

Was macht eine nachhaltige Mahlzeit aus?

Nachhaltige Ernährung bedeutet, sich so zu ernähren, dass die gesundheitlichen, ökologischen, ökonomischen und sozialen Auswirkungen unseres Ernährungsstils möglichst positiv sind.

Das übergeordnete Ziel dessen besteht demnach darin, die Erde dauerhaft gerecht zu bewirtschaften: Die Lebenssituation der heutigen Generation soll verbessert werden, ohne gleichzeitig die Lebenschancen künftiger Generationen zu gefährden.

Wir alle können mit unserem Verhalten als Verbraucher und der Wahl bestimmter Lebensmittel zu einer nachhaltigen Entwicklung beitragen.

In 5 Schritten zur nachhaltigen Ernährung

1. Möglichst pflanzenbasierte Mahlzeiten essen

Eine pflanzenbasierte Ernährung reduziert die Menge freigesetzter Treibhausgase deutlich im Vergleich zu einer fleischbetonten Ernährung, da die Viehhaltung für ca. 18% der Treibhausgase verantwortlich ist. Zudem ist der Wasserverbrauch bei dieser enorm hoch, sodass für 1kg Rindfleisch sogar bis zu 20.000 Liter Wasser benötigt werden, während die Produktion von 1kg Gemüse ca. 300 Liter in Anspruch nimmt.

Schließlich ist die Viehzucht die Hauptursache der Regenwaldabholzung und ist für ca. 91% dieser Destruktion verantwortlich.

Um nachhaltig essen zu können, sollte demnach möglichst auf Fleisch und andere tierische Produkte verzichtet werden, denn bereits eine Reduzierung dieser kann viel bewirken!

2. Qualität wählen

Gerade wenn man darauf besteht, Fleischwaren zu konsumieren, achtet die nachhaltige Ernährung auf gute Qualität. Produkte aus artgerechter bzw. ökologischer Tierhaltung und Fütterung haben ihren Preis. Wer weniger Fleisch verzehrt, kann sich bessere Qualität bei gleichem Budget gönnen.

3. Saisonal essen, regional einkaufen

Mit verstärkter Nachfrage nach saisonalen und regionalen Produkten können Verbraucher unnötige Lebensmitteltransporte vermeiden – global gesehen, aber auch innerhalb Deutschlands.

Saisonale Lebensmittel aus der Region

- stärken die heimische Landwirtschaft.
- fördern die regionale Wirtschaftskraft.
- sind frisch und gesund.

4. Gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugen

Gering verarbeitete Lebensmittel sind ein wichtiger Aspekt nachhaltiger Ernährung, denn von ihnen profitieren Gesundheit, Umwelt und unser Geldbeutel.

Tiefkühlpizza, Chips, Pommes...wir greifen heute immer mehr zu stark verarbeiteten Lebensmitteln, doch stark verarbeitet heißt mehr Energieverbrauch und das, was mehr Energie verbraucht, verursacht auch mehr Treibhausgase.

Wer öfter gering verarbeitetes, frisches Essen zu sich nimmt, schont Umwelt und trägt zu seiner eigenen Gesundheit bei.

5. FAIRTRADE

Fairtrade spielt bei nachhaltiger Ernährung selbstverständlich eine ebenso wichtige Rolle; da wir eine Fairtrade School sind, wisst ihr sicherlich schon über einige Vorteile Bescheid!

Aus unseren deutschen, vergleichsweise niedrigen Lebensmittelpreisen folgt oft, dass die Produzenten in ärmeren Ländern kaum Geld zum Leben verdienen.

Die Produktionsbedingungen bei anerkannt fairem Handel schreiben hingegen gewisse Mindeststandards bezüglich den Preisen, des Umweltschutzes und des Lebensstandards der Arbeiter vor, sodass ihnen eine gewisse Lebensqualität gewährleistet werden kann.

Checkliste

1. Basiert meine Mahlzeit auf Pflanzen, nicht auf tierischen Produkten?

2. Stammen diese aus unserer Region, z.B. vom Wochenmarkt?

3. Handelt es sich um frische, unverarbeitete Lebensmittel?

4. Tragen die Produkte, die fair gehandelt erhältlich sind, ein Siegel, das gute Arbeitsbedingungen für die Produzenten garantiert?

