



Das
begehrbare Kochbuch

Zukunft schmeckt!
Nachhaltig essen
in Hessen!



LandFrauen 
Verband Hessen e.V. *Hessen*

Zukunft schmeckt!



HERZLICH WILLKOMMEN IN UNSEREM BEGEHBAREN KOCHBUCH!

WIR LADEN SIE GANZ HERZLICH EIN,
ENTLANG ZU GEHEN, ZU STÖBERN, SICH REZEPTIDEEN ZU HOLEN
UND
IHRE LIEBLINGSREZEPTE WEITER ZU GEBEN !

FÜR EIN LEBENDIGES, FACETTENREICHES UND GEMEINSCHAFTLICHES
KOCHERLEBENIS!

VIEL SPASS & GUTEN APPETIT!

FOLGENDE SYMBOLE DIENEN ALS KLEINER LEITFADEN DURCH DIE REZEPTE:



FÜR DIE GANZE FAMILIE



SCHNELLE KÜCHE



GESCHENKIDEE



OBST & GRMÜSE



HÜLSENFRÜCHTE & NÜSSE



KREATIVE RESTEREZEPTE



Zukunft schmeckt!

UNSER EINKAUFS-, ERNÄHRUNGS- UND KONSUMVERHALTEN HAT EINEN GROSSEN EINFLUSS SOWOHL AUF UNSERE GESUNDHEIT, ALS AUCH AUF DIE UNSERER UMWELT.

WIE KÖNNEN ERNÄHRUNGSSYSTEME GESTALTET WERDEN, DIE DIE GESUNDHEIT DER **MENSCHEN** UND DER **ERDE** GLEICHERMASSEN SCHÜTZEN? WIE KÖNNEN WELTWEIT MENSCHEN GESUND UND BEDARFSDECKEND SATT WERDEN, OHNE DASS DABEI DAS SENSIBLE GLEICHGEWICHT UNSERES ÖKOSYSTEMS ZU ÜBERFORDERN?

WAS WIR DAFÜR BRAUCHEN ? LÖSUNGSANSÄTZE. UND DIE GIBT ES!

DIE **PLANETARY HEALTH DIET**. DIESER SPEISEPLAN DER ZUKUNFT LIEFERT EINEN RAHMEN FÜR EINE **GESUNDE UND ZUGLEICH UMWELTGERECHTE ERNÄHRUNGSWEISE**.

DIE PLANETARY HEALTH DIET IM ÜBERBLICK:

- SIE WURDE 2019 VERÖFFENTLICHT
- IST **WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT** - SIE WURDE ERARBEITET VON 37 WISSENSCHAFTLER:INNEN UNTERERSCHIEDLICHER DISZIPLINEN AUS 16 LÄNDERN
- ZIEL: 10 MILLIARDEN MENSCHEN IN 2050 GESUND UND SATT ZU BEKOMMEN UND GLEICHZEITIG DIE ERDE ZU SCHONEN
- EMPFIEHLT EINE PFLANZENBETONTE ERNÄHRUNG - BESTEHEND AUS GEMÜSE, OBST, VOLLKORNPRODUKTEN, HÜLSENFRÜCHTEN UND PFLANZENÖLEN MIT UNGESÄTTIGTEN FETTSÄUREN, ERGÄNZT UM FISCH, MEERESFRÜCHTE, GEFLÜGEL, GERINGE MENGEN ROTES FLEISCH USW.
- IST **KEIN STRENGER ERNÄHRUNGSPLAN**



Zukunft schmeckt!

PLANETARY HEALTH DIET - SPEISEPLAN DER ZUKUNFT

DIE DEVISE LAUTET :

- MEHR GEMÜSE UND OBST
- MEHR HÜLSENFRÜCHTE UND NÜSSE
- WENIGER FLEISCH
- WENIGER LEBENSMITTELABFÄLLE



WAS SICH KONKRET DAHINTER VERBIRGT, WAS PLANETARE GRENZEN SIND, WARUM ES SICH LOHNT NACHHALTIG ZU ESSEN, WELCHE LEBENSMITTEL EINE BESONDERE ROLLE SPIELEN UND VIELES MEHR GIBT ES HIER:



BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG

Zukunft schmeckt!

KLEINE VERÄNDERUNGEN - GROSSE WIRKUNG!
EINFACH TIPPS FÜR DEINEN ALLTAG - PROBIER'S AUS!

VIEL PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

KREIERE DEINEN SPEISEPLAN FARBENFROH UND VIELFÄLTIG!

