Von wilden Kräutern & beerigen Zeiten

Ein klimafreundliches Koch- und Lesebuch

Von wilden Kräutern & beerigen Zeiten

EIN KLIMAFREUNDLICHES KOCH- UND LESEBUCH

Gewidmet ist dieses Buch unseren Kindern und Kindeskindern und all jenen, die heute für eine lebenswerte Zukunft in einer intakten Umwelt auf die Straße gehen.

Inhaltsverzeichnis

BEGRÜßUNG IM KOCH- UND LESEBUCH
Unsere aromatischen Zutaten 4
Vorwort 6
Klimafreundlich aufgetischt 8

NACHGEFRAGT & MITGEDACHT 10
Hier ist alles bio(logisch) 11
(Klima)bewusst einkaufen - ganz einfach? 14
Rund ums Fleisch ist nicht alles wurscht 16
Nichts verschwenden, alles verwenden! 18
Damals wie heute 20
Küchengezwitscher 21

REZEPTE & GESCHICHTEN 22

Frühling
Kernweiches Ei mit knackigen Wiesenkräutern 24
Brennnessel-Knödel mit Steinpilzbutter 26
Brennnessel-Crêpes mit Schaffrischkäse 28
Kräutis-Kräuterzwerg-Karottenburger 30
Wildkräuter-Pizzablume 32
Veganes Gersten-Risotto mit grünem Spargel und Pilzen 34
Knäckebrot & Radieschen-Kresse-Aufstrich 36

Sommer
Grünkernsalat mit Schafskäse 40
Kohlrabi-Carpaccio 42
Imamin bayildi 44
Topfen-Hirseauflauf mit Fruchtsoße 46
Nudelsalat à la 16er Haus 48
Polentapizza in zwei Variationen 50
Ratatouille-Pasta 52
Vegetarische Tortillas 54
Gebratene Wok-Nudeln mit Spiegelei 56
Seewinkler veganer Kebab mit Pfeffermarille, Tofucreme und Wildkräutersalat 58
Bengalisches Gemüsecurry 62
Energieriegel mit heimischem Superfood 64
Süße Sommer-Pizza für Groß und Klein 66

Herbst

Gebratene Sellerieschei̇ben mit Rote-Rüben-Mousse 70
Grünkernlasagne 72
Haferflocken-Palatschinke mit Gemüsepfanne 74
Gemüsewok für süße Feinspitze 76
Apfelrotkraut-Quiche mit Ziegenkäse 78
Wärmendes Wurzelgemüse mit Kürbis aus dem Backofen 80
Hirselaibchen mit Letscho und Erdäpfelpüree 82
Zartes Rehragout mit herbstlichem Gemüse, Einkorn-Knödeln & Preiselbeeren 84
Veganer Apfel-Mohn-Kuchen 86

Winter

Rohnenallerlei 90
Brotsuppe 92
Sauerkrautsuppe 94
Einkornsuppe mit Gemüse 96
Knusprige Erdäpfel-Buchweizen-Laibchen 98
Tortilla de patata 100
Sonntagsbraten in Krautgesellschaft auf Erdäpfelpüree 102
Zwiebelkuchen 104
Rote-Rüben-Kuchen 106

SCHNELL GEHEXT & EINGEKOCHT 108
Wildkräuter 109
Vegane Suppenwürze 111
Wildes Pesto mit Frühlingsfrische oder sommerlichem Schwung 112
Eingelegter Paprika 113
Mein Re-Growing-Lauch-Projekt 114
Bienenwachstücher 115

ANHANG
Saisonkalender 116
Quellenverzeichnis 118
Danksagung 119
Impressum 120

Unsere aromatischen Zutaten

DIE IDEE ZUM GEMEINSAMEN KLIMAFREUNDLICHEN KOCH- UND LESEBUCH

Klimafreundlich kochen, ist das möglich? Ja, wenn wir dabei ein wenig über unseren Tellerrand blicken und gleichzeitig darauf achten, was auf unsere Teller kommt: Wo und wie unser Essen erzeugt wird, wie es in unserer Küche landet, aber auch wie wir es zubereiten oder was davon wir wegwerfen, hat enorme Auswirkungen auf unser Klima.

