

# ISS DICH GRÜN!

GESUND KOCHEN,  
DIE UMWELT SCHONEN

ÜBER 80 PFLANZLICHE REZEPTE  
UND VIELE PRAKTISCHE TIPPS

ANINA GEPP

atVERLAG





ANINA GEPP

# ISS DICH GRÜN!

GESUND KOCHEN,  
DIE UMWELT SCHONEN

ÜBER 80 PFLANZLICHE REZEPTE  
UND VIELE PRAKTISCHE TIPPS

atVERLAG



# Inhalt

Gesund und nachhaltig kochen – warum?	9
Verzicht oder Bereicherung?	10
Warum eigentlich pflanzlich?	13
Regional, saisonal, bio	15
Heimisch statt exotisch	18
Kochen und backen ohne tierische Produkte	20
Meine Einkaufsliste	23
Saisonkalender für das ganze Jahr	24
Tipps für die nachhaltige Küche	27

BESSER ALS GEKAUFT 37

FRÜHSTÜCK 63

HERZHAFTES 91

SNACKS UND DESSERTS 161

AUFSTRICHE, DIPS UND SAUCEN 203

Quellen 217

Danke 219

Rezeptverzeichnis 220

Stichwortverzeichnis 222

ISS DICH GRÜN!



## Gesund und nachhaltig kochen – warum?

Unsere Ernährung verursacht mehr als einen Drittel aller Treibhausgasemissionen. Obwohl uns allen bewusst ist, dass wir allein durch unser Essverhalten vieles zum Positiven verändern könnten – für die eigene Gesundheit und die unseres Planeten –, fällt uns genau das oft schwer. Essen ist schließlich weit mehr als eine reine Bedürfnisbefriedigung. Essen bringt die Menschen zusammen an einen Tisch. Mit Gerüchen und Geschmackserfahrungen verbinden viele positive Erinnerungen. Hinzu kommt, dass gerade das, was weder uns noch dem Klima gut tut, oft ziemlich lecker schmeckt. Und trotzdem: Klimaschutz macht vor dem eigenen Teller nicht halt. Viele Produkte, die wir tagtäglich verzehren, sind weit gereist, stark verarbeitet, aufwendig verpackt oder verursachen allein schon durch ihre Produktion einen großen CO<sub>2</sub>-Ausstoß und Wasserverbrauch.

Schädliche Klimagase entstehen bei der Produktion jeglicher Lebensmittel. Aber nicht alle Nahrungsmittel bewirken einen gleich großen CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Fleisch- und Milchprodukte beispielsweise belasten das Klima wesentlich stärker als andere Lebensmittel. Rund 60 Prozent der Treibhausgase, die durch die Nahrungsmittelproduktion verursacht werden, gehen auf das Konto der Herstellung von tierischen Produkten. Eine der wirksamsten Maßnahmen gegen den Klimawandel, die jede und jeder von uns ergreifen kann, ist also eine umweltschonende Ernährung. Aber wo beginne ich da? Ist das nicht unfassbar kompliziert? Und: Schmeckt das denn überhaupt?

Dieses Buch lädt euch ein in die bunte Welt der nachhaltigeren Küche. Ihr werdet staunen, wie einfach, abwechslungsreich und lecker die pflanzliche Küche ist. Mit einfachen Tricks, Tipps und Beispielen möchte ich euch zeigen, wie der Umstieg auf eine nachhaltigere Küche ganz einfach gelingt – ohne, dass dafür viel Zeit oder Geld aufgewendet werden muss. Ganz im Gegenteil: Wer saisonal und regional konsumiert, schont das Portemonnaie sogar. Hinzu kommt, dass das Experimentieren mit neuen Zutaten unglaublich viel Spaß macht.

