig, braucht mäßig Wasser, einjährig, nicht winterhart
MINZE	mag es halbschattig, braucht viel Wasser, im Herbst zurückschneiden, winterhart

Salbei, Thymian und Currykraut können selbst in den Wintermonaten frisch vom Balkon geerntet werden. Als Tee zubereitet unterstütze sie dein Immunsystem bei Erkältungssymptomen. Pflücke ein paar Blätter oder Zweige und gieße sie mit heißem Wasser auf. Der Tee sollte mindestens für 5 Minuten ziehen.

Balkon-Trendsetter

Unser Klima verändert sich, und die Welt rückt enger zusammen. Dadurch finden neue Pflanzenarten neue Lebensräume – wie etwa in deinem Mini-Garten! Hier drei angesagte „Must Haves“ für die nächste Gartensaison:

Thai Basilikum

Thai-Basilikum oder süßes Basilikum darf bei Thai-Gerichten wie dem Green Curry ta S.226 nicht fehlen. Es hat einen exotisch würzigen, leicht anis- oder lakritzartigen Geschmack. Erst beim Servieren auf das Gericht streuen, da es sich beim Kochen braun verfärbt.

Thai-Basilikum benötigt die gleiche Pflege wie italienisches Basilikum.

Peruanischer Sauerkelee

Dieses anspruchslose Kraut ist ein wahrer Überlebenskünstler. Wird es zu kalt oder zu sonnig, so schließt er seine Blätter, um Energie zu sparen. Im Halbschatten fühlt er sich am wohlsten. Der peruanische Sauerkelee braucht wenig Erde, kaum Dünger und kann auch mal 3 Wochen ohne gießen überleben.

Die jungen Blätter und Sprossen enthalten Oxalsäure, was ihnen einen säuerlichen, zitronig-frischen Geschmack verleiht, ähnlich wie Sauerampfer. Ist es im Sommer über einen längeren Zeitraum zu heiß, verlieren die Stängel an Wasser. Sobald es kühler wird, holt die Pflanze den Wassermangel wieder auf und die Stängel schmecken wieder sauer-saftig. Sinken die Temperaturen unter 10° C, bekommen sie einen leicht bitteren Geschmack – Zeit für den Umzug nach drinnen.

Pepino Melone

Diese süße Mini-Melone ist anspruchslos und fühlt sich in kleinen Pflanzgefäße wohl – perfekt für deinen Balkon! Die Birnen-Melone gedeiht sogar auf der Fensterbank. Mit maximal 10 Melonen ist die Ernte zwar überschaubar, dafür sind die Früchte unglaublich lecker.



Microgreens: Keimsprossen

Keimsprossen wachsen aus den gleichen Samen wie Grünsprossen, nur schneller. Sie sind nach wenigen Tagen erntereif, benötigen aber ein wenig mehr Aufmerksamkeit. Mit wenig Aufwand kannst du regelmäßig Suppen, Salate und Brötchen mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren bereichern.

Anzucht von Keimsprossen im Keimglas

Mit Ausnahme von schleimbildenden Saaten wie Kresse, Rucola und Chia eignen sich alle Samen zur Anzucht im Keimglas

Step-by-Step

1. Keimsaaten in dreifacher Wassermenge im Keimglas einweichen: Bei kleinen Saaten wie Alfalfa oder Radieschen 1-1½ EL, bei großen Saaten wie Mungbohnen oder Kichererbsen 2-3 EL. Beachte die Quell- und Keimzeit in der Tabelle.
2. Das Wasser abgießen und gründlich ausspülen. Das Sprossenglas gekippt am Fenster platzieren. Es sollte hell, aber nicht direkt in der prallen Sonne stehen.
3. Die Sprossen zweimal täglich (morgens und abends) mit frischem Wasser durchspülen. Bleiben sie zu lange ungespült im Glas, bilden sich Schimmelpilze und Bakterien, die krank machen können. Nach jedem Spülen das Glasausschütteln und abtropfen lassen, damit kein überflüssiges Wasser zurückbleibt, denn das begünstigt die Bildung von Keimen und Sporen.

