

Tausche dich
am 11. Mai 23
im Foodie Café
rund um das
Thema aus!



Eating plant-based

Ein Booklet
von Foodies
für Foodies
mit vielen
inspirierenden
Ideen und Tipps
rund um
**pflanzenbasiertes
Essen.**

powered by





Willkommen!

Das erwartet dich im Booklet

Lust auf pflanzenbasiertes Essen, klimaschonend, gesund und lecker? Wir auch! Genau darum findest du in diesem Booklet ganz viel Input und Freude für eine klimafreundliche Küche. Kräftig dabei unterstützt haben uns spannende Foodfluencer:innen mit ihren ganz persönlichen Gedanken, Ideen, Rezepten und Tipps für mehr Pflanze auf dem Teller. Was uns eint? Die Lust am Aufbruch - mehr grün wagen, mehr ausprobieren, mehr Zukunft!

Und für all diejenigen, die noch mehr Input und -Ideen wollen, hat das Foodie-Café-Team des BZfE eine spannende Onlineveranstaltung zum Mitmachen organisiert: Sei am 11. Mai im Foodie Café "Eating plant-based" dabei und steige mit inspirierenden Foodies in den Diskurs rund um pflanzenbetontes Essen ein und entwickle eigene Ideen für unsere gemeinsame Zukunft.

Tolle Programmpunkte erwarten dich: Folge uns ins Foodie Café und schließe dich unserer Meal Revolution an, teile deine Liebe für pflanzenbasiertes Essen. Wir tragen unsere Botschaften für eine genussvolle und lebenswerte Zukunft zusammen. Gemeinsam für klimafreundliches Essen setzen wir am Schluss einen Appell: Plant-based. Jetzt!



Am 11. Mai findet das nächste Foodie Café zum Thema "eating plant-based" von 12 bis 14 Uhr statt:

Melde dich jetzt hier an:
[Über diesen Link](#)



Booklet

Inhalt:

	Seite:
Küchen-Knaller mit Hülsenfrüchten	
• Rote Bete Salat mit Belugalinsen (Lisa Nentwich)	1
• Bohnenglück (Anja Tanas)	2
• Kichererbse kann was! (Sarah Renziehausen)	3
Deftiges aus der plant-based-Küche	
• Gemüse-Handwerk: Curry, Jus & Misosuppe (Claudia Eck)	4
• Fleisch nur als genussvolles Add-on (Julia Uehren)	5
• Veggie mit Familie (Christina Wiedemann)	6
Klassiker auf pflanzlicher Basis	
• Bye-bye Ei! Pflanzliche Alternativen (Verena Hirsch)	7
• Jankas vegane Mac & Cheese (Janka Alwon)	8
• Himbeer Cheesecake Brownies (Katharina Nikiforow)	9
So geht's fix und praktisch	
• Easy-peasy Tiefkühlgemüse (Julia Icking)	10
• Pflanzenbasiert und möglichst restefrei (Rebecca Reinhart)	11
• Unabhängig unterwegs (Anna Maynert)	12
Frisches aus der Region und dem eigenen Garten	
• Die Rheinische Ackerbohne (Gabriela Freitag-Ziegler)	13
• Kraut und Blüten (Isabel Lezmi)	14
• Sommerzeit ist Erntezeit – ab in den Garten! (Julia Seeher)	15
Warum pflanzenbetont ernähren?	
• 4 Gründe für mehr Pflanze auf dem Teller (Biospitzenköche)	16

Rote Bete Salat mit Belugalinsen

Bist du auch so ein großer Fan von roter Bete wie ich? Ich liebe ja das rote Knollengemüse!

Als frisches Gemüse natürlich **super aromatisch**, aber besonders praktisch auch in vorgekochter Form, ganz **ohne langes Kochen & viel Sauerei**.

Wenn du Lust auf ein einfaches und super leckeres Rezept für einen gesunden Rote-Bete-Belugalinsen-Salat hast, dann lies jetzt unbedingt weiter:

Die Belugalinsen waschen und ca. 25 Minuten in doppelter bis dreifacher Wassermenge kochen (ggf. nach Packungsanleitung richten). Abkühlen lassen.

Die Rote Bete aus dem Glas abtropfen lassen, den Apfel in Stücke und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Mit Gewürzen sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Guten Appetit!

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

100 g	Belugalinsen
1 Glas	rote Bete (ca. 220 g netto)
½	Apfel
½ Bund	Frühlingszwiebeln
1 EL	Olivenöl
2 EL	Wasser
	Salz, Pfeffer

Tipp: Du kannst auch vakuumierte, vorgekochte Rote Bete verwenden und dem Dressing dann z.B. noch etwas Senf für mehr Säure hinzufügen (rote-Bete-Scheiben aus dem Glas sind meist schon etwas säuerlich).



Inspiziert von:

Lisa Nentwich

Mehr auf Instagram:

@dinkel_und_beeren

Zum Blog:

dinkel-und-beeren.de



Bohnenglück

Ich habe mich auf den Weg gemacht, ich will weniger tierische Produkte essen! Das Konzept der **Planetary Health Diet** bringt für mich alles auf den Punkt. Es geht nicht mehr nur um meinen eigenen Geschmack, meine persönlichen Vorlieben. Es geht um etwas viel Größeres, denn das, was ich esse, ist ein politischer Akt und geht am Ende dann doch alle etwas an.

