

Klima topf

The background of the cover is a solid blue color. Overlaid on this are several thick, yellow, hand-drawn scribbled lines that swirl and loop across the right side of the page, creating a sense of movement and energy.

Franziska Stöckli
Christine Brombach

Zukunftsfähig
Nachhaltig
Genussvoll

atVERLAG

INHALTSVERZEICHNIS

ENTSTEHUNG UND VISION 6

VORWORTE 8

ERNÄHRUNG 12

- Essen und Trinken 13
- Nährstoffe 15
- Nährwertberechnungen 18
- Ernährungsformen 19
- Nachhaltige Ernährung 20
- Unser Ernährungssystem 21

KLIMA UND ERNÄHRUNG 23

- CO₂-Berechnungen 24
- Beitrag einer nachhaltigen Ernährung 26

NACHHALTIGKEIT 27

- Was ist die Planetary Health Diet? 28
- Ziele für eine nachhaltige Entwicklung 30

ESSEN UND GENUSS 32

- Wertschätzung und Freude am Essen 33

KOCHKOMPETENZEN 34

- Culinary Practices 35
- Zubereitungsarten im «Klimatopf» 35
- Geschmacksvariationen 36
- Die wichtigsten Küchenutensilien 37
- Mise en Place 38
- Hygiene in der Küche 38
- Ressourcenschonende Zubereitungen 39
- Vorratshaltung 40
- Hinweise zu den Rezepten 41
- Kreative Küche 42

DER TELLER DER ZUKUNFT 44

- Prof. Dr. Christine Brombach 44
- Anregungen zur Planung und zum Einkauf 47

LEBENSMITTELVIELFALT

TEIL 1 49

- Gemüse 50
- Früchte 65
- Kräuter 72
- Gewürze 76

FRÜHLING/SOMMER 81

- Frühstück 82
- Getränke 86
- Snacks und Fingerfood 94
- Saucen, Dips und Chutneys 100
- Suppe 114
- Salat 116
- Gemüse 128
- Pasta 142
- (Pflanzliche) Proteine 144
- Grill 150
- Gebäck 157
- Dessert 158
- Wochenplan 166

SCHRITT FÜR SCHRITT: NACHHALTIG KOCHEN ZU HAUSE 168

- Sara Salvisberg 168
- Praktische Küchentipps 171

LEBENSMITTELVIELFALT

TEIL 2 173

- Hülsenfrüchte 174
- Getreide 176
- Kartoffeln 180
- Nüsse, Samen, Kerne 182

HERBST/WINTER 187

- Frühstück 188
- Getränke 192
- Snacks und Fingerfood 195
- Saucen, Dips und Chutneys 210
- Suppe 214
- Salat 219
- Gemüse 230
- Gebäck 236
- Dessert 242
- Wochenplan 246

KONSERVIEREN LEICHT GEMACHT 248

- Patrick Marxer 248
- Food Waste und Food Save 251

LEBENSMITTELVIELFALT

TEIL 3 253

- Fette, Öle, Butter 254
- Zucker und Zuckeralternativen 255
- Pflanzliche Proteine 258
- Produkte auf der Basis von Sojabohnen 259
- Fleisch, Fisch und Geflügel 263
- Milch und Milchprodukte 266
- Eier 267

GANZJÄHRIG 269

- Frühstück 270
- Snacks und Fingerfood 276
- Saucen, Dips und Chutneys 292
- Salat 298
- Gemüse 302
- Getreide 310
- Pasta 323
- (Pflanzliche) Proteine 335
- Gebäck 347

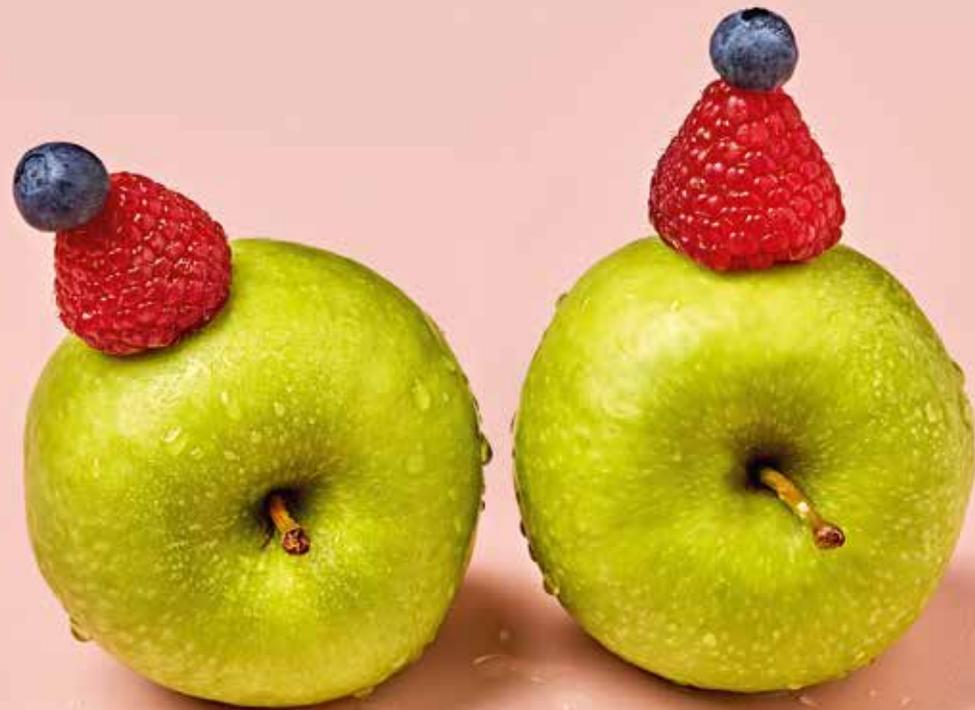
BODEN GUT, ALLES GUT 362

- Petrissa Eckle und Matthias Hollenstein 362
- Mehr pflanzenbetontes Essen 365

ANHANG 367

- Rezeptverzeichnisse 368
- Zutatenverzeichnis 371
- Literaturverzeichnis 382
- Danksagung 383

