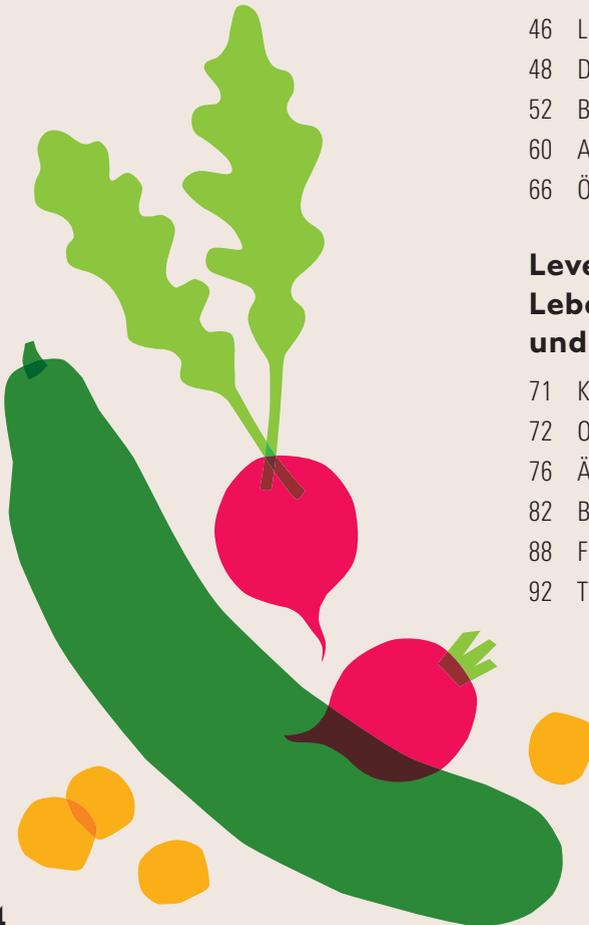


# Klima- freundlich essen

mit der CO<sub>2</sub>-Challenge



## Einleitung

- 6 CO<sub>2</sub>-Bilanz: Ab sofort auf kleinerem Fuß leben
- 8 Klima-Challenge: Besser essen – CO<sub>2</sub> sparen
- 14 CO<sub>2</sub>-Selbsttest

## Level 1:

### Weniger Tierprodukte, mehr Pflanzliches!

- 18 Einfach mal machen: Fleischlos genießen
- 28 „Rinder-Abgase“ treiben den Klimawandel an
- 30 Hülsenfrüchte: Heiße Suppe war gestern
- 38 Röstaromen mal anders: Mehr Grünes auf den Grill!
- 40 Milch und Sahne gibt's auch ohne Kuh
- 46 Lebensmittel-Siegel: „Bio“ ist erste Wahl
- 48 Dinkel & Co.: Es muss nicht immer Reis sein
- 52 Backen und Kochen ohne Eier? Klar doch!
- 60 Alternative aufs Brot: Aufstrich statt Aufschnitt
- 66 Öle und Fette: Ein Hoch auf heimische Produkte!

## Level 2:

### Lebensmittel aus der Region und nach Saison kaufen

- 71 Kurze Transportwege, wenig Energieaufwand
- 72 Obst und Gemüse am besten bio kaufen
- 76 Äpfel und Tomaten: Die unsichtbaren Emissionen
- 82 Beim Fleisch geht's immer auch ums Tierwohl
- 88 Fisch und Meeresfrüchte: Nichts für jeden Tag
- 92 TK-Ware nicht schlechter als andere Konserven

### **Level 3: Gering verarbeitete Lebens- mittel wählen**

- 95 Je weniger Zutaten und Zusätze, desto besser
- 96 Roh ein Genuss: Obst, Gemüse, Nüsse, Samen
- 102 Fix-Produkte: Selbst gemixt, Müll gespart!
- 106 Lunch to go: Ab in die Box statt auf die Hand
- 107 Coffee to go – sparen Sie sich den Einweg-Müll!

### **Level 4: Lebensmittel bewusst ein- kaufen, lagern und verwerten**

- 115 Weniger wegwerfen – das heißt: besser planen
- 116 Don't call it Abfall: Clevere Hacks für Reste
- 124 Je öfter, desto öko! Die beste Tüte hält (fast) ewig
- 126 Variieren statt kopieren: Kreativ exotisch kochen
- 132 Rippe, Leber, Zunge – ein Fest für Entdecker
- 134 Ein Tier kaufen – zwei Gerichte zubereiten
- 136 Klimafolgen: Das müssten unsere Lebensmittel kosten

### **Level 5: Energiesparend und schonend zubereiten**

- 141 Nicht zu heiß, nicht zu lange, nicht zu oft
- 142 Kochen und Backen mit möglichst wenig Energie
- 148 Geplanter Überschuss statt wilder Reste
- 152 Fermentieren: Wenn's blubbert und zischt
- 156 Cooler Sommer-Hit: Heute gibt's kalte Suppe!
- 160 Wasser kochen auf die effiziente Art
- 162 Getränke: Leitungswasser mit idealer CO<sub>2</sub>-Bilanz
- 166 Backofen ausschalten – Restwärme nutzen



