

KLIMA-KOCHWERKSTATT

  
GOURMET  
KIDS

# Deine Birne rettet die Welt!



Tipps und Tricks für eine umweltfreundliche Ernährung!

WWF und GOURMET  
setzen sich für  
klimafreundliche  
Ernährung ein.

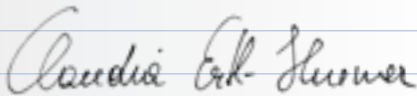


„Da zieh' ich mit!“

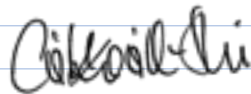
## Liebe SchülerInnen, liebe Eltern,

unsere Ernährung beeinflusst die Umwelt. Es ist also nicht egal, was wir essen und wie wir kochen. Deshalb kaufen wir von GOURMET heimische Zutaten, setzen bewusst auf biologische Lebensmittel und bieten viele vegetarische Speisen an. So sorgen wir dafür, dass unser ökologischer Fußabdruck kleiner wird. Damit dieses Versprechen auch den strengsten Blicken standhält, arbeiten wir seit Anfang 2016 eng mit dem WWF Österreich zusammen. Und die Kooperation trägt Früchte: Die GOURMET Klima-Kochwerkstatt ist ein Beispiel dafür. Mit diesem interaktiven Programm für Schulklassen zeigen wir jungen Menschen, dass Klimaschutz Spaß macht – und richtig gut schmecken kann. Denn wir sind überzeugt, dass wir alle zusammen viel für unsere Umwelt tun können. Und dass viele kleine Schritte etwas Großes bewirken. Wie das geht, haben wir praktisch in diesem kleinen Folder zusammengefasst: zum Nachlesen, Nachkochen und auch ein bisschen zum Nachdenken.

Ziehen wir an einem Strang – retten wir gemeinsam die Welt!



Mag.<sup>a</sup> Claudia Ertl-Huemer  
Geschäftsfeldleitung

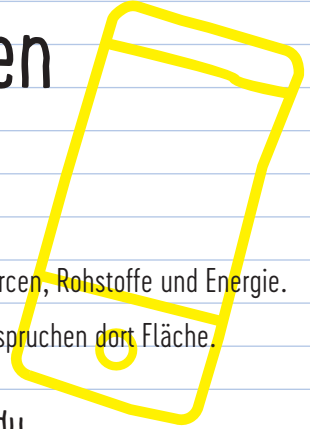


Mag.<sup>a</sup> Helga Cvitkovich-Steiner  
Leitung Marketing und Produktmanagement





# Wir hinterlassen Spuren



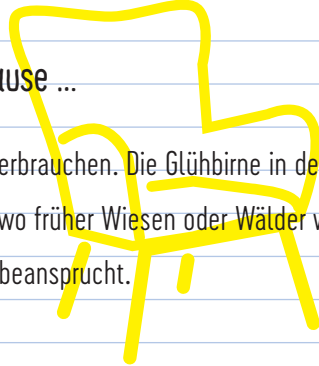
Alles, was wir kaufen und verwenden, benötigt Ressourcen, Rohstoffe und Energie. Diese Dinge stammen letztlich aus der Natur und beanspruchen dort Fläche.

## Denken wir zum Beispiel an ein Handy ...

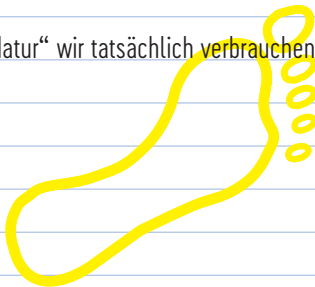
Es verbraucht Fläche, weil es aus Metallen besteht, die der Natur entnommen werden. Weil die Produktionsfabrik Platz benötigt und weil die Flughäfen, die die Geräte in die Welt transportieren, Platz brauchen.

## Oder denken wir an unser Zuhause ...

Dort stehen Möbel aus Holz, die Waldfläche verbrauchen. Die Glühbirne in der Lampe braucht Energie, die aus Kraftwerken kommt, wo früher Wiesen oder Wälder waren. Wir essen Brot aus Getreide, das Ackerfläche beansprucht.



Wie viel „Natur“ wir tatsächlich verbrauchen, zeigt der „ökologische Fußabdruck“.





– 100 % –

## 30 % Ernährung

Essen, Nahrungsmittelanbau,  
Entsorgung, Verpackungen,  
Transport & Zubereitung ...

## 30 % Konsum

Freizeit, Kleidung,  
Elektrogeräte, Artikel des  
täglichen Lebens ...

## 20 % Wohnen

Heizen, Strom, Wasser,  
WLAN ...

## 20 % Mobilität

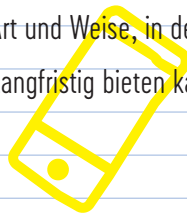
Urlaub, Auto, Bus,  
Flugzeug, Bahnhöfe ...

