

Klimakochkurs

Gesund, lecker und nachhaltig kochen!



**Broschüre
mit hilfreichen Tipps,
Saisonkalender
und
nachhaltigen Rezepten**

Weinstadt, 14. März 2025

Liebe Teilnehmende des Weinstädter Klimakochkurses,

der Klimawandel schreitet voran und betrifft uns alle – spätestens, wenn wir merken, dass das Frühjahr immer wärmer wird, dass die Bäume früher zu blühen beginnen, dass es öfters Hitzeperioden gibt und dass immer häufiger Extremereignisse auftreten.

Aber wir sind dem Klimawandel nicht hilflos ausgeliefert. Wir können vieles tun und gemeinsam mit gebündelten Kräften den Klimaschutz in allen Bereichen des Lebens noch weiter voranbringen. Dass es nicht unbedingt Verzicht bedeutet, zeigt eine nachhaltige und gleichzeitig leckere und gesunde Ernährungsweise, die dazu beiträgt, das Klima und unsere Umwelt zu schützen.

Wir freuen uns, dass Sie bei unserem Klimakochkurs teilnehmen und wir würden uns wünschen, wenn Sie die Informationen und Tipps weitertragen, damit möglichst viele damit einen wertvollen Beitrag zum Klimaschutz leisten können!

Vielen Dank.

Ihre Stadt Weinstadt und Ihre Energieagentur Rems-Murr gGmbH

Kontakt:

Energieagentur Rems-Murr gGmbH

Sabine Meurer (Bildungsarbeit)

Gewerbestraße 11, 71332 Waiblingen (Gewerbegebiet Eisental)

Tel.: 07151/975 173-11

E-Mail: s.meurer@ea-rm.de



Hintergrundinformationen

Eine Person in Deutschland isst durchschnittlich **500 Kilogramm Lebensmittel im Jahr** und produziert dadurch **etwa 1,6 Tonnen Kohlendioxid (CO₂)** (von insgesamt 10,3 t CO₂, Quelle: BMUV 2024). Damit hat der Ernährungssektor einen **Anteil von 15-20 % an den CO₂-Emissionen** (ähnlich wie die Emissionen der Mobilität). Global gesehen hat der Ernährungssektor sogar einen **Anteil von ca. 21 bis 37 % der Treibhausgasemissionen**. Vom Anbau und der Produktion über den Transport bis zur Lagerung und Verarbeitung verursacht die Ernährung unterschiedlich große Mengen an CO₂-Emissionen. Ein Großteil entsteht bei der Erzeugung der Lebensmittel (ca. 45 %), aber auch bei der Lagerung und Verarbeitung in der Küche. Bei den einzelnen Lebensmitteln gibt es große Unterschiede in den CO₂-Bilanzen, also in den Summen der CO₂-Emissionen je Lebensmittel.

Hier sind einige Beispiele:

Lebensmittel	kg CO ₂ -Äquivalente / kg Lebensmittel
Apfel	0,3
Tomaten frisch	0,8
Butter	9,0
Käse (Durchschnitt)	5,7
Sahne	4,2
Milch ESL Verbundkarton	1,4
Milchersatz Sojadrink	0,4
Rindfleisch	13,6
Schweinefleisch	4,6
Sojagranulat, Tofu	1,0
Mischbrot	0,6
Margarine Vollfett bio	2,5
Rapsöl	3,3
Reis	3,1

Quelle: IFEU HEIDELBERG (2020): Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland.