Fertig gekeimte Sprossen können im Kühlschrank ein bis zwei Tage gelagert werden, sollten aber vor dem Verzehr unbedingt noch einmal gründlich ausgespült werden.

Keimsprossen: Von der Anzucht bis zur Ernte

KEIMSAATEN	EINWEICHZEIT	KEIMDAUER
ALFALFA	8 h	7-10 Tage
BOCKSHORNKLEE	8 h	4-8 Tage
BRAUNHIRSE	10 h	2-3 Tage
BROKKOLI	8 h	7-10 Tage
FENCHEL	8 h	10-14 Tage
KICHERERBSEN	12 h	2-3 Tage
LINSEN	12 h	2-3 Tage
MUNGBOHNEN	12 h	4-10 Tage
LUPINEN	12 h	3-4 Tage
RETTICH/RADIESCHEN	8 h	5-10 Tage
WEIZEN	12 h	2-3 Tage

Die Keimzeiten sind lediglich Richtwerte, sollten aber nicht kürzer ausfallen. Alfalfasprossen entwickeln beispielsweise in den ersten sechs Tagen das Gift Canavanin. Nach sieben Tagen ist es vollständig abgebaut und du kannst die Sprossen bedenkenlos genießen.

Sprossen sind sehr anfällig für Keime. Hygiene ist bei der Sprossenzucht daher oberstes Gebot. Spülst du die Saaten zu selten aus, kann sich Schimmel bilden. Die Sprossen müssen dann entsorgt und das Keimglas am besten mit kochendem Wasser sterilisiert werden.

Kartoffel-Erdnuss-Äpfel-Curry

Die scharfe Curry-Paste und süßen Äpfel sind eine fast schon himmlische Verbindung! Außer Spinat hast du alle Zutaten für dieses Rezept in deinem Vorratsschrank und kannst im Handumdrehen ein schnelles und köstliches Essen zaubern.



VEGAN



1x KÖCHEN
2x ESSEN



AUFWAND



SAISON



SAISON

Für 4 Portionen

1 kg kleine Kartoffeln

2 Zwiebeln

1 EL Bratöl

1 TL Masaman Curry
Paste

1 EL Ingwer, gerieben

3 EL Erdnussmus
oder Erdnussbutter

800 ml Gemüse-
brühe

1-2 Äpfel

150 g Kichererbsen,
gekocht

100 g Spinat, frisch

30 g Erdnüsse

Salz, Pfeffer

Kartoffeln in einer Schale sauber waschen und halbieren, größere Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden. Mit der Küchenreibe die Zwiebeln in einen Kochtopf reiben, einen Esslöffel Bratöl zugeben und glasig dünsten.

Masaman Curry Paste und geriebenen Ingwer zugeben und kurz mitdünsten. Erdnussbutter oder Erdnussmus zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Sauce kurz aufkochen und mit einem Stabmixer pürieren. Kartoffel und Kichererbsen zugeben, salzen und für 15 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat sauber waschen und in Streifen schneiden. Äpfel waschen und in Stücke schneiden. Wenn die Kartoffel nach 15-20 Minuten fast gar gekocht sind, den Spinat und die Äpfel zugeben, für ein paar Minuten leicht mitköcheln lassen. Die Äpfel sollten nicht zu weich werden.

Kartoffel-Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackten Erdnüssen garnieren.

Kartoffeln in einer Schale waschen und das Wasser zum Blumengießen verwenden.

Erdnussbutter galt lange Zeit als ungesund. Aber die Kombination aus ungesättigten Fettsäuren und hochwertigem Eiweiß machen sie zu einem wahren Powerfood. Achte beim Kauf auf die Inhaltsstoffe: Erdnussbutter enthält oft einen unnötig hohen Zuckeranteil und Palmöl. Erdnussmus besteht meist aus reinen Erdnüssen.





OFEN- UND PFANNEN GERICHTE

» Fleisch und Käse sind für das
Klima kein Problem – solange
wir nur 20% davon essen «

Braten – für viele der Inbegriff von fettig und ungesund. Dabei ist das Dünsten von Gemüse in der Pfanne alles andere als schädlich für deinen Körper, solange du zwei Dinge beachtest: nicht zu heiß und nicht zu viel Öl.

