

# Holger Stromberg

## Zukunft kochen

Kreative  
planetengesunde  
Rezepte, die in der  
Küche für gute Laune  
sorgen!

### Das erste Food-for-Future-Kochbuch des Spitzenkochs Holger Stromberg

» Pflanzen auf dem Teller sind die Basiszutat für die Gesundheit von Mensch und Planet. «

**Holger Stromberg** ist Koch und Food-Aktivist mit Leib und Seele. Sein Credo: „**Jeder kann etwas für eine bessere Welt tun. Das fängt bei der richtigen Ernährung an.**“ Es ist wissenschaftlich längst belegt, wie man sich ernähren sollte, um gesund zu leben und gleichzeitig die Umwelt und den Planeten zu schützen.

Holger Stromberg hat ein **nachhaltiges Ernährungskonzept** entwickelt, bei dem der Genuss und der Spaß am Kochen nicht auf der Strecke bleiben. Mit seinen mehr als **70 kreativen pflanzenbasierten** Rezepten gelingt der Einstieg in die „grüne Küche“ ganz leicht. Dabei helfen auch die vielen Tipps, die er zum cleveren Planen, Einkaufen und Vorbereiten gibt. Er erklärt, wie Nachhaltigkeit in der Küche funktioniert, **wie man ohne großen Aufwand besser essen lernt**, worauf man mit Blick auf die Klimabilanz beim Küchen-Equipment achten sollte und wie man Gemüsereste endlos nachwachsen lassen kann.

Das große Nachhaltigkeits-Kochbuch ist eine inspirierende Einladung, seine Ernährung grundlegend zu ändern: **für mehr Freude beim Essen, gesunden Genuss – und eine bessere Welt.**



Holger Stromberg  
**Zukunft kochen**

192 Seiten  
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)  
ISBN 978-3-96584-183-3

**Erscheint am 06. Mai 2022**



## DER AUTOR

# Holger Stromberg



Foto: Mike Meyer

## DER VERLAG

# ZS Verlag

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen — die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. Der ZS Verlag gehört zur Edel Verlagsgruppe in Hamburg.

**Holger Stromberg** erarbeitete sich mit 23 Jahren als jüngster Koch Deutschlands den Michelin-Stern und revolutionierte die avantgardistische Foodszene. Zehn Jahre lang (bis 2017) begleitete er im DFB-Betreuerstab als Ernährungsexperte und Koch die deutsche Fußballnationalmannschaft. Um sein Wissen, die Kraft und den Stellenwert von guter, gesunder und genussvoller Ernährung möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen, gründete der Food-Visionär die STROMBERG\* Consulting GmbH und berät als Nutritionist Unternehmen aller Art. 2021 stieg er als Co-Founder bei der Organic Garden AG ein.

»Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

Jürgen Brandt,  
Geschäftsleitung Edel Verlagsgruppe



# Holger Stromberg

### Herr Stromberg, sind Sie eigentlich Vegetarier oder Veganer?

Weder noch. Ich bin ein sehr pflanzenbasiert genießender Flexitarier und gönne mir auch Fleisch, Fisch oder ein Stück Käse, wenn ich weiß, wo diese Produkte herkommen, wie sie handwerklich hergestellt wurden und von wem und dass sie ein Maximum an Geschmackserlebnissen versprechen. Das ist allerdings reserviert für besondere Momente und ich bin dann auch bereit, beispielsweise für eine Seesunge aus Wildfang einen deutlich größeren Betrag zu bezahlen, als man normalerweise für so einen Fisch auf den Tisch legt. Das ist mir ein solcher besonderer Genussmoment wert. Schließlich sind Fleisch oder Fisch die hochwertigsten aller Lebensmittel, weil ein Tier dafür sein Leben gibt. Mein alltäglicher Speiseplan und der meiner Familie besteht mittlerweile allerdings zu 95 Prozent aus pflanzlichen Lebensmitteln. Tendenz steigend. Denn wenn man weiß, wie man aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide, Kräutern, Ölen und Gewürzen Lieblingsessen zubereiten kann, will auch keiner mehr auf solche Genusslebnisse verzichten.