Welchen Einfluss unsere Ernährung auf das Klima hat, hängt stark davon ab, was wir essen. Der größte Anteil der ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen entsteht durch die Produktion von tierischen Lebensmitteln (69 %, nach der Studie des World Wide Fund For Nature - WWF von 2021, nach BUNDESINFORMATIONSZENTRUM LANDWIRTSCHAFT 2023). Vor allem bei der Erzeugung von Fleisch, insbesondere von Rindfleisch, und weiterverarbeiteten Milchprodukten wie Butter entstehen hohe Treibhausgasemissionen. Pflanzliche Lebensmittel haben hingegen einen deutlich geringeren CO₂-Fußabdruck (siehe Tabelle oben). Emissionen entstehen nicht nur bei der Haltung der Tiere direkt (Methan), sondern auch indirekt durch einen intensiven Einsatz von Düngemitteln (Lachgas), durch

Landnutzungsänderungen wie Rodung von Regenwäldern und schließlich durch viele Transporte bei den unterschiedlichen Produktionsschritten. Zudem geht bei der Umwandlung von pflanzlichen in tierische Produkte viel Nahrungsenergie und Proteine verloren. Für die Produktion von einem Kilogramm Schweinefleisch werden zum Beispiel drei Kilogramm Getreide benötigt, das das Schwein für dein eigenen Stoffwechsel braucht. Das heizt zusätzlich den Welthunger bei einer wachsenden Bevölkerung an (BUNDESINFORMATIONSZENTRUM LANDWIRTSCHAFT 2023).

Aber es gibt auch Unterschiede in den CO₂-Bilanzen zwischen konventionellem bzw. ökologischem Anbau, durchschnittlichem bzw. saisonalem und regionalem Anbau, zwischen inländischer Produktion bzw. Import per LKW, Schiff oder Flugzeug sowie bei unterschiedlichen Verarbeitungsgraden (siehe Tabellen unten). So verursacht der Transport durch die Luft „je Tonne Lebensmittel und Kilometer bis zum 90-mal mehr Treibhausgase als der Hochseeschiff-Transport und rund 15-mal mehr als Transporte per LKW“. Lebensmittel aus dem Gewächshaus haben einen 30-mal höheren CO₂-Ausstoß als Freilandobst-/gemüse (VERBRAUCHERZENTRALE 2022).

Beispiel Tomate:

Lebensmittel	kg CO ₂ -Äquivalente / kg Lebensmittel
Tomaten frisch (Durchschnitt)	0,8
Tomaten Deutschland (saisonal)	0,3
Tomaten Südeuropa Freiland	0,4
Tomaten Bio frisch	1,1
Tomaten, aus Deutschland, beheiztes Gewächshaus, „Winter-Tomate“	2,9
Tomaten, passiert, Verbundkarton	1,6
Tomaten, passiert, Dose	1,8
Tomaten, passiert, Glas	1,9
Tomatenmark	4,3

Quelle: IFEU HEIDELBERG (2020): Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland.

Beispiel Ananas:

Lebensmittel	kg CO ₂ -Äquivalente / kg Lebensmittel
Ananas frisch (Transport-Durchschnitt)	0,9
Ananas per Schiff	0,6
Ananas per Flugzeug	15,1
Ananas Dose	1,8

Quelle: IFEU HEIDELBERG (2020): Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland.

Wer den eigenen Anteil an Treibhausgasemissionen vermindern und aktiv etwas gegen den Klimawandel tun möchte, der kann seine Ernährung nachhaltiger gestalten.

Konzepte für eine nachhaltige Ernährung

Planetary Health Diet

- WissenschaftlerInnen der EAT-Lancet-Kommission erstellten einen Speiseplan für eine gesunde und nachhaltige Ernährung mit folgenden Empfehlungen:
 - Verdopplung des Konsums an Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen
 - Halbierung des Verzehrs von Fleisch und Zucker
 - Verbesserung der Lebensmittelproduktion und Reduzierung der Lebensmittelabfälle
- ➔ Theoretisch ist es möglich, bis zum Jahr 2050 etwa 10 Milliarden Menschen auf der Erde gesund zu ernähren, ohne den Planeten zu zerstören!

