

Bergisches auf den Teller!



*Nichts liegt näher ...
... neue Rezepte und mehr*

– vegetarisch und vegan –

Rezeptheft Nr. 2

Inhaltsverzeichnis

Bergisches auf den Teller	S. 3
Vegetarisch und vegan kochen	S. 4
Vegetarische und vegane Ernährung und Klimaschutz	S. 5
Gemüse à la Saison	S. 6
Buscher Felder Flohbrötchen	S. 8
Ringelblumenbutter	S. 8
Fenchelsalat	S. 9
Gemüsepfanne	S. 10
Gemüsesuppe	S. 10
Gemüsesuppe mit Hülsenfrüchten	S. 11
Süßer Hirsebrei	S. 11
Obst à la Saison	S. 12
Kürbissuppe	S. 14
Rote Bete-Kartoffelsalat	S. 15
Orientalischer Milchreis	S. 15
Bohnen-Burger	S. 16
Kartoffelplätzchen und Kartoffelgulasch	S. 17
Apfelschnee	S. 18
Mousse au chocolat	S. 18
Kleine Apfelpfannkuchen (vegetarisch und vegan)	S. 19
Fruchtcreme mit Karamellkruste	S. 20
Statement von Joachim Hiller	S. 21
Arbeitsgruppe Konsum und Ernährung	S. 22

Abkürzungen: EL = Esslöffel | TL = Teelöffel | MSP = Messerspitze | dl = Deziliter (100ml)

Herausgeber:

Klima-Allianz Solingen

AG Konsum und Ernährung

Druck Klingenstein Solingen, Druckerei

Rathausplatz 1, 42651 Solingen

Stand 04/2016

Gedruckt auf nach „Der Blaue Engel“ zertifiziertem Papier.

Leckeres mit regionalen Zutaten – Leckeres aus dem Bergischen!

Liebe Leserin, lieber Leser!

Allen, die uns noch nicht aufgrund unseres ersten Rezepthefts kennen, wollen wir uns kurz vorstellen: Wir sind Mitglieder der AG Konsum & Ernährung der Solinger Klima-Allianz, die möglichst viele Menschen überzeugen und begeistern wollen, bei der Zubereitung von Speisen vor allem Lebensmittel aus der Region, d. h. aus dem Bergischen Land, zu bevorzugen. Damit sind nämlich etliche Vorteile, u. a. Klimaschutz durch kurze Wege, verbunden.

Unser erstes Rezeptheft aus dem Jahr 2014 hat – völlig unerwartet – drei Auflagen erfahren und ist bis auf wenige Exemplare vergriffen. Über die positive Resonanz freuen wir uns. Statt einer vierten Auflage liegt nun ein Heft mit neuen Rezepten vor Ihnen. Es enthält ausschließlich vegane und vegetarische Rezepte. Damit wollen wir zu einem umwelt- und klimaverantwortlichen Lebensstil ermutigen, der angesichts des bereits spürbaren Klimawandels gleichsam „alternativlos“ ist. Wir sind uns durchaus bewusst, dass wir und ggf. Sie damit alleine die Welt nicht retten können. Die gerne bisweilen als (Totschlags-)Argument entmutigenden Prinzipien „Alles oder nichts“ bzw. „Da müssen schon alle mitmachen!“ helfen nicht weiter. Wir halten es vielmehr mit Václav Havel (1936 – 2011):

*„Die Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht,
sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat ohne Rücksicht darauf,
wie es ausgeht.*

*Und diese Hoffnung vor allen Dingen ist es, die uns die Kraft gibt zu
leben und es immer wieder aufs Neue zu versuchen, sind die Bedingungen
äußerlich auch noch so hoffnungslos.“*

Außer den Rezepten bietet das Heft Hintergrundinformationen. Den Gemüse- und den Obstkalender haben wir aus dem ersten Heft übernommen, damit Sie stets **auch die Saison im Auge behalten!** Die ausführliche Vorstellung der AG Konsum & Ernährung haben wir durch Informationen über unsere aktuellen Vorhaben ergänzt (s. Seite 22f).

Die vorliegenden Rezepte sind nicht alle **typisch „bergisch“**. Maßstab für die Aufnahme in diese Sammlung war der möglichst hohe Anteil an Zutaten aus der Region. Wichtig ist uns, dass die eingesetzten Lebensmittel **möglichst frisch** und **wenig verarbeitet** sind. Konserven etc. also nur ausnahmsweise!

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren der Rezepte – und natürlich guten Appetit wünschen Ihnen **die Mitglieder der AG Konsum & Ernährung der Solinger Klima-Allianz.**

Vegetarisch und vegan kochen

Zunehmend mehr Verbraucherinnen und Verbraucher ernähren sich vegetarisch oder vegan. Dabei ist Vegetarier nicht gleich Vegetarier. Die Eine isst nichts vom toten Tier, verwendet aber Milch, Käse und Eier. Der Andere lässt die Eier weg, wieder andere essen Fisch, aber keine Säugetiere. Hier eine Übersicht:

- **Ovo-Lakto-Vegetarier:** Kein Fleisch, kein Fisch
- **Lakto-Vegetarier:** Kein Fleisch, kein Fisch, kein Ei
- **Ovo-Vegetarier:** Kein Fleisch, kein Fisch, keine Milch
- **Veganer:** Keine vom Tier stammenden Nahrungsmittel oder Gegenstände.