### Mögen Ihre Kinder Ihre grüne Küche auch?

Ja, klar. Sie kennen es allerdings auch nicht anders. Wir Erwachsenen essen vor allem Gemüse, beim Einkaufen sehen Sie auch, was Mama und Papa in den Korb legen und was wir an Vorräten im Haus haben. Wenn Kinder das so vorgelebt bekommen, ist es für sie auch normal, vor allem Pflanzen zu essen. Natürlich essen sie lieber Gemüse, das etwas süßer und milder schmeckt als beispielsweise Pflanzen mit starker Bitternote.

Das kultiviert sich im Lauf einer Geschmacksentwicklung, sofern man sie dem Kind ermöglicht. Auch farbige Gemüse stehen höher im Kurs, Kinder erleben ihre Welt ja mit allen Sinnen. Wir dürfen dabei aber auch nicht vergessen, dass Pflanzenkost für den Menschen seit tausenden von Jahren der Normalzustand war. Der Aufwand, an Fleisch oder Fisch zu kommen, war deutlich höher, als der zu sammeln und ernten. Wenn wir vorwiegend vegetarisch oder auch vegan essen, ist das im Grunde also nichts Exotisches. Selbst unser Stoffwechsel ist daran gut angepasst. Es ist ja mittlerweile nachgewiesen, dass eine abwechslungsreiche pflanzenbetonte und dabei in Sachen Nährstoffen ausgewogene Kost viel verträglicher ist als jeden Tag Milchprodukte, Fleisch und dazu „Sättigungsbeilagen“ in Form von Nudeln, Kartoffeln und Brot. Die sind zwar auch aus pflanzlichen Quellen, aber auch extrem zuckerreich.

### Was für den Menschen gesund ist, ist es auch für den Planeten. Warum ist das so?

Wir sitzen auf dem Ast der Gemeinschaft aller Bewohner der Erde. Hierzu zählen fürs bloße Auge fast unsichtbare Mikroorganismen genauso wie Pflanzen, die in oder über der Erde wachsen oder aus dem Meer stammen, genauso wie alle Tiere auf der Welt inklusive Insekten und Parasiten. Sie alle bilden ein Gleichgewicht, das zugleich unsere Lebensgrundlage darstellt. Denn Lebensmittel müssen erstmal wachsen. Für unser aller Leben sind deshalb ein fruchtbares Land, ein stabiles Klima, sauberes Wasser und ein gesunder



Waldbestand unverzichtbar. Wenn wir diese Basis weiter zerstören, weil wir hemmungslos Ressourcen verbrauchen, wird es sehr ernst für den Planeten und in Folge dessen auch für uns Menschen. Es gilt also, unsere Ressourcen zu schonen und das kann gelingen, indem wir unsere Ernährung so planetengesund gestalten wie möglich. Der impact der Ernährungsweise aufs Klima wird von Forschern auf gut ein Drittel (35 Prozent) beziffert. Joseph Poore, der an der Universität von Oxford die bislang umfangreichsten Analyse zum Thema Umwelt und Ernährung geleitet hat, konnte hier ja zeigen, dass der Verzicht auf Fleisch und Milchprodukte einen noch weit größeren Einfluss auf das Klima hat, als etwa Flüge einzuschränken oder sich ein Elektroauto zu kaufen. Er wünscht sich für Lebensmittel deshalb auch Umweltlabels. Ein spannendes Thema, so könnten die konkreten Auswirkungen von Herstellungsprozessen auf die Umwelt gekennzeichnet werden. Bekannt ist außerdem, dass es nicht nur gesünder für uns ist, wenn wir mehr Getreide, Obst und Gemüse und weniger Fleisch essen. Wir können auf diese Weise mehr Lebensmittel von weniger Landflächen beziehen, das verringert an anderen Orten der Welt den Druck, Wälder zu roden und daraus Ackerland zu machen.

### **Wie einfach ist es hierzulande, sich klimafreundlich zu ernähren?**

Sehr einfach, wenn man will. Auch für jedes Budget. Das Wichtigste aber, was wir alle tun können, ist so zu essen, dass unsere Landwirte nachhaltige Anbaumethoden einführen können. So kann sich mit der Zeit der in der industriellen Landwirtschaft verlorene Bodenkohlenstoff wieder aufbauen. Dazu gehört auch: Wenn wir schon mal Fleisch essen, dann sollte dies von Gras und Wildpflanzen fressenden Weidetieren sein.