Du musst kein schlechtes Gewissen haben, wenn du dir gerne ein Stück Fleisch in die Pfanne haust oder auf überbackenen Käse stehst. Solange es etwas Besonderes bleibt. Wenn wir unseren Fleisch- und Milchkonsum um 80% reduzieren, können wir den CO₂-Ausstoß und den noch unterschätzten Methanausstoß ausreichend reduzieren. Das Gute daran: Wenn du weniger Masse kaufst, kannst du bei gleichem Budget auf Produkte aus Massentierhaltung verzichten und stattdessen zu Bio-Produkten greifen. Ein Plus für deine Gesundheit und dein Gewissen.

Im Sommer und Herbst ist es besonders leicht, weniger Fleisch und Milchprodukte zu konsumieren, denn es ist Erntezeit und wir können uns vor frischen Alternativen kaum retten: Paprika und Maiskolben für den Grillabend oder saftige, sonnengereifte Tomaten für einen Aufstrich.

Mehr denn je müssen wir in der Klimakrise selbst Verantwortung übernehmen, statt sie an andere abzugeben. Nimm dir Zeit und steck dir neue Ziele. Und keine Angst: Alles richtig machen kann keiner. Die Hauptsache ist, du begibst dich auf die Reise nach deinem neuen Fleisch und Käse. Wetten, die Reise wird spannend?

3 wertvolle Tipps:

Tipps zum Fleischreduzieren findest du auf S. 25–27.

Schau dir die Tabelle »Ökologischer Fußabdruck von Lebensmitteln« (S. 386–389) an.

Verwende das richtige Öl zum Braten (S. 252).

Zero-Waste-Blumenkohl

Dieses einfache Röst-Gericht kommt selbst bei Menschen, die Blumenkohl nicht mögen, garantiert gut an. Der schön nussige Geschmack, die knusprigen Blätter und die frische Zitronensauce ergänzen sich einfach zu gut und sind ein toller Kontrast zu den Curry-Aromen.



VEGETARISCH



1x KOCHEN
2x ESSEN



AUFWAND



SAISON

Für 4 Portionen

1 Bio-Blumenkohl

2 Zwiebeln

1 kg Kartoffeln,
gekocht

vom Vortag

4 EL Kokosöl

3-4 TL Currypulver
etwas Chilli

2 cm geriebener

Ingwer

1 TL Salz

Zitronenjoghurt

100 g Joghurt

Saft 1 Zitrone

frischer Koriander

Blumenkohl waschen, die Röschen teilen, vom Blumenkohlgrün, das äußerste Blatt abnehmen und die inneren Blätter in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, achteln und ohne Backpapier auf ein Backblech geben.

Kartoffel schälen, in Stücke schneiden und auf das Backblech zum Blumenkohl geben. Öl und Gewürzen in einer Schale vermischen und mit den Händen gut unter den Blumenkohl mischen. Das Gemüse auf zwei Backbleche verteilen.

Im Ofen für 30 Minuten bei 160°C Heißluft ohne vorheizen rösten. Kartoffeln und Blumenkohl nach 15 Minuten wenden. Tausche eventuelle die Bleche, sollten nicht beide Bleche gleich kross backen. Die letzten 5 Minuten mit Restwärme zu Ende garen.

Den Joghurt mit Zitronensaft und Salz verrühren.

Das Gericht in doppelter Menge kochen und am nächsten Tag in der Pfanne aufwärmen.

Wird Kokosöl das neue Palmöl? Kokosöl benötigt bei gleichem Ertrag die fast fünffache Landfläche und ist im Vergleich zu Palmöl viel weniger effizient. Kokosöl wird vor allem in der Kosmetikindustrie immer häufiger eingesetzt – im Gegensatz zu Palmöl leider ohne Zertifizierung. Laut WWF leben 60% der Kokosbauern unter der Armutsgrenze. Genieße Kokosöl sparsam und immer mit Fair-Trade-Siegel.



