NATALIE REICHELT

VEGAN FÜRS KLIMA

EINFACH NACHHALTIG KOCHEN UND GENIESSEN

GrünerSinn Verlag

NATALIE REICHELT

VEGAN FÜRS KLIMA

Einfach nachhaltig kochen und genießen

GrünerSinn
Verlag

NIMM DEINE WÜNSCHE
FÜR DIESE WELT
IN DIE HAND
UND WERDE SELBST
ZUR VERÄNDERUNG.

INHALT

EINFÜHRUNG

Vorwort 09
Zusammenhang Ernährung und Klima 12
Vegan für das Klima 22

EINFACH BEGINNEN

Vegane Speisekammer 28
Regional statt exotisch 30
Ökologisch einkaufen + kochen 34
Das Wichtigste auf einen Blick 36

REZEPTE

Basics und Vorratsküche 40
Januar 62
Februar 72
März 82
April 92
Mai 102
Juni 112
Juli 122
August 132
September 142
Oktober 152
November 162
Dezember 172

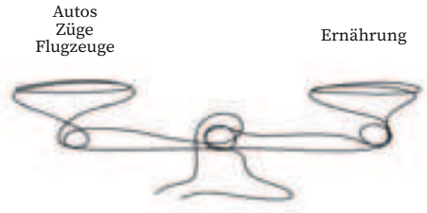
ANHANG

CO_2e-Datenbank 188
Quellen 185
Rezeptregister 196
Zutatenregister 198
Dankeschön 204
Impressum 207

ZUSAMMENHANG
ERNÄHRUNG UND KLIMA

Wie klimaschädlich ist unser Essen?

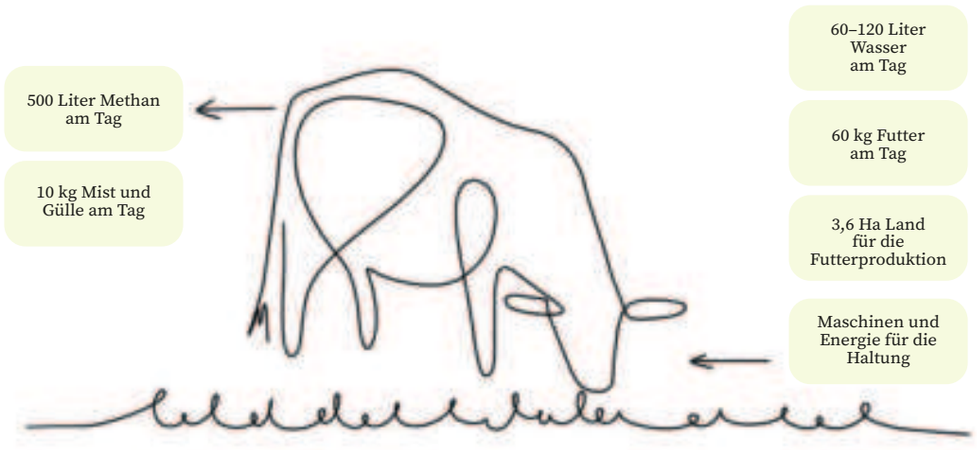
Unsere gewohnte Ernährung bringt durchschnittlich pro Kopf in Deutschland fast genauso viele klimaschädliche Gase auf die Waage wie der Bereich der gesamten Mobilität, ausgenommen der öffentlichen Infrastruktur.[1]



Die Produktion und der Konsum von Lebensmitteln sind mit erheblichen Folgen für die Umwelt und unser Klima verbunden. Wir bezahlen nicht nur mit dem Preis im Laden dafür, sondern auch mit den Kilogramm an Treibhausgasen, welche für den Anbau, die Herstellung und den Transport ausgestoßen werden. Damit du weißt, wo genau die einzelnen Emissionen in der Lebensmittelproduktion entstehen, gebe ich dir im Folgenden einen Einblick in alle Prozesse.

Warum sind tierische Produkte so klimaschädlich?

