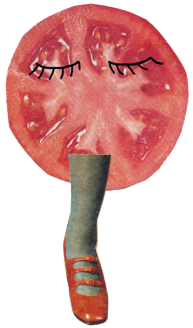
GREEN CITY
Der Verein.

KLIMA KÜCHE

REZEPTHEFT



Ganz bestimmt weißt du es schon: Eine gesunde Ernährung ist nicht nur gut für dich und deine Familie – sondern auch für das Klima und unsere Mitwelt. Aber es kommt noch besser: Wenn du dich klimaschonend, gesund und fair ernährst, bringst du eine Menge Abwechslung auf deinen Teller.

Zum klimafreundlichen Essen haben wir gemeinsam mit Jugendlichen und einem Ernährungsberater dieses Rezeptheft erstellt. Alle Rezepte sind vegetarisch oder vegan und einfach zuzubereiten, alle Speisen und Getränke eignen sich auch gut für größere Gruppen. So kannst du mit Bio-Lebensmitteln aus der Region und saisonalem Obst und Gemüse einen entscheidenden Beitrag für den Klimaschutz leisten.

Also los geht's: Familie und Freunde zusammentrommeln und ran an den Kochlöffel! Wir wünschen dir einen guten Appetit und viel Freude beim gemeinsamen Kochen.

DEIN GREEN CITY-TEAM

Grußwort des Referats für Klima- und Umweltschutz

Es freut mich sehr, dass das Referat für Klima- und Umweltschutz seit 2021 mit dem vorbildlichen Bildungsprojekt „Klimaküche" zusammenarbeitet. Denn es liegt mir sehr am Herzen, junge Menschen bereits früh für eine bewusste und gesunde Ernährung zu begeistern. Die Klimaküche veranschaulicht dabei greifbar und lebensnah schon jüngeren Kindern einen umweltbewussten Umgang mit Lebensmitteln, vermittelt ein positives Bild von nachhaltiger Ernährung und legt zugleich auch einen Grundstein auf dem Weg hin zu einem klimaneutralen München.

Viel Spaß beim Entdecken der Rezepte!

Christine Kugler
Referentin für Klima- und Umweltschutz der Landeshauptstadt München

SYMBOLE

- Frühling
- Sommer
- Herbst
- Winter
- vegan / vegane Variante
- viele Zutaten aus deiner Region

INHALT

SALZIGE SNACKS & SALATE

Tomate-Mozzarella-Wraps 6
Mexico-Wraps mit Schafskäse 7
Grünkernpflanzerl 8
Goldtaler 9
Goldbraune Sandwiches 10
Pizza mal anders 11
Rosmarin-Kartoffelspalten 12
Gerstensalat 13
Tabouleh 14
Karottensalat 15

BROT & BRÖTCHEN

Vollkornbrot 16
Kürbisbrötchen 17
Fladenbrot 18
Stockbrot 19
Grillbrot mit Kräuterbutter/-öl 20

AUFSTRICHE & DIPS

Andalusischer Tomatenaufstrich 21
Tomaten-Basilikum-Creme 22
Kräuterquark 23
Radieschenfrischkäse 24
Paprikafrischkäse 25
Tsatsiki 26
Milder Curry-Dip 27
Hummus 28
Linsenaufstrich 29

SÜSS & FRUCHTIG

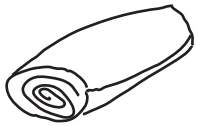
Apfel- oder Zwetschgenkuchen 30
Blitz-Karottenkuchen 31
Schwedischer Schokokuchen 32
Apfel-Beeren-Crumble 33
Blaubeer-Muffins 34
Dinkelwaffeln 35
Milchreis & Rhabarber-Kompott 36
Schokoflocken 37
Müsli der Saison 38
Knuspermüsli 39
Bircher Müsli 40
Fruchtjoghurt selbstgemacht 41
Obstspieße 42

GETRÄNKE HEISS & KALT

Apfel-Smoothie 43
Birnen-Smoothie 44
Apfel-Karotten-Smoothie 45
Frühstücks-Smoothie 46
Erdbeer-Bananen-Smoothie 47
Eistee 48
Waldmeistersirup 49
Holunderlimonade 50
Zitronen-Honig-Limonade 51
Apfelpunsch 52

TOMATE MOZZARELLA WRAPS

sommerlich



Du brauchst für 6 bis 8 Portionen

4 Tomaten
2 Kugeln Mozzarella
1 Bund Rucola
Salz
Pfeffer
1 EL Balsamico-Essig
3 EL Olivenöl
6-8 große knackige Salatblätter (z. B. Eisbergsalat)
6-8 Dinkel- oder Weizenfladen*

1. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella würfeln.
2. Rucola in nicht zu kleine Stücke schneiden.
3. Tomaten, Mozzarella und Rucola in einer Schüssel vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl abschmecken.
4. Auf jeden Fladen ein Salatblatt legen. Mozzarella-Salat darauf verteilen.
5. Die Wraps an zwei gegenüberliegenden Seiten einklappen und aufrollen.

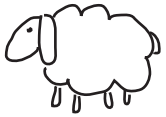
*Auf S. 18 findest du ein Rezept, wie du das Fladenbrot ganz leicht selbst backen kannst.

VARIANTE

Die Frischkäse-Variante
Du brauchst 160 g Kräuterfrischkäse, 1 kleines Glas Mais, 1 rote Paprikaschote, 6-8 große, knackige Salatblätter (z. B. Eisbergsalat). Paprika putzen, abspülen und sehr fein würfeln. Salat klein schneiden. Den Wrap mit Kräuterfrischkäse bestreichen. Etwas Mais, Paprika und Salat darauf verteilen und den Wrap aufrollen.

MEXICO-WRAPS MIT SCHAFSKÄSE

ein Kraftpaket



Du brauchst für 6 bis 8 Portionen

2 kleine Schalotten
1 EL Bratöl
2 kleine Kartoffeln
1 Glas Tomaten (400 ml)
1 Karotte
½ Zucchini (oder anderes saisonales Gemüse)
½ Glas rote Bohnen
½ Glas Mais
1 TL süßes Paprikapulver
Rosmarin
Oregano
Salz
Pfeffer
6-8 Maisfladen
ca. 100 g Schafskäse

1. Schalotten klein schneiden und in einem Topf mit Bratöl anschwitzen.
2. Kartoffeln schälen, grob würfeln, und mit den Tomaten zu den Schalotten geben. Ca. 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Anschließend mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Karotte und Zucchini waschen, fein raspeln und mit Bohnen und Mais zum Tomatenpüree geben. Mit etwas Rosmarin, Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmal ca. 5 Minuten köcheln lassen.
4. Etwas abkühlen lassen, dann die lauwarme Tomatensoße auf den Maisfladen verteilen.
5. Den Schafskäse über den Fladen zerbröseln und die Wraps aufrollen.