Nachhaltige Ernährung nach VON KOERBER

1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel (überwiegend lakto-vegetabile Kost)
2. Ökologisch erzeugte Lebensmittel
3. Regionale und saisonale Erzeugnisse
4. Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel
5. Fair gehandelte Lebensmittel
6. Ressourcenschonendes Haushalten
7. Genussvolle und bekömmliche Speisen
8. (Reduzierung der Lebensmittelverschwendung)

10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst - nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Tipps zum energiesparenden Kochen

Ca. 11 % der jährlichen Stromkosten in einem durchschnittlichen 3-Personenhaushalt entfallen auf das Kochen und Backen. Achten Sie deshalb beim Kauf der Elektrogeräte auf die Energieeffizienzklasse A. Den Stromverbrauch und damit auch die CO₂-Emissionen lassen sich weiter reduzieren, indem Sie folgende Hinweise umsetzen:

Beim Kochen:

- Mit Deckel kann der Stromverbrauch um 60 % reduziert werden.
- Wenn die Topfgröße dem Kochfeld entspricht, können bis zu 30 % Energie eingespart werden.
- Wenn weniger Wasser beim Kochen verwendet wird, wird ebenfalls Energie gespart und wertvolle Inhaltsstoffe geschont. Schon ein bis zwei Zentimeter Wasser reichen, um Kartoffeln, Eier oder Gemüse im Dampf zu garen.
- Wenn Sie die Nachwärme nutzen und den Elektroherd schon 5 bis 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit ausschalten, wird ebenso das gewünschte Ergebnis erreicht.
- Tauschen Sie ggf. die Glühbirne in der Dunstabzugshaube mit einer LED aus.
- Kochen Sie das Wasser im Wasserkocher vor (Ausnahme: Induktionsherd).

Beim Backen:

- Achten Sie darauf, dass Ihr Backofen ein Umluftprogramm hat. Denn das kann bis zu 20 % Energie im Vergleich zu Ober-/Unterhitze sparen.
- Das Vorheizen ist oft nicht nötig.
- Wer mehrere Backvorgänge hintereinander durchführt, vermeidet doppeltes Aufheizen.

Beim Kühlen:

- Tauschen Sie Ihren alten Kühlschrank aus: ein Kühlschrank aus dem Jahr 2002 verbraucht mit 330 kWh mehr als dreimal so viel Strom wie ein Kühlschrank der besten Effizienzklasse mit durchschnittlich 90 bis 125 kWh im Jahr.
- Stellen Sie die Temperatur Ihres Kühlschranks auf 7°C.
- Stellen Sie den Kühlschrank an den richtigen Ort (mit ausreichend Luft hinter dem Gerät).
- Stellen Sie häufig genutzte Produkte nach vorne.
- Nach dem Öffnen des Kühlschranks die Kühlschranktür schnell wieder verschließen.
- Lassen Sie heiße Speisen vorher komplett abkühlen.
- Regelmäßiges Abtauen des Gefrierfaches spart Energie.

Wie sieht eine klimafreundliche und gesundheitsfördernde Ernährung aus?

- Mehr Gemüse und Obst, weniger Fleisch und tierische Lebensmittel
- Saisonal essen
- Keine Lebensmittel in den Müll
- Klima-Vorfahrt für Fußgänger und Radfahrer – Einkaufen mit Rad oder zu Fuß
- Verpackt – da geht auch weniger
- Klimafreundliche Küchengeräte
- Regional, lokal und transparent einkaufen
- Bio ist gut fürs Klima