Spitzkohlpfanne mit Hack

Spitzkohl steht fast das ganze Jahr zur Verfügung, denn die Lagerware reicht bis in den April, und im Juli gibt es bereits den ersten frisch geernteten Kohl. Gerade im Frühling, wenn wenig Frisches bereit steht, ist er eine gute Vitaminquelle.

Gare den Kohl langsam, damit möglichst viele Vitamine erhalten bleiben.



1x KOCHEN
2x ESSEN



AUFWAND



SAISON



TIEFKÜHLEN

Für 4 Portionen

1 Spitzkohl

mind. 800 g

300 g

Bio-Schweinehack

2 EL Bratöl

1 Knoblauchzehe

1 EL Tomatenmark

2 TL Paprika, geräuchert

2 TL Paprika, scharf

5 Thymianzweige

oder getrockneter

Thymian

500 ml Gemüsebrühe

1 EL Mehl, griffig

Salz, Pfeffer

Naturjoghurt

Spitzkohl waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Hackfleisch mit dem Bratöl erhitzen und unter Rühren darin krümelig braten. Knoblauch schälen, fein hacken oder reiben, zum Hackfleisch in die Pfanne geben und kurz mitbraten.

Tomatenmark und Paprikapulver dazu geben und unter Rühren für einige Minuten mit garen. Spitzkohl und Thymianzweige dazu geben, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze für 10 Minuten leicht köcheln lassen. Der Spitzkohl sollte dabei ein wenig knackig bleiben. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Schmeckt lecker mit Salzkartoffeln und einem Klecks Naturjoghurt.

Thymian wächst hervorragend auf dem Balkon. Von der winterfeste Pflanze kannst du selbst im Winter ein paar Zweige ernten. Koche das Gericht in der doppelten Menge und profitiere davon an einem anderen Tag.

Schweine pupsen umweltfreundlicher, denn sie stoßen über 20 mal weniger Treibhausgase aus. Außerdem sind sie auch viel genügsamer. Der Flächenbedarf von Schweinefleisch liegt mit 4 bis 20 m² pro Kilogramm deutlich niedriger als bei Rindfleisch mit 27 bis 49 m².

Im Vergleich dazu: Getreide und Gemüse benötigen gerade mal 1 bis 2 m² pro Kilo ^{Q156}



Caponata

Geschmorte Auberginen, knackiger Sellerie, süße Rosinen, salzige Oliven und ein Hauch Tomaten – Caponata ist ein typisch sizilianisches Gericht, von dem es mindestens 30 Versionen gibt, denn jede Provinz hat ihr eigenes Rezept. So wie du bestimmt bald auch...



VEGAN



1x KOCHEN
2x ESSEN



AUFWAND



SAISON



TIEFKÜHLEN

Für 4 Portionen

40 g Pinienkerne

5-6 Stangen Sellerie

1 fleischige Tomate

3-4 Auberginen

3 EL Olivenöl

1 Zwiebel

2 rote Zwiebeln

1 EL Zucker

100 g grüne Oliven

50 g Kapern in Salzlake

3 EL Tomatenmark

50 g helle Rosinen

2 EL Balsamico

Pinienkerne

Salz, Pfeffer

Petersilie

Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur rösten bis sie duften und leicht golden gefärbt sind. Selleriestangen waschen und in Scheiben schneiden, Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden.

Auberginen waschen, in Scheiben schneiden und salzen. Wenn die Auberginen vom Salz etwas aufgeweicht sind in 1 cm große Stücke würfeln. In einer Pfanne im Olivenöl bei mittlerer Hitze für 3-5 Minuten braten bis leicht gebräunt sind. Zwiebeln schälen und mit der Küchenreibe grob raffeln. Zu den Auberginen geben. Wenn die Zwiebeln beginnen glasig zu werden den Zucker zugeben und karamelisieren lassen.

Tomaten, Sellerie, Oliven und Kapern zugeben und weiterrösten bis der Sellerie leicht glasig wird. Tomatenmark zugeben und ein paar Minuten schmoren lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Zum Schluss Rosinen, Balsamico und Pinienkerne in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Caponata abkühlen lassen. Schmeckt lecker zu Weißbrot

Caponata lässt sich super auf Vorrat kochen und einfrieren.