Im Umkehrschluss heißt das aber auch, dass wir – wenn wir ein paar wesentliche Aspekte beachten – selbst viel zum Klimaschutz beitragen können. Was aber sind die Hebel, die wir betätigen müssen? Oder – im Küchenjargon gefragt: Auf welche „Zutaten" kommt es an?

Gemeinsam mit ExpertInnen des Forschungsinstituts für biologischen Landbau, von DIE UMWELTBERATUNG und dem WWF Österreich haben wir die für uns wichtigsten Kriterien definiert. Diese Kriterien lieferten die Basis für unseren Rezeptwettbewerb: Alle, die gerne den Kochlöffel schwingen, waren eingeladen, klimafreundliche Rezepte einzureichen und ihr Wissen mit uns zu teilen. Die Rezepte sollten nicht nur möglichst vielfältig sein, sondern auch zwei Voraussetzungen erfüllen:

REGIONALITÄT

Die Regionalität der verwendeten Produkte ist eines der klimarelevantesten Kriterien. Daher mussten – wenn nicht alle – zumindest drei Viertel der Zutaten in den Rezepten regional verfügbar sein (Gewürze und Öle ausgenommen).

Darüber hinaus musste mindestens eines dieser Kriterien zutreffen:

OBST ODER GEMÜSE	VEGETARISCH ODER VEGAN	GETREIDEPRODUKTE
Frisches Obst oder Gemüse machen mehr als die Hälfte der Zutaten des Rezeptes aus.	Das Rezept ist vegetarisch oder vegan.	Die Hauptzutat im Rezept sind Getreideprodukte.

Das Interesse am Wettbewerb war – trotz dieser Anforderungen – groß und verdeutlicht, dass das Thema vielen ein Anliegen ist. Über 100 Rezepte wurden eingereicht: geschmackvolle Vorspeisen ebenso wie aromatische Hauptgerichte und raffinierte Desserts mit saisonalen Früchten. Und all das gespickt mit cleveren Tipps zu energiesparendem Kochen oder zur Haltbarmachung von Lebensmitteln.

Nicht nur die Vielfalt der Gerichte, sondern auch jene der einreichenden Personen und Institutionen hat uns sehr gefreut: Lehrerinnen und Lehrer aller Schultypen thematisierten die klimafreundliche Küche in ihrem Unterricht und machten sich gemeinsam mit ihren Schülerinnen und Schülern auf die Suche nach entsprechenden Rezepten. Darüber hinaus reichten auch Pädagogische Hochschulen, das Ländliche Fortbildungsinstitut, Einrichtungen der Kirche, Seminarbäuerinnen, Diätologinnen, Naturparks, Profiköche, junge Bloggerinnen und zahlreiche interessierte Privatpersonen ihre klimafreundlichen Lieblingsrezepte ein.

Diese Bandbreite stellte unsere Jurorinnen und Juroren, die es sich nicht leicht machten, vor die Qual der Wahl. Da ein klimafreundliches Kochbuch immer auch ein saisonales Kochbuch sein sollte, wurde letztendlich auch auf eine Ausgewogenheit innerhalb der einzelnen Saisonen geachtet. Die vorgestellten Rezepte beweisen jedenfalls, dass klimafreundliches Kochen nicht nur ein besseres „Ernährungsgewissen" macht, sondern auch vielfältig ist und hervorragend schmeckt. Übrigens: Auch Fleisch ist erlaubt, aber mit Maß und in guter Qualität. Alles andere liegt nicht nur schwer im Magen, sondern belastet auch unsere Umwelt besonders stark.

Im Kapitel „Nachgefragt & mitgedacht" teilen ExpertInnen vom Forschungsinstitut für biologischen Landbau, vom WWF Österreich und von DIE UMWELTBERATUNG ihre Einschätzung zu verschiedenen Aspekten einer klimafreundlichen Ernährung. Weil Klimabewusstsein nicht beim Einkauf und Kochen endet, sondern untrennbar mit dem Thema Lebensmittelverschwendung verbunden ist, ist auch dieser ein eigener Beitrag gewidmet. Darüber hinaus gibt's zahlreiche Tipps zur Resteverwertung und im Kapitel „Schnell gehext & eingekocht" unter anderem eine praktische Anleitung, wie man aus Küchenresten neues Leben entstehen lassen kann.