Bei der Umkremplungsaktion meines täglichen Speiseplans bin ich immer auf der Suche nach tollen Rezepten, die Spaß machen und auch in mein **Ess-Konzept** „gesund & lecker“ passen. So, und da kommen die Bohnen ins Spiel. Hülsenfrüchte sind wertvolle Eiweißlieferanten. Unser Körper benötigt verschiedene Eiweißbausteine, daher sollte man immer verschiedene Proteinquellen kombinieren, um eine **optimale Versorgung** sicher zu stellen. Auch ohne Fleisch ist das möglich, wenn man etwa regelmäßig Bohnen, Linsen, Erbsen & Co isst. Dieses Rezept ist eines meiner aktuellen Favoriten, wenn es um Schnittchen geht. Dazu schmeckt beispielsweise ein Saatenbrot echt gut.

Dieses **mediterrane Bohnenpüree** ist einfach köstlich als Brotaufstrich oder Dip zu frischem Gemüse. Zugegeben, es ist nicht superschnell gemacht, die Garzeiten sind etwas länger. Aber: Die aktive Zeit ist kurz!

So wird's gemacht: Backofen auf 180 Grad vorheizen. Knoblauchknolle quer halbieren und die Schnittflächen mit etwas Olivenöl bestreichen und im Ofen ca. 25 Minuten rösten bis sie weich sind. Knoblauchzehen aus ihrer Haut drücken. Bohnen, Knoblauch, Olivenöl und Zitronensaft in einen Mixbecher geben und glatt pürieren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.



Inspiriert von:

Anja Tanas

Mehr auf Instagram:

@anjatanas

Zum Blog:

www.anjatanas.de

ZUTATEN

125 g	<i>weiße Bohnen</i> <i>eingeweicht & gargekocht</i>
1 Knolle	<i>Knoblauch</i> <i>(Knolle! Nicht Zehe!)</i>
45 ml	<i>leckeres, natives Olivenöl</i> <i>+ mehr zum Servieren</i>
30 ml	<i>frischer Zitronensaft</i> <i>Meersalz/ Fleur de Sel</i> <i>schwarzer Pfeffer (Mühle)</i> <i>Rosmarin (fein gehackt)</i>

Tipp Vor dem Servieren in eine Schale füllen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit sehr fein gehacktem Rosmarin bestreuen.



Kichererbse kann was!

Ich liebe Kichererbsen. Sie sind so vielseitig und machen einfach Körper und Seele glücklich: Sie sind **voller Proteine**, Ballast- und Mineralstoffe. Damit bin ich rundum versorgt und fühle mich fit.

Vor allem lässt sich daraus wunderbares **Seelenfutter** zaubern, das lange satt hält, Heißhunger vorbeugt und oberlecker schmeckt. Kichererbsen sind bei uns fester Bestandteil der Ernährung, pimpen jedes **Curry**, toppen knusprig im Ofen geröstet unser **Ofengemüse** und stehen mehrmals wöchentlich als cremiges Hummus zum Dippen oder als Brotaufstrich auf dem Tisch.

Es lässt sich bestens **saisonal variieren**: Im Frühlings gibt es hellgrünes, würziges Bärlauch-Hummus, im Herbst goldgelbes Kürbis-Hummus und eigentlich immer knallpinkes Rote-Beete-Hummus.

Und: Die Kichererbsencreme kann auch süß. **Kakao-Hummus** zum Beispiel ist ein cremiger **Glücklichmacher**, den man sogar pur löffeln kann. Wenn es schnell gehen muss, verwende ich vorgegarte Kichererbsen aus dem Glas, so steht das Hummus wirklich im Handumdrehen auf dem Tisch. Alle Rezepte gibt es auf meinem Blog!



Inspiziert von:

Sarah Renziehausen

Mehr auf Instagram:

@feiertaglich

Zum Blog:

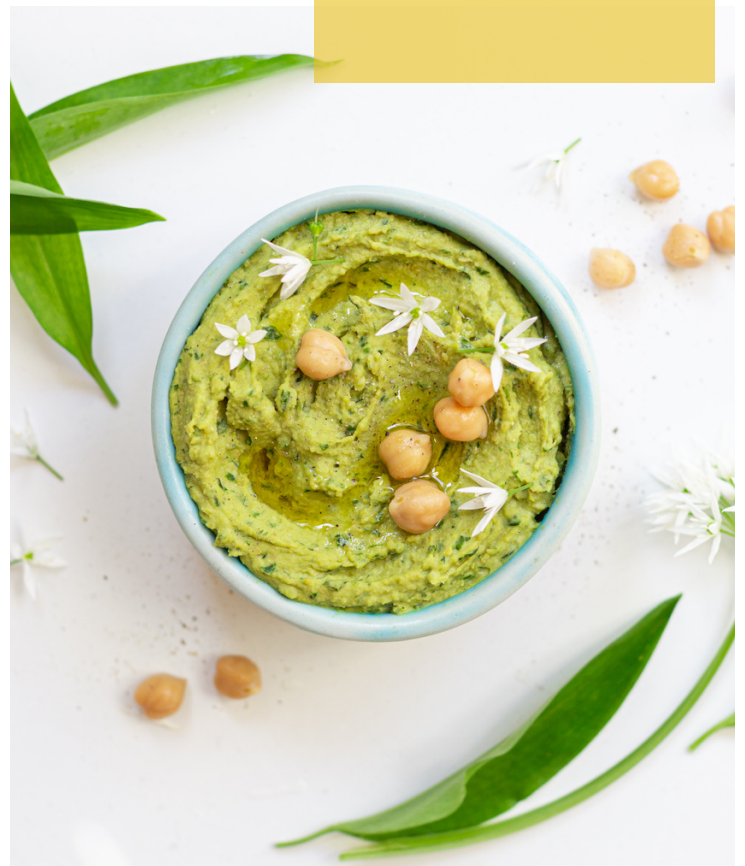
www.feiertaglich.de



Goldgelbes Kürbis-Hummus



Knallpinkes Rote-Beete-Hummus



Hellgrünes Bärlauch-Hummus

Gemüse- Handwerk: Curry, Jus & Miso Suppe

Gemüse ist das größte Geschenk unserer Erde an uns Menschen: vielseitig, bunt, knackig und **voller Power!**

Mit meiner Gemüseküche entlocke ich dem Gemüse unglaublich viele **Aromen**, mal ist der Wirsing der Star und füllt meinen Teller mit einem Wirsing-Kürbis-Kichererbsen-Curry oder ich schneide das ganze restliche Gemüse aus dem Kühlfach klein und mache eine exotische Gemüsepfanne daraus.