Weltweit sind 1/3 aller Emissionen ernährungsbedingte Treibhausgasemissionen.[2] Dabei entscheiden die Art des Lebensmittels und dessen Herstellung, Verarbeitung, Transport und Aufbewahrung über die Menge der ausgestoßenen Klimagase. Tierische Produkte, wie Fleisch, Milch und Eier, verursachen 44 % der Treibhausgase. Bei der Produktion pflanzlicher Produkte werden gerade mal 8 % emittiert.[3] Schon immer hat sich der Mensch von tierischen Produkten ernährt. Jedoch nicht in den Massen, wie wir es heutzutage tun. Die steigende Nachfrage im Zusammenhang mit dem stetigen Bevölkerungswachstum zehrt an den Kräften unseres Planeten. Laut des Fleischatlases 2021 der Böll-Stiftung hat sich der Fleischkonsum in den letzten 20 Jahren mehr als verdoppelt.[4] Allein in Deutschland werden pro Kopf durchschnittlich täglich 160 g Fleisch [5] und 217 g Milchprodukte [6] gegessen. Dadurch gelangen viel zu viele Klimagase in unsere Atmosphäre. Diese fallen zum einen bei der Haltung der Tiere an. Hinzu kommen die Emissionen, welche beim Anbau des Futters entstehen. Am Beispiel einer Kuh sieht das wie folgt aus: Die Grafik zeigt die Produkte, welche bei der Haltung einer Kuh pro Tag gebraucht werden und gleichzeitig entstehen.[7]



ERLÄUTERUNG DER CO_2e-BERECHNUNGEN

Warum?

Damit du dir ein Bild davon machen kannst, wie stark sich eine Mahlzeit auf das Klima auswirkt, habe ich für jedes Rezept in diesem Buch ein Diagramm mit den jeweiligen Treibhausgas-Emissionen erstellt. Der Vergleich mit dem tierischen Rezept zeigt dir, wie stark ein Gericht beispielsweise mit und ohne Fleisch das Klima belastet. Schnell wirst du sehen, wie klimaschonend die veganen Leckereien sind. Mir bereitet es immer viel Freude zu sehen, dass mit der veganen Variante mein CO_2-Fußabdruck viel kleiner ist als der von Konsument*innen tierischer Produkte!

Einblick in die CO_2e-Datenbank

Mittels der Studie «Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland» (Heidelberg 2020)[29] und der Emyze-App[30] habe ich eine wissenschaftliche Datenbasis erstellt. Die Tabellen zeigen Ausschnitte meiner CO_2e-Datenbank, welche Grundlage für die Berechnungen der Emissionen der Rezepte in diesem Buch ist. Die vollständige Datenbank findest du im Anhang dieses Buches. Mit ihr kannst du dir selbst einen Überblick über die einzelnen Lebensmittel verschaffen und nach Belieben deine eigenen Gerichte berechnen.

Was bedeutet CO_2e?

CO_2e ist die CO_2-Äquivalente, welche als Maßeinheit den Effekt der Treibhausgase auf das Klima vergleichbar macht und zu einem Wert vereint. Denn wie im ersten Kapitel beschrieben, tragen die verschiedenen Treibhausgase (Kohlenstoffdioxid, Methan und Lachgas) unterschiedlich stark zum Treibhauseffekt bei und verweilen unterschiedlich lang in der Erdatmosphäre. Für die Ermittlung der CO_2e-Werte werden die anderen Treibhausgase auf die Klimawirksamkeit von CO_2 umgerechnet. Dabei hat das CO_2 ein Erwärmungspotenzial von 1 CO_2e, Methan von 25 CO_2e und Lachgas von 300 CO_2e.

Hinweise zu der Datenbank

Bei den Werten der CO_2-Äquivalente (CO_2e) der einzelnen Lebensmittel handelt es sich jeweils um einen Durchschnittswert des in Deutschland verkauften Lebensmittels. Das heißt, dass die Emissionen dennoch variieren können. Bei der Kartoffel zum Beispiel können die Werte zwischen 64 und 197 g CO_2e pro Kilogramm schwanken. Dabei befinden sich die Bio-Lebensmittel im niedrigen Spektrum und helfen dir zusätzlich bei der Reduzierung deines CO_2-Fußabdruckes. Zudem solltest du wissen, dass bei den Werten deine eigenen Emissionen, welche du bei der Lagerung und der Verarbeitung der Lebensmittel erzeugst, berücksichtigt wurden, aber dennoch abweichen können. Allerdings ist der Transport der Lebensmittel vom Geschäft in deine Küche nicht inbegriffen. Hier ist die Definition eines Mittelwertes schwierig, da die Unterschiede zwischen den Emissionen einer Autofahrt und eines Spaziergangs einfach zu groß sind.