2 PORTIONEN OBST UND 3 PORTIONEN GEMÜSE AM TAG LAUTET DIE DEVISE, DAZU MEHR HÜLSENFRÜCHTE, NÜSSE UND GETREIDE, WENIGER FLEISCH UND WENN AUS REGIONALER ERZEUGUNG.

MEHR NÜSSE & SAMEN

VERFEINERE DEINE SUPPE, DEINEN SALAT, DEIN MÜSLI & CO MIT EINER EXTRAPORTION NÜSSEN & SAMEN - KÖSTLICH!

REGIONAL UND SAISONAL = 1. WAHL

INFORMIERE DICH, WELCHE LEBENSMITTEL WANN UND WO GEERNTET WERDEN KÖNNEN UND WO DIE ZUTATEN DEINES LIEBLINGSSESSENS HERKOMMEN. WIRF EINEN BLICK IN DEN SAISONKALENDER UND AUF DIE VERPACKUNG ODER AUF DIE HERKUNFTSLÄNDER BSPW. VON GEMÜSE, OBST UND CO. DAS HILFT BEIM EINKAUF WEITER.

RESTE ZÄHLEN!

SCHREIBE EINE WOCHE LANG AUF, WELCHE LEBENSMITTEL UND WIE VIEL IN DEINEM HAUSHALT WEGGEWORFEN WERDEN. TIPPS UND TOLLE IDEEN ZUR VERMEIDUNG VON LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG FINDEST DU UNTER WWW.ZUGUTFUERDIETONNE.DE

EINE WOCHE KEINE FERTIGGERICHTE

STATTDESSEN SELBST KOCHEN. COOKING FOR FUTURE- VIDEOS MIT TOLLEN REZEPTEN UND PASSENDEN ANLEITUNGEN ZUM MITKOCHEN GIBT ES UNTER WWW.KLIMASCHUTZ-ANPACKEN.DE/VIDEOS



Zukunft schmeckt!

Rezepte

von Früh bis Spät



Apfelbrot



DAS WIRD GEBRAUCHT:

800 G SAFTIGE ÄPFEL
200 G ROHRZUCKER
70 G GANZE NÜSSE
80 G GANZE MANDELN
1 EL KAKAO
250 G SULTANINEN
1 PRISE GEM. NELKE
1 TL ZIMT
500 G WEIZENVOLLKORNMEHL
1 PCK. BACKPULVER
BUTTER ODER ÖL FÜR DIE FORM

REZEPT VON
SEKTION HESSEN DER DEUTSCHEN
GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG
E.V.

SO GEHT'S:

1. DIE ÄPFEL WASCHEN, ENTKERNEN UND GROB SCHNITZELN.
2. MIT DEM ZUCKER BESTREUEN UND ÜBER NACHT ZIEHEN LASSEN.
3. DIE ÄPFEL EINSCHLIESSLICH SAFT MIT DEN RESTLICHEN ZUTATEN VERMENGEN.
4. DEN TEIG IN EINE GEFETTETE KASTENFORM (28 CM) FÜLLEN.
5. IM VORGEHEIZTEN BACKOFEN BEI 175° C (OBER-/ UNTERHITZE)



Kunstperwürstli



DAS WIRD GEBRAUCHT:

200 G KERNIGE HAFERFLOCKEN
50 G SONNENBLUMENKERNE
50 G ROHER GESCHÄLTER
BUCHWEIZEN
100 G GEHACKTE NÜSSE
3 EL RAPSÖL
3 EL HONIG
ZIMTPULVER

REZEPT VON
SEKTION HESSEN DER DEUTSCHEN
GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG
E.V.

TIPP:
TAUSCHEN SIE DIE ZUTATEN
DURCH ANDERE
(PSEUDO-) GETREIDESORTEN
AUS.
VERWENDEN SIE IHRE
LIEBLINGSNÜSSE.

SO GEHT'S:

1. DIE HAFERFLOCKEN, SONNENBLUMENKERNE, DEN BUCHWEIZEN, DIE NÜSSE UND DEN ZIMT MISCHEN.
2. DAS ÖL UND DEN HONIG IN EINER PFANNE ERWÄRMEN.
3. DAS WARME HONIG-ÖL GEMISCH ÜBER DIE FLOCKEN-NUSS-MISCHUNG GEBEN UND ALLES GUT VERMISCHEN, BIS ALLE ZUTATEN FEUCHT SIND.
4. DIE MISCHUNG AUF EIN BACKBLECH GEBEN, VERTEILEN UND ETWAS ANDRÜCKEN.
5. IM VORGEHEIZTEN BACKOFEN BEI 170°C UMLUFT GOLDBRAUN BACKEN.
6. DIE MÜSLIMISCHUNG ABKÜHLEN LASSEN, IN EIN GUT SCHLIESSENDES GEFÄSS FÜLLEN UND KÜHL LAGERN.



