

# Klimafreundliches Kochen

Gesund, lecker und nachhaltig

Wissenswertes, Rezepte und mehr...



## **Vorwort**

Wir alle können einen Beitrag leisten, um aktiv einen Beitrag zum Schutz unseres Klimas zu leisten. Dabei geht es nicht um den reinen Verzicht und nicht um Verbote – es geht vielmehr darum „bewusst zu Handeln und bewusst zu genießen“.

Im Folgenden möchten wir Tipps rund um den Bereich Speisen und Speisen-Zubereitung geben, die unser Bewusstsein schärfen können und dabei auch genussvoll einen aktiven Beitrag zum Klimaschutz leisten können.

### **Ein paar kurze Tipps zum „klimafreundlichen Kochen“**

- Regional statt global
- Saisonal statt ganzjährig
- Pflanzlich statt tierisch
- Biologisch statt konventionell
- Frisch statt verarbeitet
- Lose, anstatt (in Plastik) verpackt
- Bewusst statt verschwenderisch
- Eine gute Speisen- und Einkaufsplanung sparen Zeit, Geld und Ressourcen
- Lebensmittel energieeffizient aufbewahren
- „Einmachen statt Einfrieren“
- Eigene Grundzutaten herstellen (z.B. Gemüsebrühe aus Gemüse-„Abfällen“ und Resten)
- Strom sparen bei der Zubereitung, z.B. „Nachwärme“ nutzen oder „OnePot-Gerichte“
- Wasser sparen beim Kochen (z.B. durch die Verwendung von Dampfgar-Einsätzen)
- Verwendung umweltfreundlicher Küchenutensilien (Holzkochkochlöffel anstatt Plastik)
- „Resteverwertung“
- Ordnungsgemäße Entsorgung
- Umweltverträglich putzen und reinigen
- Vorteile verinnerlichen

## Rezepte

### **Hirse-Snack-Balls**

#### **Zutaten**

140 g Goldhirse  
375 ml Wasser  
1 EL Gemüsebrühe (am besten ganz ohne Zusatzstoffe) ca. 8 g  
1-2 Möhren (ca. 75 – 160 g)  
1 gute Handvoll Babyspinat (40 g), mit Brokkoli schmeckt es auch sehr gut!  
40 g Tomatenmark (dienen u.a. als Ei-Ersatz, es können auch zwei Eier genommen werden)  
1 Charlotte  
Pfeffer und Salz

#### **Nach persönlichen Geschmack:**

Paprikagewürz, Gemüsegewürz, Hühnchengewürz, Cayenne-Pfeffer, Knoblauch, Haferflocken, Parmesan oder Rote Curry-Paste dazu, tobt euch aus!

Für extra Crunch: in Mais-Paniermehl, Kichererbsenmehl oder Paniermehl braten

#### **Zubereitung:**

Hirse waschen, mit Wasser und Gemüsebrühe (bei hausgemachter Brühe natürlich die Menge Wasser durch identische Menge Gemüsebrühe ersetzen) in einen Topf geben und 10 bis 12 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Babyspinat waschen, abtropfen lassen, ganz fein hacken und in eine große Schale geben. Die Möhren schälen und in die Schale raspeln. Dann die Zwiebel ganz fein hacken und zu den anderen Zutaten geben. Das Tomatenmark unterheben.

Die Hirse vom Herd nehmen und mit Deckel 10 Minuten quellen lassen.

Jetzt auch den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Hirse zu den anderen Zutaten unterheben und alles gut vermengen, dann nach Lust und Laune würzen. Backpapier auf ein Backgitter geben und die Masse vorsichtig zu kleinen Bällchen formen.

Die Bällchen auf das Backpapier legen und auf mittlerer Schiene 20 bis 25 Minuten backen lassen.

**Option:** Richtig lecker werden die Hirse Snack Balls in der Pfanne in Öl gebraten werden.

#### **Tipps:**

- ➔ Wer mag, kann zur besseren Bindung auch noch 1-2 frische Hühnereier in die Masse einarbeiten
- ➔ Den „Teig“ am besten einen Tag vor dem Backen herstellen, so kann der „Hirsekleber“ bessere Bindung ermöglichen
- ➔ Bei der Auswahl der Zutaten darf kreativ gearbeitet werden... So können beispielsweise Blumenkohl, Kohlrabi, Brokkoli o.ä. kleingerieben und der Masse hinzugefügt werden

## One Pot Kartoffel-Möhren-Gulasch

### **Zutaten:**

2 große Zwiebeln  
750 g Möhren  
750 g festkochende Kartoffeln  
2-3 EL Öl  
Edelsüßpaprika, Salz, Pfeffer, getrockneter Oregano  
1 EL Gemüsebrühe (instant)  
200 g Schmand

### **Optional (wer nicht ohne Fleisch auskommen mag):**

125 g Speckwürfel

### **Zubereitung:**

Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Wenn gewünscht: Speck darin knusprig braten. Die Zwiebeln kurz mitbraten. Möhren, Kartoffeln und 1 TL Paprikapulver zugeben und kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 l Wasser angießen, aufkochen, Brühe und Oregano einrühren. Alles zugedeckt ca. 15 Minuten kochen.

Schmand glattrühren. Kartoffel-Möhren-Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gulasch anrichten, Schmand als Kleckse darauf geben.

**Tipp:** Dieses Gulasch lässt sich mit vielen anderen Gemüsen zubereiten! Einfach mal probieren!

## Apple crumble

### **Zutaten für 1 Portionen**

600 g Äpfel (säuerliche)  
3 EL Zitronensaft  
2 EL Zucker (braun)  
180 g Mehl  
110 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Msp Zimt  
120 g Butter (kalt, in Stücke geschnitten)

Zuerst den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform mit Butter ausfetten. Danach die Äpfel schälen entkernen und in Spalten schneiden, diese in die Auflaufform schichten, mit Zitronensaft beträufeln und mit braunem Zucker bestreuen.

Anschließend Mehl mit Zucker, Salz und Zimt mischen, die Butter hinzufügen und mit den Händen zu einer krümeligen Masse verkneten. Die Masse gleichmäßig über die Äpfel krümeln und für 30 - 40 Minuten auf mittlerer Schiene backen.