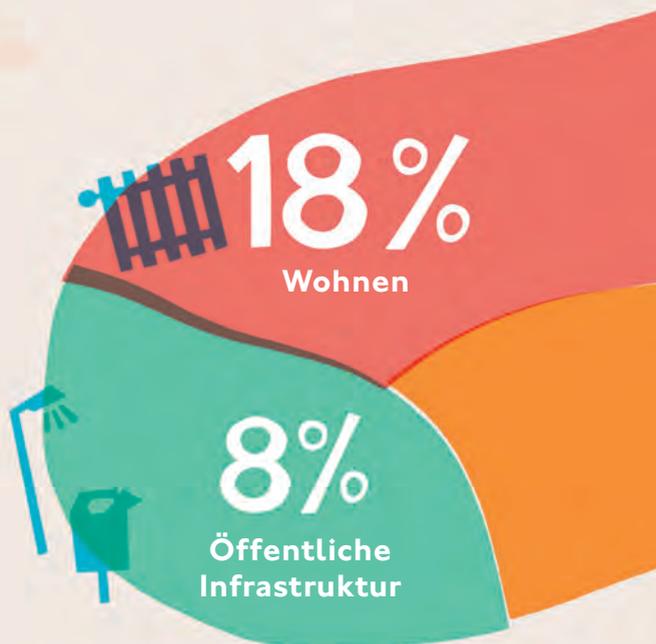
### **Anhang und Register**

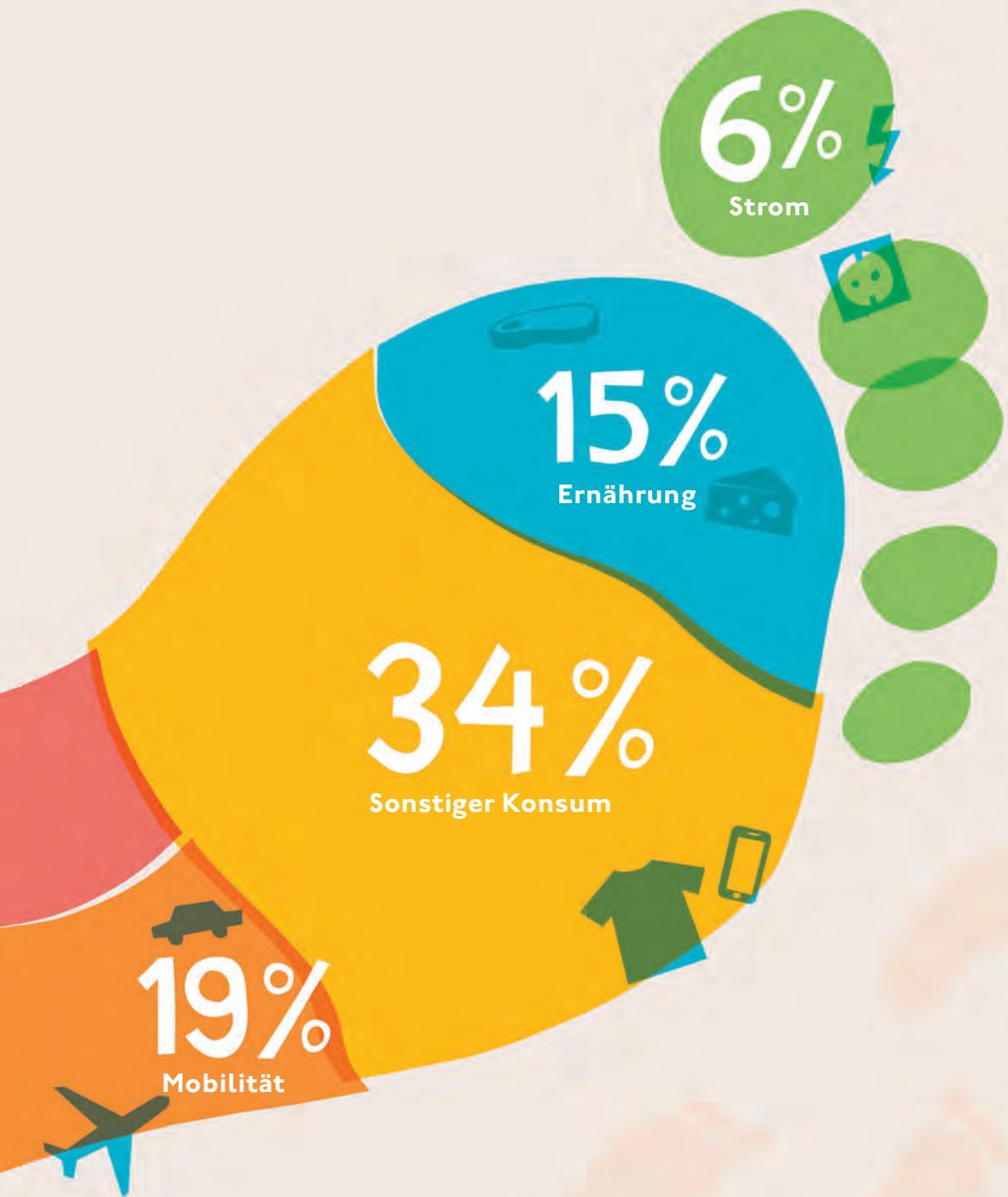
- 171 Referenzgerichte
- 174 Stichwortregister
- 175 Rezeptregister
- 176 Impressum