Hinweise zu den Berechnungen

In diesem Kochbuch beziehen sich die berechneten Werte der CO_2e-Emissionen immer auf das gesamte Rezept. Bei den Backwaren ist das ganze

Obst	kg CO_2e/kg Lebensmittel	g CO_2e/100 g Lebensmittel
Apfel, Durchschnitt	0,3	30
Apfel, aus der Region im Herbst	0,3	30
Apfel, aus der Region im April	0,4	40
Aprikose	0,2	20
Banane	0,55	55

Fleisch, Fisch, Ei und pflanzliche Alternativen	kg CO_2e/kg Lebensmittel	g CO_2e/100 g Lebensmittel
Schweinefleisch, Hack	4,39	439
Seitan	2,5	25
Sojagranulat/Sojaschnetzel	1,0	100
Speck	6,05	605
Tempeh	0,7	70
Thunfisch	4,14	414
Tofu	1,0	100

BEISPIELRECHNUNG RÜHREI

Mit der CO_2e-Datenbank werden die Emissionswerte für die einzelnen Zutaten des Rezeptes in einer Tabelle zusammengetragen. Anschließend wird der Schritt für das tierische Pendant des Rezeptes wiederholt. Die Ergebnisse aus beiden Tabellen werden in ein Balkendiagramm übertragen und bei dem Rezept angezeigt. Mit dieser Art der Gegenüberstellung hoffe ich, in dir eine zusätzliche Motivation für die vegane Ernährung entfachen zu können.

VEGAN

Zutaten	Gramm	g CO_2e/ 100 g	g CO_2e/ Lebensmittel
Tofu	200	100	200
Lauchzwiebel	40	37	14,8
Margarine	35	135	20,25
Sojajoghurt	60	121	72,6
Kurkuma	3	65	1,95
Brötchen	100	Stk.= 62,5	150
Hefeflocken	5	75	3,75
Salz	5	380	7,6
Pfeffer	3	531	15,95
			= 488,9

TIERISCH

Zutaten	Gramm	g CO_2e/ 100 g	g CO_2e/ Lebensmittel
Eier, 4 Stk.	240	Stk.= 180	720
Lauchzwiebel	500	40	200
Butter	200	40	80
Vollmilch	100	20	20
Brötchen	100	Stk.= 62,5	150
Salz	5	380	7,6
Pfeffer	3	531	15,95
			= 1.416,5

CO_2-EMISSIONEN FÜR DIESES GERICHT:

Ein um 1/5 reduzierter Fleischkonsum in Deutschland würde so viel Klimagase einsparen wie die Stilllegung des Braunkohlekraftwerkes Weisweiler, des viertgrößten deutschen CO_2-Emittenten.[31]

60 % des in Deutschland genutzten Getreides werden als Tierfutter eingesetzt.
20 % dienen direkt der menschlichen Ernährung.[32]

Der CO_2-Fußabdruck einer Person lässt sich durch den Verzicht auf tierische Produkte um bis zu 73 % reduzieren.[33]

Wer sich ein Jahr lang vegan ernährt, spart 578 kg CO_2 ein.[34]

DIE LÖSUNG

VEGAN FÜRS KLIMA

Vegan sein = Effektiver Umweltschutz

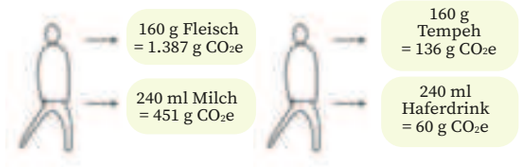
Es klingt so simpel und das ist es auch! Denn bei einer veganen Lebensweise landen die pflanzlichen Nahrungsmittel ohne Umwege über das Tier auf unserem Teller. Das entlastet unsere Umwelt und schont wertvolle Ressourcen, wie Wasser und Land. Demnach können wir mit einer pflanzenbasierten Ernährung die Hauptprobleme des Klimawandels maßgeblich reduzieren und einen ausschlaggebenden Beitrag für den Klimaschutz leisten.

