

# 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 Schlärffenland? **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 Konserven **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-Beren-Crumble **101**  
Arme Ritter - Reiche Ritter **101**  
Brandenburgische Hefepflinsen **102**  
Bruschetta **105**  
Frisch gebackenes Dinkelbrot **105**

### GEIMEINSAM 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**