GRÜNKERN PFLANZERL

für deinen Burger

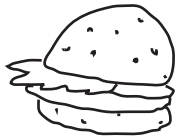
Du brauchst für 6 bis 8 Portionen

100 g rohen Grünkern
100 g trockenes Brot
50 ~~40~~ ml Hafer- oder Dinkelmilch
160 g Karotten
120 g Zucchini (oder anderes saisonales Gemüse)
1 EL frisch gehackte Petersilie
2 kleine Zwiebeln
etwas Öl
3 Eier
50 g frisch geriebenen milden Käse
1 TL Salz, flach gehäuft
etwas Pfeffer

1. Grünkern im Topf mit Wasser ca. 25-30 Minuten köcheln lassen.
2. Trockenes Brot in der Milch einweichen.
3. Karotten und Zucchini waschen, fein raspeln.
4. Petersilie waschen, fein hacken.
5. Zwiebeln fein hacken und mit etwas Öl in einer Pfanne kurz anschwitzen.
6. Backofen auf ca. 180 Grad vorheizen. Alle Zutaten in einer Schüssel gut verkneten. Die Masse zu kleinen Talern formen.
7. Taler auf ein Backblech mit Backpapier legen und ca. 30 Minuten goldbraun backen.

GOLDTALER

für den großen Hunger



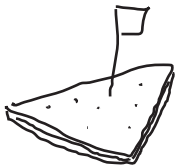
Du brauchst für 4 bis 6 Portionen

250 g Hirse
250 g Quark mittlerer Fettstufe
250 g geriebenen Käse
Salz
Pfeffer

1. Hirse in einem Topf mit Wasser gut waschen und mit einem Sieb abgießen.
2. Mit frischem Wasser ca. 10 Minuten köcheln lassen und abgießen. In der Zwischenzeit den Käse reiben.
3. Backofen auf 160 Grad vorheizen. In einer Schüssel alle Zutaten zu einer glatten Masse vermengen.
4. Die Masse zu kleinen Talern formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
5. Die Taler ca. 50-60 Minuten goldbraun backen.

GOLDBRAUNE SANDWICHES

aus dem Sandwichtoaster



Du brauchst für 4 Portionen

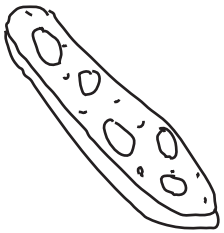
8 Scheiben Vollkorntoast
100 g Kräuterfrischkäse
60 g Hüttenkäse
2 Tomaten
1 Paprika
8 große, knackige Salatblätter

1. Jeweils 4 Toastscheiben mit Kräuterfrischkäse und 4 Scheiben mit Hüttenkäse bestreichen.
2. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
3. Die Paprika waschen und in Streifen schneiden.
4. Den Hüttenkäse-Toast mit einem Salatblatt, ein oder zwei Tomatenscheiben und zwei Paprikastreifen belegen.
5. Scheiben zusammenklappen und fest andrücken.
6. Den Toast im Sandwichtoaster backen, diagonal zerteilen und servieren.

TIPP

Alternativ zum Hüttenkäse kannst du einen anderen Käse, z. B. Schafskäse oder Bergkäse verwenden. Oder probiere ein Tomate-Mozzarella-Rezept mit Basilikumpesto aus.

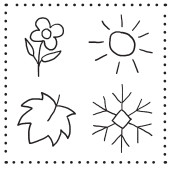
PIZZA MAL ANDERS



Baguette mit Spezialbelag

Du brauchst für 4 Portionen

⅓ Stange Lauch
2 kleine Schalotten
2 Karotten
1 Zucchini (oder anderes saisonales Gemüse)
90 g gelbe oder rote Linsen
1 EL Bratöl
2 kleine Kartoffeln
1 Glas Tomaten (400 ml)
1 Dinkelbaguette
6 dünne Scheiben Käse (z.B. Gouda oder Mozzarella)



1. Gemüse waschen. Karotten und Zucchini fein raspeln und mit 3 EL Wasser in einem Topf mit Deckel ca. 5 Minuten dämpfen.
3. Lauch und Schalotten fein schneiden und im Topf mit Bratöl anschwitzen.
4. Kartoffeln schälen, grob würfeln, und mit den Tomaten zum Lauch und den Schalotten geben. Ca. 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.
2. Linsen in reichlich Wasser ca. 10 Minuten weich kochen und abgießen.
5. Die Linsen zur Tomatensoße geben und alles fein mit einem Stabmixer pürieren.
6. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Baguette der Länge nach halbieren. Tomatensoße darauf verteilen, Karotten und Zucchini darauf geben und mit Käse belegen. Die Baguettestangen auf ein Backblech legen und ca. 10 Minuten backen, bis der Käse goldbraun zerläuft.

ROSMARIN KARTOFFEL SPALTEN

vom Backblech

Du brauchst für 4 bis 6 Portionen

3 EL Olivenöl
1 TL Rosmarin, feingehackt
Salz
Pfeffer
1 kg festkochende Kartoffeln

1. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. In einem kleinen Schälchen Olivenöl, Rosmarin und je eine Prise Salz und Pfeffer mit einem Pinsel gut vermengen.
3. Gründlich gewaschene Kartoffeln der Länge nach halbieren, anschließend der Länge nach vierteln.
4. Etwas Olivenölmischung auf die Schnittflächen der Kartoffelspalten aufpinseln und die Spalten mit der Schale nach unten auf das Backblech legen.
5. Die Kartoffeln ca. 20 Minuten bei 180 Grad vorbacken, dann Temperatur auf 220 Grad erhöhen und ca. 10 Minuten fertig backen, bis eine schöne knusprig braune Kruste entsteht.

GERSTEN SALAT

fruchtig

Du brauchst für 4 Portionen

200 g Gerstengraupen
1 großen Granatapfel
1-2 Äpfel
2 Stück Chicorée
3-4 Frühlingszwiebeln
2 kleine Knoblauchzehen
8 EL Olivenöl
8 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
3 EL Petersilie, gehackt

Nach Belieben
Walnusskerne
Piment, gemahlen

TIPP

Der Salat passt besonders gut zu Schafskäse.