VORWORTE



Der «Klimatopf» ist für mich wichtig, weil es sehr viele spannende Rezepte gibt, die gut für die Umwelt sind. Wenn wir also in etwa zehn Jahren gut leben möchten, sollte man am besten mit dem «Klimatopf» kochen. ABDU

Der «Klimatopf» ist für mich wichtig, weil wir damit nachhaltiger essen und leben lernen können. LUANA

Der «Klimatopf» ist für mich wichtig, weil es Sachinformationen zu einer gesunden Ernährung im Buch gibt und weil es nachhaltige Gerichte sind. Dieses Kochbuch hilft den Menschen, den Planeten zu schützen und ihn nicht zu zerstören. Ich weiss, dass ich damit etwas Gutes für die Erde mache. ABISHANTH

Der «Klimatopf» ist für mich wichtig, weil ich mit ihm Sachen gelernt habe, die man sonst fast nirgendwo lernen kann. MAIKO

Der «Klimatopf» ist für mich wichtig, weil, wenn ich nicht weiss, was ich kochen oder backen will, ich im «Klimatopf» nachschauen kann. Ausserdem sind es nur vegetarische und vegane Rezepte, was gut für uns, die Tiere und die Umwelt ist. BERAT

Der «Klimatopf» ist für mich wichtig, weil wir gut auf die Umwelt achten und darum auch umweltfreundlich kochen sollen. Ich finde es toll, dass wir ein Teil vom «Klimatopf» sein dürfen, wir unseren Beitrag leisten. Und darauf sind wir alle stolz. Der «Klimatopf» zeigt zudem die Zusammenarbeit von ganz verschiedenen Menschen und unseren guten Zusammenhalt. Wir machen etwas wirklich Gutes für das Klima, schützen uns selber und unsere Zukunft. JANINE

Der «Klimatopf» ist für mich wichtig, weil ich ein Teil davon bin. Wir alle sollen ein Teil davon sein, je mehr, desto besser, und wenn viele dabei sind, werden wir in Zukunft auch eine bessere und eine nachhaltigere Welt haben. SIMÃO



Willkommen beim «Klimatopf», dem klimafreundlichen Kochbuch von Schülern und Schülerinnen! Dazu beigetragen haben Jugendliche der 3. Sekundarklasse der Schule «Im Birch» in Zürich-Oerlikon. Gemeinsam mit der Initiatorin des «Greentopf», Franziska Stöckli, stellen die Schülerinnen und Schüler im «Klimatopf» mehr als eine Sammlung von leckeren Rezepten vor: Das Kochbuch ist eine Quelle der Inspiration und eine Anleitung zur Reduktion des ökologischen Fussabdrucks – allem voran beim Kochen.

Der «Klimatopf» bietet eine Vielzahl an fantasievollen, vegetarischen und veganen Gerichten. Passen Sie die vorgestellten Rezepte nach Belieben an, und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Probieren Sie neue Ideen aus, erkunden Sie lokale Märkte und Bauernhöfe. Die Zutaten sind so gewählt, dass saisonale, regionale und biologische Produkte verwendet werden, mit denen der Ressourcenverbrauch minimiert und die Biodiversität unterstützt werden können. Mit dem vorliegenden Buch zaubern Sie nicht nur köstliche Gerichte, sondern tragen auch dem Klima Sorge.

Schulische Bildung zielt darauf ab, junge Menschen zu befähigen, die eigene und unser aller Zukunft selbst in die Hand zu nehmen und zu gestalten. Der «Klimatopf» trägt zu einer nachhaltigen Bildung und Entwicklung bei. Die Schülerinnen und Schüler üben und lernen, als verantwortungsvolles Mitglied der Gesellschaft zu agieren.

Es freut mich sehr, dass der Schulkreis Glattal einen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung leistet! Ich wünsche allen viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte. Guten Appetit!

Vera Lang
Präsidentin Schulbehörde Glattal Stadt Zürich



Fünf Jahre nach der erfolgreichen Lancierung des «Greentopf» freue ich mich sehr, dass wir unser hundertfünfundzwanzigjähriges, vegetarisches Wissen mit über hundert genussvollen, gesunden Hiltl-Rezepten auch beim «Klimatopf» einbringen können.

1898 als «Vegetarierheim&Abstinenzcafé» gegründet, wurde das Hiltl «Wurzelbunker» genannt, «Grasfresser» schlichen sich über den Hintereingang ins Lokal. Heute ist das zum Glück nicht mehr so, vegetarisch ist mitten in der Gesellschaft angekommen.

Insbesondere junge Menschen wissen, dass kulinarischer Genuss ganz einfach auch ohne Fleisch und Fisch geht. Die jungen und kommenden Generationen denken und handeln anders, unsere Zukunft wird pflanzlicher und nachhaltiger. Dafür ist der «Klimatopf» Inspiration und praktischer Ratgeber.

Seit Jahrzehnten übernehmen wir gemäss Hiltl-Leitbild Verantwortung gegenüber Mensch, Tier und Natur, und das werden wir auch in den kommenden Jahrzehnten tun.

Viel Spass beim Kochen und «en Guete» aus dem ältesten vegetarischen Restaurant der Welt!

Rolf Hiltl
Inhaber Hiltl AG Zürich



«Zürich ist, was wir essen!»