# CO<sub>2</sub>-Bilanz: Ab sofort auf kleinerem Fuß leben

11,2 Tonnen – so viel CO<sub>2</sub> verursacht laut Statistik jeder und jede von uns im Jahr. Das sind satte 60 Prozent über dem weltweiten Durchschnitt und 300 Prozent über dem Pro-Kopf-Wert für Indien. Nur zum Vergleich: Klimaverträglich wäre ein Fußabdruck von einer Tonne. Die ist leider noch nicht möglich – die klimafreundlichsten 10 Prozent der Deutschen liegen im Schnitt bei 7 Tonnen, während sich die 10 Prozent mit dem größten Fußabdruck 17,7 Tonnen gönnen.

Allein der „sonstige Konsum“ – von Kleidung über Möbel bis Smartphone – macht 34 Prozent der Pro-Kopf-Emissionen aus. Zu annähernd gleichen Teilen fließen „Mobilität“ (19 Prozent), Wohnen (18 Prozent) und Ernährung (15 Prozent) in den Fußabdruck ein – letztere mit 1,7 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Kopf und Jahr. Das Ziel unserer Challenge: bewusst genießen und Emissionen einsparen! Für alle, die bislang einen großen Fußabdruck hinterlassen, ist 1 Tonne Ersparnis drin!





# CO<sub>2</sub>-CHALLENGE

## BESSER ESSEN FÜRS KLIMA

Der Klimawandel macht keine Pause. Auch wenn Corona-Pandemie und Ukraine-Krieg ihn zeitweise aus Kommentarspalten und Twitter-Trends verdrängt hatten und wir sogar kurz dachten, ein Leben im Lockdown könnte ihn bremsen. Stattdessen weiter weltweit Temperaturrekorde, abschmelzende Polkappen und Gletscher, steigende Meeresspiegel und heftige Dürren.

Immerhin taucht das Thema peu à peu wieder aus der Versenkung auf: Wissenschaftler rechnen uns vor, wie viel CO<sub>2</sub> wir in die Atmosphäre blasen und wie wenig Zeit bleibt, um Worst-Case-Szenarien zu verhindern. Politiker streiten sich

über die Abschaffung von Verbrennungsmotoren und verlängern die Laufzeit von Gas- und Kernkraftwerken. Klimaaktivistinnen organisieren Proteste und blockieren Autobahnen. Doch obwohl es fürs Klima fünf nach zwölf ist, rauschen Daten, Fakten und Appelle an uns und unserer Komfortzone vorbei.

### Entdecken Sie Ihren Kampfgeist

Schuld ist zum einen die Übersättigung mit schlechten Nachrichten. Nahezu täglich erreichen uns Bilder von Mega-Waldbränden, Monster-Stürmen und Horror-Fluten. Wollen wir nicht durchdrehen, müssen wir uns ein dickes Fell wachsen lassen. Schuld an unserer Lethargie ist leider auch die Evolution, die uns immer erst in den Kampfmodus versetzt, wenn uns der Säbelzahntiger bildlich gesprochen in die Höhle guckt. So lange er lautlos durch den Wald streift, wollen wir am liebsten gar nichts von ihm mitkriegen.

Schließlich fragen wir uns, warum ausgerechnet wir in den Kampf ziehen sollen, wenn sich zur selben Zeit Regierungen kaum auf gemeinsame Ziele einigen können, Firmen ihre Produkte ungerührt mit Millionen Tonnen an Kunststoff verpacken und der Nachbar sich schon wieder ein neues SUV gekauft hat.



## Setzen Sie sich auf CO<sub>2</sub>-Diät

Doch Sie wollen sich offenbar nicht mit dem Klimawandel abfinden, wollen nicht passiv zuschauen, wie alles den Bach runtergeht – und Sie haben dieses Buch gekauft. Das ist schon mal grandios.

Jetzt, da Sie dieses Buch in den Händen halten oder vor sich auf dem Display sehen, wissen Sie längst: Hier geht es darum, sich ab sofort klimafreundlicher zu ernähren – und die eigenen Treibhausgasemissionen zu senken.

Wie kommen Emissionen bei der Ernährung überhaupt zustande? Schließlich qualmt und stinkt es ja nicht an deutschen Esstischen. Dazu nur so viel: Jedes Lebensmittel, das im Supermarkt oder Bioladen angeboten wird, hat bereits einen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck hinterlassen, auf neu-deutsch: „Carbon Footprint“. Dieser Fußabdruck umfasst die Emissionen, die etwa bei seiner Herstellung und dem Transport zum Händler entstanden sind.

Indem wir das Steak, die Sechserpackung Eier oder die Tüte Gummibärchen kaufen, landet deren Fußabdruck in unserer persönlichen Klimabilanz. Hinzu kommen die Emissionen, die wir anschließend selbst verursachen, zum Beispiel beim Einfrieren und späteren Kochen.

