

Christoph Schulz
Julian Hölzer

KOCHEN

fürs
Klima

Wie du dich nachhaltig und
umweltbewusst ernährst



riva

© des Titels »Kochen fürs Klima« (978-3-7423-1509-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt



Vorwort	8	Würzige Grünkernsuppe	109
Warum klimafreundlich kochen?	10	Herzhafte Linsensuppe mit Wurzelgemüse	111
Treibhausgas-Emissionen	14	Chicorée-Schiffchen mit Kartoffel- Champignon-Füllung auf Spinat	113
Abholzung der Wälder	18	Deftiger Kartoffel-Linsen-Salat	115
Ressourcenverbrauch	21	Selbst gemachte Hafersahne	116
Welthunger	25	Ofenkartoffeln mit Fava aus gelben Linsen	117
Umweltverschmutzung	27	Selbst gemachte Burger mit Hirsepaties und Laugenbrötchen ..	120
Artensterben	30	Spaghetti mit Pesto aus Bärlauch und Hirtenkäse	122
Massentierhaltung	34	Fränkischer Porreeplotz	125
Gesundheit	37	Kartoffel-Linsen-Eintopf	127
Die 6 Grundprinzipien der Klimaküche	42	Saftiger Möhrenkuchen	128
Regional	45	Old Bread Cookie Balls	129
Saisonal	49	Sommer	130
Biologisch	51	Beeren-Schoko-Smoothie	131
Pflanzlich	53	Buchweizenpannkuchen mit frischen Beeren	133
Unverarbeitet	57	Cremesuppe aus frischer Gartenzucchini	134
Bewusst	59	Tomatensalat mit Hirtenkäse	135
Klimaküche	64	Erfrischende spanische Gazpacho aus Gemüseresten	137
Lebensmittel	66	Frisches Erbsen-Minze-Püree	139
Einkaufen	81	Löwenzahnhonig	140
Aufbewahrung	92	Zucchiniaufstrich	141
Kochen	95	Frischer Wildkräutersalat mit Beeren-Vinaigrette	143
Rezepte	101	Ratatouille	144
Frühling	104		
Carrot Cake Porridge	105		
Haferrührei	107		

Knusprige Kichererbsen-Zucchini-Puffer mit Cashew Sour Cream	146	Wirsingrouladen mit würziger Grünkern-Füllung	196
Summer Bowl mit Zucchinirollen, Kichererbsen und sonnengetrockneten Tomaten	148	Steckrüben-Kartoffel-Topf mit Räuchertofu	199
Zucchini mit herzhafter Grünkern-Füllung	151	Winterlicher Wurzelgemüse-Eintopf mit Sojaschnitzeln	200
Blumenkohl-Bolognese mit Blumenkohl-Hefekäse	152	Orangen-Zimt-Carpaccio	202
Erdbeerkuchen mit Vanillepudding	155	Weizengrießschnitten	203
Erdbeer-Nicecream	157	Exkurs: Fermentieren und Einlegen	205
Herbst 158		Saure Gurken	205
Grüner Smoothie	159	Fermentiertes Rotkraut	206
Baked Porridge mit frischen Birnen	161	Eingelegte Möhren	207
Knackiger Birne-Walnuss-Salat	162	Sauerkraut	208
Maronensuppe	163	Salz Zitronen	208
Herbstliche Kürbis-Apfel-Suppe mit knusprigen Salbei-CROUTONS	165	Ausblick	209
Sellerie-Carpaccio mit Pastinaken-Haselnuss-Creme	167	Danksagung	211
Fränkische Kartoffelklöße	168	Empfehlungen	212
Kürbispüree	169	Hilfreiches	213
Herbstliche Kürbisquiche	170	Die Autoren	222
Überbackener Kohlrabi-Mandel-Auflauf	172	Zutatenregister	223
Kürbis-Risotto mit Kräuterseitlingen	175	Fachbegriffe	225
Brokkoli-Champignon-Bowl	177	Quellen	226
Herbstpizza mit Kürbissoße	179		
Kürbiskuchen	180		
Kaiserschmarrn mit warmem Pflaumenröster	181		
Winter 182			
Milchreis mit Apfel-Zimt-Kompott	183		
Winterliche Smoothie-Bowl	185		
Rote-Bete-Apfel-Suppe	186		
Winterliche Rotkohlsuppe	187		
Frischer Grapefruit-Minze-Salat	189		
Rote-Bete-Apfel-Salat	190		
Würziges Dressing mit gebackenem Knoblauch	191		
Zweierlei Kartoffelstampf	193		
Grünkernbraten	194		