Quellenverzeichnis und weiterführende Links

- ARBEITSGRUPPE NACHHALTIGE ERNÄHRUNG E.V. (2025): Was ist Nachhaltige Ernährung? Online unter: <https://www.nachhaltigeernaehrung.de/Was-ist-Nachhaltige-Ernaehrung.3.0.html>
- BUNDESINFORMATIONSZENTRUM LANDWIRTSCHAFT (2023): Wie klimaschädlich sind tierische Lebensmittel? Online unter: <https://www.landwirtschaft.de/diskussion-und-dialog/umwelt/wie-klimaschaedlich-sind-tierische-lebensmittel>
- BUNDESMINISTERIUM FÜR UMWELT, NATURSCHUTZ, NUKLEARE SICHERHEIT UND VERBRAUCHERSCHUTZ – BMUV (2020): Mein Essen, die Umwelt und das Klima. Online unter: <https://www.bmuv.de/jugend/wissen/details/mein-essen-die-umwelt-und-das-klima>
- BUNDESMINISTERIUM FÜR UMWELT, NATURSCHUTZ, NUKLEARE SICHERHEIT UND VERBRAUCHERSCHUTZ – BMUV (2024): Kohlenstoffdioxid-Fußabdruck pro Kopf in Deutschland. Online unter: <https://www.bmuv.de/media/kohlenstoffdioxid-fussabdruck-pro-kopf-in-deutschland>
- BUNDESMINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT UND KLIMASCHUTZ – BMWK (2025): Mehr Effizienz im Haushalt. Online unter: <https://www.energiewechsel.de/KAENEF/Redaktion/DE/Dossier/energiespartipps-fuer-verbraucher.html>
- BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG – BZfE (2024): Ernährung und Klimaschutz. Klima schützen im Alltag. Online unter: <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/ernaehrung-und-klimaschutz/>
- BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG – BZfE (2020): Nachhaltiger Konsum. Planetary Health Diet. Speiseplan für eine gesunde und nachhaltige Ernährung. Online unter: <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/>
- CO2ONLINE (2023): Stromverbrauch beim Kühlschrank: Tipps zum Gebrauch & Kaufberatung. Online unter: <https://www.co2online.de/energie-sparen/strom-sparen/strom-sparen-stromspartipps/kuehlschrank/>
- DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG – DGE (2025): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Online unter: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>
- VERBRAUCHERZENTRALE (2022): Klimaschutz beim Essen und Einkaufen. Online unter: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/klimaschutz-beim-essen-und-einkaufen-10442>
- WORLD WIDE FUND FOR NATURE - WWF (2020): Ernährung. Online unter: <https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/ernaehrung>

Saisonkalender (s. separates Blatt)

Nachhaltige Rezepte

Vorspeise

Frühlingsalat



Energieagentur
Rems-Murr gGmbH

Zutaten für vier Personen:

1 Kopf	Blattsalat (200-400 g)
1 Bund	Radieschen (oder anderes Gemüse wie geraspelte Möhre, gebratene Champignons etc.)
40 ml	Kaltgepresstes Rapsöl oder Olivenöl
40 ml	Apfelessig
80 ml	Wasser
2 TL	Senf
2 TL	Apfeldicksaft oder ein anderes natürliches Süßungsmittel
1 TL	Salz

Zubereitung

- Salat gründlich waschen und putzen.
- Radieschen waschen und in Scheiben schneiden.
- Aus den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen.
- Radieschenscheiben in der Marinade einlegen.
- Blattsalat erst kurz vor dem Servieren in die Marinade geben und gut mischen.

Gut zu wissen:

Olivenöl ist ein wertvolles Speiseöl, das vor allem in der mediterranen Küche beliebt ist. Es enthält viele einfach ungesättigte Fettsäuren wie Ölsäure, aber auch Vitamin E und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole. Der regelmäßige Verzehr soll unter anderem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs senken und den Körper vor entzündlichen Prozessen schützen. Allerdings sollte Olivenöl am besten kalt verwendet und nicht über 175 °C erhitzt werden, damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Quelle: BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG (2022)

Dip

Radieschengrün-Pesto



Energieagentur
Rems-Murr gGmbH

Zutaten

1	Kleine Knoblauchzehe		
1 Bund	Radieschengrün (ca. 90 g)		
40 g	Mandeln		
2 TL	Zitronensaft		
etwas	Abrieb einer halben Zitrone		
60 g	Olivenöl		
	Variante 1		Variante 2
40 g	Cashewkerne	40 g	Parmesan
2 EL	Hefeflocken	½ TL	Salz
1 TL	Salz		

Zubereitung

- Alle Zutaten bis auf das Olivenöl und den Zitronensaft im Mixer grob zerkleinern. Restliche Zutaten zugeben und fein mixen.
- In ein Schraubglas geben, mit Olivenöl bedecken und im Kühlschrank lagern.