Dazu gibt es noch verschiedene Ausprägungen wie die Pescetarier, die auf Fleisch verzichten, aber Fisch und Meeresfrüchte essen. Frutarier streben eine Ernährung mit ausschließlich pflanzlichen Produkten an, die nicht die Beschädigung der Pflanze selbst zur Folge haben.



Die Gründe für eine vegetarische oder vegane Ernährung sind ganz unterschiedlich: Gesundheit, Klimaschutz, Tierschutz oder Welternährung. Manchmal gibt eine Nahrungsmittel-Allergie oder Laktose-Intoleranz den Ausschlag.

Wer überwiegend pflanzliche Lebensmittel auswählt, isst weniger problematische Inhaltsstoffe wie gesättigte Fettsäuren, Cholesterin, Purine und Salz aus Fleisch und Wurstwaren. Gesundheitsförderliche Stoffe wie ungesättigte Fettsäuren, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe aus Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchten sind reichlich enthalten.

Klimaschutz ist in unser aller Munde, beim Essen können wir täglich einen Beitrag dazu leisten. Die Produktion von Fleisch, Wurst und anderen tierischen Lebensmitteln wie Milchprodukten und Eiern ist besonders energieaufwendig und klimabelastend. Um eine Kalorie tierischer Lebensmittel zu erzeugen sind durchschnittlich sieben Kalorien in Form von pflanzlichen Futtermitteln notwendig. Mehr zum Thema lesen Sie auf der nächsten Seite.

Die Bedingungen, unter denen Tiere für den Konsum gezüchtet und aufgezogen werden, sind für viele Menschen nicht akzeptabel. Sie argumentieren mit der Würde des Tieres oder mit der Achtung vor der Schöpfung und ernähren sich deshalb vegetarisch.

In den letzten 60 Jahren hat sich der Fleischkonsum mehr als verdoppelt. Im Schnitt verspeist jeder Deutsche 60 kg Fleisch und Wurst pro Jahr, Frauen deutlich weniger als Männer. Würde der Fleischkonsum auf 38 Kilogramm pro Person begrenzt, würden ca. 400 Millionen Tonnen Getreide für die menschliche Ernährung zur Verfügung stehen. Das reicht, um 1,2 Milliarden Menschen satt zu machen.

Quelle: „Vegetarisch kochen. Saisonal, gesund und lecker“, Verbraucherzentrale NRW, Seite 6 – 8

Vegetarische und vegane Ernährung und Klimaschutz

Bei der **Erzeugung tierischer Lebensmittel** wie Fleisch, Milch und Eier entstehen mehr klimaschädliche Gase als beim Anbau von Gemüse, Obst und Getreide. Gemessen wird das in CO₂-Äquivalenten (CO₂e).

Hier einige Beispiele:

- Mahlzeit mit einer Frikadelle (140 g) und Kartoffeln (200 g): 1.100 g CO₂e
-> Teller mit Mischgemüse (400 g) und Kartoffeln (250 g): 140 g CO₂e.
- 250 g Butter: 5940 g CO₂e <-> 250 g Margarine aus Rapsöl: 317 g CO₂e
- 1 Liter fettarme Milch: 940 g CO₂e <-> 1 Liter Sojadrink: 235 g CO₂e
- 250 g Pommes frites 400 g CO₂e <-> 250 g Salz- oder Pellkartoffeln: 90 g CO₂e

Obst, Gemüse und Milch, die aus der Region kommen und gerade Saison haben (siehe Saisonkalender auf den Seiten 6/7 und 12/13) gelten als klimafreundlich und haben eine deutlich bessere Umweltbilanz als Produkte mit langen Transportwegen oder Flugware. Auch unser eigenes Verbraucherverhalten wirkt sich stark aus: Wer etwa 5 Kilometer mit dem Auto fährt, um 1 Kilo Äpfel beim Bauern zu kaufen, verursacht damit genau so viele CO₂-Emissionen wie durch den Einkauf von Äpfeln aus Neuseeland.

Essen mit Verantwortung: regional – saisonal – (möglichst) kontrolliert biologisch! Auch nicht mehr ganz so Frisches und Reste lassen sich noch verwerten! Zu schade für den Restmüll! Verdorbenes auf den Kompost oder in die braune Tonne und damit zurück in den Kreislauf!

Vorrang für

Regionales, Saisonales, kontrolliert Biologisches, Vegetarisches, Veganes

bedeutet:

- Schutz der Umwelt (z.B. durch kürzere Wege und damit weniger klimaschädigende Emissionen)
- Minderung des Energie-Einsatzes (Ressourcenschonung, Klimaschutz)
- Erhalt bzw. Wiederherstellung guter Bodenqualität durch Verzicht auf Pestizide und Kunstdünger bzw. Überdüngung (Problemstoff Gülle!)
- Verzicht auf Import von Futtermitteln aus ökologisch (über)lebenswichtigen Regionen, z.B. Gegenden mit borealen Wäldern, die für den Anbau von Soja, Palmöl zwecks Exports in die Industrieländer abgeholzt werden; darunter leiden neben dem (Welt-)Klima vor allen die von ihrem Land vertriebenen Menschen – oft Angehörige indigener Völker –, die nicht selten in Slums bzw. Favelas an den Rändern der Städte landen und dort ein Leben in Elend und Armut führen müssen.