Außerdem kann jeder von uns die Zutaten für unser Essen regional und saisonal einkaufen, sich eine Gemüsebox bestellen, das geht auch per Abo, darauf achten, woher unser Lebensmittel stammen und auch womöglich auf Bio-Qualität setzen. Ein anderes zukunftsweisendes Konzept für die Herstellung von Lebensmitteln ist es, bei der Erzeugung von Lebensmitteln überwiegend zur Kreislaufwirtschaft zurückzukehren, wie es Jahrhunderte lang praktiziert wurde. Alles, was angebaut und aufgezogen wurde, sollte in erster Linie der Versorgung der Menschen im direkten Umfeld dienen, es durfte nichts davon im Abfall landen, und jeder wusste, wo das herkommt, was auf seinem Teller gelandet ist. Eine solche Landwirtschaft erhält die Natur und beutet sie nicht aus, dazu gehört auch eine naturnahe Viehwirtschaft. Sie trägt zur Diversifizierung der hier lebenden Tierarten bei und damit zu ihrer Erhaltung und damit auch von uns selbst..

### **Sichert Kreislaufwirtschaft die Lebensmittelproduktion der Zukunft?**

Seit 200 Jahren holen wir Menschen regelmäßig alle Lebensmittel aus dem Boden und verbrauchen sie. Zuvor waren wir Teil der Natur und haben uns damit zufriedengeben müssen, was uns die Natur gegeben hat. Genau dorthin müssen wir aber wieder gelangen und im besten Fall einen hohen Ernährungsstandard halten. Bei einer Kreislaufwirtschaft besteht immer das Ziel darin, dass am Ende eines Herstellungsprozesses, der idealerweise CO<sub>2</sub>-neutral verläuft, genauso viele Ressourcen wie am Anfang da sind. Das sollte im Idealfall für alle Produkte gelten, die der Mensch nutzt. Durch Kreislaufwirtschaft lässt sich auch eine klimapositive Landwirtschaft erreichen. Mit einem Mix aus traditioneller



nachhaltiger Landwirtschaft und regionaler Lebensmittelerzeugung in geschlossenen Kreisläufen in Kombination mit smarter Technologie lassen sich die Probleme lösen, die unsere Ernährungsweise heute mit sich bringt. Deshalb habe ich mich persönlich dazu entschieden, meine Leidenschaft für das Thema Lebensmittelerzeugung und -verarbeitung sowie meine Expertise in das Start-up Organic Garden einzubringen. Gemeinsam mit dem gesamten Team haben wir uns zum Ziel gesetzt, Ernährung neu zu denken. Wir wollen die Menschen mit einer Ernährung begeistern, die fantastisch schmeckt und gleichzeitig gesund für Mensch und Umwelt ist. In den geplanten Bio-Parks soll ökologischer Gemüse- und Fruchtanbau ebenso möglich sein wie Fisch- oder Algenzucht und ihre Weiterverarbeitung. Eine Markthalle soll anderen Produzenten aus der Umgebung die Möglichkeit geben, ihre Erzeugnisse anzubieten. Die Menschen, die dort einkaufen, sollen sehen können, wie ihr Essen entsteht, deshalb muss der Weg vom Feld auf den Teller so kurz wie möglich sein. Aus den Ernterückständen wird wieder Kompost und Aufzuchterde gewonnen, aus Biomasse und Holzhackschnitzel Energie erzeugt und so weiter. Ziel ist ein vollständiger biologischer Kreislauf. Damit das alles funktioniert, kommt modernste digitale Technik zum Einsatz: Smart Farming. Und weil von der Aussaat bis zum Endverbraucher immer nur ein Produzent zum Einsatz kommt, bleiben auch die Preise idealerweise im Rahmen. Kreislaufwirtschaft kann deshalb eine entscheidende Lösung für die Herstellung von Lebensmitteln heute und morgen sein.

**Haben Sie sich damals, als Sie Ihren ersten Stern erkocht haben, auch schon mit nachhaltiger Ernährung befasst?**

In einer Sterneküche wird in der Regel nichts weggeschmissen. Das habe ich bei meinem ersten Chef gelernt. Als Lehrlinge haben wir schon vor dem Frühstück neun Kilo Spätzle geschabt. Ging zu viel neben den Topf oder wurde die Teigschüssel nicht so gründlich ausgekratzt, bis man sie quasi sauber wieder ins Regal stellen konnte, hat er uns klargemacht, dass das ein großer Fehler war. Wenn du heute in Küchen siehst, wie da vorne und hinten zwei Zentimeter von der Salatgurke abgeschnitten wird, dann hättest du ein Problem gehabt mit meinem damaligen Chef. Diese Zeit hat mich geprägt und ich profitiere davon heute noch, weil ich extrem sparsam sein kann.