# Der ökologische Fußabdruck

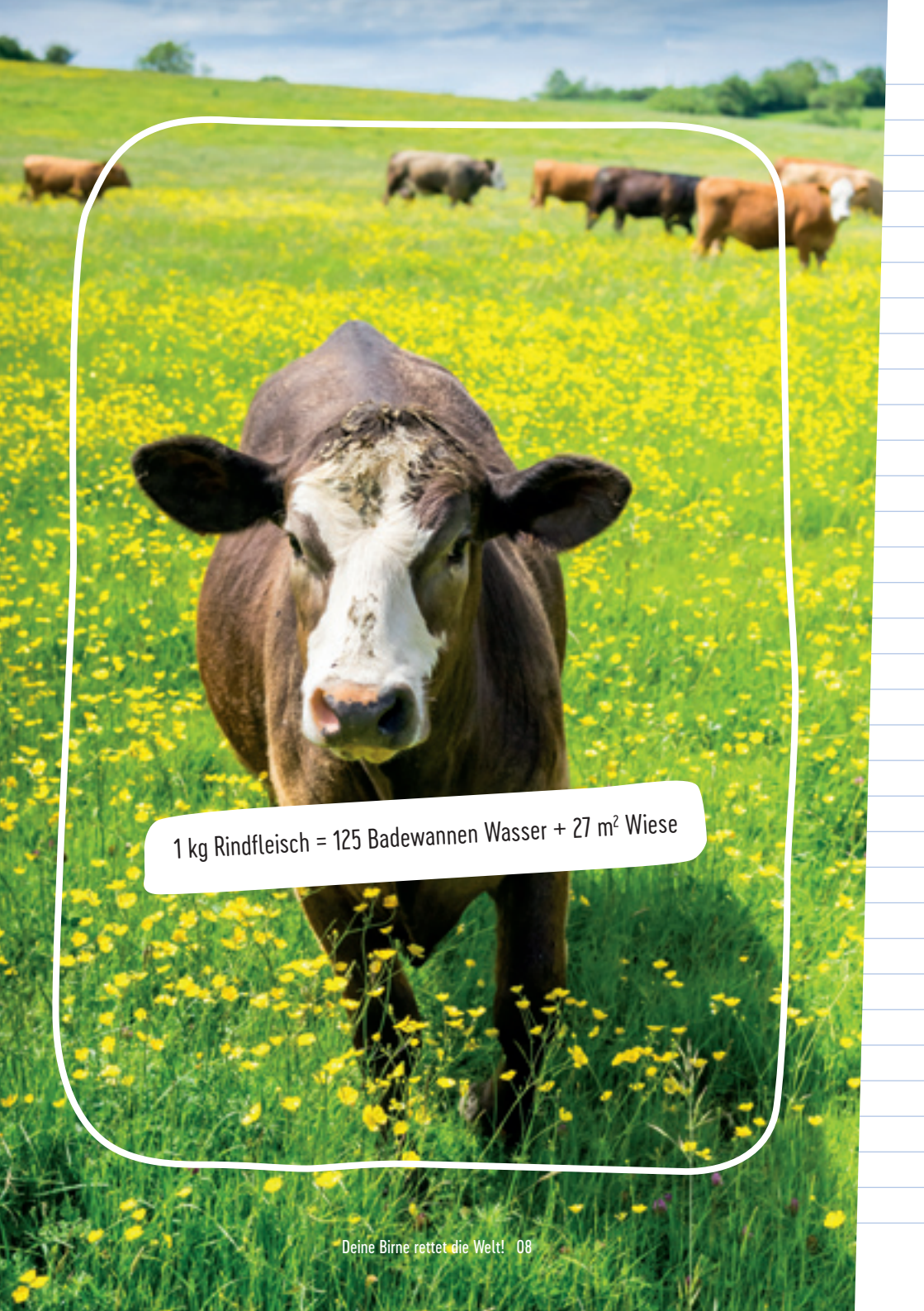
Durch die Flächen, die wir verbrauchen, hinterlassen wir in der Natur, auf unserer Erde, Spuren. Diese Spuren kannst du dir wie zu große getragene Fußabdrücke vorstellen. Daher der Name „ökologischer Fußabdruck“.



Unsere Erde bietet aber nicht unendlich viel Fläche, die Erde selbst kann nicht wachsen. Derzeit leben wir in einer Art und Weise, in der wir mehr Energie und Rohstoffe verbrauchen, als die Erde langfristig bieten kann. Unserem Planeten geht es nicht mehr gut.





A photograph of a brown cow with a white blaze on its face, standing in a lush green field filled with yellow wildflowers. In the background, several other cows are grazing on a rolling green hill under a blue sky with light clouds. The entire scene is framed by a white rounded border.

1 kg Rindfleisch = 125 Badewannen Wasser + 27 m<sup>2</sup> Wiese



# Wie unsere Ernährung die Umwelt verändert

Ein großer Teil des Fußabdruckes kommt von der Ernährung. Unser Essen ist immer der Natur entnommen. Nehmen wir Getreide und Gemüse als Beispiel. Die Felder dafür brauchen neben Fläche auch Energie und Wasser. Noch mehr Fläche, Energie und Wasser stecken in Produkten, die von Tieren stammen, also Milch, Käse, Fleisch und Eier. Denn die Tiere stehen nicht nur im Stall oder auf der Weide, sondern müssen auch gefüttert werden, und dieses Futter muss wiederum wo angebaut werden. Futtermittel werden oft aus dem Ausland importiert, zum Beispiel Soja aus Brasilien. Um dort Soja anzubauen, werden wertvolle Wälder abgeholzt. Schlecht für die Wälder, die darin lebenden Tiere und Pflanzen und schlecht fürs Klima.

Es hat also Auswirkungen, was wir essen – nicht nur auf unsere Natur und Lebewesen, sondern auch in anderen Ländern.

Für ein Kilogramm Rindfleisch braucht man beispielsweise 15.000 Liter Wasser und 27 Quadratmeter Fläche. Für ein Kilogramm Erdäpfel, also ein pflanzliches Produkt, werden hingegen nur rund 100 Liter Wasser und ein viertel Quadratmeter benötigt.