1. Gerstengraupen in einem Topf mit kräftig gesalzenem Wasser etwa 35 Minuten köcheln lassen bis sie gar aber noch bissfest sind, abgießen und in eine Schüssel geben.
2. Granatapfel halbieren, im Spülbecken über eine Schüssel halten und mit einem Löffel auf die Schale schlagen, um die Kerne aus der Frucht zu lösen.
3. Äpfel, Chicorée und Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Stücke bzw. feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen fein hacken.
4. Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Piment verquirlen, zu den noch heißen Graupen geben, gut mischen und abkühlen lassen.
5. Obst, Gemüse, Kräuter und eventuell Walnusskerne zu den Graupen geben und vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

TABOULEH

orientalisch frisch

Du brauchst für 4 Portionen

200 g Bulgur
1 Bund Petersilie
4 Frühlingszwiebeln
1 Handvoll Grüne Minze-Blätter
500 g Tomaten
6 EL Zitronensaft
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Nach Belieben
Chilipulver
Kreuzkümmel, gemahlen

1. Bulgur in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und ca. 45 Minuten quellen lassen.

2. Gemüse und Kräuter waschen. Dann Petersilie grob hacken, Frühlingszwiebeln und Minze fein hacken und Tomaten in kleine Würfel schneiden.

3. Bulgur abgießen, mit Tomaten, Zwiebeln und Kräutern mischen.

4 Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und nach Belieben Chilipulver und Kreuzkümmel verquirlen, untermischen und abschmecken.

KAROTTEN SALAT

knackig

Du brauchst

500 g Karotten
½ Bund Petersilie
3 EL Zitronensaft
1 EL Zucker oder Honig
1 TL Salz
½ TL süßes Paprikapulver
¼ TL Zimt
Pfeffer
4 EL Olivenöl
2 EL Rosinen

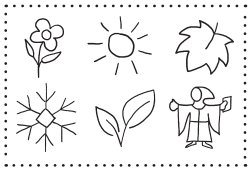
Nach Belieben
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Harissa

1. Karotten schälen und grob raspeln. Petersilie waschen und grob schneiden.

2. Zitronensaft mit Zucker oder Honig, Salz, den übrigen Gewürzen und nach Belieben Knoblauch und Harissa verrühren, dann mit Olivenöl kräftig verquirlen.

3. Dressing mit Petersilie und Rosinen zu den Karotten geben, vermengen und abschmecken.

4. Durchziehen lassen und vor dem Servieren nochmal mit Zitronensaft und Salz abschmecken.



VOLLKORNBROT MIT SONNEN-BLUMENKERNEN

frisch aus deinem Backofen

Du brauchst

400 g Roggenvollkornmehl
250 g Dinkelmehl Type 630
1 Päckchen Trockenhefe
1 Packung Sauerteig-extrakt
1 TL Honig
2 TL Salz
100 g Sonnenblumenkerne
ca. 400 ml lauwarmes Wasser

Nach Belieben
1-2 TL Brotgewürz

1. Alle Zutaten mit dem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
2. Abgedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.
3. Gut durchkneten und nochmal 45 Minuten gehen lassen.
4. Einen Laib formen und im vorgeheizten Back-ofen bei 200 Grad 50-60 Minuten backen.

TIPP

Eine besonders schöne Kruste bekommt das Brot, wenn man eine Schale mit heißem Wasser in den Backofen stellt.

KÜRBIS BRÖTCHEN

Herbstgebäck

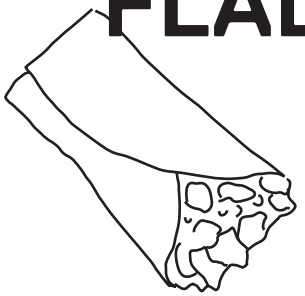
Du brauchst für 16 Brötchen

250 g Hokkaido-Kürbis
250 ml Wasser
500 g Roggenmehl Type 815
1 Päckchen Trockenhefe
1 EL (braunen) Zucker
1 EL Sonnenblumenöl
1 TL Salz

1. Kürbis waschen, das Fruchtfleisch (mit Schale) würfeln und mit dem Wasser bei geschlossenem Deckel weich kochen. Fein pürieren und abkühlen lassen.
2. Mehl, Trockenhefe, Zucker, Öl und Salz in einer Schüssel mischen. Das Kürbispüree zugeben und zu einem Teig verkneten. Wenn dieser sehr fest ist ein wenig Wasser zugeben.
3. Mit einem Geschirrtuch bedecken und an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
4. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche kurz kneten. In 16 gleich große Portionen teilen und zu Kugeln formen. Nochmals 15 Minuten zugedeckt gehen lassen.
5. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, darauf die Brötchen 15-20 Minuten goldbraun backen.

FLADENBROT

für deine Wraps



Du brauchst für 6 Fladenbrote

2 500 g Mehl
1 TL Salz
½ TL Backpulver
2-3 EL Öl
100 ml Wasser, lauwarm

1. Mehl in einer Schüssel mit Salz und Backpulver mischen, dann Öl und Wasser dazugeben. Mit den Händen oder dem Rührgerät zu einem glatten Teig kneten, bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.

2. Teig abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend in sechs Stücke teilen, diese zu Kugeln formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu runden und möglichst dünnen Fladen ausrollen.

3. Fladen in einer gut vorgeheizten Pfanne auf jeder Seite 30-45 Sekunden backen bis sie Blasen werfen und schön gebräunt sind. Direkt nach dem Backen in ein feuchtes Geschirrtuch wickeln, damit sie weich bleiben.

STOCK BROT

fürs Lagerfeuer

Du brauchst für 4 Personen

500 g Mehl
1½ TL Salz
300 ml Wasser
½ Würfel Hefe (20 g)

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen.

2. Einen Teil des Wassers in einen Becher geben und die Hefe einrühren bis sie sich aufgelöst hat. Dann das Hefewasser und den Rest des Wassers zum Mehl gießen.

3. Teig kneten, bis er weich und elastisch ist (etwa 10 Minuten lang). Anschließend in der Schüssel mit einem Tuch abgedeckt eine Stunde gehen lassen.

4. Um das Brot über dem Feuer zu backen, aus einer Handvoll Teig eine lange Schlange formen und sie um das Ende eines Stocks wickeln. Gut festdrücken, über die Glut halten und immer wieder wenden. Ab und zu auf das Brot klopfen – wenn es hohl klinkt, ist es durchgebacken.