Natürlich ist das noch keine aktive Beschäftigung mit einer echten Kreislaufwirtschaft, die sich aus der Natur ableitet. Heute, auch weil wir Menschen auf unserem Planeten immer mehr werden, merken wir langsam aber sicher, dass manche Selbstverständlichkeiten – unser tägliches Brot oder auch Wasser – endlich sind. Deshalb gilt es beispielsweise beim Wasser auch schon ab heute, wirklich jeden Tropfen zu sparen und zu recyceln. Deshalb müssen wir stark wasserverbrauchende Lebensmittel wie Gurken und Tomaten, aber auch Avocados, Mangos oder Papaya entweder unter Glas herstellen können oder diese eingeschränkt konsumieren. Das heißt beispielsweise bei heimischem Gemüse wie Tomaten und Gurken, dass wir sie in den Sommermonaten ausschließlich aus regionalem Anbau und in Bio-Qualität kaufen. Bei Exoten würde ich dazu raten, diese sehr selten zu genießen und wenn dann Produkte, die von Fairtrade-Organisationen wie gebana oder CrowdFarming stammen. Außerdem brauchen wir neue leistungsfähige Systeme, in denen wir Wissen und Technologie nutzen und damit sind wir wieder bei der Kreislaufwirtschaft.



**Wie können wir die Trendwende schaffen, dass pflanzenbasierte Ernährung zur Selbstverständlichkeit wird?**

Ökologie muss endlich sexy sein. Deshalb liegt der geschmackstechnische Aspekt von pflanzenbasierten Gerichten bei Organic Garden in meinen Händen. Damit es mit der Menschheit noch möglichst lange weitergeht, braucht es eine „Umbegeisterung“ der Verbraucher in Bezug auf die Wahl ihrer Lebensmittel. Weil Essen eine so hoch emotionale Angelegenheit ist, möchten wir gerade hier nicht enttäuscht werden. Frusterlebnisse beim Essen wiegen schwer. Ich habe Gäste erlebt, die haben beim Essen geweint, weil sie so enttäuscht waren. Deshalb greifen die Menschen lieber zum Gewohnten, zur Bratwurst, zur Pizza, zum Schinkenbrot. Da wissen sie, wie das schmeckt. Gemüse köstlich zuzubereiten traut man vielen Köchen nicht zu. Oft kennt man die Bezeichnungen von vegetarischen Gerichten nicht, weil einem Kircherbsen oder schwarzer Reis unbekannt sind. Also bleibt man lieber man Bewährten. Es geht für mich deshalb darum, gesundes und nachhaltiges Essen sexy zu machen. Die Leute dürfen gar nicht merken, dass sie in einen veganen Burger beißen. Es muss sich dasselbe Wohlgefühl einstellen wie bei einem „normalen“ Burger. Diese Alternativen müssen selbstverständlich frei von künstlichen Zusatzstoffen sein. Dann haben wir gewonnen. Wir müssen den Menschen ihre Angst nehmen, und das geht nur, wenn sie als vegetarisches Gericht keinen aufgetauten Blumenkohl mit Analogkäse überbacken bekommen, sondern zum Beispiel gebratenen Blumenkohl mit Mandeln, Chili und leckerem Bohnenkäse. Ein gutes Essen muss nicht vier Beine, zwei Flügel oder Flossen haben.

**Sie stellen in Ihren Büchern nicht nur planetengesunde Rezeptkreationen vor, sondern erklären auch immer, was darin steckt. Ist so ein erhobener Zeigefinger nicht demotivierend?**