Nachhaltige Rezeptideen

1. Couscoussalat

Zutaten:

200 g Couscous
300 ml heißes Wasser
2 EL klein gehackte rote Paprika
2 EL in feine Ringe geschnittene Frühlingszwiebel
2 EL klein geschnittene Zucchini
1 EL klein gehackte Schlangengurke (alternativ Gewürzgurke)
2 EL Olivenöl
1 EL frisch gehackte glatte Petersilie
3 EL frischer Zitronensaft
2 EL Tomatenmark
kräftige Prise Cayenne Pfeffer
1/2 TL Paprikapulver edelsüß
Salz
Pfeffer (frisch gemahlen)
optional 1 TL Harissa

Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen und rd. 10 min quellen lassen.
Gemüse in kleine Stücke schneiden.
Das gebratene Gemüse mit dem Restöl aus der Pfanne in die Schüssel mit dem gequollenen Couscous geben.
Gurkenstücke sowie Petersilie ebenfalls dazu geben. Alles mit einer Gabel oder einem Löffel vorsichtig durchrühren.

Parallel in einer kleinen Schüssel Zitronensaft, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer verrühren und ebenfalls in die Couscousschüssel geben und vorsichtig vermengen.

Mit den Gewürzen noch nachwürzen. Der Salat verträgt viel Salz und Pfeffer und auch Schärfe durch den Cayenne Pfeffer. Wer es orientalisch mag, der kann 1 TL Harissa untermischen; das gibt den gewissen Geschmack und weitere Schärfe.

Wem der Salat zu „trocken“ wirkt, einfach noch mit etwas Olivenöl und Zitronensaft ergänzen, ggf. auch noch etwas Tomatenmark verrühren.

2. Couscous-Salat mit Avocado, Tomaten, Paprikaschoten und Minze

Zutaten:

2 Zwiebel
2 Paprikaschote
2 Avocado
6 kleine Tomaten
300g Couscous
Petersilie
Minze
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Zitronensaft
Wasser

Zubereitung:

Couscous mit der ca. 1,5 fachen Menge heißem Wasser übergießen und 10 Min. quellen lassen.
Zwiebel fein würfeln. Paprika, Tomaten und Avocado entkernen und in gleichgroße Würfel schneiden.
Petersilie und Minze etwas hacken, aber nicht zu fein.

Alle Zutaten miteinander vermischen, etwas Öl zugießen und mit Pfeffer und Salz und Zitronensaft abschmecken. Etwas ziehen lassen.

3. Orientalischer Quinoasalat

Zutaten:

200 g Quinoa weiß
500 ml Gemüsebrühe
1 TL Kurkuma
40 g Cashewkerne
1 Gurke
2 Frühlingszwiebeln
1 Granatapfel
3 Stangen Minze
1 Orange
3 EL Weißweinessig Condimento Bianco
2 EL Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Avocado

Zubereitung:

Quinoa gründlich spülen, bis es nicht mehr schäumt. Mit Gemüsebrühe und Kurkuma aufkochen, circa 20 Minuten garen, dann mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und beiseitestellen.

Gurke waschen, längs halbieren und quer in Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren, quer in feine Streifen schneiden. Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. Die Minze waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Die Orange halbieren, den Saft auspressen und mit Condimento Bianco und dem Olivenöl verrühren.

Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Quinoa, Gurke, Frühlingszwiebeln, Minze und Granatapfelkerne in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.

Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, die Frucht aus den Schalen lösen und dann längs in Streifen schneiden. Den Quinoasalat auf Tellern anrichten und mit Cashewkernen und Avocado garniert servieren.

4. Kartoffelsalat

Zutaten:

1 kg festkochende oder vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 Bund Kräuter (ich nehme am liebsten 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Dill)
ca. 5 Lieblings-Gewürzgurken sowie 8-10 EL vom Gurkenwasser
ca. 3 - 4 EL Cashewmus (selbstgemacht o. aus dem Glas)
1 TL mittelscharfer Senf
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, in gleichgroße, mundgerechte Stücke schneiden und in einen großen Topf geben. Mit kaltem Wasser und einer großzügigen Prise Salz bedecken und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln gar kochen, dann abgießen und ausdampfen lassen.

Während die Kartoffeln kochen die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Die Gewürzgurken fein würfeln. Das Gurkenwasser mit dem Cashewmus und dem Senf zu einer cremigen Sauce verrühren.

Die noch warmen Kartoffeln mit der Sauce, den Gurkenstückchen und den Kräutern vermengen. Bei Bedarf noch etwas Gurkenwasser dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Notizen:

Wer den Salat noch würziger mag, kann noch etwas kleingeschnittene Gemüsezwiebel dazugeben. Gekochte, gewürfelte Eier machen sich übrigens auch sehr gut.

