

PROVENÇALISCHE GEMÜSESUPPE

Zutaten für 4 Personen:
 2 Paprika
 1 Blumenkohl
 1 Broccoli
 4 Möhren
 2 Zucchini

2 Knoblauchzehen
 Pfeffer, Salz, Oregano,
 Kräuter der Provence
 Öl zum Anbraten
 1 Becher Sauerrahm

SCHMACK-
HAFT &
GESUND

1. Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden. In einen großen Topf Öl erhitzen und Gemüse anbraten (erst Blumenkohl, dann Karotten und Broccoli, anschl. Paprika und Zucchini). Mit Salz und Pfeffer gut würzen, denn das Gemüse „schluckt“ viel. Hiernach die Knoblauchzehen hineindrücken und mit Gemüsebrühe anfüllen (1,5 L), ca. 20 min. kochen. Nach und nach Oregano, Thymian und Kräuter der Provence begeben. Wenn das Gemüse bissfest ist, die Hälfte mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einer Schüssel parken.

2. Nun den Sauerrahm beifügen und die Suppe pürieren (ggf. noch etwas Flüssigkeit zufügen). Nach dem Pürieren das herausgenommene Gemüse wieder beifügen. Nun noch mal abschmecken und mit frischem kräftigen Bauernbrot und ggf. einem Gläschen Rotwein servieren. Wer Oregano oder Thymian frisch hat, kann noch etwas zur Verzierung obenauf geben.

URSACHEN & FOLGEN



Verbraucher/
Landwirt

„Wenn Massentierhaltung wirklich so schlimm wäre, würde die Regierung etwas unternehmen“

Politiker

„Da die Konsumenten nichts an Ihrem Verhalten ändern, scheinen sie einverstanden mit den Umständen!“



Grafik: „Pluralistische Ignoranz“ – Grundsätzlich missbilligen alle die Zustände der Massentierhaltung, doch jeder denkt, es sei alles in Ordnung, da keiner etwas unternimmt ...

WAS JEDER TUN KANN

Durch eine bewusste Ernährung kann jeder Verbraucher seinen Beitrag zu Umwelt-, Klima- und Tierschutz leisten – dabei gilt:

- | | | |
|---|-----------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 🌱 pflanzliche Kost 🌱 frisch 🌱 saisonal 🌱 bio 🌱 regional 🌱 hochwertiges Fleisch | <p>besser
als</p> | <ul style="list-style-type: none"> 🍖 tierische Lebensmittel 🍖 tiefgekühlt 🍖 unter Glas 🍖 konventionell 🍖 global 🍖 viel Fleisch |
|---|-----------------------|--|

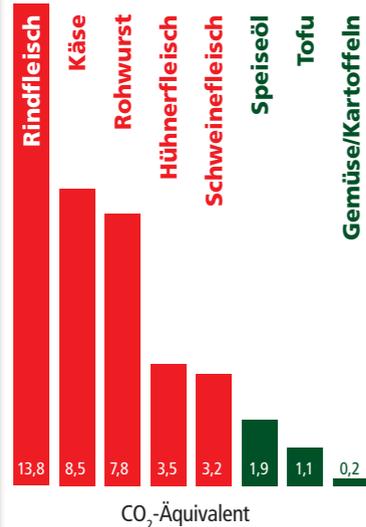
Achten Sie bei der Verwendung von tierischen Produkten auf Herkunft und Haltungsbedingungen der Nutztiere.

Vegane Alternativen zu tierischen Produkten

- | | |
|--------------------------|---|
| Ei | Chia- oder Leinsamen |
| Kuhmilch | pflanzliche „Milch“
(z. B. Mandel-, Hafer-, Sojamilch) |
| Butter | pflanzliche Margarine |
| Käse
(zum Überbacken) | Hefeflocken, Mandelmehl
und Semmelbrösel
oder Hefeschmelz |
| Sauerrahm | pflanzlicher Rahm |

ISS BESSER FÜR ... *das Klima*

Eine vegetarische Ernährungsweise trägt wesentlich zum Klimaschutz bei, denn vegetarische Nahrungsmittel sind nicht klimaproblematisch.



Grafik: So unterschiedlich wirken sich die Nahrungsmittel auf das Klima aus.

Butter, nicht auf der Grafik vermerkt, hat mit ca. 23 CO₂-Äq die höchste Klimarelevanz.

