

Rote Beete Carpaccio mit Rucola und Vinaigrette

Zutaten für 10 Portionen

10 mittel-große Knollen Rote Beete
(evtl. bereits gekocht und geschält)
400 g Walnuss
3 Bd. Rucola
Balsamico Essig (dunkel) etwa 200 ml
Olivenöl etwa 200 ml
schwarzer Pfeffer grob, Meersalz

Zubereitung

Walnusskerne in einer trockenen Pfanne rösten, erkalten lassen und mit der Hand zerbröseln. Gekochte, geschälte rote Beete in feine Scheiben hobeln und auf einem Teller ausbreiten. Walnüsse und Rucola auf den Scheiben verteilen. Auf Wunsch zusätzlich mit Ziegenkäse garnieren.

Essig, Öl, Salz und Pfeffer mischen und über das Carpaccio träufeln.

Mangoldrisotto

Zutaten

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 400 g Mangold, 2 Karotten, 800ml Gemüsebrühe, 1 EL Öl, 250g Risottoreis, 150ml Weißwein oder Gemüsebrühe, 50 g Parmesan

Risotto sollte sehr flüssig gehalten werden - der Reis dickt beim Abkühlen nochmals nach. Abwandeln und verfeinern möglich mit Fetawürfeln, Nüssen, weiteren Gemüsesorten, gerösteten Kernen ...

Risotto lässt sich auch gut aus Milchreis zubereiten.

Zubereitung

Zwiebeln schälen und würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken, den Mangold putzen und waschen. Stiele abschneiden und würfeln. Die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Karotten waschen, schnälen, würfeln. 1 EL Öl erhitzen, den Risottoreis kurz anbraten, Zwiebelwürfel, Karottenwürfel und Mangoldstiele zugeben, in ca. 3 Min. glasig dünsten. Mit ablöschen, langsam einkochen lassen, nach und nach die übrige Brühe hinzugeben. Risotto in ca. 20 Min. fertig garen. Kurz vor Ende der Garzeit Mangoldblätter und den Parmesan (frisch gerieben) hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer 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.