## Schlagen Sie den Durchschnitt

Wer CO<sub>2</sub> sparen will, kauft deshalb Lebensmittel mit möglichst kleinem Fußabdruck und verarbeitet diese emissionsarm – also energiesparend – weiter.

Eine Sache noch, bevor es richtig losgeht: Listet auch Ihr Energieversorger in seiner Jahresabrechnung auf, was andere

## CO<sub>2</sub>-ÄQUIVALENTE

Neben Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) gibt es weitere vom Menschen verursachte Treibhausgase. Die wichtigsten sind Methan (CH<sub>4</sub>), wie es bei Reisanbau und Rinderzucht entsteht, und Lachgas (N<sub>2</sub>O) als Folge der Stickstoffdüngung in der Landwirtschaft. Alle drei tragen unterschiedlich stark zur Erderwärmung bei. Um ihre Effekte vergleichbar zu machen, hat der Weltklimarat (IPCC) das „Globale Erwärmungspotenzial“ definiert. Es drückt aus, welchen Schaden ein Treibhausgas in 100 Jahren in Relation zu CO<sub>2</sub> anrichtet. So wirkt Methan circa 28-mal stärker, auch wenn es weniger lange in der Atmosphäre bleibt. Lachgas ist sogar fast 300-mal schädlicher. Die Maßeinheit lautet CO<sub>2</sub>-Äquivalente (kurz: CO<sub>2</sub>e). Der Einfachheit halber ist in diesem Buch jedoch durchgängig nur von CO<sub>2</sub> die Rede.

Leute so verbrauchen – also der durchschnittliche Ein-, Zwei-, Drei- oder Vierpersonenhaushalt? Und haben Sie Ihren eigenen Verbrauch schon mal mit diesem Wert verglichen und sich dann vorgenommen, künftig so viel Strom zu sparen, dass Sie den Durchschnitt schlagen? Bravo, dann bringen Sie genau den richtigen Spirit mit für das, was wir vorhaben.

Denn damit uns beim klimafreundlichen Essen und Trinken nicht langweilig wird, haben wir uns die „CO<sub>2</sub>-Challenge“ ausgedacht. Wir betrachten unsere Essgewohnheiten aus ganz anderer Perspektive. Die Frage lautet: Wie viel Kohlendioxid können Sie in einem Jahr einsparen?

# CO<sub>2</sub>-SELBSTTEST

Tierisch oder pflanzlich? Regional oder international? Je nach Ernährungsstil verursachen wir viele oder wenige Emissionen. Hinzu kommt die Energie für Kühlschrank, Herd & Co. Wo liegen Sie im Vergleich? Finden Sie es hier heraus!

## 1. Wie oft essen Sie Fleisch und Wurst?

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| (Nahezu) täglich            | 50 |
| Drei- bis viermal pro Woche | 40 |
| Ein- bis zweimal pro Woche  | 30 |
| Etwa einmal im Monat        | 10 |
| Nie                         | 0  |

## 2. Welche Fleischsorte essen Sie mindestens einmal pro Woche? (Mehrfachnennung möglich)

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Rind                    | 50 |
| Wild (auch aus Übersee) | 35 |
| Schwein                 | 20 |
| Geflügel                | 15 |

## 3. Welche(n) Brotaufstrich(e) verwenden Sie nahezu täglich?

|                        |    |
|------------------------|----|
| Butter                 | 40 |
| Frischkäse             | 25 |
| Pflanzenfett/Margarine | 15 |
| Vegane Aufstriche      | 5  |

## 4. Konsumieren Sie mehrmals in der Woche Milch oder nutzen Sie bevorzugt pflanzliche Alternativen (z. B. Haferdrink, Sojadrink)?

|                 |    |
|-----------------|----|
| Milch           | 25 |
| Sowohl als auch | 15 |
| Pflanzendrinks  | 5  |

## 5. Verwenden Sie regelmäßig, das heißt nahezu täglich, Milchprodukte wie Käse, Sahne und Joghurt oder verwenden Sie pflanzliche Alternativen?

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Nur Milchprodukte            | 40 |
| Sowohl als auch              | 25 |
| Nur pflanzliche Alternativen | 10 |

## 6. Kaufen Sie Lebensmittel (außer Fleisch und Milchprodukte) bio oder konventionell?

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Nur konventionell         | 60 |
| Überwiegend konventionell | 50 |
| Etwa zu gleichen Teilen   | 40 |
| Überwiegend bio           | 30 |
| Nur bio                   | 20 |

## 7. Worauf achten Sie beim Kauf von Obst und Gemüse? (Mehrfachnennungen möglich)

|  |    |
|--|----|
| Ich kaufe auch Importware aus Übersee – auch auf die Gefahr hin, dass es „Flugware“ ist. | 50 |
| Ich bevorzuge auch außerhalb der Saison einheimische Produkte.                           | 40 |
| Ich kaufe zusätzlich Importware aus Europa.  | 30 |
| Ich kaufe bewusst deutsche und regionale Produkte, nach Möglichkeit auch saisonal.       | 20 |

