

## INHALTSVERZEICHNIS

Wegweiser durch die Rezeptelandschaft **6**  
Vorwort **8**  
Geleitwort **10**  
10 Tipps für eine klimafreundliche Ernährung **11**  
Auf Wiedersehen im Schlaraffenland? **13**

### SCHNITZELAGD

Die Klimazwiebel **30**  
Biolebensmittel – gut fürs Klima, besser für alle **34**  
SONDERTHEMA Gentechnik **37**  
Zur richtigen Zeit am besten zu Fuß **48**  
Mein Auto, mein Haus, mein Steak **50**  
Klima-gerechtes Essen – gerecht für alle? **53**  
SONDERTHEMA Fairtrade **55**  
  
Kräuter und essbare Blüten **19**  
Vergessene Gemüse **41**  
Tofu, Seitan und Co. **59**

### SO LÄSST ES SICH LEBEN

Klimafreundliche Ernährung = gesunde Ernährung? **70**  
SONDERTHEMA Virtuelles Wasser **73**  
Vier Pfade zum klimafreundlichen Genuss **74**  
Die Retter der Tafelrunde **76**  
Heute bleibt die Küche kalt **88**  
Tatort Küche **90**  
Liebe aus dem Einmachglas **113**  
Den Müllberg zum Schmelzen bringen **114**

Saisontabelle **116**

Quellen und Literaturtipps **118**

Rezeptregister **119**

**DA HABEN WIR DEN SALAT!**

- Wintersalat mit Postelein und Topinambur **18**
- Feldsalat mit Ziegenkäse **19**
- Römischer Salat mit Sardellen **21**
- Rettich-Matjes-Salat **21**
- Kreuzberger Vorspeisenteller **22**
- Kartoffel-Bärlauch-Salat mit Mini-Boulettes **25**
- Erdbeer-Spargel-Salat **26**

**PROBIER'S MAL MIT GEMÜTLICHKEIT!**

- Nussbraten mit Zwiebelsauce **80**
- Gebackene Petersilien-Kartoffeln **81**
- Rotkohl mit Rosinen und Himbeeressig **81**
- Wirsingrolle mit Maronen-Tofu-Füllung **82**
- Backhendl mit Wildkräutern **82**
- Zander mit Leipziger Allerlei **85**
- Wildschwein im Brotmantel mit Kartoffel-Sellerie-Püree **86**

**BITTE AUSLÖFFELN!**

- Rote-Bete-Suppe mit Champignons **40**
- Teltower-Rübchen-Suppe **41**
- Geflügelkraftbrühe mit Gemüsekopfetti und Flädle **42**
- Kürbiscreme-Suppe mit Curry **45**
- ~~Badische Grieß-Suppe **45**~~
- Erfrischende Melonensuppe **46**

**NICHTS ANBRENNEN LASSEN!**

- Milchreis mit Rhabarber-Kompott **96**
- Sanddorncreme **97**
- Grießschaum **97**
- Schwedischer Schokokuchen **98**
- Blaubeer-Muffins **98**
- ~~Apfel-Beeren-Crumble **101**~~
- Arme Ritter – Reiche Ritter **101**
- Brandenburgische Hefeplinsen **102**
- Bruschetta **105**
- Frisch gebackenes Dinkelbrot **105**

**GEMEINSAM ISST MAN WENIGER ALLEIN!**

- Veganes Gulasch Szegediner Art **58**
- Gemüse-Soja-Bolognese **59**
- Pasta mit Pesto-Variationen **61**
- Gnocchi mit Spitzkohl **62**
- Pappardelle mit grünem Spargel **62**
- Mediterrane Gemüsespieße **65**
- Mangold-Linsen-Curry **66**
- Gemüse-Dinkel-Pfanne **66**

**SÜSSER NACHGESCHMACK**

- Birnenmousse mit Holunder-Sabayon **108**
- Marinierte Äpfel mit Marzipankugeln **109**
- Marillenknoedel **109**
- ~~Schoko-Chili-Mousse **111**~~
- Veganes Tiramisu **111**