## Verzicht oder Bereicherung?

Nachhaltigkeit wird oft sofort mit Verzicht gleichgesetzt. Dabei erlebe ich das pure Gegenteil: Seitdem ich mich pflanzenbasiert ernähre, regional und saisonal einkaufe, bin ich in der Küche viel kreativer geworden. Und ja: Es schmeckt – und wie! Meine Wocheneinkäufe waren noch nie so bunt und vielseitig, wie sie es heute sind, mein Speiseplan noch nie so ausgewogen und reichhaltig. Ich weiß genau, was wann Saison hat und habe einen völlig neuen Bezug zu Lebensmitteln bekommen. Die Glücksgefühle, die in meiner Jugend das Einkufen von Fast Fashion ausgelöst haben, verspüre ich heute, wenn es nach einem langen Winter zum ersten Mal wieder lokalen Spargel zu kaufen gibt oder im Spätsommer die ersten Kürbisse auf den Markt kommen.

Natürlich habe aber auch ich nicht von heute auf morgen auf pflanzliche Ernährung umgestellt, all mein Gemüse in Bioqualität auf dem Wochenmarkt eingekauft und meine Vorräte nur noch unverpackt im Zero-Waste-Laden bezogen. Unter uns gesagt: Das schaffe ich selbst heute nicht immer. Doch der Schritt zu einer nachhaltigeren Ernährung heißt sowieso nicht, all seine Gewohnheiten über Bord zu werfen, den Inhalt des Kühlschranks wegzukippen und ein gänzlich neues Leben zu beginnen. Es ist ein Prozess. Das Ziel ist nicht, irgendwann ein perfektes Öko-Leben zu führen. Vielmehr geht es darum, bewusster mit Ressourcen umzugehen, Schritt für Schritt alte Verhaltensmuster zu überdenken

und (wieder) Freude am Selbermachen und Experimentieren mit neuen Zutaten zu entwickeln. Nachhaltigkeit darf Spaß machen. Ja, das muss es sogar! Denn schließlich soll – und das steckt in dem Begriff bereits drin – diese Form der Ernährung langfristig Sinn ergeben und schmecken.

Dieses Buch habe ich darum auch nicht mit der Absicht geschrieben, aus euch allen Veganer und Veganerinnen machen zu wollen. Das würde auch gar nicht funktionieren. Wir alle stehen zu diesem Zeitpunkt an ganz unterschiedlichen Punkten in unserem Leben. Und was Nachhaltigkeit in Bezug auf die Ernährung bedeutet, entscheidet jede und jeder für sich – gerade, weil Ernährung sehr persönlich und individuell ist.

Wichtig ist nicht nur, was wir für eine umweltverträglichere Zukunft tun, sondern auch, dass wir uns überhaupt auf den Weg machen. Diese Entscheidung habt ihr ja bereits getroffen, indem ihr euch für dieses Buch entschieden habt. Nun liegt es an euch, euch selbst zu fragen, was ihr wollt: Vielleicht möchtet ihr weniger oder gar keine Fleisch- und Milchprodukte mehr essen. Vielleicht liegt euer Fokus aber auch mehr auf dem Thema Müll vermeiden oder regional und saisonal konsumieren. Oder ihr freut euch einfach auf leckere Rezepte und neue kulinarische Inspirationen. Das bestimmt ihr – genauso wie das Tempo, mit dem ihr die Themen, die euch am Herzen liegen, angeht.



## Warum eigentlich pflanzlich?

Die meiste Zeit meines Lebens habe ich mich vegetarisch ernährt. Bereits mit drei Jahren beschloss ich, keine Tiere mehr zu essen. Schon früh habe ich also begriffen, dass das, was auf der Packung der Bratwurst abgebildet war, dasselbe Tier sein musste wie das auf dem Bauernhof nebenan. Zum Erstaunen aller sollte sich dieser Entschluss nicht als vorübergehende kindliche Phase, sondern vielmehr als eine Lebenseinstellung herausstellen. Mein Glück war es, dass meine Eltern meine Entscheidung nie infrage stellten und von Anfang an respektiert haben. Vor allem mein Papa, der Koch in unserer Familie, setzte alles daran, mir täglich eine vegetarische Extrawurst zu zaubern. Wahrscheinlich weckte auch das mein Interesse am Kochen mit frischen Zutaten. Schon als kleines Kind stand ich auf einem Stuhl neben ihm am Kochherd und lugte neugierig in alle Töpfe. Es gab kaum ein Gericht, das aufgetischt wurde, ohne vorher von mir getestet worden zu sein.