Für **mehr Umami** röste ich gerne Zwiebeln mit Tomatenmark und Pilzen an. So entsteht eine herzhaft Basis: Wurzelgemüse darin kochen, würzen und pürieren. Fertig ist die Gemüse-Jus auf Vorrat.

Für **schnelle Pasta-Gerichte** Zucchini oder Auberginen anbraten und die Jus dazugeben. Und wenn das bereits gekochte Gericht auf dem Teller nicht ganz harmoniert, einfach mit der Jus abrunden und die Liaison ist perfekt. Wer dann noch einen Kräutergarten hat... is(s)t im Himmel!

ZUTATEN

MISOSUPPE FÜR 4 PERSONEN

Rezept: Nach Lust und Laune zubereiten:

1.800 ml	Wasser
4-5 TL	Misopaste hell
	Sesamöl zum Anbraten
mind. 4	Gemüse nach Region &
Sorten,	Saison auswählen:
jeweils	Zwiebeln, Lauchzwiebel,
eine Hand	Möhren, Pastinaken, Pilze,
voll	Blattspinat, Mangold, Pak
	Choi, Erbsenschoten,
	Stangen- oder Brechbohnen,
	Sojasprossen
optional:	Tofu natur oder geräuchert,
	Edamame, Kichererbsen

Für mehr Schärfe

Chiliflocken, Pul-Biber, Bockshornklee, frischen Meerrettich oder Ingwer

Für mehr Würze

Sojasauce, Kombu-Algen

Für mehr Farbe und Frische

Kurkuma, Koriander, Staudensellerie



Inspiziert von:

Claudia Eck

Arbeitet für:

Bundeszentrum für
Ernährung

Zur Webseite:

www.bzfe.de



Fleisch nur als genussvolles Add-on

Ich finde es gar nicht schwierig, mich **überwiegend von Gemüse** zu ernähren. **Die Auswahl ist ja riesig!** Es gibt hunderttausende Gemüsesorten, die Anzahl von Fleischsorten dagegen ist überschaubar. Pflanzenbasiert heißt für mich, dass der Großteil, aber nicht jedes Gericht **frei von tierischen Produkten** ist. Fleisch aus artgerechter Haltung ist bei uns ein Add-on, ein **Genussmittel**, das wir hin und wieder gerne essen.



Inspiziert von:

Julia Uehren

Mehr auf Instagram:

@loeffelgenuss

Zum Blog:

www.loeffelgenuss.de



Butterweiche Miso-Aubergine

Auberginen längs halbieren, Schnittfläche kreuzweise einschneiden und diese in Öl scharf anbraten.

Fein gehackten Knoblauch, Misopaste, Sherry, Portwein und etwas Zucker verrühren und die Schnittfläche damit einpinseln. Im Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen. Mit Frühlingszwiebeln garnieren.

Kohlrabi grillen

Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten grillen bis der Kohlrabi leicht gebräunt und weich, aber noch bissfest ist.

Beidseitig mit Olivenöl und weißem Balsamico beträufeln und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Schnittlauch garnieren.

Veggie mit Familie



Inspiriert von:

Christina Wiedemann

Mehr auf Instagram:

@mehrlebensqualitaet

Zum Blog:

mehrlebensqualitaet.com

Mit der Familie pflanzenbetonter essen kann ganz einfach, alltagstauglich und lecker sein! So wie der griechische Klassiker Gyros, der mit **Kräuterseitlingen** zu einer feinen fleischlosen Alternative wird. Die Pilze haben ein kräftiges Aroma und **festes Fleisch**, das sich perfekt als „Fleischersatz“ eignet. Mit geröstetem Fladenbrot und Zaziki ist das Pilz-Gyros eines unserer **Veggie-Liebliche** und ich bin mir sicher, dass es auch deine Familie begeistern wird!

Pilz-Gyros mit Zaziki

Für das Zaziki die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mithilfe eines Löffels herauskratzen. Die Gurke grob raspeln. Drei Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken. Joghurt mit Quark verrühren. Gurkenraspel und Knoblauch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pilzgyros die Kräuterseitlinge putzen und mithilfe einer Gabel in dünne Streifen zerrupfen. Die übrige Knoblauchzehe schälen und klein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch anschwitzen. Die Pilze zugeben und rundherum 8-10 Minuten anbraten. Mit den Gewürzen, Salz und Pfeffer würzen.

Die Salatblätter und den Rucola waschen und trocken schütteln. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Pitabrote rösten und aufschneiden. Mit je einem Salatblatt belegen und mit Pilzgyros, Zwiebelringen, Rucola und Zaziki füllen.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

½	Salatgurke
4	Knoblauchzehen
200 g	Joghurt (3,5 % Fett)
250 g	Quark (20 % Fett)
600 g	Kräuterseitlinge
3 EL	Olivenöl
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	getrockneter Oregano
1 TL	getrockneter Thymian
	Salz
	Pfeffer

Zum Servieren

4	Salatblätter
1	Handvoll Rucola
1	rote Zwiebel
4	Pitabrote

Tipp: Make it vegan!
Joghurt und Quark durch pflanzliche Alternativen tauschen.