Ich will die Menschen auf keinen Fall erziehen. Das funktioniert bei einer so sensiblen Sache wie dem Essen nicht. Hier geht es nur mit Gefühl, aber auch mit Knowhow. Natürlich lässt sich ein Fischliebhaber nicht von heute auf morgen auf seinen täglichen Löffel Algenöl trimmen. „Gegessen wird, was auf den Tisch kommt“ bedeutet Bevormundung, funktioniert also nicht. In dem Moment, in dem ein Mensch begeistert ist von einem Geschmack oder einem Sinneseindruck, wie er nur beim Essen entstehen kann, ist die Voraussetzung dafür entstanden, dass wir eine Ernährungsgewohnheit entwickeln. Wir wollen schließlich mehr von dem Guten. Wenn dieses Gute nun eine pflanzenbasierte Kreation ist, dann steht meine Ernährung im Einklang mit der Natur. Wenn es uns dann noch gelingt zu vermitteln, was ein Mensch eigentlich wirklich für seine Ernährung, für sein Leben, für seine Gesundheit benötigt, dann verleiht das der Umbegeisterung auf eine schöne, neue, bessere Ernährungswelt viel Schwung. Jeder Mensch sollte deshalb so viel von Ernährung verstehen, dass nicht nur nach dem Preis und unzureichenden Tierwohlkennzeichnungen auf einer Lebensmittelverpackung entscheidet, ob ein Produkt in seinem Einkaufswagen landet. Sie oder er sollte wissen, was wirklich gut für sie/ihn ist, dann wissen sie gleichzeitig auch, was der Umwelt guttut. Dieses Basic-Knowhow finden die geschätzten Leserinnen und Leser in meinen Büchern.



## Wie kann ich jeden Tag meinen CO2-Abdruck in Sachen Essen und Trinken so klein wie möglich halten?

Indem Sie regional-bio und oder regional-reine, pflanzliche Lebensmittel den Star/Hauptdarsteller Ihrer Speisen sein lassen.

## Wie kann eine Veränderung hin zu einer klimafreundlicheren Lebensweise aus Ihrer Sicht gelingen?

Indem wir aufhören den Schwarzen Peter anderen zuzuschieben, indem uns verstehen und ein Team bilden, dann können wir es schaffen.

## Wie schaffen Sie es, in Ihrem trubeligen Alltag jeden Tag etwas Planetengesundes auf den Tisch zu bringen?

Ich koche nicht, ich bereite zu. Ich lege alle zehn Tage einen Meal-Prep-Day ein. Dann kaufe ich 15 Kilo Gemüse und bereite alles zu. Schneide das Gemüse, vakuumiere den Salat, bereite Gerichte vor und packe sie in den Kühlschrank – bei mir wird nichts schlecht. Aber ich fange nicht an, wegen einer Paprika diesen ganzen Prozess in Gang zu setzen. Ich empfehle deshalb einen wöchentlichen Großeinkauf an frischen Lebensmitteln, allen voran Gemüse. Daraufhin folgt der Meal prep-Tag, an dem alles vorbereitet wird und zuhause in Glasbehältern aufbewahrt wird. Aus diesen Zutaten „zaubern“ wir dann unsere Mahlzeiten.

Diese Art der Zubereitung und eine vernünftige Essensplanung sind ganz wichtige Tools, wenn man eine nachhaltige Ernährungsweise in seinem Alltag umsetzen will, außer, man verfügt über viel Zeit. Nicht nur die Art unserer Lebensmittel und wie sie produziert werden, spielt eine wichtige Rolle beim planetengesunden Essen. Auch das Danach ist essenziell, weil es entscheidende

Auswirkungen auf die Ressourcen der Welt hat. Je mehr wir durch diesen einen Zubereitungstag die Frische von Lebensmittel erhalten, desto weniger werfen wir unnötig weg.

## Wie lagern Sie die ganzen Lebensmittel? Das sind ja ganz schöne Mengen, die an so einem Meal prep-Tag anfallen ...

Dafür habe ich zu Hause meine Kühlkammer. Ist ein Luxus, das gebe ich zu, geht aber natürlich auch ohne. Da normale Kühlschränke kleiner sind, empfehle ich hier einen Meal Prep-Tag pro Woche, dann kommt man mit einer Kleinfamilie ganz gut hin. Wenn mehr Leute essen, dann lohnt sich die Investition in einen großen Kühlschrank. Je besser der bestückt ist, desto leichter klappt es mit der Versorgung. Leider haben wir bislang nur Kühlschränke zur Verfügung, die genau für das Futter konzipiert sind, das uns angeboten wird. Da passt kein ganzer Kopf Wirsing rein, aber viele Plastikpäckchen, die man aufreißt, denen man drei Schreien Salami entnimmt und wo man anschließend 17 Gramm Plastik wegschmeißt. Das ist einfach Quatsch. Deshalb ist vernünftig Planen und Einkaufen in Kombination mit Meal Prepping der Königsweg zum Besseresser.