Die wichtigsten Tipps für eine klimagesunde Ernährung von der Verbraucherzentrale NRW:

- Mehr Gemüse und Obst – mehr Farbe ins Leben
- Fettreiche Lebensmittel in Maßen genießen
- Bio-Lebensmittel – immer öfter
- Lebensmittel aus der Region – statt weit gereister Produkte
- Genuss à la Saison – besser als Treibhaus- oder Industrieware
- Klimaschonend einkaufen – möglichst ohne Auto
- Lebensmittelverschwendung vermeiden – schont Klima und Geldbeutel
- Ökonomisch haushalten – Klimaschutz auch in der Küche.

Gemüse à la Saison

Wann es was gibt

Feldsalat
Grünkohl
Pastinaken
Porree
Rosenkohl
Rotkohl
Sauerkraut
Schwarz-
wurzeln
Sellerie,
Knollen-
Sprossen
Steckrübe
Weißkohl
Wirsing
Wurzel-
petersilie

Feldsalat
Grünkohl
Löwenzahn
Pastinaken
Porree
Rosenkohl
Rotkohl
Sauerkraut
Schwarz-
wurzeln
Sellerie,
Knollen-
Sprossen
Steckrübe
Weißkohl
Wirsing
Wurzel-
petersilie

Brennessel
Feldsalat
Grünkohl
Löwenzahn
Pastinaken
Porree
Sauer-
ampfer
Sauerkraut
Sprossen
Wurzel-
petersilie

Brennessel
Löwenzahn
Sauer-
ampfer
Sauerkraut
Spargel
Spinat
Sprossen

Brennessel
Garten-
salate
Löwenzahn
Mangold
Radieschen
Rettich
Rübstiel
Spargel
Spinat
Weiße
Rübe
Weißkohl
Wirsing
Zucchini
Zwiebeln

Blumenkohl
Bohnen,
dicke
Bohnen,
Garten-
Brennessel
Brokkoli
Erbsen
Garten-
salate
Kohlrabi
Mangold
Möhren
Porree
Radieschen
Rettich
Rübstiel
Spargel
Spinat
Weiße
Rübe
Weißkohl
Wildpilze
Wirsing
Zucchini
Zwiebeln

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Blumenkohl
Bohnen,
dicke
Bohnen,
Garten-
Brokkoli
Endivien
Erbsen
Fenchel
Garten-
salate
Gurken
Kohlrabi
Kürbis
Mais
Mangold
Möhren
Porree
Radieschen
Rettich
Rotkohl
Sellerie,
Stauden-
Spinat
Tomaten
Wildpilze
Zucchini
Zwiebeln

Blumenkohl
Bohnen,
dicke
Bohnen,
Garten-
Brokkoli
Endivien
Erbsen
Fenchel
Garten-
salate
Gurken
Kohlrabi
Kürbis
Mais
Mangold
Möhren
Porree
Radieschen
Rettich
Rotkohl
Sellerie,
Stauden-
Spinat
Tomaten
Wildpilze
Zucchini
Zwiebeln

Blumenkohl
Bohnen,
Garten-
Brokkoli
Chinakohl
Endivien
Feldsalat
Fenchel
Garten-
salate
Gurken
Kohlrabi
Kürbis
Mais
Mangold
Möhren
Porree
Radieschen
Rettich
Rosenkohl
Rote Bete
Rotkohl
Sellerie,
Knollen-
Sellerie,
Stauden-
Spinat
Steckrübe
Tomaten
Weißkohl
Wildpilze
Wurzel-
petersilie
Zucchini
Zwiebeln

Blumenkohl
Brokkoli
Chinakohl
Endivien
Feldsalat
Fenchel
Garten-
salate
Gurken
Kohlrabi
Kürbis
Mais
Möhren
Pastinaken
Porree
Radieschen
Rettich
Rosenkohl
Rote Bete
Rotkohl
Rübstiel
Schwarz-
wurzeln
Sellerie,
Knollen-
Sellerie,
Stauden-
Spinat
Steckrübe
Tomaten
Weiße
Rübe
Weißkohl
Wildpilze
Wirsing
Wurzel-
petersilie
Zucchini
Zwiebeln

Blumenkohl
Brokkoli
Chinakohl
Endivien
Feldsalat
Fenchel
Kürbis
Möhren
Pastinaken
Porree
Rosenkohl
Rote Bete
Rotkohl
Rübstiel
Schwarz-
wurzeln
Sellerie,
Knollen-
Sprossen
Steckrübe
Weiße
Rübe
Weißkohl
Wirsing
Wurzel-
petersilie

Feldsalat
Grünkohl
Pastinaken
Rosenkohl
Sauerkraut
Schwarz-
wurzeln
Sprossen
Sellerie,
Knollen-
Steckrübe
Weiße
Rübe
Weißkohl
Wirsing
Wurzel-
petersilie

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember

© Verbraucher-Zentrale NRW 9/97, aus „Gemüse à la Saison“

Buscher Felder Flohbrötchen

Rezept aus dem Hofschafftsmuseum

Zutaten

- 3 geschlagene Eiweiße
- 2 TL Backpulver
- 100 g Mandelmehl
- Salz nach Geschmack
- 25 g indischer Wegerich (Flohsamen)
- (Orangen-) Curry
- 250 g kochendes Wasser
- 150 g geraspelte Möhren und Walnusskerne miteinander vermengen



Zubereitung

Aus den Zutaten unter Zugabe von heißem Wasser einen Teig zubereiten. Mit einem Löffel sechs Brötchen formen, auf mit Backpapier versehenem Backblech setzen und im Backofen bei 200 Grad 20 bis 25 Minuten backen, bis sie braun werden.

