

INHALTSVERZEICHNIS

Wegweiser durch die Rezeptlandschaft **6**

Vorwort **8**

Geleitwort **10**

10 Tipps für eine klimafreundliche Ernährung **11**

Auf Wiedersehen im Schlaraffenland ? **13**

SCHNITZELJAGD

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-Bouletten 25~~~~Erdbeer-Spargel-Salat 26~~**BITTE AUSLÖFFELN!**~~Rote-Bete-Suppe mit Champignons 40~~~~Teltower-Rübchen-Suppe 41~~~~Geflügelkraftbrühe mit Gemüsekonfetti und Flädle 42~~~~Kürbiscrème-Suppe mit Curry 45~~~~Badische Grieß-Suppe 45~~~~Erfrischende Melonensuppe 46~~**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~~**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~~**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 Hefepfannkuchen 102~~~~Bruschetta 105~~~~Frisch gebackenes Dinkelbrot 105~~**SÜSSER NACHGESCHMACK**~~Birnenmousse mit Holunder-Sabayon 108~~~~Marinierte Äpfel mit Marzipankugeln 109~~~~Marillenknödel 109~~~~Schoko-Chili-Mousse 111~~~~Veganes Tiramisu 111~~