Wir hoffen, dass Sie sich die eine oder andere Anregung mitnehmen können! Eine eindeutige Gebrauchsanweisung für Ihren nächsten Einkauf können wir leider nicht mitliefern, denn in vielen Fällen gibt es die eine klare Antwort leider nicht. Gabriele Homolka bringt es auf den Punkt: „Ich denke, die Kaufentscheidung ist jedes Mal ein persönliches Abwiegen der eigenen Qualitätskriterien: Saisonal. Bio. Regional. Unverpackt. Fair. Wenn ein Kriterium nicht erfüllbar ist, dann hoffentlich ein anderes oder mehrere andere."

Viel Freude beim Nachlesen und Kochen wünschen
Corinna Domenig, Karin Schneeweiss und Rebecca Zeilinger
aus dem Team des FORUM Umweltbildung

„Schon der Flügelschlag eines Schmetterlings in Brasilien kann in Texas einen Orkan auslösen.“ Edward Lorenz

Vorwort

ODER: DIE THEORETISCHE BASIS FÜR DAS BUCH

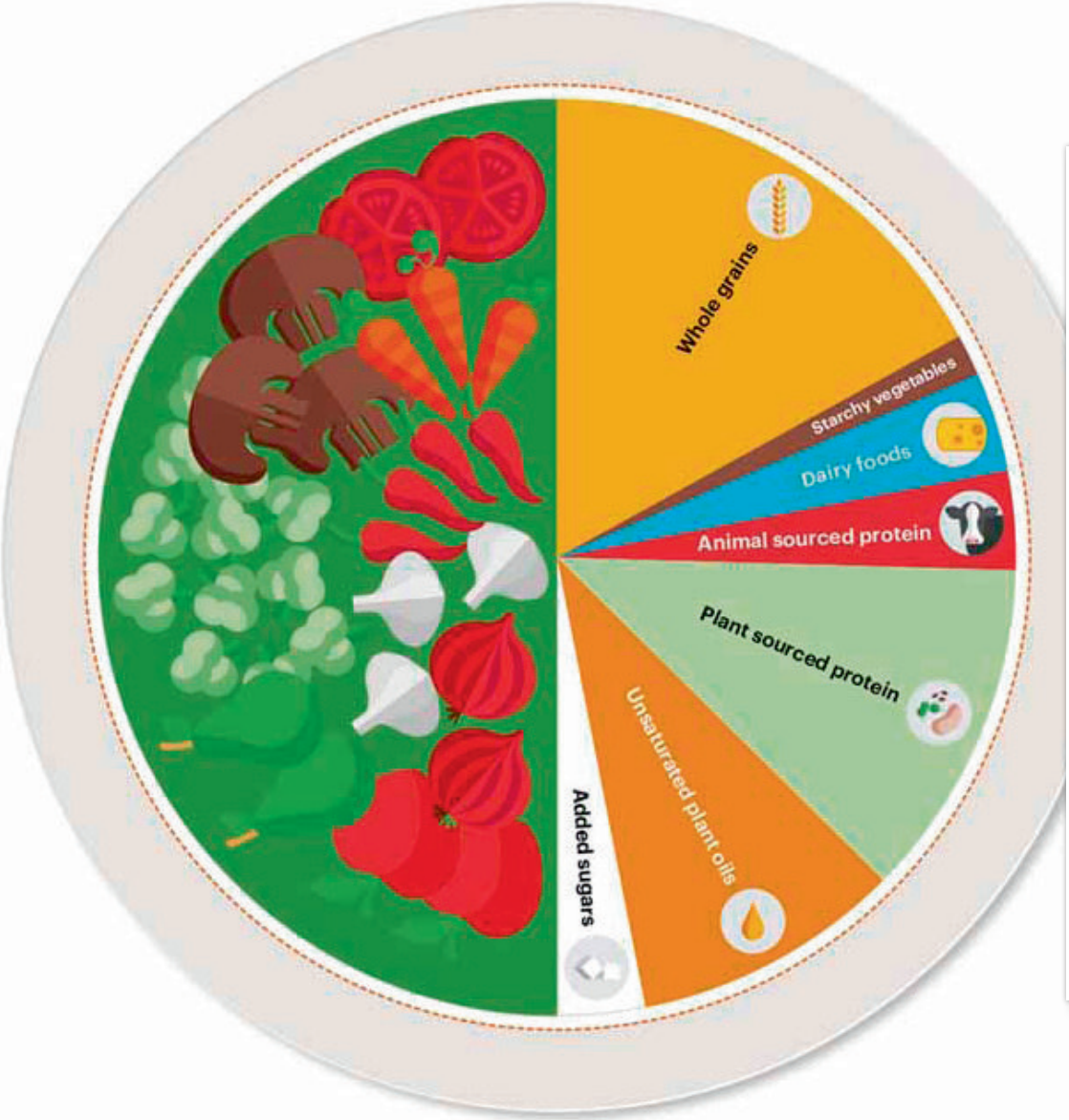
20 % aller CO_2-Emissionen entstehen durch die Lebensmittelerzeugung und unsere Ernährung. Das ist beachtlich, gleichzeitig aber auch eine große Chance für jede und jeden von uns, Verantwortung zu übernehmen und an einer Veränderung zum Positiven mitzuwirken. Die weltweiten Ressourcen sind begrenzt und müssen für alle Menschen unseres Planeten ausreichen. Vor diesem Hintergrund wurde im September 2015 die Agenda 2030 mit ihren 17 „Globalen Zielen für nachhaltige Entwicklung“ – auch Sustainable Development Goals (SDGs) genannt – beschlossen:[1] 195 Staaten haben sich dabei verpflichtet, diese Ziele zu erreichen, damit sich die weltweite Entwicklung in allen Bereichen unseres Lebens bis zum Jahr 2030 so gestaltet, dass alle von nun an und in der Zukunft gut leben können. Das Nachhaltigkeitsziel „Maßnahmen zum Klimaschutz“ ist – u.a. neben „Kein Hunger“, „Gesundheit und Wohlergehen“ oder „Verantwortungsvolle Konsum- und Produktionsmuster“ – nur eines von vielen, die ganz unmittelbar im Zusammenhang mit unseren Ernährungsgewohnheiten stehen.