Dazu passt: Ringelblumenbutter

Zutaten

- Butter (Menge nach Belieben)
- Orangencurry und Salz zur Geschmacks- und Farbgebung
- getrocknete oder frische Ringelblumenblüten aus dem Garten



Zubereitung

Mit einer Gabel die Zutaten in einer Schüssel einkneten. Auf das warme bergische Flohbrötchen streichen und genießen.

Regina Kotthaus-Heitzer

Erfrischender Fenchelsalat (vegetarisch)

für 3 bis 4 Personen

Zutaten

- 2 bis 3 Fenchelknollen
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel
- 2 EL Joghurt
- 2 EL Sahne
- Kräutersalz, Pfeffer, Knoblauch,
- 1 TL Feigensenf
- **vegan:** Sojajoghurt und -sahne nehmen



Zubereitung

Fenchelknollen abspülen und Strunk herausschneiden, da dieser hart und auch etwas bitter ist. Apfel, Zwiebel und Fenchel in der Küchenmaschine zerkleinern oder grob reiben. Ruhig etwas Grün (Fenchel) mitverwenden. In einer Schüssel Joghurt und Sahne verrühren, mit Kräutersalz, Pfeffer und – wer mag – ein wenig Knoblauch würzen.

1 TL Feigensenf schmeckt auch hervorragend dazu, ist aber nicht notwendig. Das Gemüse untermischen und so frisch wie möglich servieren.

Ruth Dinow



Gemüsepfanne (vegan)

für 4 Personen

Zutaten

- 400 g bis 600 g Gemüse – möglichst saisonal (z.B. Möhren, Zwiebeln, Brokkoli, Porree, Mangold, Spinat...)
- ca. 250 g rohe oder Pell-Kartoffeln
- ca. 50 g Kürbiskerne
- ca. 50 g Sesamkörner
- 1 bis 2 kleine Chilis oder 3 bis 4 kleine scharfe Peperoni
- 2 Tomaten und/oder 100 g Tomatenmark
- Kräutersalz und/oder Gemüsebrühe, schwarzer Pfeffer, Paprika (rosenscharf), Curry...
- mindestens 1 EL Bratöl
- 1 bis 2 EL Raps- oder Olivenöl
- **vegetarisch:** Raps- oder Olivenöl durch 2 bis 4 EL Crème fraîche ersetzen

Zubereitung

Bratpfanne erhitzen, Bratöl hinzugeben, Kürbiskerne und Sesamkörner rösten, zerkleinerte Möhren und Zwiebeln, geriebene oder in dünne Scheiben geschnittene rohe Kartoffeln oder gewürfelte Pellkartoffeln sowie Gemüse in Pfanne verteilen und kontinuierlich bei mittlerer Hitze wenden. Würzen. Gewürfelte Tomaten und/oder Tomatenmark unterrühren.

Abschmecken und ggf. nachwürzen. Zuletzt Raps- oder Olivenöl (in der vegetarischen Variante Crème fraîche) hinzufügen.

Bernhard Erkelenz

Gemüsesuppe (vegan)

für 4 Personen

Zutaten

- siehe „Gemüsepfanne (vegan)“
- Weitere Zutat: Wasser

Zubereitung

Ähnlich wie „Gemüsepfanne“, aber mit dem Unterschied, dass die Suppe in einem Topf zubereitet wird und spätestens nach der Zugabe der Zwiebeln nach und nach insgesamt ca. 300 bis 500 ml Wasser hinzugefügt werden.

Bernhard Erkelenz

Gemüsesuppe mit Hülsenfrüchten (vegan)

für 4 Personen

Zutaten

- siehe „Gemüsesuppe (vegan)“
- Weitere Zutaten: ca. 100 bis 150 g Trockenhülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen); der Gemüseanteil kann reduziert werden.

Zubereitung

Trockenhülsenfrüchte ca. zwölf Stunden in Wasser einweichen und quellen lassen, Wasser abgießen, in frischem Wasser gar kochen und in eine Schüssel umfüllen.

Weiter wie „Gemüsesuppe (vegan)“. Die gegarten Hülsenfrüchte und ggf. noch Wasser hinzufügen.

Bernhard Erkelenz

Süßer Hirsebrei (vegetarisch)

Dessert, ca. 4 bis 6 Portionen

Zutaten

- 200 g Hirse
- 200 ml Wasser
- 300 ml Milch
- 100 ml Schlagsahne
- 200 g Äpfel, grob geraspelt
- (Bourbon-) Vanille
- 1 Zimtstange
- Honig
- 30 bis 50 g Walnüsse, gehackt

Zubereitung

Hirse heiß abspülen.