Bye-bye Ei!

Pflanzliche Alternativen

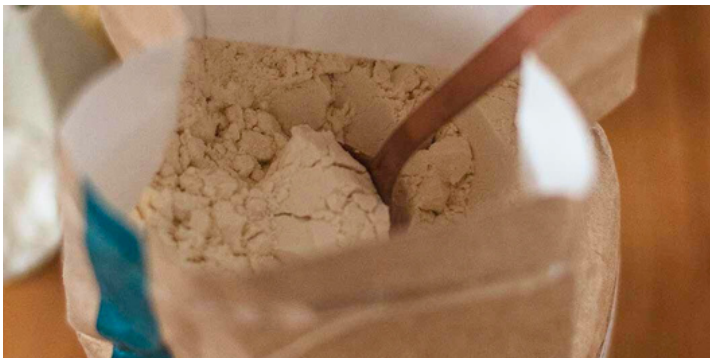
Wie nur das Ei ersetzen? Das ist die Frage aller Fragen, wenn es um veganes Kochen und Backen geht. Unser aller Wunsch: Ein veganes Ei-Ersatz, der alle Eigenschaften eines Hühnereis mit sich bringt: **Saftigkeit, Bindung, Mürbe, Geschmack, Farbe und Lockerung**. Alles auf einmal können wir leider nicht haben, aber mit diesen Aspekten im Hinterkopf finden wir je nach Bedarf die "optimale" Alternative:



Inspiziert von:
Verena Hirsch

Mehr auf Instagram:
@allmydeer

Zum Blog:
www.allmydeer.com



Glutenhaltiges Mehl nutzen

In der Regel erfüllt bereits das im Mehl enthaltene Getreideeiweiß **Gluten** die Funktion des Bindemittels in Teigen, etwa Weizenmehl, aber auch Dinkel- sowie Roggenmehl. Hättest du gewusst, dass **für Pfannkuchen gar keine Eier** notwendig sind? Probier doch mal mein Rezept dafür aus: 150 g Mehl mit 200 ml Milch (-alternative) verrühren und zu Pfannkuchen braten.



Leinsamen

Vielleicht hast du schon einmal etwas von **"Leinsamen-Eiern"** gehört. Darunter versteht man die gelartige Masse von gequollenen Leinsamen. Die gallertartige Konsistenz macht sie zum perfekten Bindemittel. Sie sind neutral im Geschmack und eignen sich zum Backen von Brot, Kuchen & Co. **1 EL geschrotete Leinsamen + 2 EL Wasser verrühren** (5 Min. quellen lassen) = **1 Ei**



Grieß

Eine wichtige Backeigenschaft von Eiern ist die **Saftigkeit** von Teigen nach dem Auskühlen. Um diese zu erhalten, kann **Grieß als veganes Ei-Ersatz** verwendet werden. Dieser speichert die Feuchtigkeit sowohl in Süßspeisen als auch in herzhaften Backwaren. **1 EL Grieß + 3 EL Wasser verrühren = 1 Ei**



Kichererbsenmehl

Kichererbsenmehl bringt schon mal etwas die Farbe vom Ei mit und bindet durch den hohen Eiweiß- sowie Stärkeanteil Soßen & Teige..Es eignet sich **für süße und herzhafte Speisen** und kann auch zum Panieren verwendet werden. **1 EL Kichererbsenmehl + 2 EL Wasser verrührt = 1 Ei**

Jankas vegane Mac & Cheese



Inspiriert von:

Janka Alwon

Mehr auf Instagram:

@jankalicious_

Zum Blog:

www.jankas.blog

Die Cashews sollten für ca. 3 Stunden oder über Nacht einweichen, bevor sie benutzt werden. So wird es richtig schön cremig. Stattdessen können sie aber auch für 10 Minuten mit etwas Wasser gekocht werden (wird nicht ganz so cremig) oder einfach Cashewmus verwenden.

Kürbis, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch grob klein schneiden und im Ofen bei ca. 180 Grad (Ober-/Unterhitze) für 20-30 Minuten garen. Je kleiner Kürbis und Kartoffeln geschnitten sind, desto schneller geht es. Das Gemüse sollte nach dem Backen weich und leicht zu zerdrücken sein. Die Nudeln können nun bereits nach Packungsanleitung zubereitet werden.

Für die cremige Soße werden die Cashews mit der Kokosmilch und den Gewürzen in einem Mixer püriert bis eine cremige Masse entstanden ist.

Die gegarten Kartoffeln werden mit den restlichen Zutaten (bis auf die Nudeln natürlich) in den Mixer gegeben. Die Soße wird für 5-8 Minuten ordentlich püriert, sodass eine cremige Soße entsteht. Diese kann nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Zitrone abgeschmeckt werden.



ZUTATEN

FÜR 5-6 PERSONEN

1 kg	Nudeln
250 g	Hokkaido Kürbis
200 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
100 g	Cashews (oder 2 EL Cashewmus)
2-3 EL	Hefeflocken
150 ml	Kokosmilch
2,5 TL	Paprikapulver
1,5 TL	Knoblauchpulver
1/2 TL	Muskatnuss
	etwas Zitronensaft
	Salz, etwas Pfeffer
	Wasser

*Mac & Cheese ganz ohne Käse? Schon irgendwie komisch... So komisch, dass ich sie unbedingt testen wollte und kurzerhand einfach **meine eigene Version** kreiert habe! Da die **Basis aus Gemüse** besteht und nicht aus fettigem Käse, schmeckt sie vielen sogar besser als das Original. Mir natürlich auch!*

