

Grünkernpflazerl

Zutaten

200 g Grünkernschrot
400 ml Wasser
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Petersilie gehackt
½ Zitronenschale
1 EL Olivenöl
2 EL Semmelbrösel
2 EL Sojamehl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Cayennepfeffer

3 EL Olivenöl

Zubereitung

Grünkern mit dem Wasser kurz aufkochen und ca. 20 Minuten ausquellen lassen, abkühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, Zitronenschale fein abreiben, alle Zutaten zum Grünkern geben und gut vermischen kräftig abschmecken.

Mit feuchten Händen kleine Pflazerl formen.

Öl erwärmen und Pflazerl darin goldgelb ausbacken.

Nach Wunsch können Sonnenblumen- oder Kürbiskerne mitgebraten werden.

Linseneintopf mit Joghurtcreme

Zutaten Eintopf

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Lauch
1 EL Kreuzkümmel, 1 EL Koriander, 3 EL Olivenöl
200 g kleine Linsen, Salz, Wasser, Petersilie

Zutaten Joghurtcreme

½ Gurke
1 Becher griech. Joghurt
1 Bund Minze, Salz

Zum Linseneintopf passt Fladenbrot. In den Eintopf tauchen, etwas Joghurtcreme dazugeben und genießen.

Zubereitung

Die Zwiebeln fein schneiden, die Knoblauchzehen halbieren, waschen, dünne Streifen schneiden. Die Gewürze im Mörser zerstoßen, Öl erhitzen, Gewürze anbraten, Gemüse dazugeben, anbraten.

Die Linsen zugeben, salzen und mit Wasser aufgießen, ca. 40 Minuten leicht köcheln lassen, evtl. Wasser nachgießen, immer wieder umrühren. Mit geschnittener Petersilie anrichten. Für die Joghurtcreme die Gurke waschen, schälen, raspeln. Den Joghurt untermischen, die Minze fein schneiden, untermischen und mit Salz abschmecken.

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.