Mit der nachhaltigen Ernährungsstrategie der Stadt Zürich fördern wir gesunde, umwelt- und klimafreundliche Ernährung. Dabei geht die Stadt mit gutem Beispiel voran in den eigenen Verpflegungsbetrieben im Stadtspital, in Gesundheitszentren für das Alter und in den Schulen. Wir fördern diese gesunde, umwelt- und klimafreundliche Ernährung aber auch in und mit Gastronomiebetrieben und der breiten Bevölkerung.

Gesund heisst ausgewogen im Sinne der Lebensmittelpyramide. Umwelt- und klimafreundlich heisst mehr pflanzenbetonte Menüs, Lebensmittel aus umweltfreundlicher Produktion und möglichst wenig Food Waste.

Was wir einkaufen und kochen, ist tagtäglich unser persönlicher Beitrag – und erst noch ein genussvoller – für unsere eigene Gesundheit und die der Welt. Genau dabei hilft der «Klimatopf» Gross und Klein. Das von Schülerinnen und Schülern initiierte Projekt zeigt allen, wie's einfach geht. Genussvoll kochen mit dem «Klimatopf» für die persönliche Gesundheit, die von Zürich und die der Welt!

René Estermann
Direktor UGZ Umwelt- und Gesundheitsschutz
Stadt Zürich



Der «Klimatopf» ist wichtig, weil wir mit dem, was wir auf unseren Teller legen, darüber mitentscheiden, ob die Kinder unserer Kinder unter ähnlich guten Lebensbedingungen leben dürfen wie wir.

Es geht um nichts weniger als darum, welches Erbe wir unseren Nachkommen hinterlassen. Die planetaren Grenzen zu respektieren, bedingt eine Umstellung unserer Ernährung, hin zur Planetary Health Diet. The Future of Food ist nicht nur ein systemrelevantes Forschungsgebiet, sondern auch ein geniales Experimentierfeld für alle, die gern neue Kreationen aus der Küche geniessen.

Aktivieren auch Sie Ihren «Klimatopf»!

Prof. Dr. Urs Hilber
Direktor ZHAW Life Sciences und Facility Management

Essen und Geschmack werden erlernt

Schon früh haben wir im Verlaufe unseres Lebens den kulturell erwünschten Umgang mit Essen kennengelernt, haben bereits in der Kindheit Geschmackserfahrungen gesammelt, die uns das ganze Leben begleiten, haben die spezifischen kulturellen Regeln und Normen, welche Mahlzeiten zu bestimmten Zeiten und in einer bestimmten Gesellschaft üblicherweise gegessen werden, erlernt. Was und wie wir essen, hat seine Wurzeln in der eigenen Biografie, ist Ausdruck von Erinnerungen und Erfahrungen, die im Moment des Essens durch die Geruchs- und Geschmackswahrnehmungen wieder lebendig werden können.

Wir werden in eine Welt hineingeboren und werden im Laufe des Lebens mit den uns umgebenden Essgewohnheiten vertraut gemacht: welche Speisen wir zu welcher Zeit, in welcher Art und mit wem essen. In der Schweiz sind zum Beispiel gekochte, warme Gerichte zum Frühstück eher unüblich, dafür werden sie häufiger zum Mittagessen verzehrt. Ein warmes Reisgericht würde hier von den meisten Menschen nicht als Frühstück gewählt, jedoch als Mittags- oder Abendmahlzeit als normal angesehen. Ohne diese «Ernährungssozialisation» wären wir nicht in der Lage, sichere Entscheidungen zu treffen. Wir wüssten nicht, welche Lebensmittel geniessbar sind und welche nicht, denn wir müssen die Bedeutung und Verwendung der in unserer Kultur verwendeten Lebensmittel erst erlernen.

Die Aufgabe und Bedeutung der Ernährung

Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung ist von grosser Bedeutung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, zur Vermeidung von Übergewicht sowie den damit verbundenen nicht übertragbaren Krankheiten. In der Schweiz sind ungünstige Lebensstilfaktoren, wie mangelnde Bewegung oder eine unausgewogene Ernährung, für etwa 80 Prozent der Gesundheitskosten verantwortlich. Eine Ernährung mit einem Übermass an Fett und Zucker und einem Mangel an Gemüse, Früchten, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten kann langfristig zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ II und verschiedenen Krebsarten führen. Darüber hinaus ist unsere Ernährung oft nicht nachhaltig und wirkt sich negativ auf die Umwelt und die Ressourcen unseres Planeten aus. Deshalb müssen wir heute unsere Ernährung an die Anforderungen der Zukunft anpassen, um sowohl unsere eigene Gesundheit als auch die des Planeten zu schützen.