Himbeer Cheesecake Brownies

vegan & einfach

Wer Brownies liebt, wird von diesen Himbeer Cheesecake Brownies nicht genug bekommen:

- 1 Backofen auf 160 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 2 Mithilfe eines Wasserbades Schokolade und vegane Butter zu einer gleichmäßigen Masse schmelzen. Danach beiseite stellen.
- 3 Aquafaba in einer Schüssel für ca. 3 Minuten mit einem Rührgerät schaumig schlagen. Das Kichererbsenwasser muss nicht komplett steif sein.
- 4 Danach Hafermilch, Apfelessig und Zucker dazugeben. Schokolade und Butter ebenfalls hineingießen und alles miteinander verrühren. Weizenmehl und Backpulver durch ein Sieb geben und verbinden. Nur solange rühren, wie nötig, da sonst überschüssige Luft in den Teig gelangt.
- 5 In einem Foodprozessor Seidentofu, Sahne, Puddingpulver und Zucker zu einer gleichmäßigen Masse mixen. Alternativ funktioniert das auch in einer hohen Schüssel mit einem Pürierstab wunderbar.
- 6 Eine mittelgroße Auflaufform mit etwas Öl einpinseln. Dreiviertel des Teiges hineingeben. Darauf die Cheesecake-Masse gießen und die Himbeeren verteilen.
- 7 Zum Schluss den Rest des Brownieteigs auf dem Teig verteilen und mit einem Zahnstocher eine Marmorierung ziehen.
- 8 Die Brownies für ca. 50 Minuten backen. Anschließend gut auskühlen lassen und in gleich große Stücke schneiden. Guten Appetit!



Inspiziert von:

Katharina Nikiforow

Mehr auf Instagram:

@veganwonda

Zum Blog:

www.veganwonda.de

ZUTATEN

Brownieteig

200 ml	Aquafaba oder Pflanzenmilch
1 TL	Apfelessig
50 ml	Hafermilch
80 g	weiche vegane Butter
80 g	dunkle Schokolade
80 g	Zucker
220 g	Weizenmehl
1 TL	Backpulver

Cheesecake-Masse

350 g	Seidentofu
100 g	Hafersahne
1 Pck	Vanillepuddingpulver
1 Pck	Vanillezucker
50 g	Zucker

weitere Zutaten

150 g	frische Himbeeren
-------	-------------------



Easy-peasy Tiefkühlgemüse

Ja, schon klar, **jeden Tag mit frischem Gemüse kochen**, ist die Königsdisziplin! Es macht Spaß, ist sinnlich und liefert tolle Aromen!

Das würde ich wirklich gerne tun, wenn da nicht der Alltag wäre. Spätestens in 30 Minuten muss das Essen auf dem Tisch stehen, sonst gerät der ganze Zeitplan aus den Fugen.

Das ist der Moment, in dem ich mir zu einem **gut gefüllten Gefrierfach** gratuliere, denn darin bevorratete ich gerne einzelne Gemüsesorten wie Spinat, Erbsen, Mais oder Paprika ganz ohne Soße oder Kräuterbutter.

Das ist gesund, flexibel einsetzbar und super schnell auf dem Tisch. **Tiefkühlgemüse** ist übrigens richtig **nährstoffreich**, denn der Weg vom Acker bis zur Fabrik ist meist kurz und die Kälte konserviert die **Frische**.



Inspiziert von:

Julia Icking

Mehr auf Instagram:

@waswiressenBlog

Zum Blog:

www.waswiressen.de



Pasta forever

Nudeln gehen immer, oder? Ich finde schon! Am liebsten esse ich sie mit einer gemüsigen Soße, zum Beispiel aus Blattspinat mit etwas Sahne. Das geht ganz einfach mit tiefgefrorenem Spinat.

Gewürzt wird mit gehacktem Knoblauch und frisch geriebener Muskatnuss. Dazu passen außerdem Zwiebeln, Champignons oder Gorgonzola.



Pimp my Pizza

Auch der Klassiker aus dem Eisfach profitiert von eiskaltem Gemüse. Denn so wird aus einer einfachen Pizza Margherita im Handumdrehen eine bunte Vegetale.

Einfach die Pizza auspacken und sofort nach Herzenslust mit gefrorenem Mais, Paprika und kleinen Brokkoliröschen belegen. Anschließend ganz normal backen.

Pflanzenbasiert und möglichst restefrei

In meiner Abi-Zeitung bekam ich schon den Preis „Bestes-Lunchpaket“ und seither ist meine **Liebe für Essen und Kochen** noch größer geworden. Als Studentin der Ernährungswissenschaften, WG-Mitbewohnerin, Sparfuchs und seit neuestem Praktikantin im BZfE ist es mir auch sehr wichtig nachhaltig und trotzdem preiswert einzukaufen. Vor allem die Lebensmittel so zusammenzustellen, dass auch möglichst viel **buntes Gemüse auf meinem Teller und nicht in der Tonne landet**, macht mir Freude. Besonders bei Gemüse und Obst ist das manchmal gar nicht so einfach.

Sind die Gemüseschätze erst einmal fachgerecht verstaut und gelagert, vergisst man sie schnell im Alltag. Ich scheine damit nicht alleine zu sein. Laut statistischem Bundesamt (2022) fallen 59 % der Lebensmittelabfälle in der Versorgungskette in privaten Haushalten an:

Am meisten wird Obst und Gemüse (35 %) weggeworfen, gefolgt von Brot (13 %) und Zubereitetem (15 %).

Damit bei mir so wenig wie möglich in der Tonne landet, versuche ich den Überblick zu behalten, z.B. mit **Vorratslisten**. Beim Verarbeiten von Gemüse und Obst tobe ich mich kulinarisch aus und friere gerne auch ein, wenn es doch zu viel war.

