

## INHALTSVERZEICHNIS

Ein Wegweiser durch die Rezepte-Landschaft 6  
Vorwort 8  
Geleitwort Bundesministerin  
Dr. Barbara Hendricks 10  
10 Tipps für eine klimafreundliche Ernährung 11  
Auf Wiedersehen im Schlaraffenland? 13

### SCHNITZELJAGD

Die Klimazwiebel 30  
Bio-Lebensmittel - 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  
CO<sub>2</sub> à la carte 67

### SO LÄSST ES SICH LEBEN

Klimafreundliche - gesunde Ernährung? 72  
SONDERTHEMA Verstecktes Wasser 75  
Die Retter der Tafelrunde 76  
Klimawandel aus der Konserve 88  
Tatort Küche 90  
Liebe aus dem Einmachglas 113  
Den Müllberg zum Schmelzen bringen 114

Saisontabelle 116  
Quellen und Literaturtipps 118  
Rezeptregister 119  
Impressum 120

**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-Buletten **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**  
 Rehrücken mit Graupenrisotto **86**

**BITTE AUSLÖFFELN!**

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

**NICHTS ANBRENNEN LASSEN!**

- Milchreis im Bett mit Rhabarber-Kompott **96**  
 Sanddorncreme **97**  
 Vanillepudding mit Kirschen **97**  
 Schwedischer Schokokuchen **98**  
 Blaubeer-Muffins **98**  
 Apfel-Baeren-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**  
 Flammkuchen **65**  
 Sommerliches Mais-Risotto **66**  
 Nussiges Linsen-Intermezzo **67**  
 Mangold-Linsen-Curry **68**  
 Gemüse-Dinkel-Pfanne **68**

**SÜSSER NACHGESCHMACK**

- Birnenmousse mit Holunder-Sabayon **108**  
 Süßes Zucchini-Walnuss-Brot **109**  
 Marillenknödel **109**  
 Schoko-Chili-Mousse **111**  
 Veganes Tiramisu **111**