Mit dem Auszug aus dem Elternhaus mit neunzehn Jahren begann ich mich für eine rein pflanzliche Ernährung zu interessieren. Ich las viel Fachliteratur dazu und versuchte mich jeden Tag an neuen Rezepten. Damals standen für mich vor allem ethische Beweggründe im Vordergrund. Bis ich mich dann aber wirklich ganz vegan ernährte, dauerte es nochmals gut zwei Jahre. Für mich war das absolut stimmig so. Andere Menschen in meinem Umfeld haben später über Nacht denselben Schritt gewagt und sind bis heute dabeigebblieben. Ihr seht – auch hier gibt es kein Richtig oder Falsch. Jede und jeder in seinem Tempo.

Dass ich heute noch von meiner Ernährungsweise überzeugt bin, hängt damit zusammen, dass ich damals wie heute merke, wie gut das Weglassen von tierischen Produkten meiner Gesundheit tut, und zugleich weiß, wie gut es auch für unseren Planeten ist. Und das gab und gibt mir gleich ein doppelt gutes Gefühl. Ich sehe jeden Einkauf als Stimmzettel. So bestimme ich tagtäglich mit, in was für einer Welt ich leben möchte. Wann immer ich mich damit für den Klimaschutz entscheiden kann – sei es indem ich weniger Plastik brauche, meine eigenen Tüten mitbringe, Bio bevorzuge oder eben auf tierische Produkte verzichte –, möchte ich das tun.

Wie unterschiedlich die CO<sub>2</sub>-Emissionen pro Kilogramm eines Lebensmittels ausfallen, zeigt folgende Tabelle. Je höher die CO<sub>2</sub>-Bilanz, desto schlechter für die Umwelt:

### ÖKOBILANZ VERSCHIEDENER LEBENSMITTEL IM ÜBERBLICK:

#### CO<sub>2</sub> PRO KILOGRAMM

Regionales Obst und Gemüse	130–300 g
Kartoffeln	230 g
Milch	950 g
Joghurt	1220 g
Eier	2500 g
Geflügel	3500 g
Schweinefleisch	4300 g
Käse	8500 g
Rindfleisch	15 000 g
Butter	24 000 g

# Pflanzlicher Joghurt über Nacht

*Inzwischen gibt es im Kühlregal eine große Auswahl an pflanzlichen Joghurtprodukten. Dennoch lohnt es sich, Joghurt auch einmal selbst herzustellen, dies insbesondere, um die unnötigen Plastikbecher einzusparen. Und die Joghurtherstellung ist viel einfacher als gedacht.*

## *Kuhmilch-Joghurt im Glas oder Sojajoghurt im Plastikbecher?*

Generell ist der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck von Glas pro Gramm geringer als der von Plastik. Das Problem: Glas ist wesentlich schwerer. Dementsprechend verbraucht der Transport mehr Energie. Glas ergibt außerdem nur dann Sinn, wenn es wiederverwendet wird. Ganz abgesehen von der Verpackungsproblematik, die von Fall zu Fall neu beurteilt werden muss, kann gesagt werden, dass Sojajoghurt so oder so umweltfreundlicher ist. Denn: Das Lebensmittel, das in der Verpackung steckt, bringt selbst einen viel größeren ökologischen Fußabdruck mit, als die Verpackung, die es schützt. Am besten fährt also, wer pflanzlichen Joghurt selbst herstellt. Die zweitbeste Variante wäre, pflanzlichen Joghurt im Becher zu kaufen und die Verpackung korrekt zu recyceln.