Gutes Olivenöl erkennst du an zwei Dingen: am Säuregehalt und der Temperatur beim Pressen. Spitzenöle haben einen Säuregehalt von nur 0,1 % natives Öl kommt auf bis zu 0,8 %. Findest du keine Angaben auf der Flasche, dann ist der Säuregehalt meist höher. Die Temperatur beim Pressen ist ein weiteres Qualitätsmerkmal: je kälter, desto hochwertiger das Olivenöl.



Kürbis-Maronen-Tahjin

Kürbis und Maronen gehören zum Herbst wie Tomaten zum Sommer. Maronen sind in der Zubereitung zeitaufwendig – wie gut, dass es im Supermarkt eine vorgegarte “Fast-Food- Variante” gibt. Noch besser: Kauf sie am Maronenstand um die Ecke.



VEGAN



1x KOCHEN
2x ESSEN



AUFWAND



SAISON



TIEFKÜHLEN

Für 4 Portionen

16 Maronen,
vorgegart

1 großen
Hokkaidokürbis

1 TL Ras al Hanout

½ TL Paprika süß

½ TL Paprika, scharf

1 TL Ingwer, gerieben

½ TL Zimt

1 TL Kurkuma

1 TL Salz

3 EL Öl

2 rote Zwiebeln

2 weiße Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

3 EL Pflanzenöl

3 EL Tomatenmark

1 TL Harissa

800-1000 ml

Gemüsebrühe

100 g getrocknete

Aprikosen

Kürbis waschen, halbieren, die inneren Fasern entfernen und in grobe Würfel schneiden. Den Kürbis mit den Gewürzen und dem Öl marinieren. Je länger, die Marinade einzieht, desto intensiver der Geschmack. Zwiebeln und Knoblauch schälen, eine rote Zwiebel in 8 Stücke teilen.

Den marinierten Kürbis in einem Topf mit Pflanzenöl für 3 Minuten kräftig anbraten und auf einem Teller beiseite stellen. Den Topf vom Herd nehmen und die restlichen Zwiebeln und den Knoblauch in die Pfanne reiben. Etwas Pflanzenöl zugeben und zurück auf den Herd zum Andünsten bis sie leicht gebräunt sind. Tomatenmark und 600 ml Gemüsebrühe unterrühren und das Ganze aufkochen lassen.

Die Aprikosen halbieren und mit den Maronen hinzufügen. Die Tajine oder die Pfanne zudecken für mindesten 20 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder rühren und etwas Wasser aufgießen. Die Sauce sollte schön sämig sein. Nach 20 Minuten den Kürbis zugeben und in der Sauce für 10 bis 15 Minuten weich kochen.

Kürbissamen sind ein leckeres Extra. Statt die Kerne wegzuworfen, kannst du sie in einem Sieb sauber waschen und für ein paar Tage auf einem Tuch zum Trocknen legen oder besser mit Restwärme im Ofen trocknen. Die Kürbiskerne an der Seite mit einer Schere aufschneiden, um den inneren Kern auszulösen.



Schnellstes bestes Dal

In Indien ist Dal das Arme-Leute-Essen schlechthin und kommt bei vielen Familien täglich auf den Teller. Die Zwiebelsauce wird dort einmal die Woche vorgekocht – die vielen Gewürze konservieren. Mit unterschiedlichen Gewürzen und Linsensorten lassen sich daraus unzählige aromatische Varianten kreieren.



VEGAN



VORRATS-
REZEPT



1x KOCHEN
2x ESSEN



AUFWAND



SAISON



TIEFKÜHLEN

Für 4 Portionen

1 Tasse rote Linsen

3 Tassen Wasser

Salz

2 Knoblauchzehen

3 cm frischer Ingwer

1 Zwiebel

Bratöl

3 TL Currypulver

Linsen waschen. Die Linsen für 5 Minuten leicht köcheln.

Erwärme das Wasser mit dem Wasserkocher und nutze die Restwärme zum Garkochen. Die Linsen in einem Sieb abtropfen lassen.