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR MENSCH UND ERDE

Die gute Nachricht ist: Es gibt eine Ernährung, die nicht nur gesund für uns Menschen, sondern auch für unseren Planeten und damit ganz im Sinne der Agenda 2030 ist! Zu diesem Schluss kam das internationale Forscherteam der renommierten EAT-Lancet-Kommission in ihrer groß angelegten Forschungsarbeit[2], dessen Bericht im Jänner 2019 veröffentlicht wurde und der brandaktuell war, als wir mit der Recherche für dieses Kochbuch begannen: 37 WissenschafterInnen aus 16 Nationen und mit unterschiedlichen Forschungsschwerpunkten setzten sich im Rahmen ihrer Studie mit der Frage auseinander, wie ein solcher Speiseplan auszusehen habe. Das Ergebnis ist die „Planetary Health Diet“. Diese „Planetary Health Diet“ steht für eine Ernährung, die die natürlichen Grenzen und Ressourcen unseres Planeten berücksichtigt, u.a. Zivilisationskrankheiten vorbeugt und auch im Jahr 2050 eine gesunde und nachhaltige Ernährung für die gesamte Weltbevölkerung sicherstellen soll. Viele der Forderungen und Empfehlungen sind per se nicht neu. Das Besondere an der „Planetary Health Diet“ aber ist, dass Mensch und Umwelt gleichermaßen berücksichtigt werden, zumal der vorgeschlagene Speiseplan – laut den AutorInnen – eine Win-Win-Situation für beide darstellen soll.