GANZJÄHRIG  
GLUTENFREI  
EIWEISSREICH

## FÜR 500 G JOGHURT

500 ml zuckerfreie Sojamilch  
3 probiotische Kapseln, vegan

Die Sojamilch in einem Topf auf 40 Grad erwärmen. Am besten kurz den Finger in die Milch halten, sie darf nur etwas mehr als Körpertemperatur haben. Dann den Inhalt der probiotischen Kapseln darunterheben. Alternativ kann man auch 3 EL gekauften veganen Joghurt verwenden, um die Milch zu impfen.

Die Mischung auf Schraubgläser verteilen und diese nicht bis ganz oben füllen. Die Gläser verschließen und bei 40 Grad über Nacht oder mindestens 12 Stunden in den Backofen stellen.

Keine Sorge: Um diese Temperatur zu erreichen, reicht es meistens völlig aus, einfach das Licht im Ofen anzuschalten, so wird keine unnötige Energie verschwendet.

Am nächsten Morgen sollte der Joghurt stichfest sein. Dann im Kühlschrank lagern und innerhalb von 5 Tagen aufbrauchen.

**ZERO-WASTE-TIPP** Hafermilch eignet sich nicht für die Joghurtproduktion. Wer Joghurt ganz ohne Müll von Grund auf selbst herstellen möchte, kann unverpackte heimische Sojabohnen kaufen, daraus Milch herstellen und aus dieser anschließend Joghurt produzieren.

BESSER ALS GEKAUFT





LIEBLINGSREZEPT  
GANZJÄHRIG  
UNTER 30 MINUTEN

## Luftige Mohn- pfannkuchen

*Diese Pfannkuchen mit Mohn sind so luftig und lecker, dass ich sie jeden Tag essen könnte. Wusstet ihr, dass Mohn ganz viele wichtige Mineralien und auch Kalzium, Kalium und Eisen enthält? Mir schmecken die grauen Körner vor allem in Kombination mit einer zitronigen Note.*

### FÜR 2 PORTIONEN

200 g helles Dinkelmehl  
2 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
1 Zitrone, Abrieb  
1 EL Mohn  
300 ml Hafermilch  
1 Leinsamen-Ei (Seite 59)  
2 ½ EL Birnendicksaft  
1 EL Apfelessig  
4 EL Rapsöl

Alle trockenen Zutaten mit den flüssigen (außer dem Rapsöl) zu einem Teig vermengen.

In einer Pfanne in Rapsöl Pfannkuchen ausbacken, von jeder Seite etwa 30 Sekunden, dann vorsichtig wenden. Die Pfannkuchen im Ofen bei 100 Grad warm halten, bis der ganze Teig ausgebacken ist. Die Pfannkuchen mit Joghurt und/oder selbstgemachtem Granola servieren.

**TIPP** Für die glutenfreie Variante Haferflocken zu Mehl mahlen und statt dem Dinkelmehl verwenden. Die Pancakes werden dadurch weniger luftig, schmecken aber genauso gut.

FRÜHSTÜCK



FRÜHSTÜCK

# Superfood-Smoothie ohne Exoten

*Kein anderes Gericht in diesem Buch habe ich selbst so oft gegessen wie dieses. Smoothie Bowls mit »verstecktem« Gemüse sind für mich die beste Möglichkeit, mehr Grünzeug in meine Ernährung zu integrieren. Und das Tolle daran: Man schmeckt es gar nicht heraus. Gesundheitsgurus schwören auf die Açai-Beere. Ich verwende lieber Heidelbeeren, die heimische Alternative. Denn: In ihnen stecken sogar mehr Antioxidantien als im gehypten Superfood aus dem Dschungel.*