*Anna Cavelius*

### Quellen:

Poore, Joseph (1.6.2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science. Vol. 360, Issue 6392, pp. 987-992.

Weltagrarbericht (6.6.2018). Studie: Pflanzliche Produkte belasten die Umwelt am geringsten.

The Guardian (31.5.2018). Avoiding meat and dairy is 'single biggest way' to reduce your impact on Earth.



## In aller Kürze

### Herr Stromberg, bitte ergänzen Sie:

#### Wer dieses Buch liest, ...

... kennt sich danach noch besser mit Lebensmitteln aus und versteht, wie Ernährung und Planetengesundheit zusammenhängen

... besitzt anschließend die Kernkompetenz, um richtig gut und zugleich klimafreundlich zu kochen und natürlich auch Foodwaste zu vermeiden

... ist in der Lage, wirklich mitzureden, wenn es darum geht, was jeder von uns für ein gesünderes Klima tun kann und wie er oder sie jeden Tag ihren ökologischen Fußabdruck beim Essen ein Stück kleiner halten können

... kann zum echten Mitgestalter und zur Mitgestalterin für eine bessere Zukunft werden

#### Wer dieses Buch nicht liest, ...

... verpasst die Chance, sich von den zahlreichen unwiderstehlichen Möglichkeiten meiner planetengesunden Küche umbegeistern zu lassen

... weiß nicht, was ihm oder ihr und der Natur wirklich guttut

... wird es schwer haben, solide Ernährungsentscheidungen *für* den Menschen und *für* die Natur treffen zu können

#### Ich verspreche, dass dieses Buch ...

... dabei hilft, die Zusammenhänge von Lebensmittelproduktion, Essen und Planetengesundheit zu verstehen

... gut verständlich über eine planetengesunde Ernährungsweise informiert

... und meine pflanzenbasierten Rezepte beim aktiven Klimaschutz helfen, jeden Tag ab heute



### **Ein planetenfreundlicher Lebensstil bedeutet, ...**

- ... mehr Wohlbefinden und Lebensqualität, weil man gesünder isst
- ... seinen Horizont zu erweitern, weil man mehr über die Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel lernt
- ... aktiv einen Beitrag zu leisten, um die Natur zu schützen, in der alle unsere Lebensmittel wachsen
- ... wirklich niemals Verzicht auf Genuss (!)

### **Alle, die den von mir eingeschlagenen Weg mitgehen ...**

- ... werden spürbar besser essen und diesen Wechsel niemals bereuen
- ... finden garantiert neue Lieblingsrezepte für sich und ihre Familie
- ... sind aktive Klimaschützerinnen und Tierfreunde

### **Die drei Ratschläge für die Küche, die der Welt am meisten bringen, sind ...**

1. pflanzenbasiert essen
2. regional, saisonal und in Bio-Qualität einkaufen
3. Meal preppen und kein Essen wegwerfen



# BLICK INS BUCH

## DIE CO<sub>2</sub>-CHALLENGE – JEDE WOCHE EIN KLEINERER FOOTPRINT

Ersetze nach und nach Lebensmittel durch solche mit einem niedrigen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Versuche von der ersten Woche an, nicht mehr als 6 Kilo CO<sub>2</sub> mit deinem Essen und deinen Getränken zu erzeugen. Mit einer App kannst du das ganz einfach berechnen (siehe Seite 104). Ich weiß nicht, wo du genau stehst, hier schlage ich dir für jede Woche 5 Klima-To-dos vor. Sieh dir das Ganze als Anregung – du wirst merken, was dir leichter fällt und wo die Umstellung happens. Am Ende kannst du sicher ganz gut einschätzen, welche Veränderungen für dich und deinen Alltag gut möglich sind.

### WOCHE 1

- ☉ Tausche Butter aus Kuhmilch gegen vegane Butter beziehungsweise Pflanzenmargarine.
- ☉ Iss höchstens dreimal pro Woche Fleisch. Wenn du schon so weit bist, versuche dich, noch stark verarbeitete Ersatzprodukte zu reduzieren.
- ☉ Reduziere deinen Eierkonsum auf die Hälfte.
- ☉ Ersetze ein Reisgericht durch eine Kartoffelmahlzeit.
- ☉ Erstelle dir einen Essensplan für die nächste Woche.

