

NATALIE REICHELT

VEGAN FÜRS KLIMA

EINFACH NACHHALTIG KOCHEN UND GENIESSEN



g

GrünerSinn
Verlag

NATALIE REICHELT

VEGAN FÜR'S KLIMA

Einfach nachhaltig kochen und genießen





SEI DU SELBST DIE
VERÄNDERUNG, DIE
DU DIR WÜNSCHST
FÜR DIESE WELT.

Mahatma Gandhi



INHALT

EINFÜHRUNG

Vorwort	7
Zusammenhang Ernährung + Klima	10
Vegan für das Klima	14

ANFANGEN, ABER WIE?

Meine Vorratskammer	18
Regional statt exotisch	21
Ökologisch Kochen + Einkaufen	25

REZEPTE

Basics	31
Januar	52
Februar	62
März	70
April	80
Mai	90
Juni	100
Juli	110
August	120
September	130
Oktober	140
November	150
Dezember	160

ANHANG

CO ₂ -Datenbank	174
Quellen	180
Dank	182
Rezeptregister	184
Zutatenregister	190

SAISONKALENDER

F					
G					
L					
	APFEL	KAROTTE	KARTOFFEL	KÜRBIS	PASTINAKE
					
	ROTKOHL	SELLERIE	SPITZKOHL	STECKRÜBE	WEISSKOHL
					
					
	ZWIEBEL				
E					
	GRANATAPFEL	LIMETTE	MANDARINE	ORANGE	ZITRONE

F – Freiland**G** – unbeheiztes Gewächshaus**L** – Lagerware**E** – Frisch aus Europa

JANUAR

Der Januar verwöhnt uns mit seinen zahlreichen Kohlsorten, dem geschmacksintensiven Wurzelgemüse und dem nussigen Feldsalat. Leicht lassen sich leckere und gesunde Speisen kreieren, welche nach den üppigen Adventsleckereien wie gelegen kommen.

Nur bei dem Blick auf das regionale Obstangebot sieht es etwas mau aus. Ganz alleine steht der Apfel da, welcher mit seinen vielen Vitaminen und Mineralstoffen unverzichtbar für unser Immunsystem ist. Doch auch der regionale Apfel bringt im Januar eine hohe CO₂-Bilanz mit sich. Die Lagerhallen benötigen viel Energie und sorgen dafür, dass dessen Klimabilanz genauso hoch ist wie die von südländischen Früchten mit einem weiteren Transportweg.

Aus diesem Grund können wir im Winter unser Obstangebot auf europäische Zitrusfrüchte der Saison erweitern. Am besten greift ihr auf Bio-Früchte aus unseren Nachbarländern wie Italien oder Spanien zurück.

VEGANE LEBERWURST

Man mag diese Paste 'vegane Leberwurst' nennen oder einfach nur als braune Pampe bezeichnen. Aber der wichtigste Fakt ist: sie schmeckt einfach nur sooooo gut! Wirklich alle, die ich bisher davon probieren lassen habe, hat es aus den Socken gehauen. Die meisten meinten sogar, dass es besser schmeckt als die echte Leberwurst. Was will man mehr? Probiert es aus und überzeugt euch von dem herhaft-würzigen Geschmack!

CO₂-EMISSIONEN FÜR DIESES GERICHT:



ZUTATEN

Für 1 Glas:

- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Apfel
- 2 EL Rapsöl
- 1 Prise Muskat, Koriander, Kardamom, Zimt, Thymian
- 1 EL Majoran, getrocknet
- 250 g gekochte Kidneybohnen (entspricht 100 g getrockneten oder 1 Glas/Dose)
- 2 TL Zitronensaft oder weißer Essig (je nach Zitronen-Saison)
- 2 TL Senf, mittelscharf
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1/2 TL Rauchsalz
- 1/2 TL Salz
- viel Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schnibbeln: Die Zwiebel und den Apfel in kleine Stücke schneiden.

Braten: Zwiebel- und Apfelstücke mit einem EL Öl glasig anbraten.

Zum gebratenen Zwiebel-Apfel-Gemisch die Gewürze (Muskat, Koriander, Kardamom, Zimt, Thymian) samt dem Majoran zugeben. Bei mittlerer Hitze kurz anbraten, so dass sich die Aromen entfalten können.

Mixbehälter: Währenddessen Kidneybohnen in ein Püriergefäß füllen. Zitronensaft/Essig, Senf, Petersilie, 1 EL Öl, Rauchsalz, Salz und Pfeffer hinzufügen. Die gebratene Zwiebel-Apfel-Gewürz-Mischung zugeben.