## Treibhausgase & Klimawandel

Die von uns produzierten Treibhausgase ( $\text{CO}_2$ ) gelangen in die Luftschicht um unsere Erde, die Atmosphäre, und erwärmen sie mehr als normal. Daher wird es auf unserer Erde immer wärmer. Die Folgen sind: Das Eis am Nordpol schmilzt, aber auch auf Österreichs Gletschern. Dadurch steigt der Meeresspiegel und es gibt Überschwemmungen. Auch viele Tier- und Pflanzenarten wie zum Beispiel der Eisbär können sich nicht schnell genug an das wärmere Klima anpassen und sind vom Aussterben bedroht.

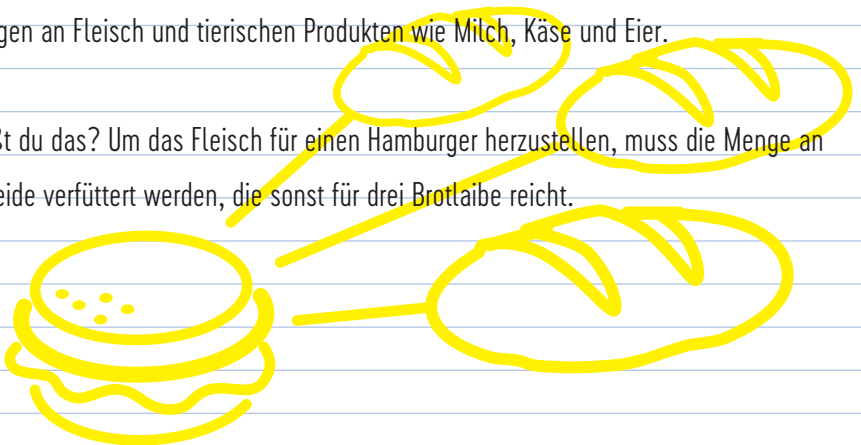
# Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?

Bevor unser Essen auf dem Teller landet, muss einiges passieren. Durch den Transport, aber auch die Produktion und Lagerung von Nahrungsmitteln haben diese verschiedenen große Fußabdrücke.

Ein Apfel aus Österreich, vielleicht sogar ein Bio-Apfel aus der Umgebung, belastet die Umwelt nur wenig. Ein Apfel, der in Südafrika gewachsen ist und mit dem Flugzeug nach Österreich transportiert wird, belastet die Umwelt schon mehr. Durch den Transport, egal ob Auto, LKW oder Flugzeug, entstehen Abgase und klimaschädliche Treibhausgase werden in die Atmosphäre abgegeben.

Insbesondere Fleisch hat einen großen Fußabdruck, also Auswirkungen auf das Klima. Wir in Österreich essen, verglichen mit anderen europäischen Ländern, zu große Mengen an Fleisch und tierischen Produkten wie Milch, Käse und Eier.

Weißt du das? Um das Fleisch für einen Hamburger herzustellen, muss die Menge an Getreide verfüttert werden, die sonst für drei Brotlaibe reicht.







Bio-Produkte erkennst du an diesen Logos:  
dem EU-Bio-Logo und dem Logo der Austria  
Bio Garantie.

# Was kannst du machen?

Du siehst also: Je nachdem, wie du dich ernährst, kleidest oder fortbewegst, wird dein Fußabdruck kleiner oder größer. Wie kannst du weniger Spuren hinterlassen und dafür sorgen, dass dein Fußabdruck klein bleibt?

## – Gemüse bringt's –

Bei deiner Ernährung solltest du Gemüse, Getreide und Obst den Vortritt lassen.

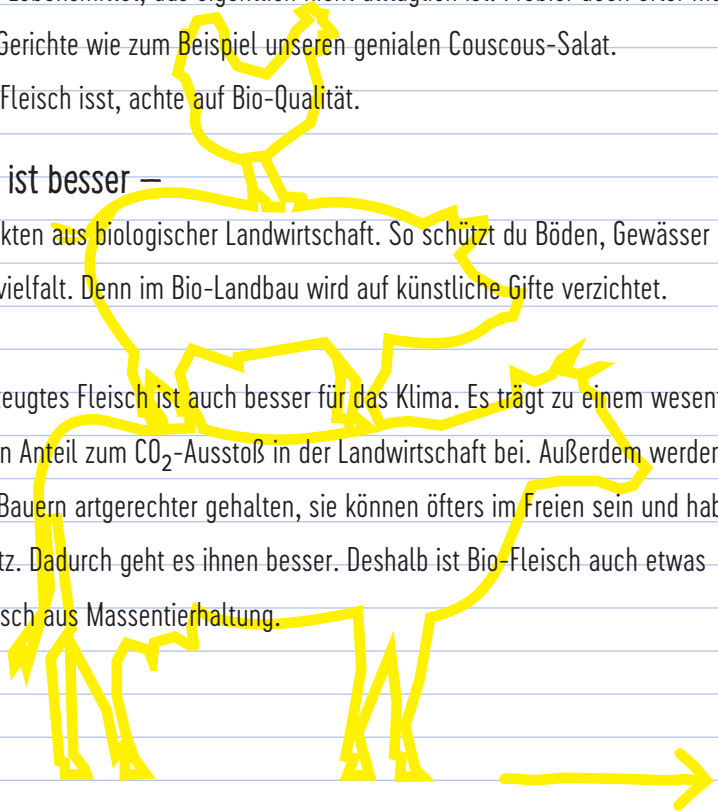
Fleisch ist ein Lebensmittel, das eigentlich nicht alltäglich ist. Probier doch öfter mal vegetarische Gerichte wie zum Beispiel unseren genialen Couscous-Salat.