## FÜR 1 GROSSE SCHALE

- 200 g Heidelbeeren, gefroren
- 2 Handvoll gebackene gefrorene Kürbis- oder Süßkartoffelwürfel (siehe Tipp)
- 1 Handvoll Grünkohl
- 250 g Seidentofu
- 1 Prise Zimt
- 2 EL Birnendicksaft
- 1 Zitrone, Abrieb
- 1 Schluck Hafermilch

## Heidelbeeren versus Açai: Was ist gesünder?

Die exotische Açai-Beere stammt aus Südamerika. Von dort werden die Beeren per Schiff und Lastwagen an ihre Zieldestinationen verfrachtet, wo sie dann noch einige Tage in einem Lagerraum gekühlt werden, bis der perfekte Reifegrad erreicht ist. Bei diesem großen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck bleibt die Nachhaltigkeit auf der Strecke. Aufgrund der stetig steigenden Nachfrage nach Açai wird die Produktion in den Anbauländern ausgeweitet. Es entstehen Monokulturen, um den Markt mit möglichst viel Beeren versorgen zu können. Der Boden und die Biodiversität leiden unter den einseitig bewirtschafteten Feldern. Die gute Nachricht: Unsere heimische Heidelbeere ist mindestens so gesund wie die Açai-beere. Sie steht dem exotischen Superfood in nichts nach, weder bei den Vitaminen noch bei den Mineralstoffen.

WARME JAHRESZEIT  
LOKALES SUPERFOOD  
GLUTENFREI  
EIWEISSREICH  
UNTER 30 MINUTEN

Alle Zutaten im Standmixer zu einer cremigen, homogenen Masse mixen.

Mit Granola oder Müesli servieren. Schmeckt als gesundes Dessert oder zum Frühstück.

**TIPP** Im Sommer, wenn sie reif sind, möglichst viele Heidelbeeren einfrieren. Außerdem friere ich immer auch gleich eine große Portion Kürbis oder Süßkartoffeln ein. Dafür schneide ich sie in mundgerechte Stücke, backe diese im Ofen bei 200 Grad 20 Minuten und lasse sie anschließend auskühlen. Danach sind sie bereit für das Gefrierfach.

LIEBLINGSREZEPT  
WARME JAHRESZEIT  
100 % REGIONAL

# Kohlrabi-Schnitzelbrot

*Lange Zeit habe ich Kohlrabi nur roh gegessen. Wahrscheinlich, weil ich das Gemüse einfach an sich schon so lecker finde. Inzwischen bin ich aber auch ein großer Fan der gekochten Version. Gerade als Schnitzel macht sich dieses Gemüse unglaublich gut.*

## FÜR 2 BROTE

### *Für die Schnitzel*

1 Kohlrabi  
10 EL Hafermilch  
4 EL Dinkelmehl  
1 TL Kartoffelstärke  
60 g Mais-Paniermehl  
2 EL Sonnenblumenöl

### *Für die Zwiebelringe*

1 Zwiebel  
1 EL Öl  
etwas Mehl  
1 Prise Salz  
1 TL Birnendicksaft

### *Außerdem*

2 Körnerbrötchen (Seite 45)  
1 EL Senf  
1 TL Harissa (Seite 210)  
3 EL veganer Joghurt  
¼ Gurke  
2 Blätter Salat  
2 Scheiben Tomate

Den Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Für die Panade drei Teller bereitstellen: In den ersten kommt die Hafermilch, in den zweiten das Mehl und die Kartoffelstärke und in den dritten das Paniermehl.

Die Kohlrabischeiben mehrmals in Hafermilch und Mehl wenden. Anschließend im Paniermehl wenden. In einer Pfanne im heißen Öl die Schnitzel von beiden Seiten insgesamt etwa 5 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Die Zwiebel in Ringe schneiden und in derselben Pfanne in Öl anbraten. Mit Mehl bestäuben und salzen, den Birnendicksaft hinzugeben und karamellisieren lassen.