GRILLBROT MIT KRÄUTER-BUTTER/-ÖL

das duftet

Du brauchst für 4 Portionen

für den Teig
500 g Mehl
1 Packung Trockenhefe
1½ TL Salz
275 ml Wasser

für Kräuterbutter/-öl
125 g Butter oder
150 ml Olivenöl
Kräuter der Saison*
Salz
Pfeffer

1. Mehl, Hefe und Salz zuerst in einer Schüssel vermischen, dann das Wasser dazu gegeben. Alles mit einer Gabel zu einem klebrigen Teig verrühren und ihn anschließend in der Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken, 30 Minuten gehen lassen.
2. In der Zwischenzeit (Wild-)Kräuter* pflücken, fein hacken und sie mit der weichen Butter oder dem Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Teig in 8 Teile teilen, zu Kugeln formen und diese zu 2 bis 3 mm dünnen Fladen platt drücken. Die Fladen auf dem Grill backen (etwa 4 Minuten auf der ersten Seite und weitere 3 Minuten auf der zweiten Seite).
4. Die warmen Brote mit Kräuterbutter oder -öl bestreichen und sofort servieren.

* Ganz nach deinem Geschmack kannst Du Küchenkräuter wie Schnittlauch, Zitronenmelisse, Liebstöckel, Estragon, Thymian und Oregano, Wildkräuter wie Bärlauch, Sauerampfer, Gundermann, Wegerich, Löwenzahn und Gänseblümchen oder essbare Blüten wie Ringelblumen, Borretsch und Kapuzinerkresse verwenden.

ANDALUSISCHER TOMATEN AUFSTRICH

schmeckt nach Sommerurlaub

Du brauchst

6 ~~4~~ Tomaten
3 EL Olivenöl
1 EL frisches (oder getrocknetes) Basilikum
Salz
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 Laib Weißbrot

Nach Belieben
etwas Rucola, Rosmarin, Thymian oder Majoran

1. Backofen auf 220 Grad (mit Grill) vorheizen.
2. Tomaten halbieren und mit der Handreibe reiben. Dabei bleiben die Schalen zurück. Olivenöl zu den geriebenen Tomaten geben und alles gut vermengen.
3. Basilikum klein hacken und in die Tomatenmasse einrühren.
4. Das Weißbrot aufschneiden und kurz rösten, sodass die Oberfläche knusprig braun wird. Die ungeschälte Knoblauchzehe in zwei Hälften zerteilen und das Brot damit abreiben.

TOMATEN BASILIKUM CREME

leckerer Brotaufstrich

Du brauchst

8 getrocknete Tomaten in Öl
etwas frisches Basilikum
2 EL Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl
ca. 200 g Frischkäse
2 EL geriebenen Hartkäse, z.B. Parmesan oder Bergkäse
etwas Zitronensaft
Salz
Pfeffer

1. Die getrockneten Tomaten klein schneiden.
2. Basilikum fein hacken.
3. Tomaten und Basilikum mit Frischkäse, Käse und Öl in eine Schüssel geben und gut vermengen.
4. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

KRÄUTER QUARK

Dip für Gemüsesticks

Du brauchst

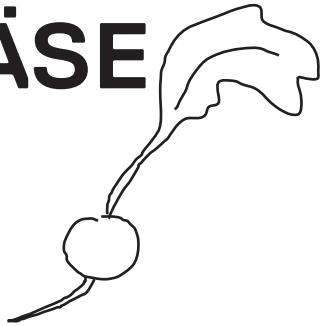
250 g Quark mittlerer Fettstufe
2 EL Naturjoghurt
2 EL Sonnenblumen-, Raps- oder Olivenöl
1 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
frische Kräuter der Saison, z. B. Schnittlauch, Basilikum, Petersilie, Dill oder Rucola

Nach Belieben
1 Knoblauchzehe

1. Quark, Joghurt, Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermengen.
2. Kräuter waschen und fein hacken. Eine Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
3. Die Kräuter und den Knoblauch unter die Quarkmasse mengen und abschmecken.

RADIESCHEN FRISCHKÄSE

bisschen scharf



Du brauchst für 8 Brezen

1 Bund Radieschen
½ Bund Schnittlauch
250 g Frischkäse, evtl. auch aus Ziegenmilch
1 EL Rapsöl
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

1. Radieschen putzen und in feine Stifte scheiden.
2. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.
3. Den Frischkäse mit Rapsöl und Zitronensaft verrühren.
4. Radieschen und Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

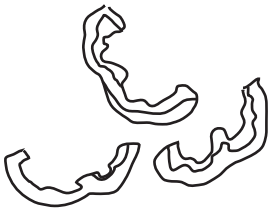
PAPRIKA FRISCHKÄSE

der bunte Aufstrich

Du brauchst für 8 Brezen

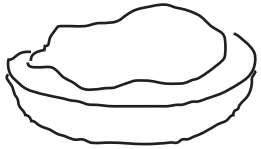
200 g Paprika, bunt gemischt
1 Bund Schnittlauch oder andere Kräuter
100 g Frischkäse
100 g Kräuterquark
Salz
Pfeffer

1. Paprika waschen und fein würfeln.
2. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.
3. Frischkäse und Quark verrühren, Paprika und Schnittlauch zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



TSATSIKI

typisch griechisch



Du brauchst

1 kleine Gurke
etwas frischen Dill
2 EL Olivenöl
250 g Quark mittlerer Fettstufe
1 TL Zitronensaft
2 EL Naturjoghurt
Salz
Pfeffer

Nach Belieben
1 Knoblauchzehe

1. Gurke fein in eine Schüssel raspeln.
2. Dill waschen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut verrühren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

MILDER CURRY-DIP

für Gemüsesticks oder aufs Brot

Du brauchst

250 g Quark mittlerer Fettstufe
2 EL Naturjoghurt
2 EL Sonnenblumen-, Raps- oder Olivenöl
1 TL Zitronensaft
1 TL mildes Currypulver
Salz
Pfeffer

Nach Belieben
1 Knoblauchzehe
1-2 Frühlingzwiebeln
ca. 5 getrocknete Datteln

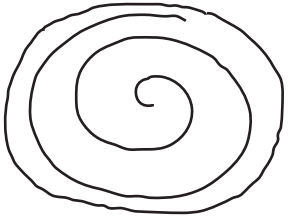
1. Quark, Joghurt, Öl, Zitronensaft und Currypulver in eine Schüssel geben und gut vermengen.
2. Eine Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
3. Frühlingszwiebeln und Datteln fein hacken und gemeinsam mit dem Knoblauch in die Quarkmasse einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Sehr fein schmeckt der Curry-Dip auch mit Quark und Joghurt aus Ziegen- oder Schafmilch.

HUMMUS

kicher, kicher...