Wasser zum Kochen bringen und die Hirse darin mit Vanille und Zimtstange kochen, bis das Wasser fast verdampft ist. Dann einen Teil der Milch dazugeben und weiter köcheln, bis die Hirse aufgequollen ist (ca. 30 Minuten). Sie quillt immer weiter, sodass man immer noch Milch dazugeben kann.

Den Brei mit Honig süßen und die gewaschenen Äpfel grob in den Brei raspeln. Die gehackten Walnüsse ebenfalls dazugeben. Die Sahne steif schlagen und unter den etwas abgekühlten Brei unterheben.

Martina Dembny

Obst à la Saison

Wann es was gibt

Äpfel
Birnen
Trocken-
obst

Januar

Äpfel
Birnen
Trocken-
obst

Februar

Äpfel
Birnen
Trocken-
obst

März

Äpfel
Rhabarber
Trocken-
obst

April

Erdbeeren
Kirschen,
Süß-
Rhabarber
Stachel-
beeren

Mai

Erdbeeren
Holunder-
blüten
Johannis-
beeren, rot,
schw., weiß
Kirschen,
Sauer-, Süß-
Pflaumen
Rhabarber
Stachel-
beeren

Juni

Birnen
Brom-
beeren
Erdbeeren
Heidel-
beeren
Himbeeren
Holunder-
blüten
Johannis-
beeren, rot,
schw., weiß
Jostabeeren
Kirschen,
Sauer-, Süß-
Mirabellen
Nektarinen
Pfirsiche
Pflaumen
Renekloden
Stachel-
beeren
Walnüsse
Zwetschen

Äpfel
Birnen
Brom-
beeren
Erdbeeren
Haselnüsse
Heidel-
beeren
Himbeeren
Holunder-
beeren
Johannis-
beeren, rot,
schw., weiß
Jostabeeren
Kirschen,
Sauer-
Mirabellen
Nektarinen
Pfirsiche
Pflaumen
Preisel-
beeren
Nektarinen
Stachel-
beeren
Vogel-
beeren
Zwetschen

Äpfel
Birnen
Brom-
beeren
Erdbeeren
Eßkastanien
Hagebutten
Haselnüsse
Heidel-
beeren
Himbeeren
Holunder-
beeren
Johannis-
beeren, rot,
schw., weiß
Mirabellen
Nektarinen
Pfirsiche
Pflaumen
Preisel-
beeren
Quitten
Sanddorn-
beeren
Stachel-
beeren
Vogel-
beeren
Walnüsse
Trauben
Zwetschen

Äpfel
Birnen
Brom-
beeren
Eßkastanien
Hagebutten
Haselnüsse
Heidel-
beeren
Himbeeren
Holunder-
beeren
Johannis-
beeren, rot
Mirabellen
Pflaumen
Preisel-
beeren
Quitten
Sanddorn-
beeren
Schlehen
Vogel-
beeren
Walnüsse
Trauben
Zwetschen

Äpfel
Birnen
Eßkastanien
Hagebutten
Quitten
Sanddorn-
beeren
Schlehen
Walnüsse

Äpfel
Birnen
Eßkastanien
Sanddorn-
beeren
Schlehen
Walnüsse
Trocken-
obst

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember

© Verbraucher-Zentrale NRW 1998, aus Obst à la Saison™

Kürbissuppe (vegan)

Zutaten

- ca. 800 g Kürbis fertig in kleine Stücke geschnitten (Hokkaido braucht man nicht zu schälen)
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Möhren
- 1 große Kartoffel (gewürfelt)
- 1 Stückchen Ingwer (3 bis 5 cm)
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 große Tasse Kokosmilch
- 2 halbe Pfirsiche (ggf. ausnahmsweise aus der Dose) oder 1 Apfelsine
- Saft einer Zitrone
- 1 Schuss Sojasoße
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 rote Chilischote
- Pfeffer, Salz

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig andünsten, Gemüse hinzufügen und umrühren.

Wer es nicht gerne scharf mag, kann die Chilischote weglassen oder halbieren. Vegane Gemüsebrühe (Refomhauswürfel oder selbstgemachte) aufgießen und alles ca. eine halbe Stunde auf kleiner Flamme leicht köcheln. Wer es gerne sämig mag, nimmt weniger Flüssigkeit.

Zum Schluss Pfirsich oder Apfelsine hinzufügen. Alles fein pürieren und Sojasoße unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer möchte, kann das Ganze noch mit Sojasahne verfeinern. Vor dem Servieren ein wenig Kürbiskernöl hinzugeben.



Ingrid Meirlaen



Rote Bete-Kartoffelsalat (vegan)

Zutaten

- 750 g Kartoffeln
- 250 g Rote Bete
- 4 EL heißes Wasser
- 1 TL Gemüsebrühwürze
- 5 EL Weinessig
- 3 bis 4 EL Rapsöl
- 1 TL Senf
- 1 Zwiebel
- 125 g saure Gurken
- ½ Bund Petersilie
oder ½ Kästchen Kresse
- Salz, Pfeffer
- Wasser

Zubereitung

Kartoffeln und Rote Bete in Schale mit etwas Wasser gar kochen. Für die Soße heißes Wasser mit Gemüsebrühe verrühren, Essig, Öl und Senf unterrühren. Zwiebel in feine Würfel schneiden und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln und Rote Bete pellen und der Länge nach in Achtel schneiden. Noch warm mit der Salatsoße vermischen. Saure Gurken in Scheiben schneiden. Petersilie bzw. Kresse grob hacken und beides unter den Salat mischen. Etwas durchziehen lassen und vor dem Servieren evtl. noch mit etwas Gurkenflüssigkeit und Gewürzen abschmecken.