5. Nudelsalat mit getrockneten Tomaten und Rucola

Für den Nudelsalat mit getrockneten Tomaten und Rucola braucht ihr:

500 g Pasta, z.B. Farfalle
1 1/2 TL Salz
1 TL brauner Zucker
6 EL Aceto Balsamico
4 EL Olivenöl
100 g Rucola
150 g getrocknete Tomaten
Salz & Pfeffer
40 g Pinienkerne

Und so geht's:

Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Währenddessen in einer großen Schüssel aus Salz, Zucker, Aceto Balsamico und Olivenöl das Dressing anrühren.

Rucola waschen und trocken schleudern. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. In die Schüssel geben und alles gut vermischen. Die abgetropften, etwas abgekühlten Nudeln ebenfalls hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kurz vor dem Servieren Pinienkerne rösten und unterheben. Noch einmal abschmecken.

Genießen.

6. Sommer-Nudelsalat italienischer Art

Zutaten:

500g Nudeln
1kg Zucchini
2EL Olivenöl
2EL Kräuter
500g kleine Tomaten
6EL Basilikumpesto
6EL Balsamico
n.B. Weißwein oder Brühe

Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 20 Min. /

Zunächst das Nudelkochwasser aufsetzen, dann die Nudeln garen.

Zucchini putzen, würfeln (etwa 1 cm groß), die Pfanne mit dem Öl ausstreichen und die Zucchiniwürfel darin ringsherum kräftig anrösten. Sobald sie fertig sind, die Kräuter untermischen und alles in die Salatschüssel geben. Pesto und Essig zugeben. Die Tomaten je nach Größe längs halbieren oder vierteln und ebenfalls zugeben.

Sobald die Nudeln fertig sind, diese abgießen und untermischen - ggf. mit etwas Nudelkochwasser oder auch einem Schuss Weißwein oder Brühe (vor allem, wenn der Salat durchziehen soll - sonst wird er zu trocken). Dieser Salat schmeckt ganz frisch und noch lauwarm - aber auch ausgekühlt sehr lecker. Wir mögen ihn gern zum Grillen, zum Picknick, aber auch daheim als Sommeressen. Da er recht schnell fertig ist und keine Ziehzeit benötigt, kann man ihn auch super zu einer spontanen Grillparty zubereiten oder mitbringen.

Variationen:

Anstelle von klassischem Pesto kann man den Salat ganz nach Belieben auch mit Pesto rosso, mit Bärlauchpesto, mit Tapenade o. ä. zubereiten.

Wer noch mehr Aroma reinhaben möchte gibt noch getrocknete, in Öl eingelegte, streifig geschnittene Tomaten ... grob zerhackte schwarze Oliven ... geputzte und ggf. grob zerzupfte Rucolablätter ... zerzupfte Basilikumblätter ... o. ä. dazu.

Soll der Salat etwas gehaltvoller sein, passen etwa 125 g gewürfelter Mozzarella (oder auch halbierte Mozzarellakugeln) dazu.

7. Gemüse mit Zaziki Dip

Zutaten:

Beliebige Menge rohes Gemüse z.B. Paprika, Karotten, Kohlrabi, Gurken
0,5 Salatgurken
2 Knoblauchzehen
500 g Soja-Jogurt natur, z.B. von Provamel
Salz
Pfeffer weiß
1 EL Minze frisch, grob gehackt
1 EL Essig
3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, bei Bedarf schälen und in Stifte schneiden.

Für den Dip: Die Gurke waschen, halbieren, entkernen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Pressen Sie den Knoblauch in eine Salatschüssel. Geben Sie (Soja-)Jogurt, Gurkenstücke, Pfeffer, Salz, Minze und zum Schluss den Essig hinzu und vermengen Sie alles ordentlich. Geben Sie das Öl nach und nach unter ständigem Rühren hinzu.

Stellen Sie die Schüssel mindestens eine Stunde in den Kühlschrank. Anschließend Gemüse und Dip getrennt voneinander servieren.

8. Bunter Kartoffelsalat

Zutaten für den bunten Kartoffelsalat

1 kg festkochende Kartoffel
8 – 10 Cornichons
2 EL Kapern
1 rote Paprika
Für die Salatsoße
200 g gekaufte vegane Mayonnaise oder selbst gemachte vegane Mayonnaise
1 EL Senf
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Salz
1/2 TL Zucker
3 EL Gurkenwasser von den Cornichons
2 EL Petersilie

Bunter Kartoffelsalat

Die Kartoffel mit der Schale ca. 35 Minuten (je nach Größe) kochen, das Wasser abschütten und dann die Pellkartoffel abkühlen lassen.