Studie bestätigt CO_2-Einsparung

Eine im Januar 2022 veröffentliche Studie von Michael B. Eisen und Patrick O. Brown zeigt, dass sich die aktuellen globalen CO_2e-Emissionen um 68 % senken ließen, wenn die ganze Welt in den nächsten 15 Jahren vegan werden würde.[35] Mit dieser Reduzierung würden wir die Hälfte der benötigten Einsparungen für das 1,5-Grad-Ziel erreichen. In mir erwecken diese Ergebnisse eine große Hoffnung und ich hoffe, dich damit genauso für die vegane Ernährung motivieren zu können. Es ist einfach ein tolles Gefühl selbst zur Rettung des Planeten beizutragen - nicht wahr?

Mein Traum – ein veganes Deutschland

In der unten aufgeführten Grafik zeige ich dir, wie viel CO_2e ein durchschnittlicher, in Deutschland lebender Mensch mit einer veganen Ernährung einsparen kann. Die verwendeten Werte von Milch und Fleisch entsprechen dem täglichen Verbraucher*innen-Durchschnitt und wurden dem veganen Pendant gegenübergestellt. Das Ergebnis ist beeindruckend: Würden wir in Deutschland von heute auf morgen nur noch Haferdrink statt Kuhmilch trinken und Tempeh oder Tofu statt Fleisch essen, dann könnten über 90 % der Treibhausgase eingespart und neunmal mehr Menschen ernährt werden. Ist das nicht gigantisch!?



Allesesser*in = 1.834 g CO_2e Veganer*in = 196 g CO_2e

Vegan hilft mehr als das Elektroauto

Das Elektroauto wird von der Politik als die Klimalösung schlechthin beworben, weswegen wir Prämien für eine Neuanschaffung erhalten und uns die Medien diese fahrenden Klimahelden in zahlreichen Varianten vorführen. Doch was viele nicht wissen: Eine vegane Ernährung hat einen weitaus effektiveren Einfluss auf das Klima, als der Umstieg von einem Benziner auf ein Elektroauto.[36] Denn eine pflanzliche Ernährung reduziert verschiedene Treibhausgase auf mehreren Ebenen und trägt somit zur Minderung zahlreicher Umweltprobleme bei. Das Elektroauto hingegen fährt eingleisig und spart nur den Ausstoß von Kohlendioxid ein.

Vegan kurz erklärt

Damit du direkt starten kannst, möchte ich dir nun zeigen, was du in einer veganen Ernährung alles essen kannst. Schaust du dir diese Vielfalt genauer an, dann wirst du merken, dass in einer pflanzlichen Ernährung keinesfalls eine starke Einschränkung bedeutet. Es verschiebt sich lediglich der Fokus von den tierischen Proteinen auf die pflanzlichen. Mehr dazu erfährst du im nächsten Kapitel «Einfach Beginnen».

Was sind die Folgen, wenn wir es nicht tun

Patrick O. Brown beschreibt die Folgen in seiner Studie wiefolgt: «Mit jedem Tag, an dem wir nichts unternehmen, steuern wir immer weiter auf irreversible Schäden zu.» [37] Denn die Tierwirtschaft befeuert die Klimakrise und wir alle entscheiden durch unsere Nachfrage dessen Größe und Ausmaß. Demnach können allle einen Beitrag leisten, um der Klimakatastrophe entgegenzuwirken.