Julia Ogiermann

Orientalischer Milchreis (vegetarisch)

2 Portionen

Zutaten

- 30 g Milchreis
- 250 ml Milch
- 1 gehäufte EL Zucker
- 50 g gehackte Feigen
- 25 g gehackte Nüsse (z. B. Pistazien, Pinienkerne, Mandeln, Haselnüsse – auch gemischt)
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- je 1 TL Kardamom und Zimt

Zubereitung

Milch in einem Topf aufsetzen. Reis, Zucker und Feigen sofort hinzugeben. Auf kleiner Stufe zum Kochen bringen, dann herunterschalten und gar ziehen lassen (Reis muss nicht mehr kochen, Dauer ca. 25 bis 30 Minuten). Gewürze und den Vanillezucker hinzugeben. Immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Nüsse in einer Pfanne rösten, bis sie goldbraun sind, und unter den fertigen Reis heben. Tipp: Werden die Gewürze sofort hinzugegeben, wird der Reis bräunlich. Wer ihn lieber heller mag, sollte erst beim Servieren die Gewürze hinzufügen und gut untermischen.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Bohnen-Burger (vegan)

Zutaten

- Öl zum Braten
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 150 g kleingehackte Champignons
- 400 bis 425 g Kidneybohnen (ausnahmsweise aus der Dose!), gut abgetropft
- 2 EL frische gehackte Petersilie, glatt
- Salz und Pfeffer
- Mehl zum Kneten
- 4 Brötchen
- 4 bis 8 (je nach Größe) Kopfsalatblätter

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch in Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Koriander und Kreuzkümmel dazugeben und kurz dünsten. Das Paprikapulver hinzufügen, die Champignons ebenfalls. So lange dünsten, bis die Flüssigkeit der Pilze verkocht ist. Das Ganze vom Herd nehmen. Die Bohnen in eine Schüssel geben und mit einem Stampfer oder einer Gabel zerdrücken; mit der Petersilie vermengen und anschließend die Pilze unterrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofengrill vorheizen. Mit bemehlten Händen vier Burger formen, mit etwas Öl bestreichen und auf dem Gitterrost unter dem Grill vier bis fünf Minuten von jeder Seite grillen. Im Brötchen mit Salatblatt servieren. Guten Appetit!

Martina Fritz-Römet



Kartoffelplätzchen mit Gemüse (vegan)

ca. 16 Stück

Zutaten

- 4 bis 5 mittelgroße geschälte rohe Kartoffeln (mittelfein gerieben)
- 50 g Buchweizenmehl
- 2 bis 4 mittelgroße Zwiebeln (klein gewürfelt)
- 2 bis 4 mittelgroße Möhren (fein gerieben)
- ca. 250 g klein geschnittenes Gemüse der Saison (z. B. Porree, Brokkoli...)
- Kräutersalz und/oder Gemüsebrühe, schwarzer Pfeffer, Paprika (rosenscharf), Curry, Muskatnuss
- Bratöl

Zubereitung

Aus den Zutaten – außer Bratöl – in einer Rührschüssel einen Teig zubereiten, abschmecken und ggf. nachwürzen. Bratöl in einer heißen Bratpfanne verteilen. Teig, wie bei Kartoffelreibekuchen, in die Pfanne geben und nach ein paar Minuten wenden.

Bernhard Erkelenz

Kartoffelgulasch (vegetarisch)

für 4 Personen

Zutaten

- 3 bis 6 (mittel-)große vorwiegend festkochende Pell- oder Salzkartoffeln (wie Rindergulasch gewürfelt)
- 3 bis 6 mittelgroße Zwiebeln (klein geschnitten)
- ca. 300 g klein geschnittenes Gemüse der Saison (Möhren, Porree, Brokkoli...)
- 200 g in Scheiben geschnittene Pilze (z. B. Champignons)
- 250 g zerkleinerte frische Tomaten oder 100g Tomatenmark
- Kräutersalz und/oder Gemüsebrühe
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Paprikapulver (rosenscharf)
- ca. 1 l Wasser
- Bratöl
- 100 ml (süße) Sahne
- **vegan:** Sahne durch Raps- und/oder Olivenöl ersetzen

Zubereitung

Gewürfelte, mit ein wenig Salz und Pfeffer bestreute Kartoffeln und Zwiebeln in einem Topf in heißem Bratöl von allen Seiten mittelstark – goldbraun – anbraten. Kontinuierlich Wasser und die übrigen Zutaten unter ständigem Rühren hinzufügen und garen. Am Schluss Sahne (in der veganen Variante Raps- oder Olivenöl) hinzufügen, abschmecken und ggf. nachwürzen.