### WOCHE 2

- ☉ Finde die drei klimaschädlichsten Lebensmittel (d.h. CO<sub>2</sub>-eq über 2,5) in deinem Kühlschrank und suche dir bessere Alternativen (siehe Seite 24).
- ☉ Ersetze Kuhmilch durch ungesüßten Soja- oder Haferdrink.
- ☉ Ersetze eine Nudelmahlzeit durch ein Kartoffelgericht.
- ☉ Lege nichts in den Einkaufskorb, was es nicht auch mit weniger Verpackung gibt!
- ☉ Trinke die ganze Woche nur Leitungswasser.

### WOCHE 3

- ☉ Bereite die Mahlzeiten für eine Woche im Voraus zu.
- ☉ Iss die ganze Woche ausschließlich pflanzliche Lebensmittel.
- ☉ Probiere eines der Rezepte mit Gemüsegrün aus (siehe Seiten 54, 60 und 94).
- ☉ Pflanze Gemüseabschnitte ein, oder stelle sie auf der Fensterbank ins Wasser (siehe Seite 27).
- ☉ Finde deinen Lieblingsfleischersatz (siehe Seiten 24 und 25).



## ROTKOHL & WEISSKOHL

*Kohl ist gesund! Es gibt ihn in vielen Varianten auch in der kalten Jahreszeit bei uns – direkt vom Feld auf den Tisch! Rotkohl lassen sich alle Kohlkorten auf den Weißkohl zurückführen, der von der europäischen Mittelmeer- und Atlantikküste stammt. Rot- und Weißkohl bilden im Laufe des Wachstums einen festen Kopf mit fleischigen Blättern. Schneidet man den harten Strunk weg, kann man die Blätter roh essen – am besten in feinen Streifen und mariniert. Das Salz in der Marinade macht die Blätter mürbe.*

### VERWANDTE ♥

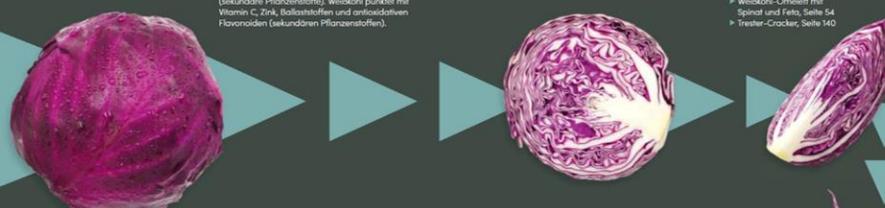
- Spitzkohl (saison nur Mai bis November!)
- Alle weiteren Kohlkorten

### NÄHRSTOFFE-BOOSTER ☉

In allen Kohlkorten stecken viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Senföle und Glucosinololate, die das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen senken. Darüß liefern sie kaum Kalorien. Rotkohl hat viel Vitamin K und C, Eisen und Anthocyane (sekundäre Pflanzenstoffe). Weißkohl punktet mit Vitamin C, Zink, Ballaststoffen und antioxidativen Flavonoiden (sekundären Pflanzenstoffen).

### REZEPT

Von 1 Meinem Rotkohl (750 g) die äußeren Blätter entfernen, den Kohl klein schneiden und entsaften. Wer keinen Entsafter hat, kann den Rotkohl mit etwas Wasser im Blattchoker mahlen, dann alles in ein Sieb abgießen und den Saft (ca. 200 ml) auffangen. Egal ob aus Entsafter oder Sieb – der zurückbleibende Trester (ca. 300 g) kann noch weiter verarbeitet werden (siehe rechts).



### SAISON 🌧️ ✨

Herbst // Winter

### CO<sub>2</sub>-FOOTPRINT 🌱

Rotkohl: 0,2 kg CO<sub>2</sub>-eq/kg // Weißkohl: 0,1 kg CO<sub>2</sub>-eq/kg

### REGROWING 🌱

nicht möglich

### WEITERE REZEPTE IM BUCH

- Rotkohlchouchouppé, Seite 46
- Rotkohlgratin, Seite 48
- Rohkostsalat mit Rotkohl und Tofu – Dressing, Seite 44
- Dinkel-Frisotto mit zweifelhäut Rotkohl, Seite 50
- Weißkohl-Quiche, Seite 52
- Weißkohl-Omelett mit Spinat und Feta, Seite 54
- Trester-Cracker, Seite 140