Gut zu wissen:

Die Hefeflocken sorgen mit ihrem mild-würzigen Aroma im selbstgemachten Pesto für einen käsigen Geschmack und können deswegen den Parmesan in der pflanzlichen Alternative ersetzen. Die auf natürlicher Weise enthaltene Glutaminsäure erzeugt den eigenen Geschmack, der als „umami“ bezeichnet wird (japanisch = „wohlschmeckend“). Hefeflocken sind reich an Eiweiß und beinhalten wertvolle B-Vitamine (außer Vitamin B12) sowie Eisen, Kalium und Kalzium. Allerdings sind die Vitamine hitzeempfindlich, sodass sie am besten in kalten Speisen verwendet oder erst nach dem Kochen übers Gericht gestreut oder in Soßen eingerührt werden.

Quelle: BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG (2021)

Beilage

Schnelles Vollkornbrot



Energieagentur
Rems-Murr gGmbH

Zutaten

675 g	Dinkelvollkornmehl
500 g	Lauwarmes Wasser
1 TL	Apfeldicksaft oder ein anderes natürliches Süßungsmittel
10 g	Salz
1 Würfel	Hefe
1 EL	Sonnenblumenkerne
1 EL	Leinsamen
1 EL	Kürbiskerne
1 EL	Sesam

Zubereitung

- Hefe mit Apfeldicksaft im lauwarmen Wasser auflösen. Ca. 15 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen.
- Alle Zutaten zu einem Teig verkneten.
- Kastenform mit Backpapier auslegen bzw. mit etwas Öl einfetten.
- Teig in die Kastenform geben und mit nassen Händen glattstreichen.
- Min. zehn Minuten gehen lassen.
- Brot einschneiden und evtl. mit weiteren Saaten oder Haferflocken bestreuen.
- In den kalten Backofen stellen und bei 210 °C ca. eine Stunde backen. Evtl. die Temperatur nach der Hälfte der Zeit reduzieren.

Gut zu wissen:

Vollkorn ist besser als ausgemahlene Mehl! Denn es werden auch die Randschichten des Kornes mit vermahlen, sodass ein Großteil der wertvollen Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe (Eisen, Magnesium und Zink) und Ballaststoffe enthalten bleibt. Zudem halten die komplexen Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel konstant und die Ballaststoffe regulieren u.a. die Verdauung, machen schneller satt und senken die Blutfettwerte. In Auszugsmehlen wie Weizenmehl Typ 405 sind nur noch wenige dieser Inhaltsstoffe enthalten. Auch auf die Getreideart kommt es an. Dinkel wird oft besser vertragen als Weizen. Zudem lässt eine lange Teigführung (= lange Gehzeit) ein Brot bekömmlicher werden.

Quelle: BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG (2020)

Beilage

Gemüsepäckchen



Energieagentur
Rems-Murr gGmbH

Zutaten (pro Person ca. 250 g Gemüse)

An Gemüse kann je nach Saison verwendet werden:

Tomaten, Zucchini, Aubergine, Paprika oder

Karotten, Kürbis, Weißkraut, Rote Beete oder

Karotten, Pilze, Spinat

Olivenöl

Salz, Pfeffer, Kräuter

Butterbrotpapier

Bindfaden

Zubereitung

- Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden.
- Anschließend das Gemüse in Olivenöl und Gewürzen marinieren.
- Butterbrotpapier in Stücke schneiden, Gemüse darauf verteilen.
- Mit Hilfe des Bindfadens die Papierpäckchen verschließen.
- Mit Schere oder Messer drei kleine Löcher in die Oberseite schneiden.
- Das Gemüse kann auch auf einem Blech oder in einer Auflaufform (mit/ohne Deckel) gegart werden.
- Im Backofen bei 170°C (Heißluft oder Umluft) ca. 25-30 Minuten backen.