Du brauchst

150 g eingelegte Kichererbsen
80 g Tahin (Sesampaste)
1-2 Zitronen
2 Knoblauchzehen
Salz
Olivenöl
Paprikapulver

1. Zitronen auspressen und Knoblauch zerdrücken.

2. Kichererbsen abgießen, mit Sesampaste, Zitronensaft und zerdrücktem Knoblauch mischen.

4. Eine Prise Salz dazu geben und im Mixer pürieren. Falls die Konsistenz zu fest ist, etwas Olivenöl unterrühren.

5. Den Hummus in eine Schüssel füllen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit einer Prise Paprikapulver bestreuen.

LINSEN AUFSTRICH

mit getrockneten Tomaten

Du brauchst

100 g Staudensellerie
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ TL Thymian
3 EL Olivenöl
½ TL Salz
10 getrocknete Tomaten in Öl
200 g braune oder grüne Linsen, gekocht

1. Selleriestangen waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

2. Sellerie, Zwiebel, Knoblauch und Thymian mit Olivenöl in einer Pfanne etwa 10 Minuten anschwitzen. Mit Salz würzen und etwas abkühlen lassen.

3. Getrocknete Tomaten fein hacken. Mit den gekochten Linsen und dem angeschwitzten Gemüse fein pürieren und abschmecken.

APFEL- ODER ZWETSCHGEN KUCHEN

du hast die Wahl...

Du brauchst

150 g Quark oder Topfen
6 EL Milch
6 EL Öl, z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl
75 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
Salz
300 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
1,5 kg Äpfel oder Zwetschgen

1. Quark mit Milch, Öl, Zucker, Vanillezucker und einer Prise Salz verrühren. Backpulver mit Mehl mischen und zur Quarkmasse geben.
2. Alle Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig kneten, auf einem eingefetteten Backblech ausrollen.
3. Für den Belag Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden oder Zwetschgen waschen, einschneiden und entsteinen und die zusammenhängenden Hälften oder Viertel aufklappen.
4. Obst auf dem Teig verteilen (Pflaumen mit der Innenseite nach oben).
5. Bei 200 Grad etwa 15-25 Minuten backen. Danach den warmen Kuchen mit etwas Zucker bestreuen.

VARIANTE

Vegan: Um den Kuchen ohne tierische Produkte zu backen, ersetzt du den Quark durch Sojaquark oder Sojajoghurt und die Milch durch Hafer-, Dinkel- oder Sojamilch (mit Sojajoghurt reichen 5 EL Milchalternative).

BLITZ KAROTTEN KUCHEN

saftig

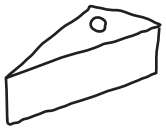
Du brauchst für 8 bis 12 Portionen

400 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
200 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 TL Zimt
400 g Karotten
1 unbehandelte Zitrone
200 ml Sonnenblumenöl

1. Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Zimt vermischen.
2. Karotten waschen und grob raspeln. Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Anschließend die Zitrone auspressen. Beides zu den anderen Zutaten geben.
3. Geraspelte Karotten, Zitronenschale und -saft sowie das Öl zu den anderen Zutaten geben und alles zu einem Teig vermischen.
4. Teig in eine eingefettete Form füllen und bei 180 Grad ca. 40-50 Minuten backen.

SCHWEDISCHER SCHOKOKUCHEN

ein Schokotraum



Du brauchst

100 g Margarine
2 Eier
200 g (braunen) Zucker
100 g Kakaopulver
200 g Mehl
1 Msp Backpulver
1 TL Vanillezucker
75 ml Soja-, Dinkel- oder Hafermilch
frische Früchte der Saison (z. B. Birne, Himbeeren oder Blaubeeren) oder Nüsse

1. Margarine in einem Topf zerlassen.
2. Eier und Zucker schaumig rühren. Kakaopulver, Mehl, Backpulver und Vanillezucker hineinsieben und unterrühren.
3. Langsam flüssige Margarine und Pflanzenmilch unterrühren, bis der Teig glatt und glänzend ist.
4. Runde Springform mit Backpapier auslegen und Teig gleichmäßig darauf verteilen. Mit frischen Früchten oder Nüssen belegen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.
6. Kuchen gleich aus der Form lösen und auskühlen lassen.

TIPP

Vanillezucker kann man leicht selber machen:
Ausgeschabte Vanilleschoten in ein Glas mit Zucker stellen, Deckel drauf, ziehen lassen, fertig.

APFEL BEEREN CRUMBLE

für Streuselfans

Du brauchst

1 kg Äpfel und frische Beeren
150 g (braunen) Zucker
100 g gemahlene Haselnüsse
200 g Mehl
100 g Margarine
Zimt
Salz

1. Äpfel waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden, Beeren waschen.
2. Obst mit 100 g Zucker vermischen und in eine feuerfeste, mit Margarine eingestrichene Form füllen.
3. Nüsse mit Mehl, Margarine, 50 g Zucker und je einer Prise Zimt und Salz zu Streuseln verkneten.
4. Streusel über dem Obst verteilen und den Crumble im Backofen bei 200 Grad ca. 30-35 Minuten backen.

VARIANTE

Im Frühling kannst du einen Teil der Äpfel durch Rhabarber ersetzen, im Herbst und Winter schmeckt der Crumble auch nur mit Äpfeln gut.

BLAUBEER MUFFINS

mit Sojajoghurt

Du brauchst für 12 Muffins

300 g Mehl
125 g (braunen) Zucker
2 TL Backpulver
125 g Margarine
200 g Sojajoghurt
2 Eier
1 Vanilleschote
250 g frische Blaubeeren
½ TL Zimt
2 EL (braunen) Zucker

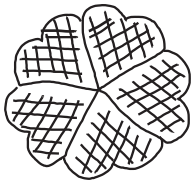
1. Mehl, Zucker und Backpulver in einer großen Schüssel mischen.
2. Margarine in kleinen Flocken dazugeben und untermischen, bis die Masse krümelig wird.
3. Sojajoghurt cremig schlagen, mit Eiern und Vanillemark verrühren. Eiermasse zur Flockenmasse geben und gut vermengen.
4. Blaubeeren oder anderes kleingewürfeltes Obst vorsichtig unterheben.
5. Teig auf zwölf Muffinförmchen verteilen und im Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.
6. Zucker und Zimt mischen und die fertigen Muffins damit bestreuen.

VARIANTE

Ersetze die Blaubeeren durch anderes saisonales Obst oder eingeweckte Blaubeeren.