Die Brötchen quer halbieren. Senf, Harissa und Joghurt zu einem Dip anrühren, die Gurke mit dem Sparschäler fein schneiden. Die Brötchen mit je einem Salatblatt, einer Tomatenscheibe, den Sellerieschnitzeln, der Sauce und den Zwiebelringen belegen.

HERZHAFTES



WARME JAHRESZEIT  
GLUTENFREI  
UNTER 30 MINUTEN

# Zucchininudeln an Zitronen- Senf-Sauce

*Kennt ihr Zoodles? Das sind rohe Nudeln aus Zucchini, quasi die Low-Carb-Variante zu normaler Pasta. Besonders an heißen Tagen ist dieses leichte Gericht eine Alternative zu Pastagerichten. Die leicht säuerliche Sauce passt auch wunderbar zu jedem anderen Salat.*

## FÜR 2 PORTIONEN

4 kleine Zucchini  
200 g Räuchertofu  
2 Frühlingszwiebeln

### *Für das Dressing:*

1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone, Saft  
2 EL Olivenöl  
1 EL Senf  
4 EL veganer Joghurt  
1 Schuss Weißweinessig  
½ TL Kurkumapulver  
Salz und Pfeffer

1 Handvoll frischer Basilikum

Zuerst die Zucchini mit einem Spiralizer zu Spaghetti oder mit dem Sparschäler zu breiteren Bandnudeln verarbeiten (oder mit einer groben Reibe für einen feineren Salat).

Den Räuchertofu würfeln. Die Frühlingszwiebeln samt Grün in feine Ringe schneiden.

Alle Zutaten für das Dressing mit dem Pürierstab mixen. Die Zucchininudeln mit der Sauce gründlich vermengen. Das geht am besten mit den Händen.

Die Zoodles anrichten, mit Basilikum, dem Räuchertofu und den Frühlingszwiebeln garnieren.

Dazu frisches Brot servieren.