Und wenn du Fleisch isst, achte auf Bio-Qualität.

## – Bio ist besser –

Greif zu Produkten aus biologischer Landwirtschaft. So schützt du Böden, Gewässer und die Artenvielfalt. Denn im Bio-Landbau wird auf künstliche Gifte verzichtet.

Biologisch erzeugtes Fleisch ist auch besser für das Klima. Es trägt zu einem wesentlich geringeren Anteil zum CO<sub>2</sub>-Ausstoß in der Landwirtschaft bei. Außerdem werden Tiere bei Bio-Bauern artgerechter gehalten, sie können öfters im Freien sein und haben dort mehr Platz. Dadurch geht es ihnen besser. Deshalb ist Bio-Fleisch auch etwas teurer als Fleisch aus Massentierhaltung.









## – Das Gute liegt so nah & fern –

Schau, wo dein Essen herkommt! Bevorzuge Produkte aus Österreich und unseren Nachbarländern. Weit gereiste Produkte schaden der Umwelt. Käse aus Holland kommt von weit her und verursacht somit mehr CO<sub>2</sub> als Käse aus Salzburg.

Kaufst du trotzdem Produkte aus fernen Ländern, wie zum Beispiel Kakao oder Bananen, garantiert das FAIRTRADE-Gütesiegel eine umweltfreundliche Produktion und eine gerechte Bezahlung für die Menschen vor Ort.

An diesem Logo erkennst du fair gehandelte Produkte:




## – Alles zu seiner Zeit –

Erdbeeren im Winter? Die kommen von weit her oder werden in geheizten Glashäusern erzeugt, die viel Energie verbrauchen. Gemüse und Obst wachsen bei uns nicht das ganze Jahr über gleichmäßig, jede Sorte hat ihre Saison. Und das kannst du schmecken:

Reife Tomaten aus Österreich im Sommer schmecken besser als Tomaten aus Spanien im Winter. Einen Saisonkalender, der zeigt, wann welches Gemüse und Obst bei uns reif ist, findest du im Internet (z. B. unter [blog.gourmet.at](http://blog.gourmet.at)).





Fisch ist wichtig, um unseren Eiweißbedarf zu decken. ←  
Aber wir überfischen die Meere, das heißt, wir fangen mehr Tiere  
weg, als nachwachsen können. So sind 90 Prozent der Bestände  
aller großen Fischarten schon verschwunden.  
MSC & ASC garantieren, dass es unseren Meeresbewohnern  
auch in Zukunft noch gut geht ...

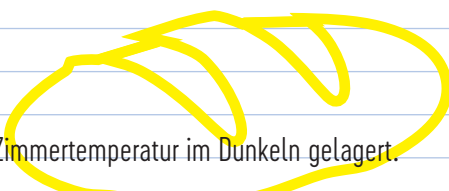


## – Wie ein (nachhaltiger) Fisch im Wasser –

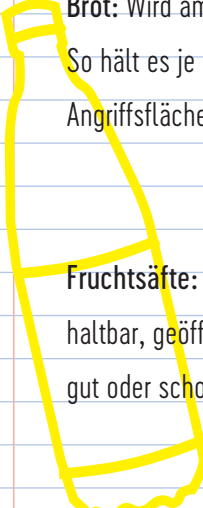
Bei Fisch achte auf das MSC- und ASC-Siegel. Das ASC-Siegel ist das Kennzeichen für verantwortungsvolle Zucht, das MSC-Siegel kennzeichnet Fische aus nachhaltigem Fang.

## – Lagere Lebensmittel richtig –

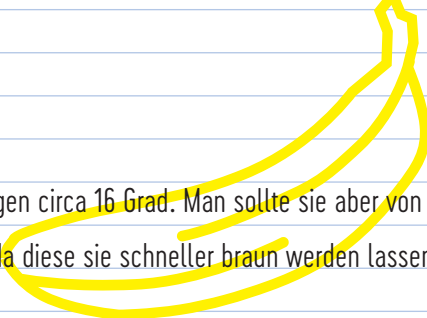
Das Essen verschimmelt dir häufig? Das liegt vielleicht daran, dass du es nicht richtig aufbewahrst.



**Brot:** Wird am besten (in einer Brotdose) bei Zimmertemperatur im Dunkeln gelagert. So hält es je nach Sorte bis zu einer Woche. Ein ganzer Laib Brot bietet weniger Angriffsfläche für Schimmel als einzelne Scheiben.



**Fruchtsäfte:** Eher kühl und dunkel lagern. Ungeöffnet sind sie bis zu sechs Monate haltbar, geöffnet etwa vier Tage. Geruch und Geschmack verraten, ob ein Saft noch gut oder schon verdorben ist.



**Bananen:** Mögen es hell und bevorzugen circa 16 Grad. Man sollte sie aber von reifen Äpfeln oder Tomaten fernhalten, da diese sie schneller braun werden lassen.



## In der Klimakochwerkstatt

Neue Sportmittelschule 22, 1220 Wien



– Und was noch? –

- ✓ Schmeiß dein Pausenbrot nicht weg, sondern gib es vielleicht jemandem, der Hunger hat, oder besprich zu Hause, was du gerne mitnehmen möchtest.
- ✓ Eine Birne mit braunen Stellen oder eine nicht mehr ganz so schöne Karotte muss auch nicht im Mistkübel landen. Kleingeschnitten kannst du daraus einen leckeren Salat oder Fruchtshake zubereiten.
- ✓ Wenn du dir dein Essen selber auf den Teller geben kannst, nimm nur so viel, wie du auch essen kannst.
- ✓ Selber zu kochen macht Spaß und du kannst selbst entscheiden, was ins Essen kommt und wie es schmecken soll.