Pürieren: Mit einem Stabmixer pürieren. Ist die Masse zu trocken, dann mit einem Schuss Öl oder Wasser nachhelfen. Die fertige Paste in ein Schraubglas füllen.

AUFBEWAHRUNG

Die Leberwurst hält sich in einem Schraubglas bis zu 5 Tage im Kühlschrank. Für eine längere Haltbarkeit die Wurst immer mit einem sauberen Löffel oder Messer entnehmen.

VERWENDUNG

Als Aufstrich für Brot, Brötchen, Maiswaffeln.

Als Beilage zu Quark und Kartoffeln.

Pur zum Löffeln, wenn einem der Zahn nach etwas Herzhaftem tropft.





GRÜNKOHL GOODNESS

Dieser ist mein absoluter Lieblingssalat im Winter. Er ist frisch, knackig und dank des Dressings auch noch super cremig. On top gibt es knusprig geröstete Süßlupinensamen. Sie erinnern geschmacklich etwas an Kichererbsen und verleihen dir mit ihrem hohen Proteingehalt eine ordentliche Portion Power. Die Lupine ist eine nachhaltige Hülsenfrucht, welche auf einheimischen Äckern angebaut werden kann und ein wahres Wundermittel für den Boden ist. Aus diesem Grund gibt es sie mittlerweile, wie Kichererbsen im Glas, in Bioläden oder gut sortieren Supermärkten zu kaufen. Also nichts wie los und lernt diesen neuen Superstar kennen!

CO₂-EMISSIONEN FÜR DIESES GERICHT:

vegan	 474 g
tierisch	 2184 g, mit gebratenem Hähnchen und Feta

ZUTATEN

Für 2 Portionen:

Für die crunchy Lupinen:

200 g gekochte Lupinen (entspricht 1 Glas), alternativ Kichererbsen

1–2 rote Zwiebeln

1 EL Olivenöl

1 TL Paprika-, Kreuzkümmel-, und Knoblauchpulver

Salz und Pfeffer

Für den Salat:

250 g frischer Grünkohl

2 Äpfel

Für das Dressing:

3 EL Tahini (Sesammus)

1 EL Olivenöl

1 EL Senf, mittelscharf

2 EL Apfelessig

1 Prise Zucker

Salz und Pfeffer

Zum Servieren:

4 EL Saatenmix (siehe Basics)

Granatapfelkerne, optional

ZUBEREITUNG

Für die crunchy Lupinen: Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Lupinen abspülen und in eine Schüssel geben. Diese mit kochendem Wasser übergießen und für 5 Minuten ziehen lassen. Das zieht die Bitterstoffe heraus. Erneut abgießen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Die Zwiebel schälen, in Achtel schneiden und mit auf das Backblech geben. Olivenöl, Gewürze, Salz und Pfeffer darüber geben. Alles miteinander vermengen. Für 25–30 Minuten im Ofen backen. Dabei hin und wieder umrühren, damit sie von allen Seiten schön knusprig werden.

Für den Salat: Grünkohl waschen und Blätter vom Stängel in eine Salatschüssel abzupfen. Die Äpfel in Scheiben schneiden.

Für das Dressing: Tahini, Olivenöl, Senf, Apfelessig, Salz, Pfeffer und 1 EL Wasser vermischen. Über den Grünkohl geben und mit sauberen Händen in den Salat „eimassieren“.

Zusammenfügen: Dem Grünkohl die Apfelstücke, Lupinen und Zwiebeln zufügen. Alles kurz vermengen.

Zum Servieren: Auf 2 Schalen verteilen und mit dem Saatenmix servieren.

HINWEIS

Da Grünkohl ein knackiges Gemüse ist, lässt sich dieser Salat auch super als Meal Prep vorbereiten.

Falls ihr in eurem Einkaufsmarkt keine gekochten Lupinen auftreiben könnt, dann greift alternativ auf Kichererbsen zurück. Nehmt hier am besten die Bio-Variante aus der Region, um die CO₂-Emissionen so gering wie möglich zu halten.



KARTOFFEL-LINSEN-PUFFER MIT APFELMUS

Reibekuchen, Reiberdatschi oder Kartoffelpuffer sind ein traditionelles Gericht aus Deutschland, Tschechien, der Slowakei, Polen, Österreich und Bulgarien. Je nach Region und Geschmack werden sie mit süßen oder salzigen Beilagen serviert. Ich esse sie am liebsten mit Apfelmus. Da das „klassische“ Rezept Ei enthält, habe ich eine Alternative kreiert. Für den extra Proteinkick und den gewissen Biss werden gekochte gelbe Linsen unter den Teig gemischt. Probiert es aus und überzeugt euch selbst.