Verhext ist es bei einzelnen Lebensmitteln, die hartnäckig sind. Die **Beste-Reste-App** von **Zu gut für die Tonne!** hat meistens noch eine Idee. Einfach das Lebensmittel eingeben und du bekommst ein Rezept.

Mehr gute Ideen für **weniger Lebensmittelverschwendung** findest du auf unserer Internetseite: zugutfuerdietonne.de.



Inspiriert von:
Rebecca Reinhart

Arbeitet für:
Zu gut für die Tonne!

Zur Webseite:
zugutfuerdietonne.de





Inspiziert von:

Anna Maynert

Mehr auf Instagram:

@anna_maynert

Zum Blog:

www.vamily.de

Unabhängig unterwegs

Wenn Du viel unterwegs bist, ist es als gesundheitsbewusster Mensch nicht immer leicht etwas zu essen zu bekommen, das den eigenen Ansprüchen entspricht. Kennst du das?

Mir geht es sehr oft so und daher teile ich hier mit Dir, was ich **Leckerer & Nahrhaftes in meiner Tasche** habe, wenn ich mal länger auf Messen oder Veranstaltungen unterwegs bin:

- Gemüsesticks & Obst
- gemischte Nüsse, kombiniert mit Cranberries, Gojibeeren, Rosinen...

- vorbereitetes Essen in Einmachgläsern: **Overnight Oats** mit Früchten oder ein geschichteter Salat
- Reiswaffeln, **Linsencracker** oder ein Vollkornbrot mit pflanzlichem Aufstrich
- hochwertige Riegel (ohne Aromastoffe und mit alternativen Süßungsmitteln)
- Schoki mit sehr hohem Kakaoanteil
- selbstgemachter Green-Smoothie

Was nimmst Du mit, wenn Du unterwegs bist und nicht weißt, ob es etwas gesundes zu essen gibt?

Darf ich vorstellen: die Rheinische Ackerbohne!

Hülsenfrüchte haben neben allerlei Gemüse schon lange einen **festen Platz in meiner Küche** und auf meinem Blog: Weil sie so extrem vielseitig, **super nachhaltig** und eine tolle pflanzliche Proteinquelle sind. Das gilt besonders für Ackerbohnen. Denn die wachsen **bei uns in Deutschland** und die „Rheinische Ackerbohne“ sogar in meiner unmittelbaren Region.

Nie gehört? Das meinte auch Lisa-Marie vom Unverpackt-Laden in meinem Viertel in Bonn. Mittlerweile hat sie auf meine Nachfrage hin Ackerbohnen in ihr Sortiment aufgenommen. Das finde ich wunderbar, denn leider sind **Ackerbohnen im Handel noch nicht so verbreitet** wie Kichererbsen, die vielen bunten Linsensorten oder anderen Bohnen.

Nun kann ich direkt welche nachkaufen, um zum Beispiel herzhaft **Veggie-Frikadellen** zu braten, ein Dinkelvollkornbrot mit Ackerbohnen zu backen oder vegane **Bohnen-Brownies**.

Mehr über das Henne-Ei-Problem von fehlender Nachfrage und fehlendem Angebot, ein wenig **Warenkunde**, Geschichten und Rezepte rund um Ackerbohnen findest du auf meinem Blog im Beitrag *"Rheinische Ackerbohnen als nachhaltige Eiweißlieferanten"*.



Inspiriert von:

Gabriela Freitag-Ziegler

Mehr auf Instagram:

@freitagziegler

Zum Blog:

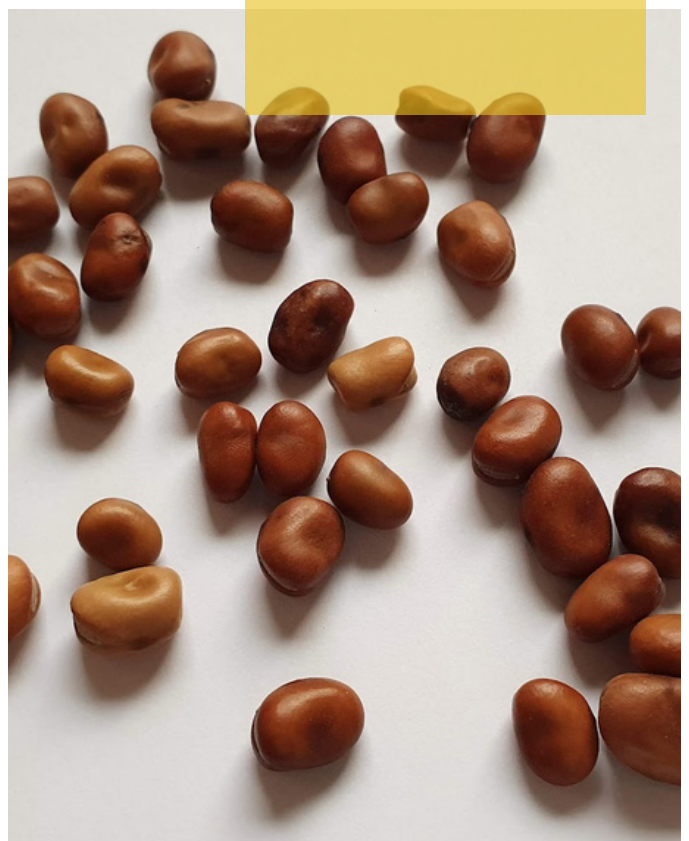
www.freitag-ziegler.de



Ackerbohnen-Veggie-Frikadellen



Vegane Bohnen-Brownies





Inspiziert von:

Isabel Lezmi

Mehr auf Instagram:

@waswiessenBlog

Zum Blog:

www.waswiessen.de

Kraut und Blüten

Meine **Schrebergarten**-Gäste bekommen von mir oft ein kleines **Sträußchen** zum Abschied mit: Da pflücke ich meine liebsten Kräuter und essbaren Blüten, binde sie zusammen und sage dazu sowas wie „**Schmeckt alles super im Salat!**“. Hier kommen die "Zutaten" für solch ein leckeres Mini-Bouquet:

Essbare Blüten: Nichts lässt mein Herz im Sommer mehr hüpfen als ein richtig bunter Gartensalat und dazu gehören für mich immer Blüten. Wir haben blauen Borretsch, orange-rote Kapuzinerkresseblüten, rosafarbene Rosen und gelbe Ringelblumen. Gerne nehme ich alle vier Sorten her und nutze entweder die ganze Blüte oder nur die zarten Blätter wie bei Rose und Ringelblume. Sieht großartig aus!

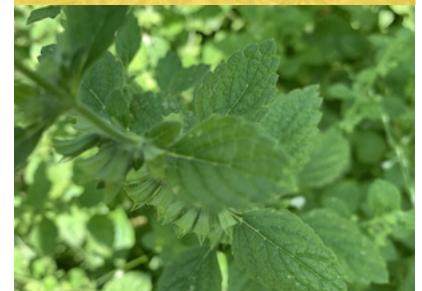
Zitronenmelisse: Sie wuchert mir regelmäßig alles zu und dennoch mag ich sie sehr gerne. Oft zupfe ich mir ein paar große Blätter ab und mache mir damit einen Tee. Manchmal pflücke ich einen kleinen Zweig und gebe die Blätter zu einem bunten Salat dazu. Der zitronige Geschmack passt übrigens richtig gut zum Bohnenkraut. Die beiden ergänzen sich geschmacklich auch prima in einer selbst gemachten Kräuterbutter.

Blutampfer: Der hübsche Blutampfer ist der kleine Bruder vom Sauerampfer. Er schmeckt angenehm säuerlich und etwas milder als sein großer Verwandter. Mit seinen tiefroten Adern ist er eine echte Zierde in jedem Salat. Allerdings solltet ihr nur die kleinen, jungen Blätter ernten, die großen haben zu viel Oxal-säure und sollten besser nicht gegessen werden.

Fenchelkraut: Obwohl keiner von uns gerne Fenchel ist, pflanzen wir ihn an. Er sieht einfach so hübsch aus im Hochbeet. Und was ich richtig gerne mag ist das zarte Fenchelkraut, das an der Spitze des Gemüses ziemlich hoch wächst. Da pflücke ich einfach immer ein bisschen was ab und ab damit in die Tomaten-sauce. Oder eben in den Salat!



Borretsch



Zitronenmelisse



Blutampfer



Fenchelkraut

Sommerzeit ist Erntezeit

- ab in den Garten!

Im Sommer fällt mir pflanzenbasiertes Essen besonders leicht. Dann können wir in unserem Garten Gemüse und Obst in Hülle und Fülle ernten. Meine Kinder ziehen am liebsten die Möhren aus der Erde und knabbern sie direkt. Aber auch Tomaten oder Himbeeren vom Strauch zu naschen, ist **einfach köstlich**. Dabei **lernen die Kleinen nebenbei** und ganz praktisch eine Menge über Lebensmittel und die Natur. Und die eigene Ernte später als fruchtige Tomatensauce, kunterbuntes Ofengemüse oder knackige Apfelchips zu genießen, schmeckt meistens viel besser als die Varianten aus dem Supermarkt. Zugegeben: Das Gießen, **Ernten, Zubereiten und Haltbarmachen** ist viel Arbeit, aber auch ein schönes Hobby mit Sinn.

Tipp: Auch ohne einen eigenen Garten ist Gärtnern möglich. Zum Beispiel im Kleinen **auf der Fensterbank** oder **dem Balkon**. Wer mehr ernten möchte, kann sich auch einen Schrebergarten oder ein Stück Acker mieten oder sich in einem Projekt der Solidarischen Landwirtschaft engagieren.



Inspiziert von:
Julia Seeher

Mehr auf Instagram:
@juliseeh

Zur Webseite:
www.bzfe.de



Fruchtige Tomatensauce aus eigener Ernte



Gemüse und Obst in Hülle und Fülle



Knackige Apfelchips selber machen



Kunterbuntes Ofengemüse



Inspiziert von:

Biospitzenköche

Mehr auf Instagram:

@biospitzenkoeche

Zum Blog:

biospitzenkoeche-blog.de

Vier gute Gründe für mehr Pflanze auf dem Teller

69 Prozent der ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen in Deutschland entstehen durch den Verbrauch tierischer Lebensmittel (WWF, 2021). Schon **ein veganer Tag die Woche** macht einen entscheidenden Unterschied und tut der Umwelt gut. Ihr braucht einen kleinen Stupser? Hier kommen vier gute Gründe für eine pflanzenbetonte Ernährung:

1. Klimaschutz

Eine zu hohe Anzahl an gehaltenen Tieren, der hohe Wasserverbrauch der Fleischproduktion und die Abholzung der Regenwälder für die Produktion von Tierfutter leisten einen großen Beitrag zu dem weltweiten Treibhausgasausstoß. Eine pflanzliche Ernährung mit Fokus auf regionalen und saisonalen Lebensmitteln verkleinert den persönlichen CO₂-Fußabdruck.

2. Tierwohl

Die große Nachfrage an günstigen Fleischprodukten sorgt für die extremen Zustände in der industriellen Tierhaltung. Aus ethischen Gründen entscheiden sich viele Menschen vermehrt für eine pflanzliche Ernährung.