Knoblauch und Ingwer schälen und mit einer feinen Küchenreibe raffeln. Zwiebel schälen, fein würfeln und mit 2 EL Bratöl in einem Topf glasig dünsten. Knoblauch und Ingwer für einige Minuten mitdünsten. Currypulver zugeben und nochmal einige Minuten mitdünsten bis sie aromatisieren und duften. Eventuell etwas Öl nachgießen.

Sind die Linsen gekocht, die Zwiebelmasse unter die Linsen heben und gut durchrühren.

Koche 100 g Linsen mehr und zaubere daraus einen leckeren Linsenaufstrich SXXX. Dafür die Linsen nach dem Kochen in einem Sieb abtropfen lassen.

Um deinen Reiskonsum zu reduzieren, kannst du dein Dal mit leckerem Naan-Brot oder Bombay Potatoes (SXXX) ergänzen. Naan-Brot hat eine längere Zubereitungszeit. Schneller gehts, wenn du dir beim Inder um die Ecke ein fertiges Naan in einer Dose holst.

Der hohe Wasserbedarf von Basmati-Reis verursacht in vielen Anbaugebieten Probleme. Fallen die Monsunregen nicht stark genug aus, werden die Felder bewässert und verstärken die Wasserknappheit. Der Nassreisanbau ist für 10 bis 25 % der weltweiten Methanemissionen verantwortlich. ^{Q312}



Apfel-Zimt-Minis

Das perfekte Blitzrezept für kalte und graue Herbsttage, an denen man das Haus nicht verlassen möchte. Allein schon der Duft in der Küche ist es wert, dieses Rezept auszuprobieren – Apfel und Zimt sind einfach eine unschlagbare Kombination!



VEGETARISCH



VORRATS-
REZEPT



AUFWAND



BACKZEIT



SAISON

Für 15 Minikuchen

2 Äpfel

100 g Margarine
weich

120 g Zucker

1 Ei

2 EL Joghurt

4 EL Mandeln

gemahlene

260 g Dinkelmehl

2 TL Backpulver

1 TL Zimt

Backblech mit Öl bestreichen. Äpfel in kleine Würfel schneiden. Margarine mit dem Zucker schaumig rühren. Das Ei und den Joghurt zugeben, für 3-5 Minuten schaumig rühren.

Mandeln, Mehl, Backpulver, Zimt und gewürfelte Äpfel zugeben. Alles gut vermengen. Mit einem Esslöffel ca. 15 Häufchen auf das geölte Backblech setzen.

Im Ofen für 15 bis 20 Minuten bei 160 °C Umluft ohne Vorheizen backen, bis die Minikuchen leicht gebräunt sind. Lass die Minikuchen noch 5 Minuten mit Restwärme zu Ende garen.

Schmeckt lecker mit Apfeltee.

Gut zu wissen: Die Minikuchen verkürzen die Backzeit im Vergleich zu Kuchen um 0,5 kW. Klingt nach nicht viel, aber wenn 41,5 Millionen Haushalte einmalig diese Menge an Strom einsparen, könnten 8.300 Zwei-Personen-Haushalte für ein Jahr damit versorgt werden.

Weit gereist oder lang gelagert? Wer nach nachhaltigen Lösungen sucht, bekommt oft widersprüchliche Antworten. In vielen Studien gelten Lageräpfel ab März nicht mehr als ökologisch sinnvoll. Lageräpfel aus Deutschland bleiben stattdessen in den Regalen liegen und landen in der Tonne. Dies ist am Ende ist eine noch größere Umweltbelastung. Daher: Lieber erst mal die vorhandenen Vorräte aufbrauchen.



Sauber machen

Um Reinigungsmittel kommen wir im Haushalt nicht herum. Leider, denn sie sind echte Umwelt- und Gesundheitskiller. Je spezieller ein Produkt ist, desto gefährlicher sind die Inhaltsstoffe. WC- und Badreiniger enthalten oft Chlor, Natronlauge, Ameisen-, Salz- oder Phosphorsäure – alles Substanzen, die unsere Atemwege reizen. Und Backofenreiniger können durch das enthaltene Ätznatron die Haut schädigen. Einfache Verschmutzungen lassen sich manchmal oft schneller und günstiger mit einer Bürste oder einem Metalltopfreiber entfernen.