Bernhard Erkelenz

Apfelschnee (vegan, glutenfrei)

Dessert

Zutaten

- 1 Banane
- 3 Äpfel
- 1 EL Vanillezucker
- 1 EL Birnendicksaft oder Ahornsafte (vegetarisch: Honig)
- etwas Zitronensaft
- 200 ml Sojaschlagsahne (vegetarisch: Schlagsahne)
- Zimtzucker
- Mandelmus oder fein gemahlene Mandeln (nach Belieben)



Zubereitung

Banane in Scheiben schneiden, Äpfel reiben und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Vanillezucker, Birnendicksaft oder Ahornsafte (bzw. Honig) hinzufügen, und alles fein pürieren. Soja-Sahne (bzw. Schlagsahne) aufschlagen und unterheben. Man kann auch noch Mandelmus oder fein gemahlene Mandeln untermischen. Vor dem Servieren mit etwas Zimtzucker bestreuen.

Hans A. Schaaf

Mousse au chocolat (vegan)

Dessert

Zutaten

- 150 g kühle aufschlagbare Pflanzensahne
- 60 g reine (vegane) Zartbitterschokolade
- 1 Päckchen Sahnesteif
- Zucker nach Bedarf, z. B. 2 EL



Foto: Daniela Neumann

Zubereitung

Schokolade im Topf im Wasserbad schmelzen. Währenddessen Sahne mit Sahnesteif und Zucker vermischen und aufschlagen. Vorsichtig die warme Schokolade dazugeben und weiter schlagen. Vor dem Verzehr mindestens 30 Minuten im Kühlschrank aufbewahren. Dazu schmecken Früchte der Saison.

Verena Schuster

Kleine Apfelfannkuchen (vegan)

ca. 16 Stück

Variante: Obst der Saison wie Holunderblüten, Heidel- oder Waldbeeren, Süß- oder Sauerkirschen, Mirabellen, Aprikosen, Pflaumen, Zwetschgen...

Zutaten

- 150 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl (sehr fein gemahlen)
- 50 g Buchweizenmehl (sehr fein gemahlen)
- 4 bis 6 mittelgroße (un-)geschälte, vom Gehäuse befreite, geviertelte und in Scheiben geschnittene Äpfel
- (Vollrohrroh-) Zucker (zum Bestreuen)
- ½ TL Kochsalz
- Wasser
- Bratöl

Zubereitung:

Aus Mehl, Wasser und Salz in einer Rührschüssel einen (nicht zu) flüssigen Teig zubereiten. Bratöl in einer heißen Bratpfanne verteilen. Teig – wie bei Kartoffelreibekuchen – in die Pfanne geben, Apfelscheiben schrägt in den Teig schieben. Etwas Teig über die Apfelscheiben träufeln, damit sie nach dem Wenden nicht auf dem Pfannenboden kleben bleiben. Dies gilt auch für andere Obstsorten. Wenn die „Küchlein“ fertig (gar) sind, werden sie der Pfanne entnommen und – noch heiß – auf der Oberseite mit Zucker bestreut.

Bernhard Erkelenz

Kleine Apfelfannkuchen (vegetarisch)

ca. 16 Stück

Zutaten

- entsprechen weitgehend der veganen Variante
- Buchweizenmehl und Wasser werden durch 2 bis 3 Eier und ca. 100 ml Milch ersetzt.

Zubereitung:

Aus aufgeschlagenen Eiern in einer Rührschüssel unter Zugabe von Mehl und Milch einen (nicht zu) flüssigen Teig herstellen. Weiter wie bei der veganen Variante.

Bernhard Erkelenz

Fruchtcreme mit Karamelkruste (vegetarisch)

Dessert, ca. 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Früchte (Äpfel, Pflaumen, Birnen etc.), gewaschen und kleingeschnitten
- 250 g Mascarpone
- 200 g Sahnequark
- ½ TL gemahlener Ingwer
- etwas Saft und abgeriebene Schale einer Limette
- 6 EL brauner Zucker oder Vollrohrrohrzucker

Zubereitung:

Die Früchte auf 4 Souffléförmchen verteilen. Die Mascarpone mit dem Sahnequark, 2 EL Zucker, dem Ingwer und der Limette (Saft und Schale) zu einer Creme verrühren. Die Mischung auf das Obst geben. Über jedes Förmchen 1 gut gehäuften EL Zucker so streuen, dass die Creme gut bedeckt ist. Den Backofengrill vorheizen und die Förmchen auf die oberste Schiene stellen, ca. 3 Minuten überbacken, bis der Zucker karamellisiert. Kann warm oder kalt gegessen werden.

Martina Fritz-Römet



Ich schätze vegane Ernährung, weil ...

... sie, sofern ausgewogen und gut geplant, sehr lecker und gesundheitlich vorteilhaft ist für den Menschen.

... kein Tier für eine abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung des Menschen sterben muss.

... bei veganer Ernährung die Umwelt weltweit entlastet wird, und zwar durch geringeren Flächenverbrauch für Futterpflanzen, weniger Regenwaldabholzung, weniger Belastung der Natur durch die „Nebenwirkungen“ der (Massen-)Tierhaltung wie Grundwasserverseuchung durch Gülle, übermäßigen Dünger- und Pestizideinsatz und Medikamentenrückstände.

Welche Vorteile bringt vegane Ernährung für mich?