VEGAN – ABER BITTE
REGIONAL UND SAISONAL

Vegan ist nicht gleich vegan

Als ich anfing, mich vegan zu ernähren, habe ich mich allzu oft von Trends leiten lassen. Avocado-Toasts, Acai-Bowls und Currys mit Kokosmilch standen täglich auf meinem Speiseplan. Dies hat sowohl meinen Geldbeutel belastet als auch die Umwelt. Denn nicht jede Form der veganen Ernährung ist gleich klimaschonend. Sie ist zwar größtenteils klimafreundlicher als das tierische Pendant, doch wenn wir wirklich etwas im Klimaschutz bewirken wollen, dann genügt das Vegan-Sein alleine nicht.

Heimische Ware statt Großhandel

Das Kriterium der Regionalität hilft nicht nur unserer Umwelt, sondern unterstützt kleine Bauern und Betriebe und damit die heimische Wirtschaft. Jedoch gibt es kein geschütztes Siegel oder eine konkrete Definition für den Regional-Begriff. Darum müssen wir bei dem Einkauf ein bisschen mitdenken. Hierbei empfehle ich dir, auf dem Preisschild im Laden nach der Herkunft zu schauen oder bei den Händler*innen persönlich nachzufragen. Die beste Transpareanz erhältst du auf dem Wochenmarkt. Hier stammt das Angebot größtenteils von nahe gelegenen Bauernhöfen und die Markthändler*innen können dir beste Auskunft über die Herkunft und den Anbau der Ware geben.

Am Beispiel der Erdbeere ist deutlich zu sehen, wie stark sich die CO_2e-Emissionen der Herkunft wegen unterscheiden. Der Vergleich in der Grafik zeigt dir, dass eine regionale Erdbeere 99 % weniger Treibhausgasemissionen mit ihrem Transport verursacht als die eingeflogene Beere aus Südafrika.[38] Vermeide demnach die Flugware und greife zu regionalem Obst und Gemüse aus Freilandanbau!

Regional – das Timing ist entscheidend!

Regionales Obst und Gemüse kann schnell zum Klimasünder werden, wenn es außerhalb der Saison gekauft wird. Das erkläre ich dir am besten am Beispiel der Tomate: Kaufst du diese im Frühjahr aus Deutschland, dann ist diese 10 x umweltschädlicher, als eine Tomate aus Spanien. Das liegt daran, dass die Tomate in Deutschland aufgrund der kälteren Temperaturen im beheizten und beleuchteten Gewächshaus angebaut wird. Dafür ist sehr viel Energie notwendig. Die Tomate in Spanien hingegen kann Dank der besseren Lichtverhältnisse und wärmeren Temperaturen mit geringerem Energieaufwand gedeihen. Doch bevor du jetzt im Winter losläufst und Tomaten aus Spanien kaufst, möchte ich dir sagen, dass auch deren Emissionen deutlich höher sind als zur richtigen Tomatensaison im Sommer.

Deshalb lautet das Motto: REGIONAL UND SAISONAL! Und demnach ist die Tomate im Winter ein absolutes Luxusgut und sollte nur als Konservenware in unserer Küche verwendet werden.

Bio als zusätzlicher Pluspunkt

Obst- und Gemüse aus biologischem Anbau ist allgemein umweltfreundlicher als aus konventioneller Landwirtschaft. Aufgrund einer geförderten Humusanreicherung wird eine Senke im Boden geschaffen, in der sich Kohlenstoff dauerhaft festsetzen kann. Neben dieser Bindung von CO_2 wird auf den Einsatz von chemisch-synthetischen Pestiziden und mineralischen Düngemitteln verzichtet. Dies spart Energie und der Ausstoß von Lachgas wird vermieden.[39] Zudem fördert die abwechslungsreiche Anbaukultur eine krabbelnde, fliegende und blühende Artenvielfalt und Biodiversität. Dadurch trägt die ökologische Landwirtschaft aktiv zum Erhalt unserer Ökosysteme bei.

VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- unschlagbare Frische
- aromatischer im Geschmack
- höhere Nährstoffdichte
- weniger Pestizidrückstände
- günstigere Preise durch kürzere Transportwege
- weniger oder sogar keine Plastik-Verpackung

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 herzhaft-würzigen Geschmack!

EMISSIONEN FÜR DIESES GERICHT:

vegan — 485 g CO_2e
tierisch — 1.160 g CO_2e mit Schweinefleisch

ZUTATEN

Für 1 Glas (400 ml)

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

Schneiden: 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, 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.

