

Minestrone (fast)

Hier ein Rezept für eine einfache Gemüsesuppe (vegan), die du im Sommer mit frischen Tomaten und Zucchini zur echten Minestrone aufpeppen kannst. Ich koche sie im Schnellkochtopf, das spart Energie und die Suppe ist in 15 Minuten fertig. Die Menge reicht für 8 Personen

Zutaten:

4 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
1 Knollensellerie
2 Stangen Lauch
500 g Karotten
4-6 große Kartoffeln
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Thymian
Majoran
2 Lorbeerblätter
200 g weiße Bohnen, getrocknet
100 g Nudeln (Vermicelli)
100 g unpolierter Reis

Zubereitung:

Das Gemüse putzen, klein schneiden und in Olivenöl andünsten. Mit Wasser auffüllen bis alles gut bedeckt ist, würzen, die Bohnen, den Reis sowie die Nudeln dazugeben und den Topf fest verschließen. Bei maximaler Wärmezufuhr erhitzen, bis die Druckanzeige Betriebsdruck anzeigt. Herd ausschalten und warten, bis der Topf nicht mehr unter Druck steht.

Soll die Suppe nicht an einem Tag gegessen werden, ist es besser, die Nudel extra zu kochen, weil sie sonst beim erneuten Aufkochen arg schlabberig werden.

Frankfurter Grüne Sauce

Hier ist das (fast) originale Rezept für Frankfurter Grüne Sauce für 4 Personen. Die Kräuter können ab Ende März/Anfang April geerntet werden.

Zutaten:

50 g [Borretsch](#)

50 g [Kerbel](#)

50 g [Kresse](#)

50 g Petersilie

50 g Pimpinelle ([Kleiner Wiesenknopf](#) *Sanguisorba minor*)

50 g [Sauerampfer](#)

50 g Schnittlauch

250 g Saure Sahne oder Magerquark

4 EL Mayonnaise oder Joghurt

Salz

Pfeffer

Senf

evtl. 1-2 kleine Zwiebeln oder Schalotten

Zubereitung:

Die Kräuter waschen, fein hacken, mit Saurer Sahne und Mayonnaise bzw. Magerquark und Joghurt vermischen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Wer mag, kann noch fein gehackte Zwiebeln oder Schalotten dazu geben.

Grüne Sauce schmeckt sehr lecker mit hart gekochten Eiern und Pellkartoffeln.

Topinamburpuffer Käsesauce

mit

Hier ein schnelles und einfaches Rezept für Topinamburpuffer mit Käsesauce. Zubereitungszeit etwa 30 Minuten. Reicht für vier (nicht zu hungrige) Personen.

Topinamburpuffer für 4 Personen.

Zutaten:

500 g Topinambur

1 Ei

2 EL Mehl

Salz, Muskat

2 EL Petersilie

Öl

Zubereitung:

Topinambur gut waschen, trocken tupfen und mit der Schale raspeln. Den geraspelten Topinambur mit den restlichen Zutaten (außer Öl) gut vermischen, Puffer formen und in dem heißen Öl knusprig ausbacken.

Dazu eine Käsesauce aus:

1 EL Butter oder Margarine

1 EL Mehl

Sahne oder Milch

Käse (Gouda, Emmentaler oder Blauschimmelkäse)

Salz, Pfeffer, Muskat

Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen, das Mehl darin anschwitzen und mit Milch oder Sahne unter ständigem rühren auffüllen, bis es eine nicht zu flüssige Sauce ergibt. Den Käse (evtl. gerieben) darin schmelzen und würzen.

Quelle: chefkoch.de

Gebratener Chicorée

Rezept für 4 Personen (vegan)

Zutaten:

4 kleine Chicorée
10 ml Balsamico-Essig
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
10 ml Wasser
10 ml Olivenöl
frische Petersilie, fein gehackt
Salz

Zubereitung:

Chicorée waschen, vierteln und in dem Olivenöl von allen Seiten leicht anbraten. Gemüsebrühe dazu und mit Wasser und Balsamico-Essig ablöschen. Salzen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Wenn der Chicorée schön angebräunt ist, mit der fein gehackten Petersilie bestreuen. Zu Salzkartoffeln, Reis oder Nudeln servieren. Wer möchte, kann noch etwas Zucker oder Orangensaft dazu geben.