– Du siehst: Mit vielen kleinen Schritten kannst du dir und der Natur was Gutes tun. –

Am leichtesten geht das  
aber auf jeden Fall mit unseren  
nachhaltigen Rezepten!



30 Wraps zum Selberwickeln (siehe dazu die S. 38)



> Kreative Wraps –  
die Füllung <

## UND DAS BRAUCHST DU DAZU:

- 1 Häüptel Endiviensalat
- 5-7 Paradeiser (Tomaten)
- 3 Paprika (Tricolore)
- 1 Apfel
- 2 Packungen Mozzarella
- 1 Dose Kidneybohnen
- 2 Dosen MSC-Thunfisch
- 1 Dose Zuckermais
- 30 Wraps
- 250 g Gouda (in Scheiben)
- 1 Packung BIO-Putenschinken (in Scheiben)

## UTENSILIEN:

- 8 Schüsseln für Mais, Kidneybohnen, Mozzarella, Thunfisch, Paprika, Tomaten, Salat und Apfel
- Messer
- Arbeitsbretter
- Sieb (zum Salatwaschen)
- Zahnstocher (zum Befestigen der Wraps)

## So einfach geht's:

1.

Wasche den Salat, die Paradeiser, die Paprika und den Apfel und schneide das Obst und Gemüse sowie den Mozzarella in kleine Würfel. Gib jede Zutat jeweils in eine Schüssel.

2.

Tropfe Bohnen, Thunfisch und Mais ab und fülle alles jeweils in eine Schüssel.

3.

Packe den Käse, den Schinken und die Wraps aus. Lege alles auf ein Tablett.

4.

Richte alle Zutaten schön am Buffettisch an. Stell die Zahnstocher dazu – **fertig zum Befüllen!**



Die Mengen passen natürlich zu unseren Wraps!



> Kreative Wraps —  
die Saucen <

## UND DAS BRAUCHST DU

### **... für die Joghurt-Kräuter-Sauce:**

- 500 g Naturjoghurt
- 2 Zehen Knoblauch, gepresst
- Kräuter (z. B. Kresse, Petersilie, Basilikum)
- Salz und Pfeffer

### **... für die Salsa-Sauce:**

- ungefähr 7–10 Paradeiser oder gewürfelte Tomaten aus dem Packerl
- halbe Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- frische Basilikumblätter
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Oregano
- 2 Teelöffel Honig
- 2 Esslöffel Ketchup
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft

### UTENSILIEN:

- 2 Schüsseln
- 1 Knoblauchpresse
- 1 Esslöffel
- 1 Teelöffel
- Arbeitsbretter
- Messer

### **Die Joghurt-Kräuter-Sauce:**

1. Gib das Naturjogurt in eine Schüssel und presse den Knoblauch hinein.
2. Schneide oder zupfe die Kräuter klein.
3. Schmecke die Sauce mit Salz, Pfeffer und den Kräutern ab. Rühr, bevor du kostest, alles gut um.
4. Stelle die Sauce zu den anderen Zutaten am Buffettisch – **fertig zum Befüllen!**

### **Die Salsa-Sauce:**

1. Wasche die Paradeiser (Tomaten) gut ab und entferne den Stielansatz und alle grünen Teile. Schneide die Paradeiser in kleine Würfel.
2. Schäle die Zwiebelhälfte und den Knoblauch. Schneide beides in sehr feine Stücke.
3. Gib die geschnittenen Paradeiser, Knoblauch und den Zwiebel in eine Schüssel. Hacke das Basilikum fein und vermische es mit den restlichen Zutaten.
4. Gieße die überschüssige Flüssigkeit (die sich in der Schüssel gesammelt hat) ab, bevor du weiterarbeitest. Erst dann gib Olivenöl, Oregano, Honig und Ketchup zu deiner Sauce. Rühre gut um und schmecke alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab – **fertig!**

Damit streichst du 20 Brote und mehr



› Voll frischer  
Frühlingsaufstrich ‹

## UND DAS BRAUCHST DU DAZU:

### **GRUNDREZEPT:**

- 500 g Topfen
- 1 Becher Naturjoghurt (250 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 Esslöffel süßer Senf
- ½ kg Schwarzbrot, geschnitten

### **VARIANTE FRÜHLING:**

#### Paprika-Gurkerl-Aufstrich

- 1 gelber Paprika
- 1 roter Paprika
- 10 Essiggurkerl
- 1 Packung Kresse  
(oder 1 Bund Petersilie/  
Schnittlauch)
- 1 Prise Paprikapulver

### UTENSILIEN:

- Schüssel für den Aufstrich
- 1 Zitronenpresse
- 1 Esslöffel
- 1 Mixer
- Arbeitsbretter
- Messer

## So einfach geht's:

Verrühre für den Basisaufstrich sämtliche Zutaten in einer großen Schüssel zu einem cremigen Aufstrich. Schmecke mit Salz, Pfeffer und Senf ab.

### > Für Brote, so frisch wie der Frühling: <

1.

Halbiere die Paprika. Lege einen halben Paprika zur Seite – du brauchst ihn später für die Dekoration. Schneide den restlichen Paprika, die Essiggurkerl und die Kresse (oder andere Kräuter) möglichst klein. Vermenge alles mit dem Basisaufstrich und rühre das Paprikapulver ein.