HERZHAFTES



# Rezept- verzeichnis

- Apfel-Birnen-Brot 176  
Apfel-Cheesecake 189  
Aprikosen-Walnuss-Riegel, roh 196  
Aubergine auf Hirse-Taboulé 108  
Auberginen, mit Polenta paniert 170  
Auberginen-Ragout 93  
Aufstriche, Dips, Pestos  
    Birnen-Chutney mit Knoblauch 210  
    Erbsen-Dip 158  
    Erbsen-Mole 68  
    Grünkohl-Hanf-Pesto 155  
    Harissa 210  
    Harissa-Joghurt-Dip 206  
    Käsiger Nacho-Dip 207  
    Kürbispüree 211  
    Muhammara (Paprika-Walnuss-) 206  
    Notella (Schoko-Nuss-Aufstrich) 78  
    No-Waste-Pesto 208  
    Pesto 152  
    Pflanzliche Mayonnaise 208  
    Sauerkraut-Tzatziki 111  
    Süßkartoffel-Mais-Aufstrich 205  
    Zucchini-Dip 205  
Birchermüesli mit Omega-3 65  
Birnen-Chutney mit Knoblauch 210  
Blumenkohl, indisches Erbsencurry 136  
Blumenkohlreis, gebraten 141  
Blumenkohl-Wings 169  
Bolognese, Linsen- 113  
Brokkoli-Sauce, Sonnenblumen- 98  
Brote, Brötchen  
    Apfel-Birnen-Brot 176  
    Brötchen mit Kernen und Samen 45  
    Haferbrot ohne Gluten 46  
    Sauerteigbrot 49  
    Sauerteig-Kultur 48  
Brownies, Süßkartoffel- 181  
Buchweizen-Crêpes  
    mit Marktgemüse 139  
Carrot-Cake-Müesli 81  
Cheesecake, Apfel- 189  
Dinkel-Crêpes mit Bratapfel 83  
Dinkelspätzle mit Pilzsauce 151  
Ei-Ersatz, veganer 59  
Energiekugeln 199  
Erbsencurry mit Blumenkohl,  
    indisches 136  
Erbsen-Dip 158  
Erbsen-Mole 68  
Fenchelsalat mit Eierschwämmen 132  
Gemüsebrühepulver 61  
Gemüsequiche 105  
Granola, schnelles 39  
Gurken-Melonen-Salat mit Tofu 167  
Haferbrot ohne Gluten 46  
Hafermilch, aufschäumbar 52  
Hafersahne, cremige 55  
Himbeer-Quark-Kuchen mit Streusel 179  
Hirse-Taboulé 108  
Honig-Curry-Kichererbsen,  
    knusprige 175  
Joghurt, pflanzlicher 56  
Kaiserschmarrn  
    mit Zwetschgenröster 186  
Karotten, Rosmarin-, aus dem Ofen 164  
Karotten-Ingwer-Suppe 135  
Karottenlachs 163  
Kartoffelgnocchi mit Pilzrahmsauce 117  
Kartoffelgulasch mit Räuchertofu 127  
Kartoffelsalat mit Petersilie 145  
Kartoffelstampf 149  
Käsefondue, veganes 128  
Kernemus 58  
Kichererbsen,  
    knusprige Honig-Curry- 175  
Kimchi 43  
Knäckebrot, Körner- 195  
Kohlrabi-Schnitzelbrot 94  
Kräutersalz mit Rosmarin  
    und Knoblauch 60  
Kumpir (Ofenkartoffel)  
    mit Sauerkraut-Tzatziki 111  
Kürbis-Mac no Cheese 125  
Kürbis-Porridge 73  
Kürbispüree 211  
Kürbis-Zimt-Schnecken 192  
Kurkuma-Zimt-Latte 200  
Lasagne, mit Spinat, Birne  
    und Thymian 107  
Lattich-Tacos mit Gemüsehack  
    und Joghurt 114  
Leinsamen-Ei 59  
Linsen-Bolognese 113  
Melonen-Gurken-Salat mit Tofu 167  
Minestrone mit Süßkartoffeln 97  
Mohnpfannkuchen 71  
Müesli, Porridge  
    Birchermüesli mit Omega-3 65  
    Carrot-Cake-Müesli 81  
    Kürbis-Porridge 73  
Notella (Schoko-Nuss-Aufstrich) 78  
Nussmus 58  
Ofengemüse mit Pesto 152  
Ofenkartoffel mit Sauerkraut-Tzatziki 111  
Ofenrösti mit Erbsen-Dip 158  
Palak Tofu Paneer mit Fladenbrot 142  
Paprika, gefüllt mit scharfem Reis,  
    gebacken 157  
Parmesan, Walnuss- 51  
Pasta  
    Pasta mit Grünkohl-Hanf-Pesto 155  
    Penne mit Sonnenblumen-Brokkoli-  
    Sauce 98  
    Spaghetti mit Linsen-Bolognese 113  
Pfannkuchen, Pancakes, Crêpes  
    Buchweizen-Crêpes  
    mit Marktgemüse 139  
    Dinkel-Crêpes mit Bratapfel 83  
    Mohnpfannkuchen 71  
    Süßkartoffel-Hafer-Pancakes 87  
Pilzrahmsauce 117  
Pilzsauce 151  
Pizza bianca mit Kürbis und Thymian 101  
Polenta, cremige 93  
Polenta-Auberginen  
    mit Tomatenchutney 170  
Randen-Risotto mit Lauch  
    und Schmortomaten 119  
Riegel, rohe Aprikosen-Walnuss- 196  
Rührei, Tofu-, mit Gemüse und Pilzen 76  
Salatsaucen 213  
Sauerkraut-Tzatziki 111  
Sauerteigbrot 68  
Sauerteig-Kultur 48  
Schokoladenmousse 191  
Sheperd's Pie mit Linsen  
    und Kartoffelstampf 149  
Smoothies  
    Grüner Smoothie ohne Banane 84  
    Smoothie-Bowl, immunstärkende 88  
    Superfood-Smoothie 77  
Sonnenblumen-Brokkoli-Sauce 98  
Spätzle, Dinkel-, mit Pilzsauce 151  
Spinat, Palak-Tofu-Paneer 142  
Spinat-Lasagne mit Birne  
    und Thymian 107  
Steinfrüchte, geröstet,  
    mit Buchweizen-Mascarpone 182  
Süßkartoffel-Brownies 181  
Süßkartoffel-Hafer-Pancakes 87  
Süßkartoffelpüree 87  
Süßkartoffel-Toasties mit Notella 78  
Toasties mit Karottenlachs 163  
Tofu, Teriyaki-Style-,  
    mit Brokkoli und Reis 121  
Tofu-Rührei mit Gemüse und Pilzen 67  
Tomatenchutney 170  
Tomatencurry mit Tofu,  
    vietnamesisches 122  
Walnuss-Parmesan 51  
Wirzrollen mit Pilzen  
    und Pinienkernen 131  
Zimt-Schnecken, Kürbis- 192  
Zucchininudeln  
    an Zitronen-Senf-Sauce 146  
Zwetschgen-Crumble 185  
Zwetschgenröster 186