Die abgekühlten Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Cornichons ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Kapern (am besten mit einem Wiegemesser) klein hacken. Im Anschluss die Paprika waschen, von Strunk und Kernen befreien und klein würfeln.

Die gekaufte vegane Mayonnaise oder selbst gemachte vegane Mayonnaise mit dem Senf, Pfeffer aus der Mühle, Salz, Zucker, 3 EL Gurkenwasser von den Cornichons und fein gehackter Petersilie verrühren. Nun alles vorsichtig mischen und durchziehen lassen. Gegebenenfalls noch mal nachwürzen. Also vor dem Servieren unbedingt noch mal probieren und abschmecken.

9. Apfelbrot

Zutaten:

500 g Äpfel
100 g Rohrzucker
25 g Sultaninen
2 Zitronen entsaftet
0,5 TL Zimt
1 Prise Nelken gemahlen
0,5 EL Kakao
65 g Haselnüsse grob gehackt
250 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver

Zubereitung:

Äpfel gut waschen und mit der Schale reiben. Rohrzucker, Sultaninen und Zitronensaft zu den Äpfeln geben, alles gut durchmengen und 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Anschließend aus dem Kühlschrank nehmen und mit Zimt, Nelken, Kakao und den Haselnüssen vermengen.

In einer separaten Schüssel Dinkelmehl mit Backpulver vermengen. Apfelmasse nun vorsichtig mit dem Mehl vermischen, sodass ein feuchter Teig entsteht.

Eine schmale Kastenform mit Backpapier auslegen, die Teigmasse hineingeben, Teigoberfläche mit Backpapier einschlagen und leicht andrücken.

Apfelbrot im vorgeheizten Ofen bei 150 °C ca. 40 Minuten backen. Anschließend den Ofen auf 200 °C stellen und den Teig weitere 45 Minuten backen.

10. Hummus mit Gemüse

Zutaten für einen große Teller Hummus nach Originalrezept:

250 Gramm eingeweichte Kichererbsen (aus ca. 50 Gramm getrockneten)
200g Tahin-Paste (Sesampaste)
eine Zehe Knoblauch, fein gehackt (nach Belieben)
Kreuzkümmel (nach Belieben)
Saft einer halben Zitrone.
Salz und Pfeffer.
1 Bund glatte Petersilie.
Paprikapulver.

11. Porridge

Zutaten:

500 g Haferflocken
1000 ml Sojamilch oder Mandelmilch
Süßungsmittel nach Wahl wenn gewünscht
5 Handvoll Früchte zum Garnieren
5 Handvoll Nüsse zum Garnieren

Zubereitung:

Die Haferflocken mit der Pflanzenmilch in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die Haferflocken quellen in der Flüssigkeit auf und bekommen so eine cremige Konsistenz. Wenn das Porridge zu dick ist, noch mehr Pflanzenmilch oder etwas Wasser hinzugeben. Nach Belieben mit Süßungsmittel süßen. Das fertig gekochte Porridge in Schüsseln geben, mit Früchten und Nüssen garnieren und sofort servieren.

12. Saisonaler Obstsalat

13. Hafer-Porridge mit Blaubeeren, Mango und Mandelblättchen

Zutaten für 1 Portion:

75 - 100 g Haferflocken je nach Portionsgröße auch mehr oder weniger
1 EL Rosinen
1 Prise Zimt
1 Prise Salz optional
1/2 Mango frisch oder aus der Dose, in kleine Stückchen geschnitten
100 ml Wasser
Zum Garnieren
50 g Blaubeeren
2 EL Mandelblättchen

Zubereitung:

Mandelblättchen ohne Öl in einer Pfanne goldbraun anrösten und beiseite stellen.
Gib die Haferflocken, Rosinen, Zimt und Salz in ein hitzebeständiges Schälchen und mische die Zutaten mit einem Löffel einmal durch.
Nun schütte ca. 75 ml heißes, gerade abgekochtes Wasser dazu und rühre mit einem Löffel um, bis sich Haferflocken und Wasser gut vermischt haben.
Rühre jetzt die Mangostückchen unter.
Gib noch einen kleinen Schluck Wasser hinzu, rühre wieder gründlich um und lass deinen Frühstücksbrei für ein paar Sekunden ziehen. Wiederhole diesen Schritt, bis das Porridge die gewünschte Konsistenz hat.
Zum Schluss das Porridge mit Blaubeeren und angerösteten Mandelblättchen garnieren und genießen.

