

Schneller Couscous

Zutaten

300 g Instant-Couscous
300 g kochendes Wasser
50 g Butter
Salz, Pfeffer
frische Kräuter

Zubereitung

Den Couscous in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser aufgießen, verrühren und 5 Min. quellen lassen. Butter untermischen und schmelzen lassen. Würzen und abschmecken.

Couscous ist das Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche.

Chilibohnen nach texanisch-mexikanischer Art

Zutaten

1 EL Öl
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
1 grüne Paprika
440 g rote Kidneybohnen
440 g Tomaten (Dose)
125 g Tomatensalsa
1 TL brauner Zucker

Zubereitung

Den feingeschnittenen Knoblauch, Zwiebel und Chilischote im Öl anbraten.

Restliche Zutaten zugeben, zum Kochen bringen und ca. 15 Min. köcheln lassen.

Schmeckt ausgezeichnet mit saurer Sahne und Tortilla-chips oder Fladenbrot

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.