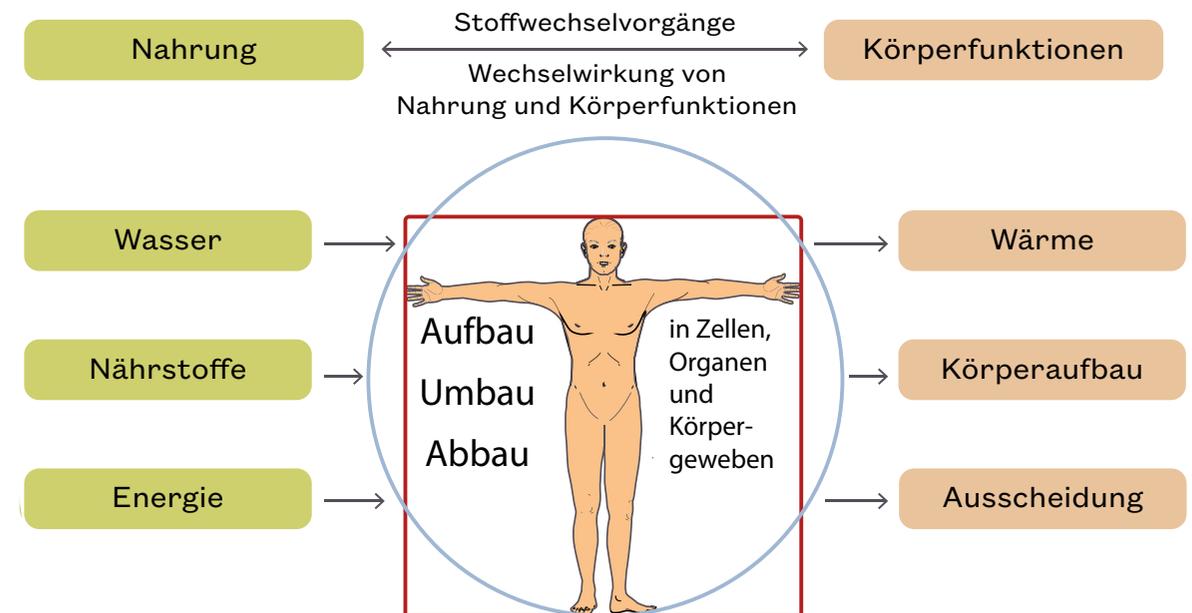
NÄHRSTOFFE

Um unseren Körper am Leben zu erhalten, benötigen wir Nahrung, die uns mit Wasser, Makronährstoffen (wie Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten) sowie Mikronährstoffen (wie Vitaminen, sekundären Pflanzeninhaltsstoffen und Mineralstoffen) versorgt und uns die notwendige Energie liefert. Diese Energie wird für die Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen, Stoffwechselprozesse, das Wachstum, die Entwicklung der Organe und unsere Aktivitäten benötigt.

Alle Gewebe unseres Körpers werden aus den in der Nahrung enthaltenen Nährstoffen aufgebaut und erneuert. Dabei spielt der Stoffwechsel, der in den Zellen unseres Körpers abläuft, eine zen-

trale Rolle. Die Stoffwechselprozesse finden kontinuierlich statt und werden durch die aufgenommene Nahrung angetrieben.

Nahrung muss nach der Aufnahme zuerst in ihre einzelnen Bestandteile zerlegt werden. Dieser Prozess erfolgt durch die Verdauung. Die Hauptaufgabe der Verdauung besteht darin, die Nahrung in kleinste Bestandteile aufzuspalten, damit die Nährstoffe im Verdauungstrakt vom Körper aufgenommen werden können. Erst dann kann der eigentliche Stoffwechsel beginnen, bei dem Umbau-, Aufbau- und Abbauvorgänge stattfinden und Energie aus den energieliefernden Nährstoffen gewonnen wird.



Daher ist es von grosser Bedeutung, eine ganzheitliche Perspektive des Ernährungssystems einzunehmen und die Landwirtschaft, die Verarbeitung, den Handel oder den Konsum nicht isoliert vom gesamten System zu betrachten.

Ein nachhaltiges, zukunftsfähiges Ernährungssystem erfüllt gegenwärtige Nahrungsmittelbedürfnisse, stellt diese sicher, ohne dabei die sozialen, wirtschaftlichen und ökologischen Grundlagen für die Nahrungsbedürfnisse kommender Generationen zu beeinträchtigen oder zu gefährden.

Die Zusammenhänge und die Vielschichtigkeit des Ernährungssystems:

Wie schnell Lieferketten unterbrochen werden können, wie empfindlich unser globales Ernährungssystem ist, wird besonders deutlich, wenn wir an Naturkatastrophen oder an kriegerische Auseinandersetzungen und die damit einhergehenden globalen Auswirkungen auf die Lebensmittelmärkte denken.

Wir leben auf Kosten der Zukunft und verbrauchen viel mehr Ressourcen, als uns zur Verfügung stehen. Biologisch gesehen, ist kein System überlebensfähig, welches die eigenen Lebensgrundlagen verbraucht.

Ein nachhaltigeres Ernährungssystem ist somit dringend notwendig, erfordert ein gemeinsames Engagement und eine politische Agenda, die die gesamte Gesellschaft einschliesst.

KLIMA UND ERNÄHRUNG



CO₂-BERECHNUNGEN

Weshalb ist es wichtig, die CO₂-Emissionen von Lebensmitteln zu kennen?

In meiner Arbeit rund um Lebensmittel ertappe ich mich öfter dabei, mir vorzustellen, wie es sich wohl anfühlt, wenn wir es geschafft hätten. Wenn wir zusammen auf diesem Planeten als Menschheitsfamilie nur so viel CO₂ verursachen, dass auch zukünftige Generationen überleben können, und zwar so, dass es allen gut geht und niemand vernachlässigt wird. Bei all dieser Tagträumerei fasziniert mich am meisten die Möglichkeit, dass sich die Idee der klimafreundlichen Ernährung theoretisch viral innerhalb von kürzester Zeit verbreiten könnte.

Selbstverständlich sind wir Menschen aber eben auch Gewohnheitstiere. Etwas träge und manchmal ein wenig ignorant. Unsere Biologie ist es, sich zu merken, was uns schmeckt, was wir am liebsten essen. Eingeschliffen in unsere Identität, unseren Status und unsere Zugehörigkeit in der Gesellschaft, haben wir definiert, was wir zu uns nehmen. Was wir lecker finden, wollen wir nur ungern aufgeben. Aber wir können doch auch jederzeit neue klimafreundliche Gerichte ausprobieren, wie sie der «Klimatopf» anbietet, denn unsere Ernährung schafft unfassbare Möglichkeiten, das Ruder herumzureissen:

- Grosse Landflächen von gerodeten Regenwäldern können zurückwachsen, um grösste Mengen CO₂ zu binden.
- Die Biodiversität kommt zurück. Die Bienen kehren heim, Wildtiere und Artenvielfalt sorgen für faszinierende Ökosysteme.
- Die Ozeane bleiben, wo sie sind, die Menschen können sorglos an den Küsten leben und werden nicht zu Klimaflüchtlingen.
- Die Unwetter, Dürren, Waldbrände, Hagel, Überschwemmungen und sonstigen klimabedingten Katastrophen werden wieder seltener und beherrschbarer.
- Unsere Seen und Ozeane erholen sich, Korallen und Fische ebenso.
- Frischwasser steht allen Menschen zur Verfügung und wird nicht mehr als knappe Ressource kapitalisiert.
- Der Zugang zu Essen wird für alle zur Selbstverständlichkeit.