14. Bananenbrot

Man braucht für eine Kastenform:

4 sehr reife Bananen (etwa 400 g)
80 g geschmacksneutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
80 g Zucker
250 g Mehl (type 405)
10 g Backpulver
Etwas Zimt
Wer mag: Das Mark einer Vanilleschote
100 g faire Schokolade

Den Ofen auf 170 Grad Umluft (185 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Bananen mit dem Sonnenblumenöl und den Zucker zerdrücken. Ich nahm einen Kartoffelstampfer, hat prima geklappt.
Nun gibt man das Mehl, das Backpulver und den Zimt hinzu. Den Teig nur kurz umrühren. Ich nahm wieder den Kartoffelstampfer und habe die letzten Reste mit einem Teigscharber vermischt. Wer mag kann auch das Mark einer Vanilleschote in den Teig geben. Es ist auch möglich etwas vom Zucker durch Vanillezucker zu ersetzen.

Die Schokolade hacken und ganz zum Schluss unter den Teig heben.

Die Kastenform einfetten und den Teig in die Form geben.

Das Bananenbrot muss nun für etwa 50 Minuten backen. Ich habe den Kuchen nach etwa 40 Minuten mit Alufolie abgedeckt, da er sonst zu dunkel geworden wäre.

15. Risotto mit frischen Pilzen und Kräutern

Für 4 Portionen:

1 Zwiebel
ca. 750 ml Gemüsebrühe (für Vollkornreis wird meist mehr Flüssigkeit benötigt)
4 EL Olivenöl
200 g Pilze der Saison (Champignons, Egerlinge, Steinpilze, Kräuterseitlinge, Pfifferlinge)
1/2 Bund Salbei
250 g Risottoreis (weiß oder Vollkorn)
250 ml trockener Weißwein
Salz
Pfeffer
1 Handvoll Thymianblätter (oder andere Kräuter)

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Gemüsebrühe erhitzen und am Siedepunkt halten.

2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden oder vierteln.

Pilze und Salbeiblätter in den Topf geben und kurz mitdünsten.

Den Reis dazugeben und etwa 2 Minuten unter Rühren andünsten.

Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen.

Gerade so viel heiße Brühe zugießen, dass der Reis bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze unter Rühren garen.

Immer wieder etwas Brühe zugießen, sobald sie vom Reis fast aufgesogen ist. Das Risotto sollte sämig, die Reiskörner aber noch bissfest sein.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Risotto in Teller geben, mit dem restlichen Öl beträufeln und mit dem Thymian bestreuen.

16. Bunter Reis

Zutaten für 1 Portionen:

1 Stk Zwiebel
1TL Olivenöl
55g Vollkornreis
125ml Gemüsebrühe
2 Stk Frühlingszwiebeln
1 Stk Paprika
1 Stk Zucchini
150g Champignons
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Schuss Sojasauce
1 TL Kräuter

Zubereitung:

Zunächst die Zwiebel schälen und würfeln. Anschließend Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erwärmen und Zwiebel darin anschwitzen. Den Reis zugeben und kurz mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 8 bis 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Inzwischen die Frühlingszwiebel, die Paprika, die Zucchini und die Champignons waschen und in kleine Würfel schneiden. Dann das Gemüse zum Reis geben, mit Salz, Pfeffer und etwas Sojasauce würzen, unter Rühren ca. 4 Minuten bissfest köcheln.

Mit frischen Kräutern servieren.

17. Risotto mit Rucola

Zutaten für 3 Portionen:

1 Stk Zwiebel
2 Stk Knoblauchzehen
4EL Olivenöl
300g Rundkornreis
850ml Wasser
1 Stk Suppenwürfel
5 Stk Tomaten
20cm Lauch
125g Rucola
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel hacken und anschließend in eine Pfanne mit Olivenöl geben. Erhitzen Sie alles und warten Sie, bis der Zwiebel goldbraun angebraten ist.

Nun muss der Rundkornreis hinzugegeben und gedünstet werden. Wenn der Reis ebenfalls glasig aussieht wird das Wasser langsam dazugegeben (Tipp: Warten Sie, bis alles verdunstet ist, bevor sie den nächsten Schuss beimischen). Danach wird alles mit Salz, weißem Pfeffer, und einem Suppenwürfel gewürzt und für 20 Minuten zum köcheln auf der heißen Herdplatte gelassen. Vergessen sie nicht, immer wieder umzurühren!

In der Zwischenzeit können sie die Tomaten und Lauch in zentimetergroße Stücke schneiden. Nach ca. 17 Minuten köcheln können sie die kleinen Tomatenstücke und den Rucola in die Pfanne mit dem Reis mischen und umrühren, bis alles gut verteilt ist.

Auf einen Teller geben und mit dem restlichen Rucola garnieren.