Schnelle Vollkornbrötchen



DAS WIRD GEBRAUCHT:

400 G DINKELVOLLKORNMEHL
1 PCK. BACKPULVER
200 G MAGERQUARK
80 G JOGHURT, NATUR
90 ML WASSER
JODSALZ

REZEPT VON QUERBEET

SO GEHT'S:

1. MEHL, BACKPULVER UND SALZ VERMISCHEN.
2. QUARK UND JOGHURT HINZUGEBEN UND ZU EINEM GESCHMEIDIGEN TEIG VERKNETEN. WASSER ZUFÜGEN, BEI BEDARF ETWAS MEHR.
3. AUS DEM TEIG ACHT BRÖTCHEN FORMEN.
4. AUF EIN MIT BACKPAPIER AUSGELEGTES BLECH SETZEN UND 20 MINUTEN BEI 180°C BACKEN.

Quinoa- Gemüsepfanne



DAS WIRD GEBRAUCHT:

125 G QUINOA
400 ML GEMÜSEBRÜHE
80 G GEHACKTE WALNÜSSE
3 PAPRIKA
250 G ZUCCHINI
4 EL RAPSÖL
2 KNOBLAUCHZEHEN
1 EL FRISCHER, GEHACKTER
OREGANO
200 G COCKTAILTOMATEN
JODSALZ, PFEFFER

REZEPT VON
SEKTION HESSEN DER DEUTSCHEN
GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG
E.V.

SO GEHT'S:

1. QUINOA IN DER GEMÜSEBRÜHE 20 MIN. KOCHEN.
2. WALNÜSSE IN DER PFANNE ANRÖSTEN, ZUR SEITE STELLEN.
3. PAPRIKA VIERTELN UND IN STÜCKE SCHNEIDEN.
4. ZUCCHINI IN SCHEIBEN SCHNEIDEN.
5. ÖL IN DER PFANNE ERHITZEN, GEMÜSE DAZU GEBEN UND ANBRATEN.
6. KNOBLAUCH FEIN WÜRFELN, MIT OREGANO UND DEN HALBIERTEN TOMATEN IN DIE PFANNE GEBEN, EINIGE MINUTEN SCHMOREN. MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN.
7. QUINOA UNTER DAS GEMÜSE MINGEN.
8. NOCHMALS ABSCHMECKEN.



Linseblognese



DAS WIRD GEBRAUCHT:

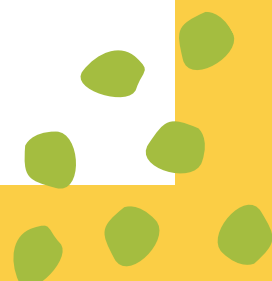
1 ZWIEBEL
2 EL RAPSÖL
500 G GEMÜSEMIX (Z. B. KAROTTE,
KNOLLEN ODER BLEICHSELLERIE,
FENCHEL, ZUCCHINI, KÜRBIS)
800 ML GEMÜSEBRÜHE
100 G ROTE LINSEN
400 G STÜCKIGE TOMATEN (DOSE)
JODSALZ, PFEFFER

REZEPT VON
SEKTION HESSEN DER DEUTSCHEN
GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG
E.V.

TIPP:
PRIMA IDEE FÜR DIE KREATIVE
RESTEVERWERTUNG.
VERWENDEN SIE EINFACH DAS
GEMÜSE, DAS IHR KÜHLSCHRANK
GERADE HERGIBT!

SO GEHT'S:

1. DIE ZWIEBEL FEIN WÜRFELN, DAS GEMÜSE WASCHEN, PUTZEN UND IN KLEINE WÜRFEL SCHNEIDEN.
2. DIE ZWIEBEL IN ÖL ANDÜNSTEN, DEN GEMÜSEMIX DAZUGEBEN UND KURZ ANBRATEN.
3. ALLES IN DER GEMÜSEBRÜHE BISSFEST DÜNSTEN.
4. LINSEN UND TOMATEN ZUFÜGEN, 15 MIN. GAREN.
5. MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN.



Kartoffel- Brotaufstrich



DAS WIRD GEBRAUCHT:

400 G KARTOFFELN
1 ZWIEBEL
1 SÄUERLICHER APFEL
1 KNOBLAUCHZEHE
30 G RAPSÖL
1 BUND SCHNITTLAUCH
½ BUND PETERSILIE
4 BLÄTTER BASILIKUM

REZEPT VON
SEKTION HESSEN DER DEUTSCHEN
GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG
E.V.