## 8. Mit welchem Verkehrsmittel fahren Sie überwiegend einkaufen?

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Auto mit Verbrennungsmotor | 80 |
| E-Auto                     | 40 |
| ÖPNV                       | 5  |
| Fahrrad/Lastenrad          | 0  |
| Ich gehe zu Fuß.           | 0  |

## 9. Auf welcher Stufe ist Ihr Kühlschrank eingestellt?

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Höchste oder zweithöchste Stufe       | 30 |
| Im mittleren Bereich                  | 20 |
| Niedrigste oder zweitniedrigste Stufe | 10 |

## 10. Wie oft nutzen Sie Ihren Backofen?

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Fast täglich             | 50 |
| Bis zu viermal pro Woche | 30 |
| Einmal pro Woche         | 10 |
| Seltener                 | 5  |

## 11. Welche Menge an Lebensmitteln werfen Sie pro Tag weg (10 Liter entsprechen der Füllung eines Kompostbeutels aus Recyclingpapier)?

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Im Schnitt mehr als 10 Liter | 40 |
| Im Schnitt 5 bis 10 Liter    | 30 |
| Im Schnitt 2 bis 5 Liter     | 20 |
| Im Schnitt bis 1 Liter       | 5  |

## 12. Aus welchen Gründen werfen Sie Lebensmittel weg? (Mehrfachnennungen möglich)

|   |    |
|---|----|
| Grundsätzlich, wenn MHD überschritten       | 50 |
| Zu viel eingekauft/sieht nicht mehr gut aus | 40 |
| Zu viel eingekauft/verdorben                | 30 |
| Zu viel gekocht/auf den Teller genommen     | 20 |

# AUSWERTUNG

## SPÄTZÜNDER (AB 500 PUNKTE)

Sorry, aber Sie ernähren sich bislang nicht wirklich klimafreundlich. Aber jetzt geht's los! Überlegen Sie sich, mit welchem der fünf Buchkapitel („Level“) Sie Ihre Challenge starten wollen, und setzen Sie sich ein Einsparziel. Notieren Sie Ihre Einsparungen in einer Liste und rechnen Sie nach zwölf Monaten ab. Ihre Challenge: Möglichst viel CO<sub>2</sub> einsparen – schaffen Sie eventuell sogar eine ganze Tonne?

## EINSTEIGERIN (305 BIS 495 PUNKTE)

Klimaschutz ist Ihnen wichtig – doch über Ansätze sind Sie noch nicht hinausgekommen. Woran liegt's? Zweifelnd Sie daran, dass es Ihnen ohne Fleisch schmeckt? Fällt es Ihnen schwer, mit Gewohnheiten zu brechen? Dann sind Sie hier richtig! Ihre Challenge: Probieren Sie unsere Rezepte aus – die meisten sind fleischlos, viele sogar vegan. Zusätzlich sparen Sie in der Küche Energie und vermeiden Abfälle.

## SEMI-PROFI (155 BIS 300 PUNKTE)

Gut! Sie haben das Projekt „nachhaltige Ernährung“ bereits erfolgreich in Angriff genommen! Machen Sie sich nun auf die Suche nach weiteren Einsparpotenzialen. Veganer lassen beim Einkaufen öfter das Auto stehen, sparen Energie und vermeiden Abfall – Flexitarier setzen noch stärker auf pflanzliche Alternativen. Ihre Challenge: Seien Sie konsequent, doch achten Sie darauf, dass der Genuss nicht zu kurz kommt.

## CHAMPION (BIS 150 PUNKTE)

Glückwunsch! Sie ernähren sich annähernd so klimafreundlich, wie es derzeit möglich ist. Dank unserer Tipps lassen Sie noch ein paar CO<sub>2</sub>-Pölsterchen schmelzen und freuen sich ansonsten über die Rezepte. Ihre Challenge: Stecken Sie Ihr Umfeld mit Ihrer Vitalität, Ihrer Genussfähigkeit und Achtsamkeit an! Wenn Sie all das ohne erhobenen Zeigefinger schaffen, sind Sie der wahre Klima-Champion!

Das entspricht etwa  
5 Minuten  
Duschen bei  
38 Grad!

CO<sub>2</sub>-EINSPARUNG  
PRO PORTION

**-0,9 kg**

im Vergleich  
zu Hähnchen-Saté  
(→ S. 171)



# Tofu-Saté mit Gurkensalat

0,4KG CO<sub>2</sub> PRO PORTION

## Zubereitung

Die Gurke waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Chili putzen, von den Kernen befreien und in sehr feine Streifen schneiden. Mit 1 EL Reisessig, Sesamöl und ½ TL Zucker verrühren, die Gurke unterheben und bis zum Servieren durchziehen lassen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. 1 EL Rapsöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Die Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt 5 Minuten dünsten. Erdnusscreme, Sojasauce, den restlichen Essig und Zucker zugeben, verrühren und abschmecken. Nach Wunsch mit einem Schneidstab pürieren.

Tofu in ein sauberes Geschirrtuch oder Küchenpapier wickeln und mit den Händen auf einem Brett etwas auspressen. Auswickeln, würfeln und in der Stärke wenden. Auf Spieße stecken und die überschüssige Stärke abschütteln. Die Spieße im restlichen Öl rundherum knusprig braun braten. Man kann die Tofuwürfel natürlich auch einfach so braten, ohne sie auf Spieße zu stecken.