DIE „PLANETARY HEALTH DIET“ AUF DEN TELLER GEBRACHT

Die täglichen Vorgaben der Planetary Health Diet sehen folgendermaßen aus:



	g/Tag
Vegetables / Gemüse	300
Fruits / Früchte	200
Whole grains / Vollkornprodukte	232
Starchy vegetables / stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln)	50
Dairy Foods / Milchprodukte	250
Animal sourced protein / Tierische Eiweißquellen	
Rotes Fleisch (Rind, Lamm, Schwein)	14
Huhn und anderes Geflügel	29
Fisch	28
Eggs / Eier	13
Plant sourced protein / pflanzlich basierte Proteine	
Legumes / Hülsenfrüchte	75
Nuts / Nüsse	50
Added fats / Zusätzliche Fette	
Unsaturated oils / Ungesättigte Öle	40
Saturated oils / Gesättigte Öle	11,8
Sugar / Zucker	31

Quelle: EAT Foundation[3]

Kernweiches Ei mit knackigen Wiesenkräutern

Christa Widhalm, HLT Retz

Zubereitung

Kräuter sammeln. Alternativ eignen sich frische Kräuter vom Markt.

Wiesenkräuter mit kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen, Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden.
Butter und etwas Öl in einen Topf geben, Karotten beifügen und langsam ohne Farbe anbraten.
Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
Sojadrink beifügen und bei schwacher Hitze die Karotten weichdünsten – gegebenenfalls etwas Wasser beifügen.
Die Eier kernweich kochen, die Dauer hängt von der Größe ab. Danach sofort mit sehr kaltem Wasser abschrecken.
Eier vorsichtig schälen, abtropfen lassen und bei Seite stellen.
Weiche Karotten mit einem Stabmixer fein pürieren und abschmecken.
Wiesenkräuter leicht salzen und mit etwas Öl beträufeln.
Karottenpüree auf einen Teller mittig anrichten.
Ei darauf setzen und mit marinierten Kräutern garnieren.
Zum Schluss den gepoppten Dinkel darüberstreuen und servieren.

Mein Geheimtipp

Die Eier sollten mindestens eine Woche alt sein, damit sie leichter zum Schälen sind.
Die Dinkelpops trocken aufbewahren, damit sie knusprig bleiben.

Gemeinsam mit den SchülerInnen haben wir den Caritas Bauernhof in unserer Nachbarortschaft besucht. Die KlientInnen waren nicht nur liebenswert, sondern auch sehr bemüht uns von den Hühnern bis zum Dinkel alles zu zeigen. Somit war nach dieser genialen Exkursion klar, wir wollen mit den Produkten von unserem Caritasbauernhof arbeiten.

Zutaten

- 50 g Wiesenkräuter (Schafgarbe, Gundelrebe, Löwenzahn...)
- 250 g Karotten
- 50 g Butter und etwas Sonnenblumenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 125 ml Sojadrink
- 4 Eier
- 25 g Dinkel gepoppt

VORSPEISE ● VEGETARISCH ● ALLERGENE: F, A, C ● 4 PORTIONEN

Süße Sommer-Pizza für Groß und Klein

Kinder der VS Bad Sauerbrunn und Lisa Maria Kerschbaumer

Zubereitung

Falls das Apfelmus frisch zubereitet wird, muss eine zusätzliche Zeit von ca. 15 Minuten eingeplant werden.

Das Backrohr auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Die Haferflocken und Flohsamen in eine Schüssel geben. Die Walnüsse klein hacken und mit den Haferflocken und den Flohsamen vermischen. Das Apfelmus hinzufügen und alles cremig rühren. Danach wie eine Pizza auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und für 10 Minuten bei 180°C backen.
In der Zwischenzeit das Obst waschen. Nach der Backzeit die Pizza ein wenig auskühlen lassen. Anschließend mit Naturjoghurt bestreichen und mit dem Obst bestreuen.
In Stücke schneiden und servieren.

Unser Geheimtipp

Die Beeren aus dem Sommer lassen sich schockgefrieren, wodurch ihr Nährwert auch im Winter erhalten bleibt. Und das Apfelmus kann frisch im Winter konserviert werden.