CO₂-EMISSIONEN FÜR DIESES GERICHT:



ZUTATEN

Für 2–3 Personen:

100 g gelbe/rote Linsen

1 Zwiebel

400 g Kartoffeln

1 TL Salz

2 EL Mehl

1 EL Speisestärke

3 EL Rapsöl zum Braten

Zum Servieren:

Apfelmus (siehe Basics)

Rübenzucker

ZUBEREITUNG

Die Linsen:

in einem Sieb kalt abspülen. In einem Topf mit 300 ml Wasser und einer Prise Salz aufkochen. Hitze reduzieren und für weitere 5–10 Minuten garen, bis sie zerfallen. Die Linsen abgießen und abkühlen lassen.

Zwiebel und Kartoffeln:

schälen und mit einer Reibe grob raspeln. In einer Schüssel vermengen und gut salzen. Etwas ziehen lassen.

Für die Puffer:

Die gekochten Linsen mit einer Gabel leicht zerdrücken und zu der Kartoffelmasse geben. Mit den Händen nochmal kräftig durchkneten. Die Masse in ein Küchensieb geben und das überschüssige Wasser fest mit den Händen ausdrücken. Die Masse zurück in die Schüssel füllen und mit Mehl und Speisestärke vermengen.

Zum Braten:

Öl in Pfanne erhitzen. Mit einem gehäuften EL die Puffer in der Pfanne portionieren und flach drücken. Beidseitig für etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig braun braten.

Zum Servieren:

Die fertigen Reibeküchlein mit Zucker und etwas Apfelmus genießen.

HINWEIS

Ihr esst lieber herhaft? Gar kein Problem. Einfach anstelle des Apfelmuses einen würzigen Kräuterquark auf Sojabasis dazu reichen.



POLENTA MIT MEDITERRANEM GEMÜSE

Dieses Gericht habe ich kennengelernt, als meine liebe Mitbewohnerin Johanna mich an einem entspannten Sommerabend gekocht hat. Kaum hatte ich den ersten Löffel im Mund, war ich sofort hin und weg! Diese mediterranen Aromen in Kombination mit der cremigen Polenta – pures sommerliches Comfort-Food! Traditionell wird die Polenta mit Parmesan verfeinert. Für weniger Treibhausgas-Emissionen habe ich die selbst gemachte vegane Alternative verwendet.

CO₂ - EMISSIONEN FÜR DIESES GERICHT:



ZUTATEN

Für 2-3 Portionen:

Für das Gemüse:

- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 125 g gekochte Kichererbsen
(entspricht 50 g getrockneten oder 1/2 Glas/Dose)
- 1 Dose Cherry-Tomaten (400 g)
- 2 EL Tomatenmark + 100 ml Wasser
- 1 Zweig Rosmarin, klein gehackt

Für die Polenta:

- 1 Liter Wasser + 1 TL Salz
- 200 g Polenta/Maisgrieß
- 4 EL Hefeflocken oder veganer Parmesan (siehe Basics)
- 1 Zweig Rosmarin, klein gehackt
- Salz und Pfeffer

Zum Servieren:

- veganer Parmesan (siehe Basics)

ZUBEREITUNG

Für das Gemüse: Zucchini und Aubergine in 1-2 cm große Würfel schneiden. Diese auf ein Backblech verteilen und mit 1 TL Salz bestreuen. Alles gut vermengen und für 10 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch klein hacken. In einer Pfanne mit dem Öl bei niedriger Hitze glasig andünsten.

Nun Zucchini und Aubergine portionsweise mit den Händen über der Spülé kräftig ausdrücken, so dass überschüssiges Wasser entweicht. Anschließend der Pfanne mit Zwiebel und Knoblauch zufügen.

Das Gemüse für 5-10 Minuten zugedeckt garen. Danach mit Balsamico-Essig ablöschen.

Kichererbsen, Tomaten, Tomatenmark, Wasser und Rosmarin zufügen. Für 10 Minuten einköcheln lassen. In der Zwischenzeit die Polenta zubereiten.

Für die Polenta: In einem Topf das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen.

Die Polenta mit einem Schneebesen für 3 Minuten einrühren, um Klumpenbildung zu vermeiden.

Hefeflocken oder veganen Parmesan und den klein gehackten Rosmarin zugeben.

Bei geringer Wärmezufuhr unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten quellen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren: Das mediterrane Gemüse mit der Polenta auf die Teller verteilen und mit dem veganen Parmesan servieren.