DINKEL WAFFELN

luftig und locker



Du brauchst für ca. 10 Waffeln

½ Päckchen Vanillezucker oder 1 TL Schalenabrieb einer unbehandelten Orange
125 g Butter
3 EL (braunen) Zucker
3 Eier
220 g Dinkelmehl Type 630
1 TL Backpulver
300 ml Hafer- oder Dinkelmilch
2 EL Dinkelvollkorngrieß
Öl

1. Das Mark einer halben Vanilleschote oder den Orangenschalenabrieb in eine Schüssel geben.
2. Butter, Zucker und Eier dazugeben und mit dem Handrührgerät schaumig rühren.
3. Dinkelmehl mit dem Backpulver mischen und über die Masse sieben. Milch und Dinkelgrieß ebenfalls hinzufügen und alles dann ca. 2-3 Minuten gut durchrühren.
4. Waffeleisen aufheizen und vor dem Backen der ersten Waffel mit einem Pinsel leicht einölen.
5. Teig mit einem Schöpflöffel aufs Eisen geben und die Waffeln ca. 3-5 Minuten goldbraun backen.

MILCHREIS & RHABARBER KOMPOTT

wie bei Oma

Du brauchst

Für das Kompott
1 kg frischen Rhabarber
4 EL (braunen) Zucker
1 Vanilleschote (das Mark)

Für den Milchreis
150 g Milchreis
1 l Hafer-, Dinkel- oder Sojamilch
1 Vanilleschote

Nach Belieben
2-3 getrocknete Feigen
etwas Schalenabrieb einer unbehandelten Orange

1. Rhabarber gründlich waschen, schälen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Zucker bestreuen.
2. Sobald der Rhabarber Saft gezogen hat, das Vanillemark dazugeben.
3. Rhabarber in einem Topf abgedeckt bei schwacher Hitze dünsten, bis er weich ist, aber noch nicht zerfällt.
4. Das Kompott abkühlen lassen und nach Belieben noch mit Zucker abschmecken.
5. Alle Milchreis-Zutaten unter ständigem Rühren einmal kurz aufkochen. Herdplatte ausschalten und im Topf mit Deckel ca. 20 Minuten quellen lassen.

TIPP

Die Rhabarber-Saison ist bei uns von April bis Juni. In Schraubgläser eingekocht hält sich das Kompott mindestens bis zum nächsten Jahr. Alternativ passt auch selbstgekochtes Apfelkompott mit Zimt.

SCHOKO FLOCKEN

feine Nachspeise

Du brauchst

120 g Haferflocken
2 Äpfel
2 getrocknete Datteln
2 getrocknete Feigen
300 ml Soja-, Dinkel- oder Hafermilch
1 TL Zimt
1 TL Kakaopulver
2-3 Walnusskerne

Nach Belieben
1 TL Honig

1. Haferflocken in einen Topf geben und mit Wasser gerade so bedecken. Am besten über Nacht stehen lassen. Die Flocken saugen das Wasser ganz auf.
2. Äpfel waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden, Datteln und Feigen fein würfeln.
3. Die Flocken nun mit Pflanzenmilch, Zimt und Kakao einmal aufkochen.
4. Die Äpfel dazugeben und ca. 3 Minuten bei wenig Hitze weiterköcheln.
5. Vom Herd nehmen, Walnusskerne und Honig untermengen.

MÜSLI DER SAISON

ganz nach deinem Geschmack

Du brauchst für 4 bis 6 Portionen

400 g Früchte, z.B.
300 g Beeren + 1 Apfel oder 5 Zwetschgen + 2 Äpfel
500 g Soja- oder Naturjoghurt
150 g fertige Müslimischung (oder selbst zusammenstellen aus Haferflocken, Sonnenblumenkernen, Leinsamen, Nüssen, getrockneten Früchten...)

1. Früchte waschen und in kleine Stücke schneiden, vorsichtig vermengen.
2. Dann Joghurt und Müsli mischen und die Früchte unterheben.

TIPP

Geschnittenes Obst wird nach kurzer Zeit braun, wenn es mit dem Sauerstoff der Luft reagiert. Das kannst du verhindern, indem du schon beim Schneiden 3 EL Joghurt unter die Früchte mischst. Alternativ kannst du die Früchte auch mit Zitronensaft beträufeln.

KNUSPER MÜSLI

aus deinem Backofen

Du brauchst

3 Tassen Haferflocken
½ Tasse Getreideschrot
1 Tasse gehackte Nüsse
1 Tasse Kokosflocken
½ Tasse Leinsamen
½ Tasse Sesam
½ Tasse Sonnenblumenkerne
1 Tasse Honig
1 Tasse Wasser
1 Tasse Öl, z.B. Sonnenblumenöl

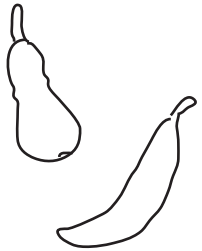
1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel gründlich mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Mischung gleichmäßig darauf verteilen.
2. Müslimischung bei 150 Grad etwa eine bis eineinhalb Stunden backen, dabei ab und zu wenden.
3. Wenn das Müsli gut gebräunt ist, das Blech aus dem Ofen holen und die Mischung abkühlen und trocknen lassen. Danach in luftdicht verschlossene Behälter füllen.

TIPP

Je nachdem wieviel Knuspermüsli du machen möchtest, nimmst du eine größere oder kleinere Tasse zum Abmessen der Zutaten. Schmeckt besonders gut zu Joghurt und frischen Früchten!

BIRCHER MÜSLI

ein Frühstücksklassiker



Du brauchst für 4 Portionen

120 g Haferflocken
1 Apfel
1 Birne
250 g Natur- oder Soja-joghurt
etwas Soja-, Dinkel- oder Hafermilch oder Apfelsaft
1 Handvoll Walnusskerne oder Haselnüsse
etwas Zitronensaft

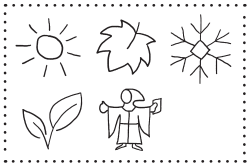
Nach Belieben
2 getrocknete Datteln
1 Banane
1 TL Honig

1. Haferflocken in eine Schüssel geben und mit Wasser gerade so bedecken. Am besten über Nacht stehen lassen. Die Flocken saugen das Wasser ganz auf.

2. Apfel und Birne vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Nüsse grob hacken

3. Eventuell Datteln fein würfeln. Banane schälen und in Scheiben schneiden.

4. Haferflocken mit Joghurt und den restlichen Zutaten gut vermengen.



FRUCHTJOGHURT SELBSTGEMACHT

für zwischendurch

Du brauchst für 4 Portionen

200 g frische Beeren, z.B. Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren
500 g Naturjoghurt
2 TL Honig

Nach Belieben
Walnusskerne oder Haselnüsse

1. Naturjoghurt, Beeren und Honig in eine Schüssel geben. Alles gut verrühren.

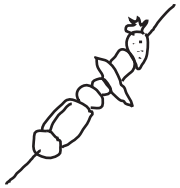
2. Nach Belieben Nüsse dazugeben.

