

# Klimafreundliches Kochen

## Gesund, lecker und nachhaltig

Wissenswertes, Rezepte und mehr...



**Klimaschutz**  
Verbandsgemeinde Selters

**vhs**  Kreis-Volkshochschule  
Westerwald e.V.

## **Vorwort**

Wir alle können einen Teil dazu beitragen, 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 Kochen und Essen nach Maß geben. Wie Lebensmittelabfälle bspw. vermieden werden können und wie eine nachhaltige Zubereitung von Speisen – ohne großen Aufwand - funktionieren kann.

### **Tipps & Empfehlungen 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 Handvoll Babyspinat (40 g), mit Brokkoli schmeckt es auch sehr gut!  
40 g Tomatenmark (dienen als Ei-Ersatz, es können auch 2 Eier genommen werden)  
1 kl. Zwiebel  
Pfeffer und Salz

***Nach persönlichen Geschmack:***

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

***Für extra Crunch:***

In Mais-Paniermehl oder Kichererbsenmehl braten

### ***Zubereitung:***

Hirse waschen, mit Wasser und Gemüsebrühe 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 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.

Rausholen und komplett abkühlen lassen. Dann vorsichtig vom Backpapier in ein Glas oder in eine Dose füllen und ab in den Kühlschrank.

Option: Richtig lecker werden die Hirse Snack Balls in der Pfanne – mit Mais-Paniermehl oder Kichererbsenmehl ummantelt und in Öl gebraten.

## **Spargel-Erdbeer-Salat** **(ca. 3-4 Portionen)**

### **Zutaten:**

#### ***Für den Salat:***

100 g Weißbrot/ weiße Brötchen  
1 Knoblauchzehe  
300 g (grüner) Spargel  
300 g Erdbeeren  
nach Belieben frische gehackte Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch

#### ***Für die Vinaigrette:***

2 EL Rotweinessig  
Salz und Pfeffer  
½ TL Zucker  
5 EL Pflanzenöl

#### ***Zum Bestreuen:***

1 Hand Blüten von Gänseblümchen (wenn vorhanden)

### **Zubereitung:**

Das Brot in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einen Rost legen und im heißen Ofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze oder 200 °C Umluft auf der mittleren Schiene 3 bis 4 Min. hellbraun rösten. Die Knoblauchzehe halbieren und die Brotscheiben mit den Schnittflächen des Knoblauchs einreiben.

Den Spargel waschen, grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, weißen Spargel komplett schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelstücke in reichlich kochendem Salzwasser ca. 3 Min. leicht bissfest garen, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Erdbeeren putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Essig mit 3 - 4 EL Wasser (oder Gemüsebrühe, bzw. Spargelwasser), Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Das Öl nach und nach unterrühren.

Den Spargel und die Erdbeeren mit der Vinaigrette mischen und kurz ziehen lassen. Brot und gehackte Kräuter untermischen und kurz ziehen lassen. Zum Servieren die Blüten der Gänseblümchen darüberstreuen.

## **One Pot Kartoffel-Möhren-Gulasch**

(ca. 6 Portionen)

**Zutaten:** 2 große Zwiebeln  
750 g Möhren  
750 g festkochende Kartoffeln  
2-3 EL Öl  
Edelsüßpaprika, Salz, Pfeffer, getrockneter Oregano  
1 l Gemüsebrühe  
200 g Schmand

**Optional:**

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 Gemüsebrühe angießen, aufkochen 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.

## **Apple crumble**

**Zutaten:** 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)

**Zubereitung:**

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.

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

## Weiterführende und ergänzende Links:

### Regionale Produkte:

<https://www.waellermarkt.de/>

### Informationsseiten:

Berechnung des eigenen Wasserfußabdrucks:

<https://wasserampel.wfd.de/>

### Lebensmittelverschwendung:

- Nationale Strategie zur Reduktion der Lebensmittelverschwendung:  
<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/strategie-lebensmittelverschwendung.html>
- Verbraucherzentrale RLP:  
<https://www.verbraucherzentrale-rlp.de/presse-meldungen/lebensmittel/kochen-und-essen-nach-mass-lebensmittelabfaelle-vermeiden-87894>

### Klimaschutz Verbandsgemeinde Selters:



Klimaschutz | VG Selters



Ansprechpartner:

Fachbereich 2 - Natürliche Lebensgrundlagen und Bauen

Herr Thomas Siry (klimaschutzmanager)

Am Saynbach 5 - 7, 56242 Selters/WW

Tel.: (02626) 764 -51

E-Mail: [thomas.siry@selters-ww.de](mailto:thomas.siry@selters-ww.de)

Internet: [www.selters-ww.de/klimaschutz/](http://www.selters-ww.de/klimaschutz/)