Die Sommer-Pizza ist ein Geschmackserlebnis der besonderen Art, das Kinder mit allen notwenigen Nährstoffen über den ganzen Tag versorgt. Lisa Kerschbaumer, Ernährungswissenschafterin, kocht und bäckt immer wieder mit den Kindern in der VS Bad Sauerbrunn. Ein Thema, das behandelt wurde, war die gesunde Nachspeise und da gibt es kaum etwas, das wir mehr empfehlen können als diese köstliche Sommer-Pizza.

Zutaten

Teig:
- 80 g Haferflocken
- 2 TL Flohsamen
- 20 g gehackte Walnüsse
- 200 g ungesüßtes Apfelmus

Belag:
- 5 EL Naturjoghurt
- 4 Handvoll Beeren, z. B. Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren)

Rein pflanzliche Alternative
Es gibt hervorragende Alternativen für Kuhmilchjoghurt.

NACHSPEISE ● VEGETARISCH ● ALLERGENE: A, H, G ● 4 PORTIONEN

Wärmendes Wurzelgemüse mit Kürbis aus dem Backofen

Niklas Hobacher

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
Das Wurzelgemüse schälen und in grobe, mundgerechte Stücke schneiden. Den Kürbis halbieren, entkernen und schälen. Ebenfalls in grobe Stücke schneiden.
Alles in eine große Auflaufform geben oder auf einem tiefen Backblech verteilen und mit Olivenöl, Salz und Rosmarinnadeln vermischen.

Bei 180°C ca. 40 Minuten im Backofen garen.

Mein Geheimtipp

Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden.
Das Gericht kann – je nach Geschmack – noch verfeinert werden, indem man etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit zerkrümelten österreichischen Ziegenkäse über dem Gemüse verteilt.

Wurzelgemüse sind reich an gesunden Inhaltsstoffen, die sich in der Knollenwurzel – dem Speicherorgan der Pflanze – konzentrieren. Da sie im Vergleich zum Blattgemüse relativ wenig Wasser enthalten, sind sie ideal für die Zubereitung im Backrohr geeignet. Ein bunter, farbenfroher Mix, der im Winter wärmt und den auch viele Kinder lieben.

Zutaten

- 1 kg Wurzelgemüse (Pastinaken, Rote Rüben, Knollensellerie, Topinambur, Karotten, Erdäpfel, …)
- 1 Kürbis (Hokkaido oder Butternut)
- Rosmarinzweige
- 2 EL Olivenöl
- grobkörniges Meersalz
- Pfeffer, Salz
- 200 g Gouda

Zusatztipp zum Rezept
Mit etwas Honig beträufeln: Das nimmt dem Gemüse etwas von der Säure und schmeckt einfach toll.

HAUPTSPEISE ● VEGAN ● ALLERGENE: - ● 6 PORTIONEN

Rote-Rüben-Kuchen

Lena Heibl und Christina Bichler, HBLA Elmberg

Zubereitung

Backrohr auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Guglhupfform einfetten und mit Bröseln bestreuen.

Eier trennen. Eidotter und Honig sehr schaumig schlagen. Vollkornmehl mit Backpulver vermischen und unter die Dotter-Honig-Masse mischen. Eiklar zu Schnee schlagen. Walnüsse, Rote Rübe und Schnee unter die Masse ziehen. In die Form füllen und ca. 1 Stunde im Backrohr backen

Den fertigen Kuchen mit Orangensaft beträufeln und genießen.

Der Trend, Gemüse zu süßen Speisen zu verarbeiten, ist im Kommen. Im Kochunterricht haben wir dieses Rezept nachgekocht und der Kuchen hat allen gut geschmeckt.