SOMMERLICHER HIRSE-HIMBEER-KUCHEN

Fruchtig-frisch und leicht für den Sommer. Angelehnt ist dieser Kuchen an den Belgischen Reisfladen. Dieser ist eine Art Milchreiskuchen mit einem fluffigen Hefeboden. Für eine Variante mit geringem CO₂-Ausstoß greife ich auf regionale Zutaten zurück. Deshalb habe ich anstatt der klassischen Milchreisfüllung in Hafermilch gekochte Hirse gewählt. In Kombination mit frisch gepflückten Himbeeren ist dies ein sommerliches Träumchen.

CO₂-EMISSIONEN FÜR DIESES GERICHT:

vegan  872 g
tierisch  2208 g, mit Vollmilch, Butter, Milchreis und Joghurt

ZUTATEN

Für 1 Kuchen, Ø 28 cm:

Hefe-Teig:

100 ml Hafermilch, lauwarm
25 g Rübenzucker
20 g frische Hefe
200 g Mehl, gerne Dinkel
40 g Margarine
1 Prise Salz

Füllung:

100 g Hirse
30 g Rübenzucker
400 ml Hafermilch
100 ml Wasser
1 Prise gemahlene Vanille

Himbeer-Mus:

150 g Himbeeren
1 Schuss Zitronensaft

Topping:

300 g Sojajoghurt
1 Päckchen Vanillezucker
Zitronenschale und Saft
1/2 Bio-Zitrone
50 g Himbeeren

ZUBEREITUNG

Für den Teig: lauwarme Hafermilch mit Hefe und Zucker verrühren und 5 Minuten ruhen lassen. Zusammen mit den restlichen Teigzutaten zu einem homogenen Hefeteig kneten. Den Teig mit einem Tuch bedeckt an einem ruhigen, warmen Ort für ca. 1 h gehen lassen.

Für die Füllung: Hirse, Zucker, Hafermilch, Wasser und Vanille in einen Topf geben und unter Rühren für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Hirse gar und die Flüssigkeit aufgesaugt ist. Den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt abkühlen lassen.

Für das Himbeer-Mus: 150 g Himbeeren mit einem Schuss Zitronensaft zu einem sämigen Mus pürieren.

Für das Topping: Sojajoghurt, Vanillezucker, Zitronensaft und Zitronenschale miteinander verrühren.

Zusammenfügen: Die Kuchenform mit etwas Margarine einfetten und mit dem Hefeteig auskleiden. Teig mit einer Gabel einstechen.

Ofen auf 180 °C Ober-und Unterhitze vorheizen.

Abgekühlte Hirse-Füllung mit der Hälfte des Toppings und den restlichen 50 g Himbeeren verrühren. Die Hirsemischung auf dem Teig verstreichen. Danach restliches Topping gleichmäßig darauf verteilen. Zum Schluss mit dem Himbeer-Mus verzieren.

Backen: Im Ofen für 20 Minuten backen. Ist der Hefeteig goldbraun, den Ofen ausschalten. Kuchen für 10 Minuten im Ofen stehen lassen. Danach vollständig abkühlen lassen.

VEGAN FÜR KLIMA

VEGAN DAS KLIMA RETTEN?
DAS GEHT GANZ EINFACH UND NATALIE ZEIGT DIR, WIE!

Als Studentin und Instagram-Bloggerin der Fridays-For-Future-Generation zeigt Natalie mit Leidenschaft anderen Menschen eine unkomplizierte und zukunftsweisende Küche, welche köstlich schmeckt und auch unser Klima schützt.

In ihrem Kochbuch begleitet sie dich mit 60 ausgefallenen Rezepten durch das Jahr und präsentiert dir regionale Gemüsesorten in einem modernen Look. Zu jedem Gericht gibt es statt den üblichen Nährwert-Tabellen eine Anzeige der CO2-Emissionen. So erkennst du auf den ersten Blick, dass mit der richtigen Zutatenwahl bis zu 60 % des Treibhausgases, im Vergleich zu tierischen Produkten, eingespart werden können.

Neben genialen Leckereien bekommst du einen monatlichen Saisonkalender und sachkundige Tipps, wie du ganz einfach deinen ökologischen Fußabdruck rund um das Kochen verringern kannst und damit das Klima mehr schonst als mit einem Elektroauto!

EIN KOCHBUCH FÜR ALLE, DIE SICH AUF EINEN ERFRISCHENDEN INPUT FREUEN UND GERNE NACHHALTIG KOCHEN UND LEBEN WOLLEN!



g
GrünerSinn
Verlag