In unserer Arbeit bei «Eaternity» geht es darum, Technologien zu nutzen, um die Auswirkungen der Ernährung auf das Klima und die Umwelt zu berechnen. Die ungemeine Komplexität unserer Natur fassen wir in Modellen zusammen, welche es uns ermöglichen, die vielfältigen Prozesse der Lebensmittelproduktion im Gewicht ihrer Treibhausgasemissionen zu berechnen.

Dies übersetzen wir in einen verständlichen farblichen Indikator für Lebensmittel und Gerichte: Rot ist nicht gut. Grün ist das Ziel.



Grün

Im Ziel der klimafreundlichen Ernährung (50 % besser als der Durchschnitt).



Blau

Besser als der Durchschnitt (auf dem richtigen Weg).



Orange

Diese Lebensmittel verschlechtern unsere Klimabilanz.



Rot

Diese Lebensmittel verursachen mehr als doppelt so viele Emissionen wie der Durchschnitt.

Fairer Vergleich

Zur Bewertung der Lebensmittel vergleichen wir jeweils das Verhältnis zwischen dem CO₂-Wert und dem Tagesbedarfsanteil der Lebensmittel mit unserem derzeitigen Konsum in der Schweiz und in Deutschland.

Die Berechnungen basieren auf einer Datenbank von 76645 Rezepten aus der Gastronomie und 79865 Produkten aus dem Einzelhandel. Derzeit liegt der Durchschnittswert bei 3894 Gramm CO₂ pro Person und Tag, bei einem berechneten Tagesbedarf von 2000 Kilokalorien. Ziel ist es, diesen Wert mindestens zu halbieren, um dem Klimawandel Einhalt gebieten zu können.

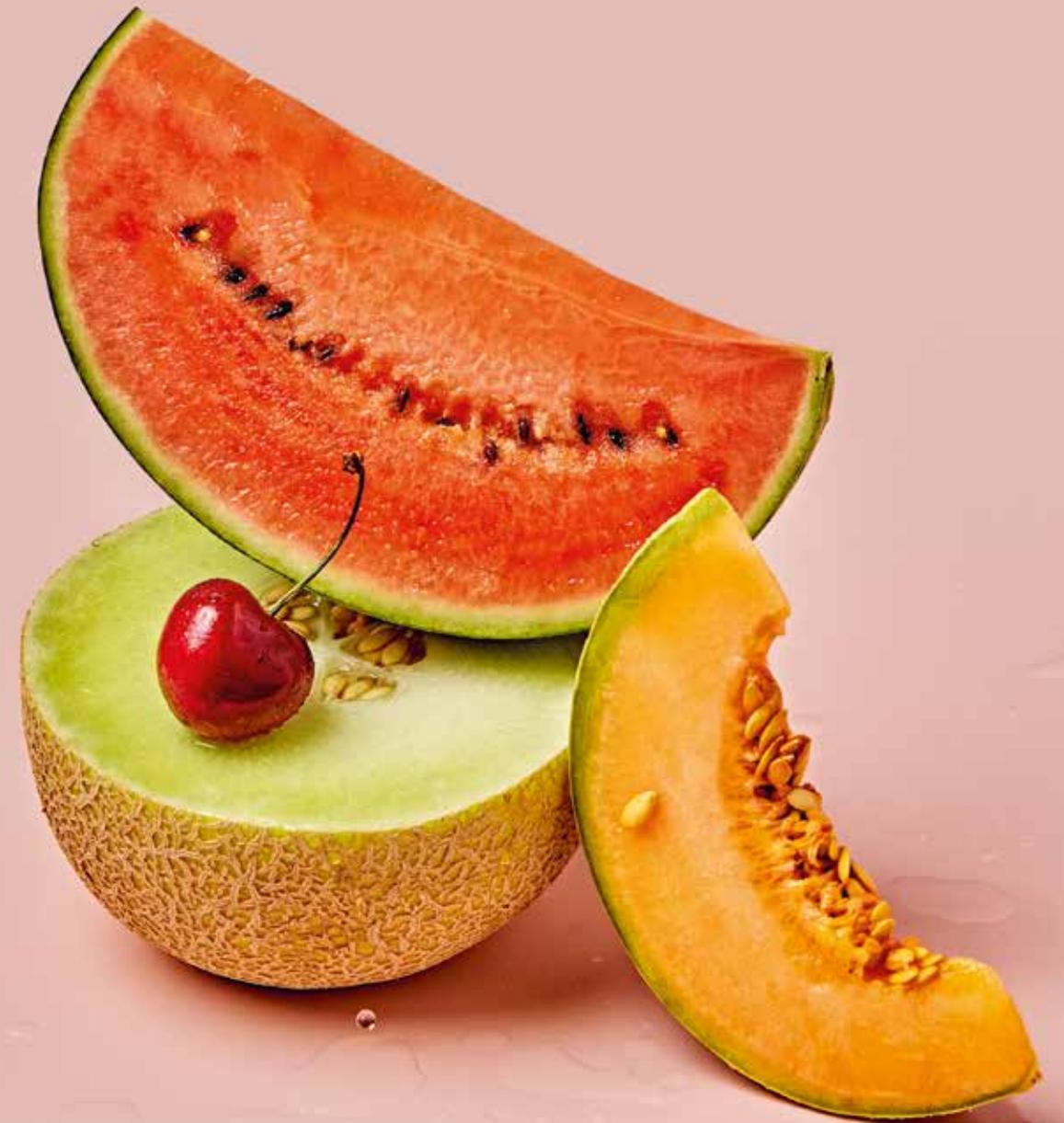
Das Fazit der Berechnungen sämtlicher Rezepte aus dem «Klimatopf» zeigt:
72 % (93 Rezepte) erhalten das Prädikat «Grün» und sind sehr gut für das Klima.
28 % (36 Rezepte) erhalten das Prädikat «Blau» und sind gut für das Klima.

