

Bohnenpäckchen

Zutaten

1 Pkg. Grüne Bohnen

2-3 Karotten

3-4 EL Olivenöl

1 Prise Salz

Zubereitung

Die grünen Bohnen waschen, putzen, in Salzwasser ca. 10 Min. garen. Sofort in kaltem Wasser oder Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen.

Die Karotten waschen, schälen und in dünne Längsstreifen schneiden, evtl. mit dem Sparschäler. In kochendem Wasser blanchieren, bis sie biegsam sind.

Jeweils 4 Bohnen zu einem Bündel zusammenfassen, mit einem Karottenstreifen umwickeln, mit Zahnstochern feststecken.

3-4 EL Olivenöl mit 1 Prise Salz und geschnittene Kräuter wie Oregano, Thymian oder Bohnenkraut in einer Pfanne erwärmen und die Bohnenpäckchen darin schwenken. Lauwarm servieren.

Beeriger Blechkuchen

Zutaten

150 g Margarine

150 g Zucker

2 Eier

300 g Mehl

2 TL Backpulver

Für den Belag

500 ml Soja „Sahne“ oder Sojamilch

3 EL Zucker

1 Päckchen Vanillepudding

400 g Früchte der Saison

Zubereitung

Blech mit Backpapier auslegen. Backrohr auf Umluft 170 Grad vorheizen. Die Margarine schaumig schlagen. Zucker und Eier hinzufügen, Schaummasse herstellen, mit dem Mehl mischen und unter die Schaummasse rühren. Teig auf Backpapier streichen und kühl stellen.

Die Sojasahne oder Sojamilch mit dem Zucker aufkochen lassen, den Vanillepudding nach Packungsanweisung verarbeiten und den Pudding danach auf dem Teig verteilen. Danach die Früchte draufgeben. Kuchen bei 170 Grad Umluft ca. 25 Minuten backen.

Ernährung

Unterschiedliche Ernährungsweisen lösen unterschiedliche gesundheitliche, ökologische, ökonomische und soziale Wirkungen aus. Eine überwiegend pflanzliche, regional und saisonal produzierte Kost entspricht der Nachhaltigkeit am besten.

Und: Ernährung ist wichtig beim Thema Klimaschutz, denn sie macht 15 % der Treibhausgasemissionen in Deutschland aus.

saisonal, regional

Bei einer Umstellung auf regionale und saisonale Ernährung können bis zu 10% an Emissionen eingespart werden. Die Gemüseproduktion außerhalb der Saison im Treibhaus oder Folientunnel verbraucht bis zu 200 Mal mehr Energie als im Freiland. Gemüse und Obst, das regional verzehrt wird, kann voll aus-reifen, während Produkte aus der Ferne oft unreif geerntet werden, um den Transport zu überstehen.

Die Vermarktung in der Region stärkt die heimische Land-wirtschaft und unterstützt die Erhaltung der Kulturlandschaft.

und fleischreduziert

Eine fleischreduzierte Kost verursacht bis zu 30% weniger Emissionen. Isst man nur 3-4 Mal die Woche Fleisch, erspart man seinem Körper einiges an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin. Pflanzliche Lebensmittel hingegen enthalten reichlich gesunde Nährstoffe und Kohlenhydrate.

Isst man viel Pflanzliches, vermeidet man den verlustreichen Prozess, der bei der Umwandlung von Futter zu Fleisch stattfindet. So werden weniger Anbauflächen benötigt und man trägt zum Schutz von Regenwäldern und zur Bekämpfung des Welthungers bei.