DIY: Warum selber machen besser ist

Kaufen geht schneller und günstiger, denkst du? Falsch, denn Haushaltsreiniger lassen sich einfach und preiswert aus wenigen Zutaten selbst herstellen. Die Basiszutaten enthalten kein Wasser und nehmen daher beim Lagern kaum Platz weg. So kannst du den Jahresvorrat gleich auf einmal kaufen – das spart viel Zeit und Geld!

Natürlich, aber nicht ohne Reizstoffe

Viele dieser Alternativen sind umweltfreundlicher, aber nicht vollkommen unbedenklich. Verwende die selbst gemachten Produkte daher sparsam – mehr hilft nicht unbedingt mehr.

Säuren und basische Produkte können deine Augen und Atemwege reizen. Bitte beachte die Sicherheitsvorschriften auf der Packungsrückseite, wenn du sie verwendest. Deine Atemwege kannst du einfach schützen, indem du beim Zugeben der Produkte kurz die Luft anhältst.

Wichtig: Selbst gemachte Haushaltsreiniger unbedingt deutlich beschriften, um Verwechslungen und damit auch Vergiftungen zu vermeiden.

Diese 6 Grundzutaten ersetzen kostengünstig fast alle Reiniger

ESSIGESSENZ	gegen Kalk im Bad und in der Küche
NATRON	gegen eingebrannte Speisereste und Fett
WASCHSODA	gegen Fett, Kalk und Schmutz
ENTHÄRTUNGSPULVER	spart Waschmittel und schützt die Waschmaschine
OLIVENÖLSEIFE, KERNSEIFE	Waschmittel, Fenster putzen, Böden

Blitzrezept

Sprühreiniger

400 ml lauwarmes Wasser
3 EL Essigessenz
2 EL Spülmittel
1 alte leere Sprühflasche

Alle Zutaten der Reihenfolge nach in einer leeren alten Sprühflasche mischen. Er wirkt toll gegen Seifenschlieren, da er eine hohe Fettlösekapazität besitzt.



Bodenpflege

Konzentrierte Produkte mit geringerem Wasseranteil sind umweltfreundlicher, da sie weniger Verpackungsmaterial benötigen, und meist auch kostengünstiger. Schmierseife in pastöser Form ist besonders ergiebig und für die Reinigung fast aller Böden geeignet. Schmierseife aus Olivenöl kann sogar für die Reinigung von Parkettböden verwendet werden. Flüssige Schmierseife ist im Einzelhandel häufiger zu finden, allerdings nicht zu empfehlen, da sie mit Wasser verdünnt ist.

Verwende pastöse Schmierseife aus Olivenöl zum Reinigen deiner Böden. Bodenwischtücher und Wischmops sind aus Baumwolle erhältlich.

Fensterreiniger

Fensterreiniger enthalten unnötige Duftstoffe, Phosphate und andere schwer abbaubare Stoffe. Außerdem sind sie echte Müllsünden, da sie in der Regel nur in aufwändig hergestellten Einwegsprühflaschen erhältlich sind.

Deine Fenster lassen sich mit diesen klassischen Sprühreinigern zwar schneller säubern, aber diese Produkte hinterlassen häufig eine Filmschicht auf dem Glas, die den Schmutz schneller wieder anzieht. Ganz im Gegensatz zum DIY-Produkt – Selbstermachen spart langfristig also mehr Zeit!

Löse 10 g Kernseife oder Olivenseife in 400 ml kochendem Wasser auf. Fülle den abgekühlten Sud in eine alte Sprühreinigerflasche. Zum Reinigen die Pflanzenseife direkt aufs Fenster sprühen und mit klarem Wasser nachwischen. Mit einem alten Küchentuch trocken reiben. Wenn deine alte Sprühreinigerflasche nicht mehr funktioniert, kannst du sie mit einer Glasflasche und einem neuen Sprühkopf aus dem Baumarkt ersetzen.