Gut zu wissen:

Gemüse ist neben Obst ein wertvoller Bestandteil unserer Ernährung. Täglich sollten wir mindestens drei Portionen (= ca. 400 g) Gemüse und ca. zwei Portionen Obst (= ca. 250 g Obst) zu uns nehmen. Sie enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, die uns vor verschiedenen Krankheiten schützen können. Die enthaltenden lebensnotwendigen Vitamine und Mineralien sind für die Aufrechterhaltung unserer Körperfunktionen notwendig. Obst und Gemüse haben auch viele sekundäre Pflanzenstoffe. Zudem ist eine hohe Menge an vor allem löslichen Ballaststoffen in Obst und Gemüse zu finden. Sie dienen den Bakterien im Darm als Nahrung, sodass sie sich gut vermehren können. Diese stärken die körpereigenen Abwehrkräfte, da sich ein Teil unseres Immunsystems im Darm befindet. Durch die Vielfalt an Obst und Gemüse kann man das ganze Jahr abwechslungsreich essen und je nach Saison verschiedene Gerichte zaubern.

Quelle: BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG (2021)

Grundrezept

Salziger Hefeteig



Energieagentur
Rems-Murr gGmbH

Zutaten

500 g	Dinkelvollkornmehl (oder mit Dinkelmehl Typ 1050 gemischt)
1 TL	Salz
1 TL	Apfeldicksaft oder ein anderes natürliches Süßungsmittel
70 g	Öl (zum Beispiel Olivenöl oder Rapsöl)
½ Würfel	Hefe
250 ml	Lauwarmes Wasser

Zubereitung

- Hefe mit Apfeldicksaft im lauwarmen Wasser auflösen. Ca. 15 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen.
- Alle Zutaten mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten.
- An einem warmen Ort min. 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Grundrezept

Salziger Mürbeteig



Energieagentur
Rems-Murr gGmbH

Zutaten

240 g	Dinkelvollkornmehl (oder mit 120 g rotem Linsenmehl ersetzen)
100 g	Margarine
1 TL	Salz
4-6 EL	Kaltes Wasser

Zubereitung

- Für den Mürbeteig Linsen- und Dinkelvollkornmehl mit 1 TL Salz in Teigschüssel mischen.
- Margarine 1 cm groß würfeln und mit dem Wasser zum Mehl hinzugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten und kühl stellen.

Gut zu wissen:

Margarine hat zu Unrecht einen schlechten Ruf! Sie besteht meist aus pflanzlichen Fetten und enthält daher in der Regel mehr ungesättigte Fettsäuren als Butter. Daher ist Margarine ernährungsphysiologisch der Butter vorzuziehen - und auch klimatechnisch. Aber es gibt durchaus Unterschiede. Beim Kauf von Margarine gilt es zu beachten, dass der Anteil an wertvollen ungesättigten Fettsäuren möglichst hoch ist und das Fett nicht gehärtet ist. Denn bei der Fetthärtung entstehen schädliche Transfettsäuren. Sowohl Butter als auch Margarine sind zum Backen geeignet.

