

# 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

CO<sub>2</sub>-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: NACH-  
HALTIG 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