

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**

CO₂ 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**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**Flammkuchen **65**Sommerliches Mais-Risotto **66**Nussiges Linsen-Intermezzo **67**Mangold-Linsen-Curry **68**Gemüse-Dinkel-Pfanne **68****NICHTS ANBRENNEN LASSEN!**Milchreis im Bett mit Rhabarber-Kompott **96**Sanddorncreme **97**Vanillepudding mit Kirschen **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**Süßes Zucchini-Walnuss-Brot **109**Marillenknödel **109**Schoko-Chili-Mousse **111**Veganes Tiramisu **111**