Tofu mit Erdnussauce und Gurkensalat servieren. Den Salat mit Sesam bestreuen.

---

## Saison:

Die Spieße sind unabhängig von der Saison. Als Beilage eignet sich z. B. im Frühling ein Spinatsalat, im Herbst schmeckt Apfel-Möhren-Rohkost dazu, und im Winter servieren Sie Chicoréesalat zu den Saté-Spießen.

## Resteverwertung:

Tofuwürfel von den Spießen streifen und mit der restlichen Sauce mischen. Dazu Asia-Nudeln und kurz gegarte Frühlingszwiebeln oder Möhrenstreifen servieren.

## Für 2 Portionen

½ Gurke

½ Chilischote

2-3 EL Reisessig (ersatzweise  
Apfelessig)

1 EL geröstetes Sesamöl

1 TL Zucker

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

20 g Ingwer

2 EL Rapsöl

100 ml Gemüsebrühe

1 gehäufter EL Erdnusscreme

1-2 EL Sojasauce

200 g geräucherter Tofu

1 EL Speisestärke

2 TL Sesamsamen

## Pro Portion

486 kcal, 33 g F, 17 g KH,

5 g Bst, 24 g E



# BOOSTER FÜR DIE CO<sub>2</sub>-BILANZ

## -6,3 KILOGRAMM CO<sub>2</sub>

Die Gemüsesuppe oder den Salat mit einer Handvoll gebratener Speckwürfel oder ein paar Scheiben Räucherlachs aufbrezeln? Wer Angst hat, von Grünzeug nicht satt zu werden, greift gern zu tierischer Abhilfe. Die jedoch bläht die CO<sub>2</sub>-Bilanz unnötig auf. Pro Kilogramm Speck landen 4,8 Kilogramm CO<sub>2</sub> im persönlichen Register der Klimasünden. Das entspricht übers Jahr 20 Portionen zu je 50 Gramm. Norwegischer Räucherlachs bringt pro Kilogramm sogar 6,3 Kilogramm CO<sub>2</sub> mit (Quelle: ifeu). Versuchen Sie als Einlage doch mal geröstete Brotwürfel, Röstzwiebeln oder geröstete Kürbiskerne.

haben Veggie-Produkte auf Basis von Soja, Erbsen und Weizeneiweiß aus Umwelt- und Klimasicht einen Haufen Vorteile: Für die fleischlosen Imitate werden Hülsenfrüchte und Getreide direkt zu Lebensmitteln verarbeitet, statt sie an Tiere zu verfüttern. Im Vergleich zu Rindfleisch verursacht das bis zu zehnmal weniger Treibhausgase und benötigt um ein Vielfaches weniger Wasser und Flächen. So belastet die Produktion eines Kilogramms Fleischersatz auf Sojabasis die Atmosphäre nur mit 2,8 Kilogramm CO<sub>2</sub>.

### Proteinmangel meist kein Thema

Auch im Vergleich zu Schwein und Geflügel schneiden die Veggie-Produkte besser ab. Zudem werden viele von ihnen aus Pflanzen hergestellt, die vor unserer Haustür wachsen, zum Beispiel gelbe Erbsen.

Viele Ersatzprodukte sind ähnlich reich an Protein wie Fleisch – bei teilweise deutlich weniger Fett. Schlechter sieht es bei Nährstoffen wie Vitamin B12 aus, das die Zellteilung unterstützt, und Eisen, das wir für die Blutbildung brauchen. Zwar bringen Soja und Erbsen etwas Eisen mit – unser Körper verwertet es jedoch schlechter als Eisen aus Fleisch. Wer zum Essen ein Glas Orangensaft trinkt, kann die Eisenaufnahme dank des Vitamin C erhöhen.

### Ersatzprodukte? Geschmackssache!

Nachteil: Ersatzprodukte sind keine Naturerzeugnisse. Vor allem Produkte, die wie Fleisch und Wurst aussehen und schmecken sollen, sind hochverarbeitet. Dennoch können sie eine sinnvolle Ergänzung sein, um etwa Neu-Vegetariern und Flexitariern den Übergang zu erleichtern.

# SO GEHT'S BESSER

Bleibt die Frage: Schmecken die? Antwort: Kommt darauf an. Wer nur perfekte Kopien gelten lässt, dürfte öfter mal enttäuscht sein, wer offen für Neues ist, Entdeckungen machen. Findige Vermeider sehen in Fleischersatz ohnehin nur eine von mehreren Optionen, sind doch längst auch tierische Alternativen im Anflug.

## **Keine Scheu vor Insektenfleisch**

Sie bekommen sofort eine Gänsehaut? Nicht nötig: Während es in Thailand praktisch an jeder Straßenecke Heuschrecken, Larven und Käfer zu kaufen gibt, viele in Mexiko auf Ameisenlarven und in Japan auf frittierte Zikaden schwören, liegen in deutschen Regalen vor allem Produkte aus zerkleinertem Insektenfleisch. So lässt sich weder erkennen noch schmecken, welches Fleisch für Burgerpatty, Pasta oder Proteinriegel verwendet wurde. Vorschlag: Probieren Sie Insekten doch mal als kleine Delikatesse zwischendurch.