2.

Schneide deine Deko-Paprika-Hälfte in dünne Streifen. Halbiere deine Brote. Bestreiche jede Scheibe großzügig mit dem Aufstrich. Dekoriere jedes Brot mit einem Paprika-Streifen – fertig!



Zutaten reichen locker für 20 Brote



> Endlich wieder  
Sommer-Brote <

## UND DAS BRAUCHST DU DAZU:

### **GRUNDREZEPT:**

- 500 g Topfen
- 1 Becher Naturjoghurt (250 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 Esslöffel süßer Senf
- ½ kg Schwarzbrot, geschnitten

### **VARIANTE SOMMER:**

#### Tomaten-Mozzarella-Aufstrich

- 8-10 getrocknete Tomaten (in Öl)
- halbe Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Teelöffel Oregano
- frische Basilikumblätter
- 3 Teelöffel Tomatenmark
- ev. Saft einer halben Zitrone
- 1 Packung Baby- oder normaler Mozzarella

### UTENSILIEN:

- Schüssel für den Aufstrich
- 1 Zitronenpresse
- 1 Esslöffel
- 1 Mixer
- Arbeitsbretter
- Messer

## **So einfach geht's:**

Verrühre für den Basisaufstrich sämtliche Zutaten in einer großen Schüssel zu einem cremigen Aufstrich. Schmecke mit Salz, Pfeffer und Senf ab.

### **> Die coole Coverversion des Sommers: <**

1. Nimm die getrockneten Tomaten aus dem Glas. Schneide sie in vier bis fünf kleine Stücke. Sei hier vorsichtig, denn die Tomaten sind ölig: Das ist zwar gut für unseren Aufstrich, aber schlecht für dein Gewand!
2. Gib die geschnittenen getrockneten Tomaten nun zum Basisaufstrich in die Schüssel.
3. Schäle die Zwiebel, halbiere sie und schneide eine Hälfte in möglichst kleine Stücke. Schäle auch den Knoblauch und schneide ihn klein. Gib beides in die Schüssel.
4. Füge Oregano, Basilikum und Tomatenmark bei. Schmecke mit Zitronensaft ab. Mixe deinen Aufstrich, bis er eine cremige Konsistenz hat.
5. Schneide nun den Mozzarella klein und vermenge ihn mit dem Aufstrich. Rühre gut um.
6. Halbiere deine Brote. Bestreiche jede Scheibe großzügig mit dem Aufstrich. Dekoriere jedes Brot mit einem Basilikum-Blatt – **fertig!**

Damit streichst du 20 Brote und mehr



> So viel Herbst  
am Brot <

## UND DAS BRAUCHST DU DAZU:

### **GRUNDREZEPT:**

- 500 g Topfen
- 1 Becher Naturjoghurt (250 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 Esslöffel süßer Senf
- ½ kg Schwarzbrot, geschnitten

### **VARIANTE HERBST:**

#### Kürbiskern-Aufstrich

- Saft von 1 Zitrone
- 6-8 Esslöffel Kürbiskerne, gerieben
- 4 Esslöffel steirisches Kürbiskernöl
- Kürbiskerne, ganz (zum Dekorieren)

### UTENSILIEN:

- Schüssel für den Aufstrich
- 1 Zitronenpresse
- 1 Esslöffel
- 1 Mixer
- Arbeitsbretter
- Messer

## So einfach geht's:

Verrühre für den Basisaufstrich sämtliche Zutaten in einer großen Schüssel zu einem cremigen Aufstrich. Schmecke mit Salz, Pfeffer und Senf ab.

### > Variante Herbst: <

1.

Presse die Zitrone aus. Vermenge die geriebenen Kürbiskerne, das Kürbiskernöl und den Zitronensaft mit deinem Basisaufstrich.


2.

Halbiere deine Brote. Bestreiche jede Scheibe großzügig mit dem Aufstrich. Dekoriere jedes Brot mit ein paar Kürbiskernen – fertig!

## > Herbstlich, dieser Aufstrich! <



Zutaten reichen locker für 20 Brote

A top-down photograph of two slices of bread with a thick pink frosting, fresh raspberries, and sliced almonds. The bread is on a metal tray lined with white paper. The background is a light blue wooden surface. A decorative pencil holder with a colorful pattern and several pencils are visible in the upper right. A small bowl of almonds is in the lower right.

> So schmeckt der  
Winter-Aufstrich <

## UND DAS BRAUCHST DU DAZU:

### **GRUNDREZEPT:**

- 500 g Topfen
- 1 Becher Naturjoghurt (250 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 Esslöffel süßer Senf
- ½ kg Schwarzbrot, geschnitten

### **VARIANTE WINTER:**

#### Rote-Rüben-Aufstrich

- 2 Zwiebeln
- 4 Rote Rüben, vorgekocht
- 80 g Feta oder Cheddar
- Saft von 1 Zitrone
- 80 g Sonnenblumenkerne
- Sonnenblumenkerne zur Dekoration

### UTENSILIEN:

- 1 Schüssel für Aufstrich
- 1 Zitronenpresse
- 1 Mixer
- 1 Esslöffel
- Arbeitsbretter
- Messer

## So einfach geht's:

Verrühre für den Basisaufstrich sämtliche Zutaten in einer großen Schüssel zu einem cremigen Aufstrich. Schmecke mit Salz, Pfeffer und Senf ab.

### > Voll gut, der Winter: <

1.