VARIANTE

Du kannst die frischen Beeren durch eingeweckte Kirschen oder Beeren aus dem Tiefkühlfach ersetzen. Diese am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

OBSTSPIESSE

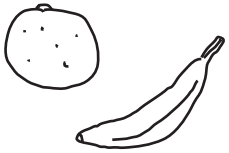
mit Obst der Saison



Du brauchst für 10 Spieße

500 g Früchte der Saison, z.B. Äpfel, Birnen, Aprikosen, Pfirsiche, Erdbeeren, Zwetschgen, Nektarinen, Melonen, Orangen, Bananen
10 Schaschlik-Holzspieße

1. Früchte waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Fruchtstücke auf Holzspieße aufreihen.



TIPP

Du kannst die Obstspieße noch mit geschmolzener Zartbitterschokolade beträufeln und verzieren.

APFEL SMOOTHIE

mit Ingwer

Du brauchst für 4 bis 6 Portionen

1 Limette
10 g Ingwer
3 Äpfel
1 Banane
½ TL Zimt
1 l Orangensaft
4-6 EL Apfeldicksaft oder Honig

1. Die Limette waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Ingwer schälen und reiben.
3. Äpfel waschen, vierteln und entkernen.
4. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden.
5. Limettensaft, Zimt und die Hälfte des Ingwers mit den Obststücken in den Mixer geben und auf höchster Stufe mixen.
6. Orangensaft hinzufügen.
7. Den Smoothie mit Apfeldicksaft oder Honig süßen und mit dem restlichen Ingwer abschmecken.

TIPP

Gläser mit Minzzweigen und Ingwerscheiben garnieren.

BIRNEN SMOOTHIE

süß-saurer Genuss

Du brauchst für 4 bis 6 Portionen

1 Zitrone
1 Limette
4 reife Birnen oder
½ l Birnenpüree
1-2 Bananen, je nach Größe
250 ml Apfel- oder Orangensaft

1. Zitrone und Limette auspressen.
2. Birnen waschen, entkernen und grob zerteilen.
3. Banane(n) schälen und in grobe Stücke schneiden.
4. 2 EL Zitronensaft mit den Obststücken in den Mixer geben und auf höchster Stufe mixen.
5. Die Obstmischung mit Apfel- oder Orangensaft verdünnen und mit Limettensaft abschmecken.

VARIANTE

Im Sommer Eiswürfel oder Crushed Ice hinzufügen.

APFEL KAROTTEN SMOOTHIE

fruchtig scharf

Du brauchst

1 Karotte
1 Apfel
1 kleines Stück Ingwer (ca. 1 cm)
1 TL Pflanzenöl, z.B. Lein-, Raps- oder Sonnenblumenöl
Ca. 100 ml Orangensaft oder Wasser

Nach Belieben
Einige Blättchen Zitronenmelisse
Zitronensaft

1. Apfel waschen und in kleine Stücke schneiden. Karotte schälen und klein schneiden.
2. Ingwer schälen und fein hacken. Nach Belieben (Saft)Orangen auspressen und Zitronenmelisse fein schneiden.
3. Alles in einen hohen (Mix)Behälter geben, mit knapp 100 ml Orangensaft oder Wasser auffüllen und mixen oder pürieren.
4. Wasser oder Saft zugeben, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz hat und eventuell mit etwas Zitronensaft abschmecken.

FRÜHSTÜCKS SMOOTHIE

guter Start in den Tag

Du brauchst

200 g Himbeeren
und/oder Äpfel
200 g Naturjoghurt
200 ml Milch
60 g zarte Haferflocken
2 EL Honig

Nach Belieben
Zimt
Zitronensaft

1. Himbeeren und/oder Äpfel waschen. Äpfel klein schneiden.
2. Alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben und mixen oder mit einem Pürierstab fein pürieren.
3. Nach Belieben mit Zimt und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

ERDBEER BANANEN SMOOTHIE

schmeckt nach Sommer

Du brauchst für
4 ~~5~~ bis 6 Portionen

250 g Banane
500 g Erdbeeren
150 g fettarmer Joghurt
oder Sojajoghurt
2 TL Honig
2 EL Limettensaft
140 ml (Mineral)Wasser

1. Bananen schälen und pürieren.
2. Erdbeeren, Joghurt, Honig und Limettensaft hinzufügen, erneut mixen.
3. Fruchtmischung mit (Mineral)Wasser aufgießen und verrühren.

VARIANTE

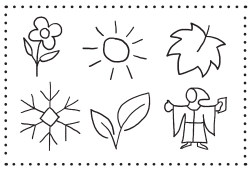
Im Sommer Eiswürfel oder Crushed Ice hinzufügen.

EISTEE

erfrischend

Du brauchst für 5 Portionen

1 Handvoll loosen Tee,
z.B. Rooibushtee,
Griechischen Bergtee oder
eine Kräuterteemischung
1 l Wasser
2-3 TL Honig



1. Im Wasserkocher ¼ Liter Wasser zum Kochen bringen. Den Tee (im Teefilter oder Tee-Ei) damit überbrühen und 8-12 Minuten ziehen lassen.

4. Honig zugeben und etwa eine Stunde abkühlen lassen.

5. ¾ Liter kaltes Wasser zugeben und nach Belieben in den Kühlschrank stellen.

VARIANTE

Ingwertee

Für 1 Liter Ingwertee brauchst du 1 Stück Ingwer (5 cm groß), etwas Honig und Zitronensaft. Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit heißem Wasser übergießen. 20 Minuten ziehen lassen, mit Honig süßen und nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken.

WALDMEISTER SIRUP

feines Waldaroma

Du brauchst

1 Bund Waldmeister *
750 ml Wasser
400 g Zucker
1 unbehandelte Limette
Nach Belieben
einige Blätter Minze

* Verwende nur Waldmeister, der noch keine Blüten hat. Blühender Waldmeister enthält zu viel Cumarin, das zu Kopfschmerzen führen kann. Lass den Waldmeister mindestens einen Tag welken, um ein stärkeres Waldmeister-Aroma zu bekommen. Dann kannst du den Sirup zubereiten.

1. Wasser und Zucker unter ständigem Rühren aufkochen bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

2. Limette in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Waldmeister-Blättern (ohne Stängel) in den Sirup geben.