3. Gesundheit

Laut der WHO erhöht der regelmäßige Konsum von verarbeitetem Fleisch wie Wurst das Risiko von Darmkrebs. Fleischgerichte, vor allem Wurst, enthalten außerdem oftmals viel Fett und Salz, was zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann. Auch wenn eine omnivore Ernährung an sich nicht ungesund ist, erleichtern pflanzliche Lebensmittel eine gesündere Ernährung.

4. Genuss

Pflanzenbetonte Ernährung bedeutet nicht etwa Verzicht, sondern bietet vielmehr die Möglichkeit, viele Lebensmittel neu zu entdecken. Saisonale Gemüsesorten, vollwertiges Getreide sowie neue Zutaten und Kombinationen sorgen für Abwechslung auf dem Teller. Außerdem ist das Angebot an pflanzlichen Ersatzprodukten mittlerweile riesengroß.

Danke für die Würze

Wir bedanken uns bei all denjenigen, die mit ihrem ganz persönlichem Input das Booklet angereichert und gewürzt haben. Dem Foodie-Café-Team vom BZfE hat dieses kollaborative Projekt großen Spaß gemacht. Ihr seid uns damit ans Herz gewachsen und es ist eine inspirierende Netzwerkarbeit geworden - von und für Foodies und mit ganz viel Liebe. Für eine lebenswerte Zukunft mit bestem Dank an:

- Anja Tanas
- Anna Maynert
- Biospitzenköche und BÖLN
- Christina Wiedemann
- Claudia Eck
- Gabriela Freitag-Ziegler
- Isabel Lezmi
- Janka Alwon
- Julia Icking
- Julia Seeher
- Julia Uehren
- Katharina Nikiforow
- Lisa Nentwich
- Rebecca Reinhart
- Sarah Renziehausen
- Verena Hirsch

Für das Konzept und die grafische Gestaltung sowie Umsetzung bedanken wir uns bei Johanna Schäfer.

Ohne euch Foodies wäre eine plant-based Future nicht so schnell möglich. Danke! Wir sehen uns am 11. Mai um 12 Uhr zum 6. Foodie Café.

Jetzt noch rechtzeitig anmelden:
[Über diesen Link](#)



Mediennachweis

Urheber*innen

Herausgeberin: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, BLE

Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon 0228 6845-0, www.ble.de

Koordination, Konzept und Redaktion: Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Referat 613: Claudia Eck

Redaktionelle Unterstützung: Julia Icking, Isabel Lezmi, Johanna Schäfer

Urheberrechte für das Booklet-Design/ Gestaltung: Johanna Schäfer, erstellt mit Canva

Stand: April 2023

Die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung hat dieses Booklet im Einverständnis mit allen Autor*innen erstellt und besitzt alle nötigen Nutzungsrechte für dieses Booklet. Das BZfE darf die Texte und Bilder mit freundlicher Genehmigung ihrer Urheber*innen veröffentlichen.

Das BZfE ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Bilder, Grafiken und Texte einzuhalten und nur auf Grafiken, Bilder und Texte zurückzugreifen, für die es eine Lizenz erworben hat. Alle innerhalb des Booklets genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichnungsrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer*innen. Das Copyright für veröffentlichte, von den Autor*innen selbst erstellte Objekte, bleibt allein bei den Autor*innen. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Bilder und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung der Autor*innen nicht gestattet.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht die Meinung des Herausgebers wieder.

Seite: Titel der Seite mit Quellen-, Autoren- sowie Angabe zum Urheber:

- Booklet-Cover-Bild (Logo: BZfE, freigestellte Fotos: Canva)
- Einleitung (Foto: Canva, Texte: BZfE)
- 1. Inhaltsverzeichnis (Foto: Canva)
- 2. Rote-Bete Salat mit Belugalinsen (Text und Fotos: Lisa Nentwich)
- 3. Bohnenglück (Text und Fotos: Anja Tanas)
- 4. Kichererbse kann was! (Text und Fotos: Sarah Renziehausen)
- 5. Gemüse-Handwerk: Curry, Jus & Misosuppe (Text, Profildfoto: Claudia Eck, Titelfoto Carl Eck)
- 6. Fleisch nur als genussvolles Add-on (Text und Fotos: Julia Uehren)
- 7. Veggie mit Familie (Text und Titelfoto: Christina Wiedemann, Profildfoto: Coco Lang)
- 8. Bye-Bye Ei! Pflanzliche Alternativen (Text und Fotos: Verena Hirsch)
- 9. Jankas vegane Mac & Cheese (Text und Fotos: Janka Alwon)
- 10. Himbeer Cheesecake Brownies (Text und Fotos: Katharina Nikiforow)
- 11. Easy peasy Tiefkühlgemüse (Text und Profildfoto: Julia Icking, Titelfotos: Canva)
- 12. Pflanzenbasiert und restefrei (Text und Profildfoto: Rebecca Reinhart, Titelfoto Canva)
- 13. Unabhängig unterwegs (Text und Profildfoto: Anna Maynert, Titelfoto: Canva)
- 14. Die Rheinische Ackerbohne (Text und Fotos: Gabriela Freitag-Ziegler)
- 15. Kraut und Blüten (Text und Fotos: Isabel Lezmi)
- 16. Sommerzeit ist Erntezeit (Text und Fotos: Julia Seeher)
- 17. 4 Gründe für mehr Pflanze auf dem Teller (Text & Profildfoto: BLE/Bio-Spitzenköche, Marcus Gloger, Foto: Canva)
- 18. Danksagung (Text: BZfE, Foto: Canva)
- 19. Mediennachweis (kein Medieneinsatz)