# BLICK INS BUCH

## SALAT-MIX MIT VEGGIE-PATTIES AUS TRESTER

### Für 2 Personen

2 Schalotten  
1 Knoblauchzehen  
80 g Shikakeipilze  
2 Zweige Thymian  
1 Glas weiße Bohnen  
(240 g Abtropfgewicht)  
1 EL Kapern  
1 EL Rapasöl  
300 g Bohnen-Trester  
(siehe Seite 43)  
½ TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
50 g Panko (südl. Paniermehl)  
3 EL Öl zum Ausbraten  
½ kleiner Radicchio  
2 Handvoll Feldsalat (ersatzweise  
gemischte Pflücksalate, z. B. Eich-  
blatt, Lollo rosso oder biondo)

### Aus den Basics

4 EL Honig-Senf-Dressing  
(siehe Seite 164)

### Zeitaufwand

Zubereitung: 25 Minuten  
Garen: 15 Minuten

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen und, falls nötig, trocken abreiben, dann klein hacken. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Kapern abtropfen lassen und klein hacken.
2. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, das Rapasöl dazugeben und Schalotten, Knoblauch, Pilze und Thymian darin etwa 5 Minuten andünsten. Die Bohnen mit dem Trester in eine Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zu einer groben Masse stampfen. Das angebrünierte Gemüse, Kapern, Salz und Pfeffer dazugeben und alles zu einer klebrigen Masse verarbeiten.
3. Den Backofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 4 Patties (à ca. 110 g) formen. Jedes Patty rundum im Panko wälzen und in der Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 3 Minuten braten. Herausnehmen und in eine Auflaufform setzen, dann im Ofen auf der mittleren Scheibe noch etwa 15 Minuten fertig garen. Herausnehmen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.
4. Inzwischen vom Radicchio die äußeren Blätter entfernen, den Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Feldsalat waschen, waschen und trocken schleudern. Die Salate mit dem Dressing mischen und mit den Veggie-Patties auf Tellern anrichten.

### Für den Vorrat

Die Patties halten sich im Kühlschrank bis zu 5 Tage.

### Mehr Prep

Doppelte Menge an Patties zubereiten und einfrieren.

### Tausch dich

Du kannst die Patties genauso aus Kichererbsen (aus dem Glas) statt aus weißen Bohnen herstellen.



## ROTKOHLSCHAUMSUPPE MIT LAUCH UND KOKOSMILCH

### Für 2 Personen

6 Schalotten  
100 g Lauch (nur der weiße Teil,  
Rest für das grüne Lauchol von  
Seite 143 verwenden)  
3 Zweige Thymian  
1 EL Rapasöl  
1 EL vegane Butter  
2 Lorbeerblätter  
frisch geriebene Muskatnuss  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
¼ l ungesüßte Kokosmilch

### Aus den Basics

200 ml Saft von 1 kleinen Rotkohl  
(ca. 750 g)  
¼ l Gemüsebrühe (siehe Seite 158  
oder Bio-Gemüsebrühe)

### Zeitaufwand

Zubereitung: 30 Minuten

1. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen und grob zerkleinern. Den Thymian waschen und trocken tupfen.
2. Das Öl und die Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten und Lauch darin farblos andünsten. Den Rotkohlsaft und die Brühe dazugeießen. Alles mit Lorbeerblättern, Thymianzweigen, Muskatnuss, ¼ TL Salz und Pfeffer würzen und offen etwa auf die Hälfte einkochen lassen.
3. Anschließend den Ansatz durch ein Sieb gießen und die Suppe auffangen, die ganzen Kräuter wieder entfernen. Die Suppe mit der Kokosmilch verfeinern, nochmals erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
4. Zum Servieren die Suppe mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen und auf heiße Teller oder Schalen verteilen. Wer will, garniert die Suppe noch mit Kohlrabi-Microgreens. Dazu passen auch die Trester-Cracker von Seite 140.

### So win's veggie

Verwende Butter und Sahne aus Kuh- oder Schafmilch.

### No Food Waste

Aus dem Rest vom entsafteten Rotkohl (Trester) kannst du Patties (siehe Seite 40) oder Cracker (siehe Seite 140) herstellen.

### Regrowing

Wurzelspitzen von Lauch und Schalotte lassen sich wieder zum Sprösseln bringen (siehe Seite 27).