3. Lass den Sirup zwei bis drei Tage gut durchziehen. Decke dafür den Topf ab und stelle ihn an einen kühlen Ort.

4. Wenn der Sirup durchgezogen ist, gießt du ihn durch ein Sieb und kochst die verbleibende Flüssigkeit mit ein paar Minzblättern auf.

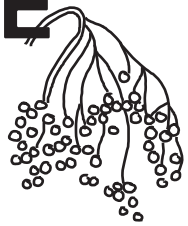
5. Den noch warmen Waldmeistersirup kannst du nun in saubere, heiß ausgespülte Flaschen füllen.

Gut zu wissen

Der Waldmeistersirup hat übrigens keine grüne Farbe, sondern ist honiggelb.
Der grüne Farbton bei gekauftem Waldmeistersirup stammt von grüner Lebensmittelfarbe – auf die kannst du gut verzichten.

HOLUNDER LIMONADE

spritzig



Du brauchst

Für den Sirup
2 l Wasser
1 kg Zucker
250 g Gelierzucker
10 g Zitronensäure
30 Holunderblütendolden
3-6 Zitronen
(je nach Größe)

Für die Limonade (4 Portionen)
50-100 ml Holunderblütensirup
1 l Mineralwasser

1. Wasser mit Zucker, Gelierzucker und Zitronensäure unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat.
2. Blütendolden verlesen, Zitronen in Scheiben schneiden. Beides in eine Schüssel geben und mit der abgekühlten Zuckerlösung begießen.
3. Etwa drei Tage durchziehen lassen. Dann abseihen, in Flaschen abfüllen und kühl aufbewahren.
4. Für die Holunderlimonade Mineralwasser ja nach Geschmack mit 50-100 ml Holunderblütensirup mischen.

ZITRONEN HONIG LIMONADE

Heiß oder kalt?

Du brauchst für 4 bis 6 Portionen

8 unbehandelte Zitronen
8 EL Honig
0,5 l heißes Wasser
1 l gekühltes Mineralwasser
Eiswürfel

1. 2 Zitronen unter heißem Wasser abbürsten, abtrocknen und die Schale abreiben. In einen hitzebeständigen Krug geben.
2. Alle Zitronen auspressen und den Zitronensaft mit dem Honig in den Krug geben.
3. Unter Rühren 0,5 Liter heißes Wasser angießen und weiterrühren, bis sich der Honig aufgelöst hat.
4. Dann 1 Liter gekühltes Mineralwasser zugeben und mit Eis servieren.

VARIANTE

Zitronensaft und -schale sowie den Honig mit 1,5 Liter kochendem Wasser aufgießen und heiß genießen.

APFEL PUNSCH

Wintergetränk

Du brauchst für 6 Portionen

1 Vanilleschote
1 unbehandelte Orange
1 Stück Ingwer (ca. 5 cm)
10 Kardamonkapseln
1 Zimtstange
5 Nelken
250 ml Orangensaft
3 EL Zucker
1 l naturtrüber Apfelsaft

1. Die Vanilleschote längs halbieren.
2. Die Orange und den Ingwer in Scheiben schneiden.
3. Alle Zutaten außer Apfelsaft und Zucker in einen Topf geben, aufkochen lassen und 10 Minuten auf kleinster Stufe ziehen lassen.
4. Zucker und Apfelsaft zugeben und zwei bis drei Stunden ziehen lassen.
5. Den Punsch noch einmal aufkochen und absieben.

Impressum

Redaktion: Tanja Lovetinsky und Katharina Lindemann (Green City e.V., klimakueche@greencity.de)
Design & Illustrationen: Kerstin Deinert (www.kerstindeinert.de)

Vorlagen für die Rezepte Milchreis und Rhabarber-Kompott (S. 20), Schwedischer Schokokuchen (S. 22), Blaubeer-Muffins (S. 23) und Apfel-Beeren-Crumble (S. 29) wurden entnommen aus:
Demrovski, Boris, u.a. (2009): Das Klimakochbuch. Stuttgart. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG.

Vorlagen für das Rezept Blitz-Karottenkuchen (S. 37) wurden entnommen aus:
Newkirk, Ingrid (1997): Die vegane Küche. 9. Aufl. München: Wilhelm Heyne Verlag.

WER STECKT HINTER DER KLIMAKÜCHE?

Zu Green City e.V.

München grün, lebenswert und zukunftsfähig gestalten – Green City e.V. verwirklicht diese Vision Stück für Stück seit über 30 Jahren. Gemeinsam mit dir wollen wir die Klimakrise meistern und den Wandel der Stadt vorantreiben. Durch Urbanes Grün, Bildung für nachhaltige Entwicklung, stadtverträgliche Mobilität, Klimaschutz und einen bewussten Umgang mit Ressourcen.

Wo und wie du unsere Arbeit unterstützen kannst, erfährst du unter:
www.greencity.de/unterstuetzen

Green City e.V.
Lindwurmstraße 88
80337 München

+49 89 890 668 – 0
verein@greencity.de
greencity.de/verein

instagram.com/greencityev
fb.com/greencityev
linkedin.com/company/green-city-e-v
twitter.com/greencityev
youtube.com/greencityev

WIR MACHEN MÜNCHEN GRÜN, LEBENSWERT, ZUKUNFTSFÄHIG.

Ein Projekt von Green City e.V. mit

DEIN NAME

Du fragst dich, was es mit dem klimafreundlichen Essen genauer auf sich hat? Wir haben dir Fakten zum Thema auf unserer Website **greencity.de/am-gruenen-kuechentisch** zusammengestellt. Schau doch mal rein! Und melde dich gleich für unseren **Saisonbrief** an, der dich in Sachen nachhaltige Ernährung vierteljährlich inspiriert und auf den neuesten Stand bringt.

Für Lehrkräfte und andere Multiplikator*innen, die das Projekt „Klimaküche“ selbst mit ihrer Klasse oder Gruppe durchführen wollen, gibt es dort auch einen **Downloadbereich mit allen Materialien.**

gefördert durch:

biostadt münchen

Landeshauptstadt München
Referat für Klima- und Umweltschutz

Gewinn-Sparverein der Sparda-Bank München e.V.
Sparda-Bank
www.sparda-m.de

ausgezeichnet mit:

Umweltbildung .Bayern

Lernort mit Auszeichnung 2018/2019
Weltaktionsprogramm Bildung für nachhaltige Entwicklung

Deutsche UNESCO-Kommission

Bundesministerium für Bildung und Forschung