

# Dinkel-Zucchini-Pfanne

## Zutaten für 32 Portionen

2 kg Dinkel, 3,5 L Gemüsebrühe, 0,5 L trockener Weißwein  
1 Tube Tomatenmark, 3 Knollen Knoblauch (etwa 30 Zehen), 8 TL Paprikapulver edelsüß, 4 TL Paprikapulver, scharf, Meersalz und Pfeffer, 6 m.-große Zucchini, 3 m.-große rote Paprika, 4 Rispen Cocktailtomaten  
4 kleinere Petersilienwurzeln, 1500 g Bergkäse aus der Region, z.B. Glonntaler, alternativ Feta-Käse  
8 m.-große Zwiebeln oder 4 Bd. Frühlingzwiebeln (je nach Saison), 100 ml Olivenöl zum Braten

## Zubereitung

Dinkel wie Reis mit Wasser aufkochen, ca. 30 Min. bissfest garen. Kochwasser nicht wegschütten, zur Gemüsebrühe verwenden. Zucchini vierteln, in Scheiben schneiden, die Zwiebel und Petersilienwurzeln schälen, würfeln. Paprika würfeln, Tomaten vierteln oder halbieren.

Knoblauch schälen, fein würfeln oder quetschen. Bergkäse reiben oder anderen Käse würfeln.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel gemeinsam mit den Petersilienwurzeln glasig anbraten. Den Dinkel dazugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten mit anbraten. Sollte der Dinkel bereits erkaltet sein, dauert es etwas länger. Zucchini und Paprika zugeben und kurz mit braten. Mit ca. 3/4 der heißen Gemüsebrühe ablöschen, die restliche Brühe bereit- halten, um während des weiteren Garen die Flüssigkeit zu ergänzen. Tomatenmark, und die Gewürze in die Soße einrühren, Knoblauch dazu geben. Bei geschlossenem Deckel und mit kleiner Hitze köcheln, bis der Dinkel bissfest und gar ist.

Bei Bedarf die Gemüsebrühe ergänzen und nach Geschmack den Weißwein zugeben. Noch etwas köcheln lassen, die Pfanne vom Herd nehmen und den Bergkäse unterheben, so dass er zu schmelzen beginnt.

# Gemüsespieße mit Petersilie-Kürbis-Pesto

## Zutaten für 200 Spieße

20 Rispen Cocktailtomaten (etwa 200 kleine Tomaten)  
2 Köpfe m.-großen Blumenkohl  
200 g Kürbiskerne, Kürbiskernöl etwa 200 ml  
Olivenöl (etwa 200 ml)  
4 Bund Petersilie (gerne kraus, glatt geht auch)  
2 Knoblauchzehen, Meersalz, schwarzer Pfeffer  
200 Zahnstocher (Holz)

## Zubereitung

Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und in ca. 5 Minuten in Salzwasser bissfest abkochen. Abgießen, das Wasser kann als Brühe für die Dinkel-Zucchini-Pfanne verwendet werden. Tomaten waschen und vom Stiel befreien. Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne rösten. Petersilie waschen und zerkleinern, Knoblauch pellen. Alles zusammen mit den Ölen pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben zerbröckelten Parmesan untermischen.

Blumenkohlröschen und Tomate aufspießen, mit dem Pesto bestreichen.

## **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.