Ein Drittel aller menschengemachten Treibhausgase entstehen durch unsere Ernährung. Die Einsparungen, die durch klimafreundliche Ernährung erreicht werden können, übertreffen jene im Transport- und Energiewesen.

Der «Klimatopf» trägt somit mit seinen klimafreundlichen Rezepten zu einer nachhaltigeren Ernährungsweise bei und ist das Lehrbuch für die Gesellschaft, die wir uns wünschen. Eine Anleitung für weitaus mehr als nur dafür, lecker satt zu werden. Der Stoff, aus dem die derzeitige und nächste Generation die Küche der Zukunft prägen kann.

Manuel Klarman, Gründer und CEO Eaternity

FRÜHLING/
SOMMER





GETRÄNKE

PFIRSICH-LASSI

ALLERGENE
Milchbestandteile

FÜR 4 PERSONEN
800 g Pfirsiche
300 g Joghurt natur
1 dl Milch
2 Prisen Kardamom,
gemahlen

Die Pfirsiche entsteinen, in Würfel schneiden und in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer sehr fein pürieren.

Den Joghurt mit der Milch in einem Litermass vermischen.

Die pürierten Pfirsiche in vier Gläser verteilen, mit der Joghurtmilch auffüllen, vermischen und mit dem Kardamom bestreuen.



Nährwert pro Portion
149 Kilokalorien (kcal)

CO₂-Äquivalent
pro Portion 294 g



GETRÄNKE

HIMBEERSHAKE
VEGAN

ALLERGENE
Gluten

FÜR 4 PERSONEN
4 dl Haferdrink, kalt
200 g Himbeeren
200 g Himbeersorbet

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben, mit dem Stabmixer pürieren und in vier Gläser verteilen.

TIPP
Mit Minze und Himbeeren garnieren.



Nährwert pro Portion
129 Kilokalorien (kcal)

CO₂-Äquivalent
pro Portion 74 g



DESSERT

BLITZ-FRÜCHTEGLACE

VEGAN

ALLERGENE
Soja, Gluten

FÜR 4 PERSONEN
8 weisse Pfirsiche, entsteint
1 dl vegane Rahmalternative (Sahnealternative)
½ TL Birnel (Birnen-dicksaft)
5 EL Haferdrink

Die Pfirsiche entsteinen und klein würfeln, dann auf Backpapier über Nacht tiefkühlen.

Am nächsten Tag die gefrorenen Pfirsichwürfel etwa 15 Minuten antauen lassen. Mit der Rahmalternative, dem Birnel und dem Haferdrink in einem hohen Gefäß mithilfe eines Mixers pürieren, bis eine Glacemasse entsteht. Probieren und eventuell nachsüßen.

Das Glace 5–10 Minuten in den Tiefkühler stellen, danach mit einem Eisportionierer zu Kugeln formen.



Nährwert pro Portion
135 Kilokalorien (kcal)

CO₂-Äquivalent
pro Portion 66 g



DESSERT

KIRSCHEN-MILCHGERSTE

ALLERGENE
Milchbestandteile,
Gluten

FÜR 4 PERSONEN
120 g Gerste
3 dl Haferdrink oder eine andere pflanzliche Milchalternative
1½ EL Zucker
1 TL Zimt, gemahlen
1 Prise Salz
250 g Kirschen
2,4 dl Rahm (Sahne)

Gerste, Haferdrink, Zucker, Zimt und Salz in einem Topf aufkochen. Den Herd ausschalten und die Gerste etwa 90 Minuten gar ziehen lassen. Zwischendurch umrühren und auskühlen lassen.

Die Kirschen entsteinen.

Den Rahm in einem hohen Gefäß mit dem Handrührgerät zu Schlagrahm schlagen und mit den Kirschen unter die abgekühlte Milchgerste heben.



Nährwert pro Portion
344 Kilokalorien (kcal)

CO₂-Äquivalent
pro Portion 335 g

HERBST/WINTER



FALAFEL

VEGAN

ALLERGENE

Gluten

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 100 g Petersilie
 60 g Koriander
 600 g Kichererbsen,
 gekocht
 3 TL Koriander, gemahlen
 2 TL Kreuzkümmel,
 gemahlen
 100 g Mehl
 1 TL Backpulver
 2 EL Wasser
 2 TL Salz
 2 Prisen Pfeffer aus der
 Mühle
 1 l Öl zum Frittieren

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.

Die Petersilie und den Koriander mit den Stielen grob hacken und zusammen mit den gekochten Kichererbsen im Standmixer zerkleinern. Dann die Gewürze, das Mehl, das Backpulver und das Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschliessend nochmals kurz mixen. Die Masse darf noch kleine Stücke aufweisen, dann werden die Falafel luftiger. Die Masse von Hand zu baumnussgrossen Bällchen à ca. 30 g formen.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Falafel darin rundum goldbraun frittieren. Kurz auf einem Haushaltspapier entfetten.

