



Das  
begehrbare Kochbuch

Zukunft schmeckt!  
Nachhaltig essen  
in Hessen!



# Zukunft schmeckt!



HERZLICHEN 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 IN DER AKTUELLEN ZEIT!

VIEL SPASS & GUTEN APPETIT!

FOLGENDE SYMBOLE DIENEN ALS KLEINER LEITFADEN DURCH DIE REZEPTE:



FÜR DIE GANZE FAMILIE



SCHNELLE KÜCHE



GESCHENKIDEE



# Zukunft schmeckt!

NEBEN DER CORONA-PANDEMIE SIND DER KLIMAWANDEL UND DAS DAMIT VERBUNDENE ERNÄHRUNGS- UND KONSUMVERHALTEN WELTWEIT DIE DRÄNGENDSTE AUFGABE DER HEUTIGEN ZEIT.

DENN: UNSER EINKAUFS- UND ERNÄHRUNGSVERHALTEN UND DER UMGANG MIT RESSOURCEN SIND AUF DAUER FÜR UNSERE ERDE NICHT TRAGBAR. DIE ÜBERSTRAPAZIERUNG DES PLANETEN HAT SOWOHL AUSWIRKUNGEN AUF DIE UMWELT ALS AUCH AUF DIE GESUNDHEIT DER BEVÖLKERUNG.

WAS WIR BRAUCHEN?

LÖSUNGSANSÄTZE, DIE ALLEN MENSCHEN EINE BEDARFSGERECHTE UND GESUNDE ERNÄHRUNG ERMÖGLICHEN UND GLEICHERMASSEN DIE GESUNDHEIT UND DEN FORTBESTAND DES PLANETEN SICHERN. UND DIE GIBT ES!

DIE PLANETARY HEALTH DIET.

DIESER SPEISEPLAN DER ZUKUNFT LIEFERT EINEN RAHMEN FÜR EINE GESUNDE UND ZUGLEICH UMWELTGERECHTE ERNÄHRUNGSWEISE.

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



BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG

  
**LandFrauen**  
Verband Hessen e.V.

# 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 GEPUFTEN 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.

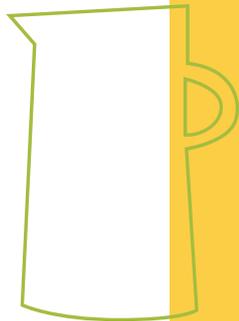
# Aprikosen-Möhren- Drink



## 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.



# leckere Süßigkeit: Kartoffelkugeln



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

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

## TIPPS:

EIN WUNDERBARES KARTOFFEL-  
REZEPTE-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.

# Schnelle Vollkornbrötchen



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

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

## TIPPS:

## 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.

# 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.



# Pflaumen-Nuss- Aufstrich



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

100 G TROCKENPFLAUMEN  
½ VANILLESCHOTE  
1 EL GEMAHLENE HASELNUSS  
KERNE  
1 EL GEMAHLENE MANDELN  
1 EL KAKAOPULVER ( STARK  
ENTÖLT)  
1 PRISE ZIMT  
30 G WEICHE BUTTER  
1 EL AHORNSIRUP

## TIPPS:

## SO GEHT'S:

1. TROCKENPFLAUMEN MIT 60 ML WASSER ETWA 30 MINUTEN QUELLEN LASSEN & ANSCHLIESSEND FEIN MIXEN.
2. VANILLESCHOTE LÄNGS HALBIEREN & DAS MARK HERAUSKRATZEN.
3. NÜSSE & MANDELN IN EINER HEISSEN PFANNE BEI MITTLERER HITZE 3-4 MINUTEN RÖSTEN. 5 MINUTEN ABKÜHLEN LASSEN.
4. NÜSSE, MANDELN, KAKAOPULVER, VANILLEMARKE & ZIMT GUT MISCHEN. PFLAUMENPÜREE, BUTTER & AHORNSIRUP UNTERRÜHREN.
5. FRISCH ALS BROTAUFSTRICH SERVIEREN ODER IN EIN SCHRAUBGLAS FÜLLEN & KÜHL LAGERN.



# Durstlöscher

## Apfel-Zitrus-Wasser



### DAS WIRD GEBRAUCHT:

- 1 BIO-ZITRONE
- 1 BIO-ORANGE
- 1 HALBER APFEL
- 2 STIELE MINZE
- 1 L WASSER

### TIPPS:

### SO GEHT'S:

1. ZITRONE UND ORANGE HEISS ABWASCHEN UND IN SCHEIBEN SCHNEIDEN.
2. APFEL IN SPALTEN SCHNEIDEN.
3. FRÜCHTE MIT 2 STIELEN MINZE IN EINEN KRUG GEBEN, MIT 1 L WASSER AUFFÜLLEN UND 3-4 STD.
4. ZIEHEN LASSEN.



# Aromatische Kräutereiswürfel



## DAS WIRD GEBRAUCHT:

KRÄUTER  
(Z.B. MINZE, BASILIKUM, THYMIAN,  
ROSMARIN)

## TIPPS:

VERLEIHEN WASSER,  
SAFTSCHORLEN ODER  
SELBSTGEMachten LIMONADEN  
EIN BESONDERES AROMA UND  
FRISCHE.

## SO GEHT'S:

1. KRÄUTER WASCHEN, ABZUPFEN BZW. KLEIN SCHNEIDEN.
2. IN DIE EISWÜRFELFORM GEBEN, MIT WASSER AUFFÜLLEN UND INS EISFACH GEBEN.



# 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](http://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)