SO GEHT'S:

1. KARTOFFELN ALS PELLKARTOFFELN GAREN, HEISS SCHÄLEN UND DURCH DIE KARTOFFELPRESSE DRÜCKEN.
2. ZWIEBEL SCHÄLEN, APFEL WASCHEN UND BEIDES IN SEHR FEINE WÜRFEL SCHNEIDEN.
3. KNOBLAUCH SCHÄLEN UND PRESSEN.
4. DAS ÖL IN EINER PFANNE ERHITZEN.
5. ZWIEBELN, ÄPFEL UND KNOBLAUCH ANDÜNSTEN, ABKÜHLEN LASSEN UND ZU DEN KARTOFFELN GEBEN.
6. DIE KRÄUTER WASCHEN, FEIN SCHNEIDEN UND UNTERHEBEN.
7. MIT MAJORAN, MUSKATNUSS, SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN, EINIGE STUNDEN DURCHZIEHEN LASSEN.
8. DER AUFSTRICH IST 3 TAGE IM KÜHLSCHRANK HALTBAR.

Kräuterbrot im Blumentopf



DAS WIRD GEBRAUCHT:

2 TASSEN VOLLKORNMEHL
1 PÄCKCHEN BACKPULVER
1 TASSE MILCH
1 PRISE SALZ
1 HANDVOLL FRISCHE KRÄUTER
(SCHNITTLAUCH, ORENAGO,
SALBEI...)
ROSMARINZWEIG/E ZUM
VERZIEREN
SAUBERE TON-BLUMENTÖPFE

TIPPS:

SCHMECKT AUCH IN VIELEN ANDEREN
VARIATIONEN - Z.B. MIT OLIVEN, FETA
UND GETROCKNETEN TOMATEN.

DAS REZEPT STAMMT AUS DER
WERKSTATT ERNÄHRUNG - EINEM
ERNÄHRUNGSBILDUNGSPROJEKT
DURCHGEFÜHRT VOM LfV HESSEN
WEITERE INFOS UNTER
WWW.KLIMASCHUTZ-ANPACKEN.DE

SO GEHT'S:

1. MEHL, BACKPULVER, MILCH UND SALZ IN EINER SCHÜSSEL GUT VERRÜHREN.
2. KRÄUTER WASCHEN, TROCKEN TUPFEN UND KLEIN HACKEN.
3. KRÄUTER UNTER DEN TEIG MISCHEN.
4. DIE BLUMENTÖPFE GUT WÄSSERN.
5. DIE TON-BLUMENTÖPFE ETWA ZU 2/3 MIT DEM TEIG BEFÜLLEN.
6. MIT DEM ROSMARINZWEIG VERZIEREN UND IM OFEN BEI 180°C (UMLUFT) BACKEN, BIS DIE KRUSTE SCHÖN GEBRÄUNT UND DER TEIG DURCHGEBACKEN IST
(GROSSER TOPF: ETWA 35 MINUTEN, KLEINE TÖPFE: ETWA 25 MINUTEN)

Würzige Erbsencreme



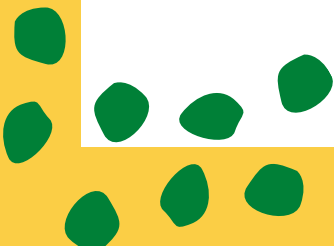
DAS WIRD GEBRAUCHT:

200 G TIEFKÜHL-ERBSEN
100 G KÖRNIGER FRISCHKÄSE
30 G SONNENBLUMENKERNE
1/2 ZITRONE, SAFT
1 EL RAPSÖL
1 KNOBLAUCHZEHE, GESCHÄLT
SCHNITTLAUCH, GESCHNITTEN
JODSALZ, PFEFFER

TIPPS:

SO GEHT'S:

1. ERBSEN AUFTAUEN & BLANCHIEREN.
2. ERBSEN MIT SONNENBLUMENKERNEN, ZITRONENSAFT & ÖL PÜRIEREN.
3. SCHNITTLAUCH MIT DEM KÖRNIGEN FRISCHKÄSE UNTER DAS ERBSENPÜREE MISCHEN.
4. ERBSENAUFSTRICH MIT SALZ & PFEFFER ABSCHMECKEN.