TIPPS

Je nach Vorliebe kann auch mit dem Stabmixer gearbeitet werden. Die Falafelmasse wird dann feiner und die Falafel in der Konsistenz kompakter.

Die Falafel mit Hummus oder einem Joghurtdip servieren.



Nährwert pro Portion
 515 Kilokalorien (kcal)

CO₂-Äquivalent
 pro Portion 270 g



SNACKS/FINGERFOOD

KARTOFFEL-WEDGES

VEGAN

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg Kartoffeln
- 4 EL Öl
- 2 EL Paprikapulver edelsüss
- ½ TL Kümmel, gemahlen
- 2 TL Salz

Die Kartoffeln sehr gut waschen, längs in Achtel oder Sechzehntel schneiden, je nach Grösse der Kartoffel.

Die Kartoffelschnitze in eine Schüssel geben, das Öl zugeben und alles gut mischen. Dann die Gewürze und das Salz dazugeben und nochmals gut mischen.

Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und in der Ofenmitte bei 200 Grad Ober-/Unterhitze 50–60 Minuten backen. Während des Backens ab und zu wenden.



Nährwert pro Portion
266 Kilokalorien (kcal)

CO₂-Äquivalent
pro Portion 62 g



SNACKS/FINGERFOOD

SÜSSKARTOFFEL-FRIES

VEGAN

ALLERGENE
Gluten

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg Süsskartoffeln
- 3 EL Öl
- 2 EL Hartweizengriess
- 1 EL Paprikapulver edelsüss
- 1 TL Ingwer, gemahlen
- 1½ TL Salz

Die Süsskartoffeln sehr gut waschen, längs in dünne Stäbchen schneiden, eventuell in der Mitte halbieren.

Die Stäbchen in eine Schüssel geben, das Öl zugeben und alles gut vermischen.

Den Hartweizengriess, die Gewürze und das Salz über die Kartoffeln streuen und alles noch einmal gründlich vermischen.

Die Süsskartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und in der Ofenmitte bei 200 Grad Ober-/Unterhitze etwa 45 Minuten backen. Die Fries während des Backens mehrmals auf dem Blech wenden.



Nährwert pro Portion
258 Kilokalorien (kcal)

CO₂-Äquivalent
pro Portion 60 g

ZITRONEN-CHEESECAKE

ALLERGENE

Gluten, Milchbestandteile,
Ei

FÜR 12 STÜCKE

130 g Kekse (z.B. Petit
Beurre, Shortbread)

4 EL Öl

320 g Frischkäse

300 g Magerquark

150 g Zucker

2 Eier

½ unbehandelte Zitrone,
abgeriebene Schale

2 EL Maizena

2,8 dl Milch

0,9 dl Ingwer-Zitronen-
Sirup

Butter für die Form

Eine Kuchenform (Cakeform 24 cm lang oder Springform Durchmesser ca. 24 cm) mit Butter einfetten.

Die Kekse mit dem Stabmixer fein zerkleinern, mit dem Öl mischen und auf dem Boden der Kuchenform verteilen, dabei gut andrücken.

Frischkäse, Magerquark, Zucker, Eier, abgeriebene Zitronenschale und Maizena in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät gut verrühren. Die Milch und den Sirup begeben und nochmals 5 Minuten rühren.

Die Masse auf den Keksbröseln in der Form verteilen und den Cheesecake im Ofen bei 170 Grad Ober-/Unterhitze 30–40 Minuten backen. Dann herausnehmen und auskühlen lassen.

TIPPS

Als Dekoration sehen Beeren und essbare Blüten sehr schön aus.

Für einen glutenfreien Cheesecake glutenfreie Kekse verwenden.



Nährwert pro Stück
280 Kilokalorien (kcal)

CO₂-Äquivalent
pro Stück 290 g

ANHANG



ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

Äpler-Maccaroni 328
Apéro-Gipfeli 290
Apfelküchlein 242
Apfel-Linsen-Salat 229
Apfelmus 245
Aprikosen-Brie-Crostini 286
Auberginen-Minze-Creme 109
Baba Ganoush 110
Basissauce 292
Beeren-Seidentofu 162
Birchermüesli 82
Birnel-Senf-Dressing 297
Blitz-Brötchen 351
Blitz-Früchteglace 160
Blumenkohl-Johannisbeer-Salat 123
Bündner Gerstensuppe 214
Chicorée-Marroni-Salat 219
Club-Sandwich 205
Cocktailsauce 104
Cole Slaw 228
Couscous 313
Crispy Tofu 289
Dal 310
Dinkel-Spätzli 331
Dushin Rothli 97
Emmersalat 127
Erdbeer-Rhabarber-Kompott 159
Falafel 199
Federkohl-Apfel-Salat 226
Fladenbrot 353
Flammkuchen 282
Früchte-Nussbrot 357
Gazpacho 114
Gemüsebouillon 210
Gemüse-Piccata 134
Gemüsespiesse 150
Gewürz-Nüssli 279
Gnocchi 325
Granola mit Aprikosen 188
Granola-Riegel 191
Grüner Quinoa-Salat 116
Grünes Pesto 113
Grüne Thai-Curry-Paste 106
Gurken-Ingwer-Wasser 90
Hanf-Ingwer-Gemüse 154
Heidelbeer-Haselnuss-Crumble 165
Herbst-Saft 192
Himbeer-Lime-Limonade 88
Himbeerquark 158
Himbeershake 93
Hummus 213
Ingwer-Raita 101
Italienisches Dressing 296
Kartoffelgratin 307
Kartoffel-Halloumi-Plätzchen 208
Kartoffelsalat 298
Kartoffelstock 305
Kartoffel-Wedges 280
Kebab 206
Kichererbsen-Harissa-Salat 301
Kirschen-Milchgerste 161
Knäckebrötchen 347
Kürbis-Apfel-Salat 220
Lasagne 332
Latkes 308
Leinsamen-Aprikosen-Muffins 157
Leinsamenmüesli 85
Linseneintopf 320
Mais-Lauch-Plätzchen 234
Marrakesch-Gemüse 314
Marroni-Linsen-Suppe 217
Matar Paneer 144
Nüsslisalat 224
Nusschnitte 358
Oliven-Ciabatta 354
Onion Rings 285
Orecchiette-Rucola-Salat 119
Pakoras 94
Pancakes 273
Paneer-Spiesse 152
Paprika-Geschnetzeltes 147
Penne Siciliana 142
Peperoni-Apfel-Gulasch 131
Pflirsich-Apfel-Chutney 100
Pflirsich-Apfel-Eistee 86
Pflirsich-Lassi 92