Zumal die Krabbeltierchen in Sachen Nährstoffe einiges vorzuweisen haben: Sie enthalten konzentrierte Proteine und sind eine Top-Quelle für Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine und wichtige Mineralstoffe – wobei der Proteingehalt je nach Insektenart unterschiedlich ist. Im Schnitt lassen sich 80 Prozent ihrer Biomasse verspeisen – das ist doppelt so viel wie beim Rind. Nicht zuletzt spart die „Produktion“ jede Menge Platz, Futter und Wasser.

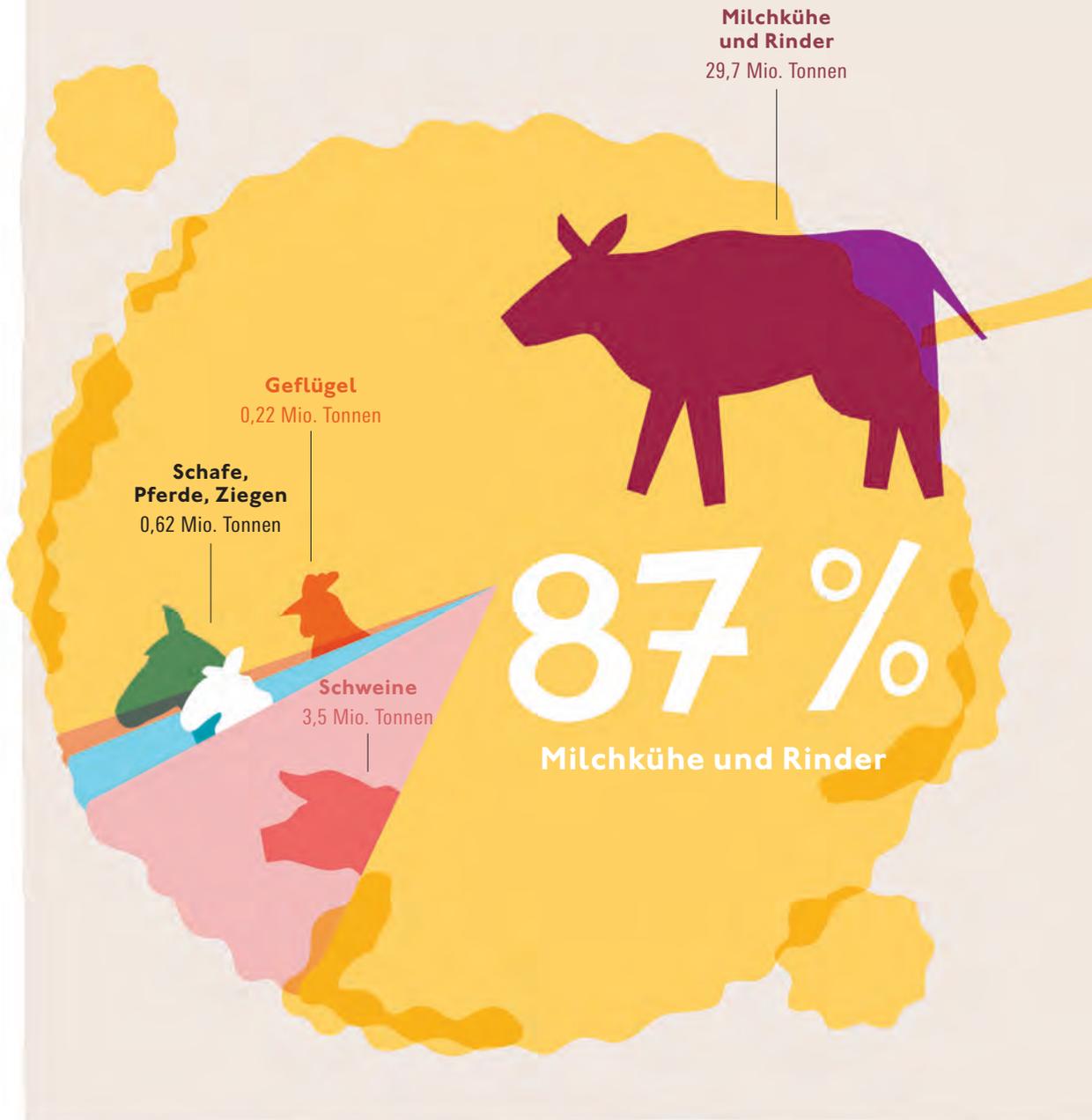
Der Ausstoß an Treibhausgasen pro Kilogramm Insektenfleisch liegt laut Umweltbundesamt bei rund drei Kilogramm – also zwischen Fleisch und vegetarischen Ersatzprodukten. Genau wie diese werden auch Insektenprodukte mit allerlei Gewür-

