

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**
- Bäckhendl 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**