Pilzragout-Pastetli 230
Pilz-Stroganoff 302
Pizza Margherita 99
Polenta 316
Porridge 270
Quiche Lorraine 276
Randen-Cutlets 195
Ratatouille 136
Risotto 319
Rösti 275
Rote Thai-Curry-Paste 107
Rüeblicake 238
Samosa 196
Shakshuka 139
Shepherd's Pie 339
Spaghetti Carbonara 323
Spargel-Erdbeer-Salat 120
Spargelfrikassee 132
Süsskartoffel-Fries 281
Tandoori-Sandwich 203
Teriyaki-Pilze 233
Teriyaki-Tofu-Spiesse 153
Tod Man 344
Tofu-Ceviche 124
Tomaten-Kräuter-Sauce 102
Tsatsiki 105
Vegane Cookies 236
Vegane Kräuter-margarine 295
Vegane Mayonnaise 211
Veganer Zopf 348
Veganes Gehacktes mit Hörnli 326
Veganes Pesto 113
Veganes Tatar 148
Veganes Zürich-Geschnetzeltes 340
Vegi-Burger 343
Vegi-Chicken-Salat 223
Vegi-Hackbraten 335
Vegi-Köttbullar 336
Vegi-Schnitzelbrot 200
Zitronen-Cheesecake 361
Zucchetti-Schnitzel 128
Zucchetti-Spaghetti 140
Zwetschgengewähe 241

REZEPTVERZEICHNIS NACH SAISON UND KATEGORIE

Frühling/Sommer 81

FRÜHSTÜCK

Birchermüesli 82
Leinsamenmüesli 85

GETRÄNKE

Pflirsich-Apfel-Eistee 86
Himbeer-Lime-Limonade 88
Gurken-Ingwer-Wasser 90
Pflirsich-Lassi 92
Himbeershake 93

SNACKS UND FINGERFOOD

Pakoras 94
Dushin Rothli 97
Pizza Margherita 99

SAUCEN, DIPS UND CHUTNEYS

Pflirsich-Apfel-Chutney 100
Ingwer-Raita 101
Tomaten-Kräuter-Sauce 102
Cocktailsauce 104
Tsatsiki 105
Grüne Thai-Curry-Paste 106
Rote Thai-Curry-Paste 107
Auberginen-Minze-Creme 109
Baba Ganoush 110
Grünes Pesto 113
Veganes Pesto 113

SUPPE

Gazpacho 114

SALAT

Grüner Quinoa-Salat 116
Orecchiette-Rucola-Salat 119
Spargel-Erdbeer-Salat 120
Blumenkohl-Johannisbeer-Salat 123
Tofu-Ceviche 124
Emmersalat 127

GEMÜSE

Zucchetti-Schnitzel 128
Peperoni-Apfel-Gulasch 131
Spargelfrikassee 132
Gemüse-Piccata 134
Ratatouille 136
Shakshuka 139
Zucchetti-Spaghetti 140

PASTA

Penne Siciliana 142

(PFLANZLICHE) PROTEINE

Matar Paneer 144
Paprika-Geschnetzeltes 147
Veganes Tatar 148

GRILL

Gemüsespiesse 150
Paneer-Spiesse 152
Teriyaki-Tofu-Spiesse 153
Hanf-Ingwer-Gemüse 154

GEBÄCK

Leinsamen-Aprikosen-Muffins 157

DESSERT

Himbeerquark 158
Erdbeer-Rhabarber-Kompott 159
Blitz-Früchteglace 160
Kirschen-Milchgerste 161
Beeren-Seidentofu 162
Heidelbeer-Haselnuss-Crumble 165

Herbst/Winter 187

FRÜHSTÜCK

Granola mit Aprikosen 188
Granola-Riegel 191

GETRÄNKE

Herbst-Saft 192

SNACKS UND FINGERFOOD

Randen-Cutlets 195
Samosa 196
Falafel 199
Vegi-Schnitzelbrot 200
Tandoori-Sandwich 203
Club-Sandwich 205
Kebab 206
Kartoffel-Halloumi-Plätzchen 208

SAUCEN, DIPS UND CHUTNEYS

Gemüsebouillon 210
Vegane Mayonnaise 211
Hummus 213

SUPPE

Bündner Gerstensuppe 214
Marroni-Linsen-Suppe 217

SALAT

Chicorée-Marroni-Salat 219
Kürbis-Apfel-Salat 220
Vegi-Chicken-Salat 223
Nüsslisalat 224
Federkohl-Apfel-Salat 226
Cole Slaw 228
Apfel-Linsen-Salat 229

GEMÜSE

Pilzragout-Pastetli 230
Teriyaki-Pilze 233
Mais-Lauch-Plätzchen 234

GEBÄCK

Vegane Cookies 236
Rüeblicake 238
Zwetschgengewähe 241

DESSERT

Apfelküchlein 242
Apfelmus 245