**Eisenmangel vorbeugen.** Laut Deutscher Vegan-Studie leiden 42 Prozent der jüngeren und 13 Prozent der älteren Veganer unter Eisenmangel. Grund: Unser Körper verwertet Eisen aus pflanzlichen Quellen schlechter als Eisen aus Fleisch. Um Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Appetitlosigkeit zu vermeiden, sollten daher Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide sowie Nüsse und Samen regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

**Vitamin B12 checken.** Auch auf Vitalstoffe wie Vitamin B12, Vitamin D sowie Kalzium und Zink müssen Veganer besonders achten. Auch diese stecken in Nüssen und Hülsenfrüchten (Kalzium, Zink) sowie Champignons und Pfifferlingen (Vitamin D). In Sachen Vitamin B12 sollten Veganer unbedingt auf speziell angereicherte Lebensmittel (z. B. Sojadrinks) oder Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen und vom Arzt regelmäßig ihren Vitamin-B12-Status bestimmen lassen.

**Umami ersetzen.** Vielen Vegetariern und Vegane-rinnen fehlt vor allem der herzhaft-würzige Umami-Geschmack, wie ihn etwa Fleisch, Fisch und reifer Käse liefern. Tipp: Aus getrockneten Shiitakepilzen, Hefeflocken (zu gleichen Teilen) und der doppelten Menge an getrockneten Tomaten (möglichst alles bio) lässt sich im Mörser oder mit dem Mixer ein grobes Pulver herstellen, das Suppen, Gemüsegerichten sowie Fleischersatzprodukten ein würziges Aroma verleiht. Dieses Umami-Pulver ist im Schraubglas an einem dunklen, kühlen Ort bis zu sechs Monate haltbar!

# „Rinder-Abgase“ treiben den Klimawandel an



# 53,7%

## Verdauungsgase



Der Löwenanteil der Treibhausgasemissionen in der Nutztierhaltung ist in Wahrheit ein „Rinderanteil“. Die insgesamt 12,3 Millionen in Deutschland gehaltenen Tiere verursachten 2017 mit 29,7 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub> rund 87 Prozent der Gesamtmenge aller Nutztiere. Zum Vergleich: Die 22,9 Millionen Schweine „begnügten“ sich mit 3,5 Millionen Tonnen, die knapp 174 Millionen Hühner, Puten und Enten kamen sogar mit 0,22 Millio-

nen Tonnen aus. Sucht man nach den Ursachen für die Emissionen in der Rinderhaltung, so entfällt der mit 53,7 Prozent größte Anteil auf die Verdauungsgase, gefolgt von der Futtermittelproduktion mit 27,2 Prozent sowie CO<sub>2</sub>-Emissionen infolge von Landveränderungen mit 9,3 Prozent. Kaum ins Gewicht fallen die Faktoren Güllelagerung (6,5 Prozent), Weiterverarbeitung und Transport (2,1 Prozent) sowie Energieverbrauch (1,2 Prozent).

# Kürbissuppe mit gebratenem Paneer

0,3 KG CO<sub>2</sub> PRO PORTION

## Für 6 Portionen

60g Ingwer

3 Zwiebeln

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1,6kg)

4 EL Rapsöl

1,2 l Gemüsebrühe + eventuell  
etwas mehr

20g Kürbiskerne

100g Paneer (indischer  
schnittfester Frischkäse)

1–2 EL Apfel- oder Weinessig

Salz, Pfeffer

2 TL Kürbiskernöl

½ Schale Kresse

## Pro Portion

488 kcal, 29 g F, 33 g KH,

7 g Bst, 20 g E

## Zubereitung

Den Ingwer schälen und fein hacken oder reiben. Zwiebeln schälen und würfeln. Den Kürbis waschen und von ungeschönen Stellen, Blüten und Stielansatz befreien. Halbieren, die Kerne mit einem Löffel aus den Kürbishälften heben und das Fruchtfleisch würfeln.

3 EL Öl in einem Topf erhitzen und Ingwer und Zwiebeln darin andünsten. Kürbis und Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt ca. 20 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist.

In der Zwischenzeit die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie fein duften. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Paneer würfeln. Das restliche Öl erhitzen und Paneer rundherum ca. 3 Minuten knusprig braten.

Die Suppe mit einem Schneidstab pürieren. Sollte sie zu dickflüssig sein, etwas mehr Gemüsebrühe zugeben. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und zweimal zwei Portionen Suppe kochend heiß in Schraubgläser füllen, die Gläser zudrehen und abkühlen lassen.

Die restliche Suppe und Paneer in tiefe Teller füllen, das Kürbiskernöl darüberträufeln und mit Kürbiskernen und Kresse bestreut servieren.

---

## Saison:

Die Suppe schmeckt im Frühling mit Pastinaken, im Sommer mit Brokkoli und im Winter mit Steckrüben.

## Resteverwertung:

Die Suppe mit Kartoffelstückchen, Kichererbsen und TK-Spinat anreichern und mit Curry abschmecken.



Davon  
können Sie an  
22 Tagen je fünf  
Minuten Haare  
fönen.

CO<sub>2</sub>-EINSPARUNG  
PRO PORTION

**-1,5 kg**

im Vergleich zu  
Kürbissuppe mit Sahne  
und Würstchen  
(→ S. 173)