# Stichwort- verzeichnis

- Açaï-Beere 77  
Äpfel (lagern vs. importieren) 83  
Avocado 68  
Backofen vorheizen 33  
Backpapier 33  
Bananen 84  
Bioanbau 15f., 19  
Brokkolistrunk 98  
Buchweizen keimen 65  
Cashews 207  
Chiasamen 19, 59  
Datteln 196  
Ei-Ersatz, vegan 59  
Exotische Produkte, Ersatz 18, 59f., 77, 84, 121  
Fermentieren 43, 58  
Food Waste 27ff.  
Freilandanbau 16  
Gemüse, welches 152  
Gewächshäuser 16  
Glas vs. Plastik 56  
Glas 31f., 56  
Gluten 46  
Hanfsamen 155  
Haselnuss 18, 58  
Hirse 19  
Kala Namak 67  
Kartoffeln 111  
Kichererbsen/Hülsenfrüchte (Verträglichkeit) 175  
Kokosmilch 122  
Küchenrolle 31  
Kunst-/Mikrofaser 32  
Kurkuma 88  
Lab 51  
Leinsamen 19f., 59  
Linsen 113  
Margarine statt Butter 179  
Melone (Wasserverbrauch) 167  
Milch 52  
Mineral-/Leitungswasser 32  
Mohn 71  
Müll vermeiden 10  
Ökobilanz Lebensmittel 13, 52, 84, 122, 207  
Omega-3-Fettsäuren 59, 155  
Palmöl 61  
Parmesan 51  
Plastik 13, 31ff., 37, 56  
Regrowing 29  
Reis 121  
Sahne, vegan, schlagbar 55  
Sahne-Ersatzprodukte 55  
Saisonkalender 18, 24  
Salz 60  
Schokolade 191  
Superfoods 18  
Tierische Produkte, Ersatz 13, 16, 20  
Tofu 127  
Transportwege (Flug) 15, 32, 84, 121  
Vorratsliste 23  
Zuchtlachs 163  
Zuckeralternativen 39

© 2021  
AT Verlag, Aarau und München  
Fotos: Katja Koppensteiner, Wien; Anina Gepp, Luzern  
Illustrationen: iStock.com/Smartboy  
Lektorat: AT Verlag  
Grafische Gestaltung und Satz: Carla Schmid, AT Verlag  
Druck und Bindearbeiten: Printer Trento, Trento  
Printed in Italy

ISBN 978-3-03902-112-3

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur  
für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