GEBRATENES WEISSKRAUT MIT NÜSSEN UND SCHLITSCHGEN

OMAS REZEPT

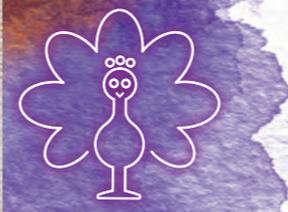
Zutaten:
 1 Weißkohl
 1 kg Kartoffeln
 1 Ei (Bio)
 ca. 250 - 300 g Mehl
 Salz, Pfeffer, Zucker

Bratöl
 Gehackte Haselnüsse
 (leicht geröstet)
 1 Becher Saure Sahne
 Schnittlauch

Für die **Schlitschgen** die Pellkartoffeln kochen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Danach abkühlen lassen und mit Ei und Mehl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer festen Masse kneten. Danach den Teig zu einer Rolle von ca. 2 cm Durchmesser formen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Salzwasser kochen und die Teigstücke hineingeben. Wenn die Stücke im Topf hochkommen (nach ca. 5 Min.) herausnehmen.

Für das **Weißkraut**: Strunk entfernen, Kohl fein hobeln. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Kraut hineingeben. Das Kraut ständig wenden, und immer wieder mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, bis eine leichte Bräune eintritt (ca. 30 Min.). Anschl. gehackte und leicht geröstete Haselnüsse zugeben. Für den **Dip** einen Becher saure Sahne mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch vermischen.

Anstatt mit Weißkraut schmecken die Schlitschgen auch lecker mit Sauerkraut!



GUTES DESIGN HINTERLÄSST SPUREN

werbeagentur ultraviolett kommunikation & design gmbh
 dudenstraße 9 | 36251 bad hersfeld | ruf 0661 650500
www.ultraviolett.net

Für Feedback, Fragen oder Anregungen:
Ulrike Schott | Tel. 0173 2975931 | ulrike-schott@gmx.de

Eine Initiative des:



Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland,
 Landesarbeitskreis Ernährung, Hessen

HESSEN GOES VEGGIE



Genussvoll essen
 MIT GUTEM GEWISSEN

viele
 LECKERE
 REZEPTE
 ZUM NACHKOCHEN



Mehr wissen – besser essen – Gutes tun

TU' dir selbst WAS GUTES

Gesunde und bewusste Ernährung ist sprichwörtlich in aller Munde und lässt immer mehr Menschen – aus gesundheitlichen, klimarelevanten oder ethischen Gründen – kulinarisch umdenken.

Auf Genuss muss dabei niemand verzichten! Probieren Sie diese leckeren Rezepte und erfahren Sie, wie Sie dabei **Klima, Nutztiere und auch sich selbst schützen!**

SPAGHETTI MIT LAUCHGEMÜSE

Zutaten:
500 g Spaghetti (ohne Ei, Hartweizengries)
800 g Lauch
½ l Gemüsebrühe
Bratöl
Pfeffer, Salz, 2 TL Senf
200 g Sauerrahm
ggf. geriebener Hartkäse zum Bestreuen

GENUSS PUR

1. Lauch putzen, waschen und in 1 cm große Stücke schneiden. Öl in einen Topf geben, Lauch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe mit warmen Wasser ansetzen und Senf einrühren. Die Brühe dann zum Lauch geben und ihn fertigkochen.
2. Spaghetti kochen. Wenn der Lauch fertig ist, den Sauerrahm anrühren und noch mal gut abschmecken (sehr lecker mit etwas Sojasoße). Danach die Spaghetti mit dem Lauch anrichten und mit dem Hartkäse überstreuen.

AVOCADO-CREME

Zutaten:
1 reife Avocado, Salz und Pfeffer
Die Avocado mit einem Teelöffel aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig!!!
Man kann die Avocado Creme auch noch ergänzen mit: Spritzer Zitronensaft, Knoblauch (gepresst), Paprika, Chili, Zwiebel (klein gewürfelt) ...
Dazu schmecken Weißbrot, Graubrot, Vollkornbrot, Chips oder Kracker.

ISS BESSER FÜR ... dich

Übermäßiger Fleischkonsum kann zu

- Übergewicht
- Diabetes
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- verschiedenen Krebserkrankungen führen

-30%

Eine britische Studie hat gezeigt, dass durch eine Reduzierung des Fleischkonsums um 30% allein in Großbritannien jährlich 18.000 vorzeitige Todesfälle vermieden werden könnten. Auf Deutschland übertragen, entspräche dies über 24.000 Menschen pro Jahr. Das sind fünf mal mehr, als jährlich im Straßenverkehr sterben.



QUINOA – KARTOFFEL BRATLINGE

Zutaten:
1 Tasse weiße Quinoa
½ Tasse rote Linsen
½ Tassen Wasser
4 mittelgroße Pellkartoffeln (gut durchgegart, gepellt)

1-2 Eier (Bio)
1 EL Olivenöl
2 EL Haferflocken
Salz, Pfeffer, Kräuter nach Geschmack
Bratöl

1. Quinoa gut waschen und in einem Topf ohne Fett leicht anrösten. Linsen und Wasser hinzugeben und 10 Minuten leicht kochen. Anschließend noch ca. 5 Minuten ohne Hitze auf der Platte ziehen lassen und die Masse dann etwas abkühlen lassen.
 2. Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit den Eiern, Haferflocken, Öl, Salz Pfeffer und Kräutern zu der Quinoa Masse geben. Alles gut durchkneten bis ein gut formbarer Teig entsteht. Die Masse dann noch ca. 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend Bratlinge formen (nicht zu dick) und bei mittlerer Temperatur von jeder Seite ca. 5 – 7 Minuten goldbraun braten.
- Dazu passen geröstete Zwiebelringe und frischer Salat.