Schäle die Zwiebeln. Schneide Zwiebeln, Rote Rüben und Käse in kleine Stücke. Presse die Zitrone aus.

2.

Vermische sämtliche Zutaten mit dem Basisaufstrich. Mixe deinen Aufstrich, bis er eine cremige Konsistenz hat.

3.

Halbiere deine Brote. Bestreiche jede Scheibe großzügig mit dem Aufstrich. Dekoriere jedes Brot mit ein paar Sonnenblumenkernen – **fertig!**

Genug für 4x großen oder 8x kleinen Hunger



> Ein echt pikanter  
Couscous-Salat <

## UND DAS BRAUCHST DU DAZU:

- 1,5 Trinkgläser Couscous (ca. 250 g)
- 3 Trinkgläser Wasser (ca. 0,5 l)  
wie viel Wasser du genau brauchst,  
steht auf der Verpackung!
- Saft von 1 Zitrone
- 8 Esslöffel Olivenöl
- 4 Esslöffel süßer Senf
- Prise Kräutersalz und Pfeffer
- 3 Paradeiser (Tomaten)
- 1 kleine Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- 250 g Käse (zum Beispiel Feta,  
Mozzarella oder Emmentaler)
- 100 g Walnüsse
- 1 Bund Petersilie

## UTENSILIEN:

- 1 große Schüssel für den Couscous
- 1 Zitronenpresse
- 1 Wasserkocher
- 1 Schüssel für die Marinade (Soße)
- Arbeitsbrett
- Messer

## So einfach geht's:

1. Gieße den Couscous mit kochendem Wasser auf und lass ihn quellen.
2. Presse die Zitrone aus.
3. Gib Zitronensaft, Öl, Senf, Salz und Pfeffer in eine Schüssel und verrühre die Zutaten zu einer Marinade. Gib einen Schuss Wasser dazu. Verrühre die Marinade mit dem Couscous.
4. Wasche die Paradeiser (Tomaten) und die Gurke. Schneide alles in kleine Würfel. Schneide auch Zwiebel und Knoblauch in kleine Stücke.
5. Zerbröckle den Feta und zerkleinere die Walnusskerne.
6. Mische das Gemüse, die Walnusskerne und den Feta unter den Couscous.
7. Zupfe die Petersilie in kleine Stücke und gib sie über den Couscous-Salat — **fertig!**

› Ein echt pikanter  
Couscous-Salat ‹



2 Liter frischer Smoothie für dich und deine Freunde



> Apfel- und  
Beeren-Smoothie <

## DAS BRAUCHST DU

### **... für den Apfelsmoothie:**

- 1 kg BIO-Äpfel (ca. 6-8 Äpfel)
- 400 g Karotten (ca. 4-6 Karotten)
- 2 Fairtrade-Bananen
- 1 l BIO-Apfelsaft
- ca. 0,5 l Wasser

### **... für den Beerensmoothie:**

- 1 kg BIO-Erdbeeren,  
Heidelbeeren oder Himbeeren  
(frisch oder tiefgekühlt)
- 4 Fairtrade-Bananen
- 1 l Fairtrade-Orangensaft
- ca. 0,5 l Wasser
- Beeren oder Weintrauben als Deko

### UTENSILIEN:

- 1 Mixer
- Arbeitsbretter
- Messer
- Gemüeschäler
- jeweils 25 Gläser

## So einfach geht's:

1.

Wasche das Obst und Gemüse. Schäle die Karotten und Bananen, entkerne die Äpfel.

2.

Schneide die Äpfel, Karotten und Bananen in grobe Stücke. Halbiere die Erdbeeren. Heidel- und Himbeeren kannst du ganz lassen :)

3.

Gib das Obst bzw. Gemüse mit dem Saft und einem großen Glas Wasser in den Mixer. Mixe, bis alles fein püriert ist.

4.

Falls dir der Smoothie zu dickflüssig ist, gib noch etwas Wasser hinzu.

5.

Fülle den Smoothie in Gläser ab. Dekoriere jedes Smoothie-Glas mit einer halben Traube, Beere oder Apfelscheibe –  
**fertig ist euer Trinkgenuss.**

Genug Zutaten für rund 40 Spieße



> Schokolierete  
Obstspieße <

## DAS BRAUCHST DU DAZU:

- 1 Ananas (oder 1 Wassermelone)
- 3 Äpfel
- Obst der Saison
- Obst der Saison
- und noch mehr Obst der Saison
- Trockenobst (zum Beispiel Marillen, Datteln, Ananas, Cranberrys)
- Hirsebällchen, Popcorn oder andere „Knusprigkeiten“
- 300 g Fairtrade-Schokolade oder -Kuvertüre

## UTENSILIEN:

- 1 Topf
- 1 Metallschüssel
- 1 Alufolie
- Gemüseschäler
- Spießchen
- Messer
- Arbeitsbretter

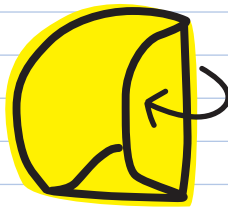
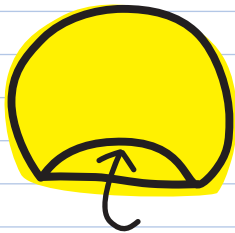
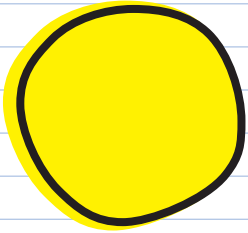
## So einfach geht's:

1. Wasche das Obst, das gewaschen werden muss (z. B. Äpfel oder Erdbeeren). Schäle das Obst, das geschält werden muss (z. B. Ananas oder Orangen).
2. Entferne bei den Äpfeln das Kerngehäuse. Schneide das gesamte Obst in daumendicke, möglichst würfelige Stücke. Obstsorten, die sich gut aufspießen lassen (z. B. Weintrauben), brauchst du natürlich nicht schneiden!
3. Spieße nun das frisch geschnittene Obst abwechselnd auf. Achte darauf, dass auf jedem Spieß mindestens ein Stück Trockenobst und z. B. ein Hirsebällchen oder Popcorn oben ist.
4. Schmelze die Schokolade. Gib die Schokolade dafür in eine Schüssel. Platziere diese Schüssel über heißes, dampfendes Wasser. Diese Methode nennt sich „über einem Wasserbad“. Rühre die Schokolade so lange um, bis sie flüssig ist.
5. Tunke nun jeden Spieß kurz in die flüssige Schokolade und lass sie auf einem Stück Alufolie oder Backpapier trocknen. Richte die Spieße auf einem Tablett an – **fertig!**

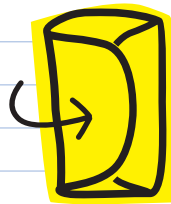
- TEILEN SCHMECKT GUT -



P.S.: Befülle deinen Wrap nach Lust und Laune!  
So wickelst und faltest du ihn am besten:



Ein kleiner Tipp: Wenn du deinen Wrap  
zuerst dünn mit der Joghurtsauce bestreichst,  
haften die Zutaten besser!!



## IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber:

GMS GOURMET GmbH

Oberlaaer Straße 298, A-1230 Wien, Tel.: +43 (0)50 876-0

info@gourmet.at, www.gourmet.at

Konzept: GMS GOURMET GmbH in Zusammenarbeit mit WWF Österreich

Rezepte: GMS GOURMET GmbH

Gesamtkoordination: Mag.<sup>a</sup> Helga Cvitkovich-Steiner

Design: Matthias Berke

Illustration, Seite 2: Gernot Glasl, 09/16

Fotos: Cover, Seite 14, Rezepte: Theresa Schrems;

Seite 18: Petra Rautenstrauch; Seite 4, 6, 8, 10, 12, 16: iStock.com

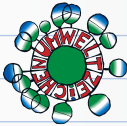
© 2017: GMS GOURMET GmbH, 2. Auflage 2020



PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen

[www.pefc.at](http://www.pefc.at)

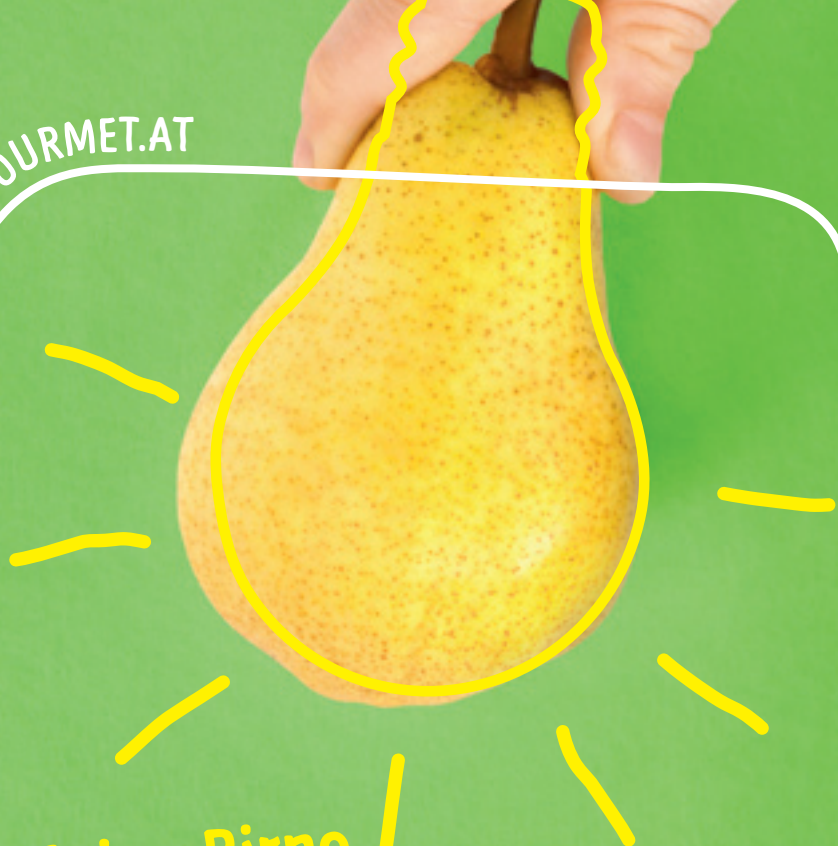


Dieses Produkt wurde nach den Regeln des Österreichischen Umweltzeichens in einem ökologisch optimierten Produktionsprozess sowie unter Einsatz von Strom aus erneuerbaren Energiequellen erzeugt. Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens. gugler\*print, Melk, UWZ-Nr. 609, [www.gugler.at](http://www.gugler.at)

greenprint\*  
klimapositiv gedruckt

Klimapositives Druckprodukt. Es werden 10 % mehr Emissionen kompensiert, als bei der Produktion entstehen. Die Erlöse fließen in ein Waldschutzprojekt in Sambia.

WWW.GOURMET.AT



Meine Birne /  
rettet die Welt!