BASICS & VORRATSKÜCHE

SAISONKALENDER

F	GRÜNKOHL	LAUCH	ROSENKOHL			
G	FELDSALAT					
L	APFEL	CHICOREE	KARTOFFEL	KAROTTE	KÜRBIS	PASTINAKE
	ROTE BETE	ROTKOHL	SELLERIE	SPITZKOHL	STECKRÜBE	WEISSKOHL
	WIRSING	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 CO_2-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 greifst du auf Bio-Früchte aus unseren Nachbarländern, wie Italien oder Spanien zurück.

NO-FISH-PIE

Da die industrialisierte Fischerei einen imensen Schaden im Ökosystem der Meere anrichtet, ist deren CO_2-Speichervermögen stark gefährdet. Um dem entgegenzuwirken, habe ich hier ein grandioses Rezept für dich! Unter der knusprig-weichen Kartoffelhaube wartet eine cremige Lauch-Bohnen-Erbsen-Füllung, die dank der Nori-Algen die Meeresaromen in deinen Gaumen bringt. Mit einem Klecks Ketchup dazu habe ich sogar Kinder damit begeistern können.

EMISSIONEN FÜR DIESES GERICHT:

vegan — 1.235 g CO_2e
tierisch — 4.231 g CO_2e mit Sahne, Butter, Lachs und Lachsforelle

ZUTATEN

Für 3 Portionen,

Auflaufform 25 x 25 cm:

Für den Kartoffelbrei:

600 g Kartoffeln, mehligkochend

75 ml Hafer-/Sojasahne

1 EL Margarine

1 Prise Muskat

Salz und Pfeffer

Für die Füllung:

1 große Lauchstange

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Margarine

450 g weiße Bohnen
(entspricht 200 g getrockneten oder 2 Gläsern/Dosen)

3 EL frischer Dill

1 EL frische Petersilie

125 ml Sojasahne

1 EL Weißweinessig + 100 ml Wasser

2 TL Kapern

1/2 Nori-Algen-Blatt (Sushi-Blätter), alternativ 2 EL Noriflocken

2 EL Hefeflocken

1/2 Tasse Erbsen, gefroren

ZUBEREITUNG

Für den Kartoffelbrei: Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Diese in einem Topf mit Wasser bedecken und mit etwas Salz zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze für ca. 10 Minuten weich garen. Kochwasser abgießen und 100 ml davon auffangen. Kartoffeln mit Kochwasser, Sojasahne und Margarine möglichst fein zerstampfen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt beiseite stellen.

Für die Füllung: Den weißen Teil vom Lauch in 1 cm breite Ringe schneiden. Grünen Teil in 3 mm breite Ringe schneiden. Beides in ein Sieb geben und gründlich waschen.
Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Zusammen mit Lauch und Margarine in einer Pfanne anschwitzen, bis der Lauch gar ist.

Die weißen Bohnen waschen und in einer Schüssel mit einer Gabel grob zerdrücken. Beiseite stellen.

Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Dill und Petersilie klein hacken. Zusammen mit der Sojasahne, dem Weißweinessig und 100 ml Wasser zu dem gegarten Lauch geben und verrühren.

Kapern fein hacken. Nori-Blatt mit einer Schere in ganz feine Stücke schneiden. Kapern, Nori-Stücke und Hefeflocken der Pfanne zufügen.
Bohnen und Erbsen unterrühren und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zusammenfügen: Die Füllung in einer Auflaufform gleichmäßig verteilen. Den Kartoffelbrei daraufschichten und glatt streichen. Mit einer Gabel ein Wellenmuster hineinstreichen.

Backen: Die ersten 15 Minuten auf mittlerer Schiene und die letzten 10 Minuten auf oberer Schiene backen.
Vor dem Servieren 15 Minuten auskühlen lassen.