Quelle: chefkoch.de

Bärlauch-Pesto

Hey.

Ich habe mal das erste Rezept. Es ist aus Italien, aber man

kann es sehr gut machen. Man isst es mit Nudeln oder auf Brot.

Zutaten:

- 50 g Bärlauch-Pesto
- 2 EL Pinienkerne/Walnüsse (20g)
- 2-3 geschälte und geviertelte Knoblauchzehen
- 50-100 ml Olivenöl
- eine Prise Salz
- reichlich frisch gemahlene schwarzen Pfeffer
- 50 g Parmesan

Zubereitung:

- Bärlauch waschen und trocknen. Grob zerzupfen. Mit den Pinienkerne/Walnüssen, dem Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer fein pürieren. Den Parmesan daruntermischen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Pesto ist ohne Käse und Knoblauch in einem verschlossenen Glas mit 1 cm Öl bedeckt ca. 1 Jahr haltbar.
- Wenn man es dann Essen will, erwärmt man es entweder mit etwas Öl in einer Pfanne und gibt Knoblauch dazu oder tut es kalt auf Nudeln oder Brot.

Wo bekommt man was?

- [Bärlauch](#): aus Wäldern. Wichtig: Die Blätter müssen nach Knoblauch riechen, wenn man an ihnen reibt. Man kann ihn auch in manchen Läden kaufen.

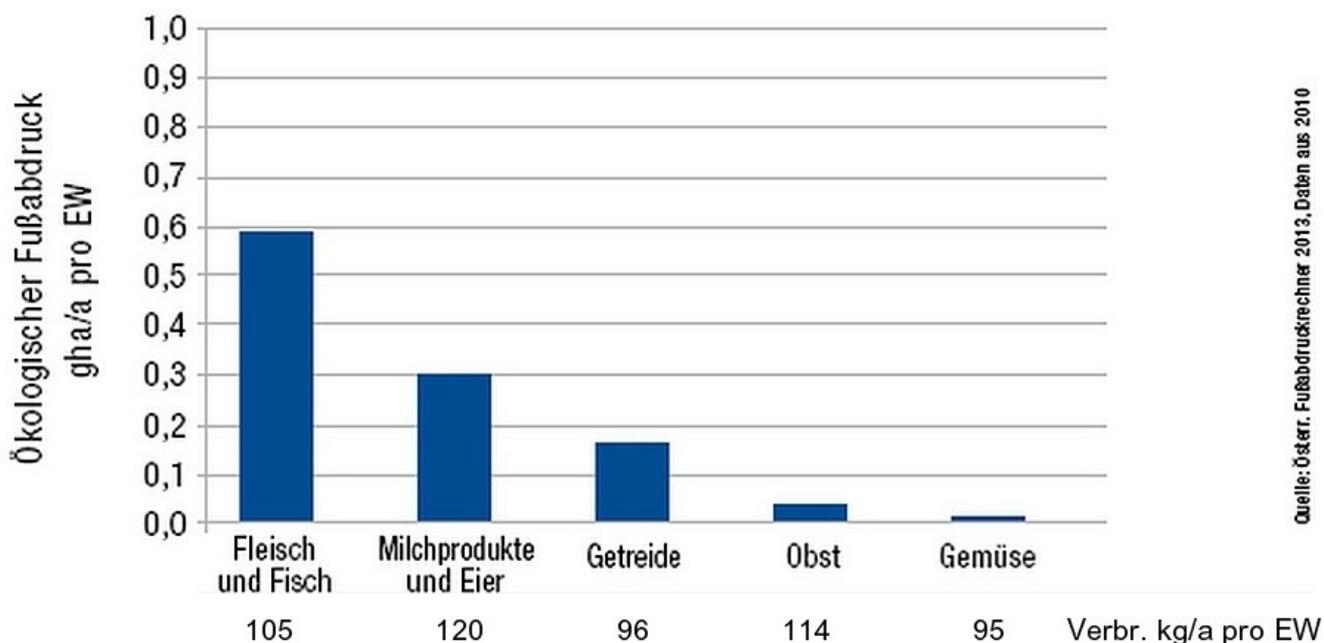
Ernährung

Etwa ein Viertel bis ein Drittel des Footprints werden durch die Ernährung verursacht. Rund 80% davon entfallen dabei auf

tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Tierische Produkte haben einen deutlich größeren Footprint als pflanzliche Produkte, da für jede Nahrungskalorie 5-10 Kalorien aufgewendet werden müssen. Die Herstellung und Verarbeitung von tierischen Produkten erfordert große Acker- und Weideflächen für die Futtermittelproduktion sowie enorme Energieflächen für den Einsatz von Dünger, Pestiziden und Maschinen. Besonders bei der Massentierhaltung entstehen zusätzlich große Mengen Treibhausgase aus der Verdauung des Rau- und Kraftfutters.