Zutaten

- 5 Eier
- 200 g Honig
- 150 g Vollkornmehl
- ½ TL Backpulver
- 250 g geriebene Walnüsse
- 250 g fein geriebene, rohe Rote Rüben
- 10 EL Orangensaft

NACHSPEISE ● VEGETARISCH ● ALLERGENE: A, H C ● 4 PORTIONEN

Impressum

HERAUSGEBER UND MEDIENINHABER
Umweltdachverband GmbH
Strozzigasse 10/8-9, 1080 Wien
Tel.: +43/1/401 13
www.umweltdachverband.at

IM AUFTRAG DES
Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

VERLEGER UND BEZUGSADRESSE:
FORUM Umweltbildung
Strozzigasse 10/8–9, 1080 Wien
Tel: +43/1/402 47 01
E-Mail: forum@umweltbildung.at
www.umweltbildung.at
Das FORUM Umweltbildung ist eine Initiative des Bundesministeriums für Nachhaltigkeit und Tourismus und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung.
Projektträger: Umweltdachverband GmbH

REDAKTION: Corinna Domenig, Rebecca Zeilinger
AUTORINNEN DER TEXTE: Monika Domenig, Sandra Fuchs, Franziska Polsterer, Christina Puffer, Rebecca Zeilinger
REZEPTE: AutorInnen bei den Rezepten
LEKTORAT: Corinna Domenig, Rebecca Zeilinger
FOTONACHWEIS: Sonja Priller, so nicht anders angegeben
FOODSTYLING: Alexander Höss-Knakal und Mario Kisielewski sowie die SchülerInnen der Klassen 2 HTA, 2 HTB, 2 HHC und 2 HHD der HLTW13 Bergheidengasse
LAYOUT: Irmgard Stelzer irm-art.com
ILLUSTRATIONEN: Irmgard Stelzer, so nicht anders angegeben
DRUCK: Druckerei Janetschek GmbH

klimaneutral gedruckt
www.druckmedien.at
ID-Nr. 1983218

gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens
Druckerei Janetschek GmbH · UW-Nr. 637

ISBN-Nummer: 978-3-900717-94-0

Wien, Oktober 2019
1. Auflage, im Auftrag des BMNT
Alle Rechte vorbehalten

KLIMAFREUNDLICH KOCHEN, IST DAS MÖGLICH?

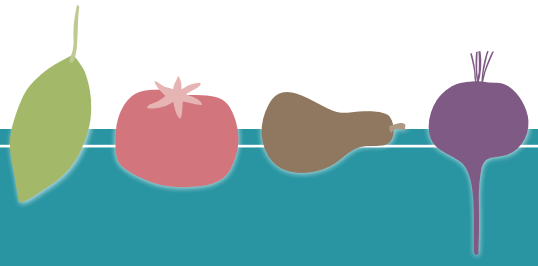
Ja, wenn wir dabei ein wenig über unseren Tellerrand blicken und gleichzeitig darauf achten, was auf unsere Teller kommt: Wo und wie unser Essen erzeugt wird, wie es in unserer Küche landet, aber auch wie wir es zubereiten oder was davon wir wegwerfen, hat enorme Auswirkungen auf unser Klima. Im Umkehrschluss heißt das aber auch, dass wir – wenn wir ein paar wesentliche Aspekte beachten – selbst viel zum Klimaschutz beitragen können.

Im Rahmen eines Wettbewerbs waren alle, die gerne den Kochlöffel schwingen, eingeladen, ihre klimafreundlichen Rezepte einzureichen und ihre ganz persönlichen Geheimtipps mit uns zu teilen.

DIESES SAISONALE KOCH-UND LESEBUCH BEINHALTET …

… sehr vielfältige von einer Jury ausgewählte Rezepte: angefangen von geschmackvollen Vorspeisen, aromatischen Hauptgerichten und raffinierten Desserts bis hin zu Suppenwürze und Pesto, die anderen Gerichten als Grundlage dienen.

… spannende Inputs sowie ausführliche Interviews mit ExpertInnen rund um nachhaltigen Genuss, klimabewusstes Einkaufen oder die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung.

… Geschichten zu einzelnen Gerichten, klimafreundliche Tipps rund ums Kochen und praktische Anleitungen für Experimentierfreudige.

… einen anschaulichen Saisonkalender, der Sie dabei unterstützen kann, zu den regional verfügbaren Obst- und Gemüsesorten zu greifen.