Viele Studienergebnisse legen nahe, dass sich durch die vegane Lebensweise viele der sogenannten Zivilisationskrankheiten vermeiden lassen. Eine pflanzliche Ernährung mit Lebensmitteln vorzugsweise aus der biologischen Landwirtschaft, mit viel frischem Obst und Gemüse (idealerweise saisonal und aus regionalem Anbau), wenig verarbeiteten Speisen und hochwertigen pflanzlichen Ölen und Fetten sowie Vollkornprodukten wird von Ernährungswissenschaftlern als vorteilhaft angesehen.

Zudem ist die Frage auch: Welche Vorteile bringt die vegane Ernährung den Tieren? Sie werden nicht mehr unter den schrecklichen Bedingungen gerade der Massentierhaltung gequält und ausgebeutet. Und auch für die Bio-Tierhaltung gilt: Artgerecht ist nur die Freiheit!

Woran erkenne ich vegane Lebensmittel?

Viele tragen bereits eines der Vegan-Siegel oder sind einfach mit dem Schriftzug „vegan“ gekennzeichnet. Falls nicht, hilft immer ein Blick in die Zutatenliste, denn oft sind Milcherzeugnisse, Gelatine oder Eier, also „versteckte Tiere“, in Produkten enthalten, wo man sie niemals vermuten würde. Und auch nachfragen hilft, etwa beim Bäcker: Oft ist in Brötchen Rinder- oder Schweineschmalz enthalten, in Baguettes Rindertalg, und so weiter.



Joachim Hiller ist Herausgeber des Magazins „Kochen ohne Knochen“ und Autor verschiedener Bücher und Kochbücher zu veganer Ernährung.

Arbeitsgruppe Konsum und Ernährung der Solinger Klima-Allianz

Die Arbeitsgruppe möchte mit ihrer Arbeit ein **Bewusstsein bei Solinger Bürgerinnen und Bürgern schaffen**, dass durch kleine Veränderungen beim Konsum und im Lebensstil Klimaschutz betrieben und **nachhaltige Lebensstile** realisiert werden können.

Denn: Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, dass der eigene Lebensstil etwas mit dem Klimawandel zu tun hat. Wer beispielsweise im Dezember Erdbeeren kauft, weiß vielleicht gar nicht, dass diese aus Spanien eingeflogen werden und dass dieser Lebensmitteltransport extrem klimaschädlich ist. Klimafreundliches Einkaufsverhalten bedeutet, **Produkte aus der Region und à la Saison** einzukaufen.

Bislang wurden verschiedene Projekte umgesetzt, wie beispielsweise ein Film mit dem Titel „Sustainability is not a crime“ mit Jugendlichen zum Thema Nachhaltigkeit oder ein Themenabend mit Kochshow und Vorführung des Film „Taste the waste“ zum weiterhin aktuellen Thema Lebensmittelverschwendung. Regionale und saisonale Lebensmittel waren das Schwerpunktthema 2013, das Anfang 2014 in die Veröffentlichung unseres ersten Rezeptheftes „Bergisches auf den Teller!“ mündete. Einige bekannte Solingerinnen und Solinger bzw. Menschen aus dem Bergischen haben mit ihren Rezepten und Stellungnahmen zum Gelingen dieses Projekts beigetragen.

Das Thema Rezepte hat uns seitdem nicht losgelassen, in den Jahren 2014 und 2015 allerdings aufgrund der noch stärkeren Fokussierung auf das Thema Nachhaltigkeit mit dem **Schwerpunkt „vegetarisch“ und „vegan“**, wie das vorliegende zweite Rezeptheft zeigt. So ist es nur folgerichtig, dass die Arbeitsgruppe sich im Bereich „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (www.bne-solingen.de) engagiert und ihre Arbeit zusammen mit anderen Akteuren am 24. August 2015 bei einem Vernetzungstreffen in der Stadtbibliothek Solingen vorgestellt hat.

Im März 2016 hat das „Reparatur-Café Solingen“ (E-Mail: reparaturcafe.solingen@web.de) seine Arbeit aufgenommen. Die Initiative für diese auch und gerade im Sinne der Nachhaltigkeit wichtige Einrichtung ging von der AG Konsum und Ernährung aus, die im September 2015 zu einer Informationsveranstaltung zum Thema Reparatur-Café einlud.

Nachhaltiger Konsum mit seinen zahlreichen Facetten bleibt das Arbeitsfeld der AG. Sie trifft sich in der Regel alle acht Wochen nach Terminabsprache. Jede und jeder kann mitmachen.

Kontakt: Verbraucherzentrale NRW, Umweltberatung, Julia Ogiermann

Telefon: 0212 - 22 65 76 07

E-Mail: solingen.umwelt@verbraucherzentrale.nrw

Klima-Allianz Solingen

Die Solinger Klima-Allianz wurde 2010 mit dem Ziel gegründet, Klima- und Ressourcenschutz umfassender in der Zivilgesellschaft zu verankern, die vielen schlummernden Potenziale zu erschließen und Klima- und Ressourcenschutz in allen Lebens- und Wirtschaftsbereichen konsequenter umzusetzen. Durch den Aufbau eines breiten Bündnisses mit Verbraucherinnen und Verbrauchern, zivilgesellschaftlichen Organisationen, Kirchen, Wirtschaft, Politik und Verwaltung sollen die erforderlichen Veränderungsprozesse verstärkt werden.