Quelle: BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG (2020)

Vor- / Hauptspeise

Krautkuchen



Energieagentur
Rems-Murr gGmbH

Zutaten

1	Grundrezept Hefe- oder Mürbeteig
1 kg	Spitzkraut
150 g	Zwiebeln
5 EL	Rapsöl

Variante 1

250 ml	Sojacreme
250 ml	Sojadrink
Je 4 TL	Kichererbsen- und Dinkelvollkornmehl
2 EL	Maisstärke
2 TL	Senf
1 EL	Rapsöl
2	Knoblauchzehen
60 g	Cashewkerne
	Salz
	Pfeffer
	Ggf. Kümmel

Variante 2 (vegetarisch)

2 Becher	Schmand
1	Ei
	Salz
	Pfeffer
	Ggf. Kümmel

Zubereitung

- Hefeteig nach Rezept herstellen und an einem warmen Ort gehen lassen.
- Tiefes Backblech mit Öl einfetten.
- Kraut halbieren, vierteln und in dünne Streifen schneiden.

- Zwiebel in Würfel schneiden.
- Restliches Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Kraut darin dünsten.
- Zwiebel in Würfel schneiden.
- Restliches Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Gemüse kurz darin dünsten.

Für Variante 1:

- Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Sojacreme und Sojadrink mit Kichererbsen- und Dinkelvollkornmehl sowie Maisstärke, Senf, Cashewkernen und Knoblauch in einen Mixer geben und solange mixen, bis eine homogene Masse entsteht.
- Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Kümmel würzen.
- Den Hefeteig dünn ausrollen und aufs Backblech legen.
- Wenn die Krautmasse abgekühlt ist, mit der Masse mischen und Füllung auf dem Teig verteilen.
- Bei 170 °C (Heißluft oder Umluft) ca. 30 Minuten backen.

Für Variante 2:

- Wenn die Krautmasse abgekühlt ist, mit Schmand und Ei mischen.
- Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Kümmel würzen.
- Den Hefeteig dünn ausrollen und aufs Backblech legen.
- Füllung darauf verteilen.
- Bei 170°C (Heißluft oder Umluft) ca. 30 Minuten backen.

Nachspeise

Apfel-Trifle



Energieagentur
Rems-Murr gGmbH

Zutaten

400 g	Kuchenreste		
750 g	Äpfel		
ein paar	Walnüsse		
	Zimt		
	Variante 1:		Variante 2:
750 g	Sojaquark	750 g	Quark (40 % Fett)
etwas	Sojacreme	etwas	Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
etwas	Apfeldicksaft	etwas	Apfeldicksaft oder Honig

Zubereitung

- Die Kuchenreste in Würfel schneiden.
- Die Äpfel waschen, schälen und in Würfel schneiden. Mit etwas Wasser oder Apfelsaft und etwas Zimt aufkochen. Die Äpfel nach eigenem Wunsch mit geringer Hitze zu Kompott oder Apfelmus garen. Abkühlen lassen.
- Für Variante 1: Sojaquark mit der Sojacreme mischen und nach Geschmack süßen.
- Für Variante 2: Quark mit dem Mineralwasser mischen und nach Geschmack süßen.
- Zutaten wie folgt abwechselnd in eine Glasschüssel oder in kleine Dessertschälchen schichten:
 - o Kuchen,
 - o Äpfel,
 - o Quarkmasse,
 - o evtl. noch eine weitere Schicht obendrauf.
 - o Walnüsse

Gut zu wissen:

Zucker = Zucker? Nicht unbedingt. Es gibt verschiedene Arten von Zucker, die im Körper unterschiedlich verarbeitet werden. Glukose ist überwiegend im Haushaltszucker enthalten, der chemisch raffiniert wird. Alternative pflanzliche Süßungsmittel hingegen enthalten neben Vitaminen und Mineralien in geringen Mengen überwiegend Fruktose. Alternative Süßungsmittel süßen meist genauso stark und sind deshalb ein guter Ersatz für den Haushaltszucker. Allerdings sollte der Zuckerkonsum insgesamt möglichst geringgehalten werden. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge von Zucker der WHO liegt bei max. 25-50 g pro Tag (Quelle: DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E.V. 2018).