SCRAMBLED TOFU

Wenn du bis jetzt noch kein Scrambled Tofu oder zu Deutsch Tofu-Rührei probiert hast, dann wird es höchste Zeit! Denn wer es einmal kennengelernt hat, der möchte es nicht mehr missen.
Die Geheimzutat ist das Schwefelsalz «Kala Namak». Ihr findet es mittlerweile in jedem guten Bioladen oder in gut sortierten Rewe- oder Edeka-Filialen. Die Schwefelnote des Salzes verleiht dem Tofu den typischen Ei-Geschmack und verwandelt das Gericht in ein perfektes veganes Frühstück.

EMISSIONEN FÜR DIESES GERICHT:

vegan — 489 g CO_2e
tierisch — 1.418 g CO_2e mit Ei, Vollmilch und Butter

ZUTATEN

<u>Für 2 Portionen:</u>

2 Lauchzwiebeln

1 EL Margarine

200 g Naturtofu

1 Prise Paprikapulver

1/2 TL Kurkuma, gemahlen

4 EL Sojajoghurt

1 TL Hefeflocken, optional

1/2 TL Kala Namak

Pfeffer und Salz

Zum Servieren:

2 Brötchen/Brote

Margarine

ZUBEREITUNG

Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und den grünen Teil davon beiseite legen.

Die Margarine in der Pfanne erhitzen und den weißen Teil der Lauchzwiebeln darin glasig braten.

Den Tofu mit einem Küchentuch ordentlich abtupfen, so dass überschüssige Flüssigkeit entnommen wird.

Nun den Tofu mit den Händen in die Pfanne bröseln und für ca. 5 Minuten goldbraun anbraten.

Würzen: Mit Paprika und Kurkuma würzen.

Als nächstes Hitze reduzieren. Sojajoghurt und Hefeflocken unterrühren.

Danach die Pfanne vom Herd nehmen und mit Kala Namak bestreuen. Alles nochmal verrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren: Frische Brötchen mit Margarine dazu reichen und mit dem grünen Teil der Lauchzwiebeln dekorieren.

HINWEIS

Je nach Saison kannst du mit dem Gemüse variieren und neue Kombinationen genießen:
Frühling: Lauchzwiebeln, Spargel
Sommer: Zucchini, Tomate, Paprika, Oliven
Herbst: Spinat, Champigons
Winter: Lauch, veganer Speck

POLENTA MIT MEDITERRANEM GEMÜSE

Dieses Gericht habe ich kennengelernt, als meine liebe Mitbewohnerin Johanna mich an einem entspannten Sommerabend bekocht 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 wird die selbst gemachte vegane Parmesan-Alternative verwendet.

EMISSIONEN FÜR DIESES GERICHT:

vegan — 1.367 g CO_2e
tierisch — 1.832 g CO_2e mit Parmesan

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 (S. 48)

1 Zweig Rosmarin, klein gehackt

Salz und Pfeffer

Zum Servieren:

veganer Parmesan (S. 48)

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 dem Spülbecken 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 mediterane Gemüse mit der Polenta auf die Teller verteilen und mit veganen Parmesan bestreuen.

SCHNELLER KÄSEKUCHEN

Der Lieblingskuchen aus meiner Kindheit ist ein klassischer Käsekuchen ohne Boden. Ich liebte die kompakte Masse und das Magerquark-Feeling, welches am Ende die Kuchenkonsistenz ausmachte. Bei dem Kuchenbasar meiner Schule war das immer der Kuchen, der zuerst ausverkauft war. Deshalb musste für mich schleunigst eine vegane Alternative her! Und diese habe ich eines Nachmittags in spontaner Experimentierlaune entdeckt. Ich hoffe, damit deine Käsekuchen-Gelüste genauso stillen zu können wie meine! Getoppt mit regionalen Beeren, ist das ein erfrischender Sommerkuchen.

EMISSIONEN FÜR DIESES GERICHT:

vegan 1.676 g CO_2e
tierisch 5.893 g CO_2e mit Butter, Qurak und Ei

ZUTATEN

Für 1 Springform (Ø 26 cm)

Für die Form:

etwas Margarine

2 EL Grieß

Für den Teig:

1 Bio-Zitrone (Abrieb und 2 EL Saft)

1 kg Vanille-Sojajoghurt

100 g Rübenzucker

70 g Margarine, flüssig

60 g Grieß

2 Päckchen Vanillepuddingpulver

Für das Topping:

250 g frische Beeren, am besten selbst gepflückt

ZUBEREITUNG

Vorbereitungen: Die Margarine in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen. Anschließend abkühlen lassen.

Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Springform mit etwas Margarine einfetten und mit dem Grieß ausstreuen.

Für den Teig: Die Zitrone waschen und trocknen. Mit einer Reibe die Schale fein abreiben. Anschließend den Saft auspressen.

In eine Schüssel Vanille-Sojajoghurt, Zucker, Margarine und Zitronensaft und -schale geben und miteinander verrühren. Anschließend den Grieß und das Puddingpulver einstreuen und mit einem Schneebesen einrühren.

Den Teig in die Springform füllen.

Für das Topping: Die Beeren waschen und auf dem Teig verteilen.

Backen: Für ca. 40 Minuten backen. Ist der Kuchen nicht mehr flüssig in der Mitte, Ofen ausschalten und im offenen Ofen auskühlen lassen. Am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Sommertag gekühlt genießen.

HINWEIS

Hast du keine frischen Beeren zur Hand, können diese problemlos weggelassen werden. Alternativ kannst du auf TK-Beeren zurückgreifen. Habe hier im Hinterkopf, dass diese höhere CO_2-Emissionen mit sich bringen.

REZEPTREGISTER

A
Apfel-Haselnuss-Kuchen 161
Apfel-Zimt-Porridge 71
Apfelmus 61

B
Bärlauch-Focaccia 97
Bunter Wintersalat 65

C
Champignon-Lauch-Risotto 89
Chickpea «Tuna» Sandwiches 115

D
Dinkel-Plätzchen 183

E
Einfache Pfannkuchen 91
Erbsensuppe mit Minze 104
Erdbeermarmelade 59
Erdbeertorte 121
Erdnuss-Tofu mit Asia Gemüse 108

F
Frühlingsquiche mit grünem Gemüse 107

G
Geburtstagskuchen 81
Gnocchi-Pfanne mit grünem Spargel 117
Grießbrei mit Rhabarber-Kompott 101
Grünkohl-Goodness 175
Grünkohl-Hummus-Pasta 67
Gyros-Tasche 87

H
Hefeschmelz zum Überbacken 50
Hirsesalat mit Kichererbsen 135
Hummus 53

I
Instant-Gemüsebrühe 47

K
Karamellisierter Rosenkohl 166
Karotten-Mangold-Curry 148
Kartoffel-Linsen-Puffer mit Apfelmus 165
Kartoffelsalat in Pink 176
Kartoffelsuppe mit crunchy Tofu 74
Kidneybohnen a la Vini 124
Kidneybohnen-Burger 137
Kürbis-Spinat-Lasagne 158
Kürbissuppe mit Salbei-Croûtons 154

M
Mediterranes Salz 43

N
Naddls Pizza 128
No-Fish-Pie 84

O
Ofengemüse-Hummus-Liebe 77
Ofenkohl auf Kartoffelbrei 179
Orientalische Couscous-Pfanne 119

P
Pasta al Pomodoro 138
Pasta in Pilz-Rahmsauce mit Räuchertofu 78
Pflaumen-Crumble 151
Polenta mit mediterranem Gemüse 127
Pulsnitzer Pfefferkuchen 184
Pumpkin Pie 171

Q
Quinoa-Salat mit Roter Beete 147

R
Rhabarberkuchen 111
Rote-Bete-Brot 144

S
Saatenmix 44
Schneller Käsekuchen 141
Scrambled Tofu 94
Sommerlicher Hirse-Himbeer-Kuchen 131
Spargel mit Sauce Hollandaise 98
Spitzkohl in Senfsauce 157
Steckrüben-Gratin 68
Szegediner Gulasch 169

V
Vegane Leberwurst 56
Veganer Parmesan 48

W
Weihnachtskuchen mit Nüssen 180

Z
Zweierlei Tsatsiki 55

VEGAN FÜRS 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!

VEGAN GEDRUCKT

GrünerSinn Verlag

9 783946 625360