Schmecken auch kalt zu kräftigem Bauernbrot!

EXOTISCHE HOKKAIDO-KÜRBISSUPPE

Zutaten:
500 g Kürbisfleisch (Hokkaido)
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
2 cm Ingwerwurzel
1 Paprikaschote, rot
2 EL Öl

1 EL Paprikapulver
1 Liter Gemüsebrühe
200 g Mais, vorgegart
200 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer, Basilikum
2 EL Tomaten Ketchup

1. Den Kürbis in der Mitte aufschneiden, die Kerne mit einem Esslöffel entfernen und das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Den Hokkaido muss man nicht unbedingt schälen. Knoblauch, Ingwer und Zwiebel schälen und klein hacken. Die Paprika in kleine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einen Topf geben und alles bei mittlerer Temperatur anschwitzen. Paprikapulver und Ketchup zufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Jetzt die Suppe ca. 25 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mais und Kokosmilch zufügen und weitere 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Vor dem Servieren mit Basilikum garnieren.

SEHR LECKER IM HERBST

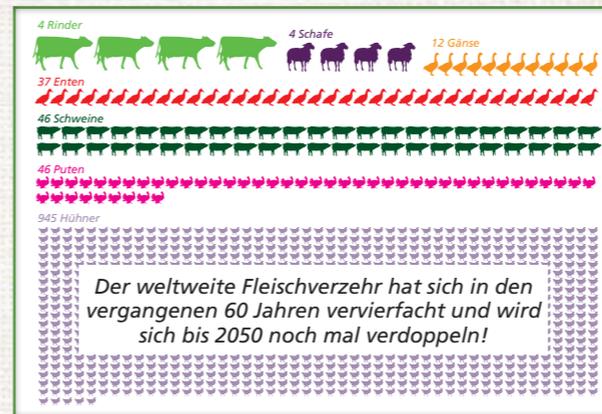
ISS BESSER FÜR ... die Tiere

Um den weltweiten Bedarf an Fleischprodukten zu decken, wird immer mehr auf Massentierhaltung umgestellt.

Immer öfter mal Veggie – denn das gibt's ohne Massentierhaltung und Tiertransporte!

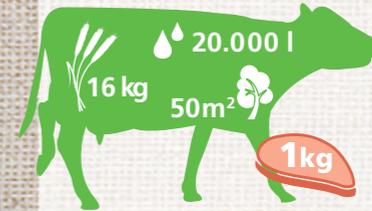
Ein wöchentlicher deutschlandweiter Veggietag würde jedes Jahr 140.000.000 Nutztieren die Mast und Schlachtung ersparen!

Grafik: Deutscher Durchschnittsverzehr im Laufe des Lebens (insgesamt 1094 Tiere)



ISS BESSER FÜR ... die Natur

Fleischkonsum belastet nachweislich die Umwelt. So werden z. B. für ein Kilogramm Rindfleisch



- 16 Kilo Getreide und Soja verfüttert
- 50 Quadratmeter Regenwald vernichtet
- 20.000 Liter Wasser verbraucht

• mehr Treibhausgase erzeugt, als bei einer 250 km langen Autofahrt

Ein deutschlandweiter Veggietag pro Woche würde so viele Treibhausgase einsparen wie 6 Mio. stehengelassene Autos.

Grafik: Anteil der weltweit verursachten Treibhausgase



BROKKOLI MIT HIRSE

Zutaten:
500 g Brokkoli
4 EL Hirse
300 ml Wasser
Salz, Pfeffer, Prise Zucker
Olivenöl und Balsamico

KALTE KÜCHE

Den Brokkoli auf gewünschte Größe zuschneiden und mit 300 ml Wasser bissfest dünsten. 4 EL Hirse (heiß gewaschen) nach Anleitung kochen und quellen lassen. Den Brokkoli mit der Hirse vermengen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Balsamico und ggf. einer Prise Zucker abschmecken.

WEISSE BOHNENCREME

Zutaten:
2 Gläser Weiße Bohnen
1 Zwiebel
1 TL Paprikapulver, edelsüß
ca. 40 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer

Die Zwiebel in Würfel schneiden. Olivenöl im Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig anbraten. Den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Das Paprikapulver ins Öl geben und umrühren. Anschließend die Bohnen in den Topf geben und mit etwas Wasser kochen lassen (ca. 5 min). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit einem Stabmixer pürieren.