Amaranth-Äpfel- Nocken



DAS WIRD GEBRAUCHT:

650 G ÄPFEL
125 G AMARANTH, GEPUFFT
50 G HONIG
650 G MAGERQUARK
200 ML SAHNE
1 PK. VANILLEZUCKER
OBST, SAISONAL

TIPPS:



SO GEHT'S:

1. ÄPFEL WASCHEN, VIERTELN, DAS KERNGEHÄUSE ENTFERNEN & DIE ÄPFEL RASPELN.
2. SAHNE STEIF SCHLAGEN.
3. DEN GEPUFFTEN AMARANTH, HONIG, VANILLEZUCKER,
4. MAGERQUARK & DIE GERASPELTEN ÄPFEL VERMENGEN. ALLES ETWA 15 MINUTEN QUELLEN LASSEN.
5. DIE GESCHLAGENE SAHNE UNTERHEBEN.
6. AUS SAISONALEN FRÜCHTEN EINEN OBSTSALAT ZUBEREITEN.
7. DIE NOCKEN MIT EINEM LÖFFEL AUSSTECHEN & AUF DEM OBSTSALAT ANRICHTEN.

Frozen Joghurt



DAS WIRD GEBRAUCHT:

1 STÄNGEL ZITRONENMELISSE
1 EL PUDERZUCKER
1 EL ZITRONENSAFT
150 G TIEFKÜHL-HIMBEEREN
150 G GUT GEKÜHLTER
NATURJOGHURT

TIPPS:

SCHMECKT AUCH TOTAL LECKER
MIT GEFRONERER MANGO ODER
GEFRORENEN HEIDELBEEREN.

SO GEHT'S:

1. ZITRONENMELISSE WASCHEN, TROCKEN SCHÜTTELN, DIE BLÄTTER ABZUPFEN UND EINIGE DAVON ZUM GARNIEREN BEISEITE LEGEN.
2. DIE RESTLICHEN BLÄTTER FEIN HACKEN.
3. DIE GEHACKTE ZITRONENMELISSE MIT PUDERZUCKER, ZITRONENSAFT, GEFRORENEN HIMBEEREN UND DEM JOGHURT MIT DEM STABMIXER PÜRIEREN.
4. DEN FROZEN JOGHURT MIT ZITRONENMELISSEBLÄTTERN GARNIEREN & SERVIEREN.



Kartoffelkugeln



DAS WIRD GEBRAUCHT:

100 G KARTOFFELN, GEKOCHT
125 G MANDELN, GEMAHLEN
100 G ZUCKER
1 EL KAKAO

TIPPS:

EIN WUNDERBARES KARTOFFEL-
RESTE-REZEPT!

SO GEHT'S:

1. DIE KARTOFFELN DURCH EINE KARTOFFELPRESSE DRÜCKEN.
2. DIE MANDELN, ZUCKER UND KARTOFFELN VERMISCHEN.
3. KLEINE KUGELN FORMEN UND IM KAKAOPULVER WÄLZEN.

Arme Ritter



DAS WIRD GEBRAUCHT:

2 EIER
200 ML MILCH
EIN PRISE ZUCKER
EINE PRISE SALZ
8 SCHEIBEN BROT/BRÖTCHEN
ÖL
ZIMT & ZUCKER
OBST DER SAISON ODER KOMPOTT

TIPPS:

EIN WUNDERBARES
BROT-RESTE-REZEPT!

SO GEHT'S:

1. EI, MILCH, ZUCKER, SALZ VERRÜHREN.
2. ÖL IN DER PFANNE ERHITZEN.
3. BROTSCHNITTEN IN DAS EIER-MILCH-GEMISCH TUNKEN UND IN DER PFANNE VON BEIDEN SEITEN GOLDBRAUN ANBRATEN.
4. DIE FERTIGEN ARME RITTER MIT ZIMT & ZUCKER BESTREUEN UND MIT OBST ODER KOMPOTT SERVIEREN.

Crontons



DAS WIRD GEBRAUCHT:

4 SCHEIBEN BROT
4 EL BUTTER
1 STÜCK KNOBLAUCHZEHE

NACH BELIEBEN:
GEHACKTE KRÄUTER

TIPPS:

SCHMECKT GUT IN SALATEN ODER
SUPPEN.

SO GEHT'S:

1. KNOBLAUCH SCHÄLEN. BROT WÜRFELN
2. BUTTER IN EINER PFANNE ZERLASSEN, DEN KNOBLAUCHZEHE BEI NIEDRIGER HITZE ANDÜNSTEN.
3. KNOBLAUCHZEHE ENTFERNEN, BROTWÜRFEL IN DIE PFANNE GEBEN UND RUNDHERUM RÖSTEN. MIT GEHACKTEN KRÄUTERN MISCHEN.