Dazu kommt, dass die Flächen für den Futtermittelanbau in Deutschland nicht ausreichen, sodass wir durch den Import von Futtermitteln Flächen in Afrika, Asien oder Südamerika nutzen. Für unsere Futterimporte gehen nicht nur Urwälder in Asien und am Amazonas unwiederbringlich verloren, sondern es werden auch riesige Mengen an Kohlenstoffdioxid freigesetzt, die bisher in Boden und Vegetation gespeichert waren.

Verbrauch und Footprint von Lebensmitteln



verändert nach Plattform Footprint [footprint.at] auf Grundlage der Daten des

Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Wer statt fünfmal nur einmal in der Woche Fleisch oder Fleischprodukte isst, reduziert seinen Footprint im Bereich Ernährung um ca. 50%. Die Umstellung auf vegetarische oder vegane Ernährung reduziert deinen Footprint noch deutlicher um etwa 60 bis 70%.

Die Öko-Lüge

Wie Sie den grünen Etikettenschwindel durchschauen.



Stefan Kreuzberger
Ullstein 2012
Berlin. 300 Seiten.

Immer mehr Verbraucher kaufen Bio- und Ökoprodukte. Doch nicht alles, was unter »Bio« produziert und vermarktet wird, ist es wirklich. So garantieren Ökosiegel, Sozialzertifikate und Selbstverpflichtungen der Wirtschaft oft nur die Einhaltung von Minimalstandards. Für Verbraucher ist die Vielzahl der Prüfsiegel wenig transparent und nicht nachprüfbar. Ökostrom, Umweltfonds und ökologische Lebensversicherungen sind »grün gewaschen« – investiert wird auch in Unternehmen, die nicht ökologisch arbeiten. Höchste Zeit, aus dem schönen Ökotraum aufzuwachen. Der Autor blickt hinter die Kulissen der Ökoindustrie und enthüllt, wie und wo Verbraucher mit grünen

Etiketten manipuliert und betrogen werden. Gleichzeitig gibt er konkrete Empfehlungen, welche Produkte mit gutem Gewissen gekauft werden können.

Öko-Lüge ist ein hilfreicher Wegweiser durch den Dschungel der Siegel und Zertifikate. Wer Sicherheit für seine Kaufentscheidungen sucht, sollte dieses Buch zur Hand nehmen.

„Viele seiner Beispiele sind in den letzten Monaten bereits ausführlich in der Presse behandelt worden wie zum Beispiel die heftige Diskussion über Biosprit und die negativen Folgen für die weltweite Nahrungsmittelproduktion. Oftmals holt der Autor weit aus, um seine Vorwürfe zu untermauern, wie zum Beispiel bei den Pestiziden, bei denen er die angebliche Unbedenklichkeit der chemischen Spritzmittel widerlegt.

Sein reißerischer Buchtitel „Die Öko-Lüge“ verspricht allerdings mehr, als er liefert. In einer ganzen Reihe von Fällen wie zum Beispiel bei klimaneutralem Reisen, Biowaren oder fairem Handel ergaben die Recherchen weniger Betrugereien als vielmehr Deklarationswirrwar. Der Verbraucher steht einer Reihe von Öko-Zeichen gegenüber, die sich alle als grün verstehen, aber sehr unterschiedliche Kriterien erfüllen und das reicht von wirklich grün bis eher grün angehaucht.

Der Autor hilft hier mit konkreten Hintergrundinformationen, sich in diesem Irrgarten der Ökoetiketten besser zurechtzufinden. So ist sein Buch eine flott lesbare, faktenreiche Mischung aus Entlarvung und Verbraucheraufklärung mit zahlreichen Empfehlungen. “

Johannes Kaiser, [Deutschlandradio Kultur 12.05.2009](#)