

FÜR EINE GRÜNE KÜCHE

# Koch das Klima froh!



Tipps, Tricks, Rezepte und Klima-SuperheldInnen-Quiz

WWF und GOURMET  
setzen sich für  
klimafreundliche  
Ernährung ein.



„Wir zählen  
auf dich!“



Liebe SchülerInnen, liebe Eltern,

es ist nicht egal, was wir essen und wie wir kochen.

Wir beeinflussen damit unsere Gesundheit – und unsere Umwelt.

Durch eine bewusste Auswahl der Zutaten, durch energiesparendes Kochen und Abfallvermeidung können wir viel zum Klimaschutz beitragen.

Deshalb haben wir mit unserem langjährigen Partner WWF Österreich ein Projekt zum Thema „Klimafreundliches Kochen“ gestartet. Zusammen

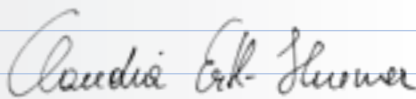
haben wir jede Menge klimafreundliche Tipps & Tricks gesammelt: kinderleicht und alltagstauglich. Mit unserer KlimaheldInnen-Challenge laden wir zum Mitmachen ein! So können wir gemeinsam einen Beitrag

für die Umwelt leisten. Kunterbunte Rezeptideen sind das Herzstück dieser Broschüre. Sie machen Lust auf klimafreundliches Kochen – und schmecken richtig gut! Und wer unser Zartweizenrisotto toppen

kann, schickt uns dann bitte das Rezept :) Worauf wartet ihr?

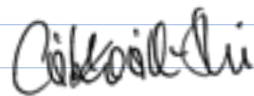
Kocht das Klima froh und lasst es euch schmecken!

Herzliche Grüße,



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

Geschäftsfeldleitung



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

Leitung Marketing und Produktmanagement



\*Ökosystem? Was ist denn das?

Die Gemeinschaft mehrerer Arten von Pflanzen und Tieren an einem bestimmten Ort nennt man Ökosystem.

# Essen wir unsere Erde gesund!

Unsere Erde und die Natur stellen alles bereit, was für uns zum Leben nötig ist: Atemluft, Trinkwasser, Nahrung. Auch Materialien, mit denen wir Gegenstände herstellen, unsere Häuser heizen, unsere Autos betanken und Fabriken betreiben. Jedoch verbrauchen wir Menschen mit unserem Lebenswandel oftmals mehr, als die Erde bereitstellen kann. Das führt dazu, dass es immer weniger gesunde Lebensräume für Tiere und Pflanzen gibt.

Wie wir unser Land nutzen, hat immense Auswirkungen auf unsere Ökosysteme\*: Auch in Österreich gibt es immer weniger Fische, Vögel, Säugetiere und Amphibien. Doch wir brauchen eine Erde mit vielen verschiedenen Pflanzen, Tieren und lebendigen Ökosystemen. In der Natur ist alles miteinander verbunden, und alles, was wir tun, wirkt sich auf die Natur aus.

Die Erdoberfläche, die ein Mensch verbraucht, wird als „ökologischer Fußabdruck“ bezeichnet. Die Produktion unserer Nahrung beansprucht Acker- und Weideflächen, unsere Häuser und Straßen verbrauchen Böden. Auch die Herstellung von Produkten und der Verkehr – all dies beansprucht Platz. Hätte jeder Mensch auf der ganzen Welt so einen großen Fußabdruck wie die Menschen in Österreich, so bräuchten wir mehr als drei Erden!

Deshalb müssen wir gemeinsam darauf achten, was wir von unserer Erde nehmen. Jede/r von uns kann mit vielen kleinen Dingen zum Schutz unserer Erde und unseres Klimas beitragen. Gemeinsam können wir das schaffen und werden zu KlimaheldInnen!



Bio- und nachhaltige Produkte  
erkennt du an dem EU-Bio-Logo.

# Erstens: Mein Essen schützt das Klima!

## – Mehr Gemüse, weniger Fleisch –

Bei der Produktion von Fleisch entstehen viele Treibhausgase, vor allem Methan bei der Haltung von Rindern. Über das Wiederkäuen gelangt dieses in die Umwelt und trägt zur globalen Erderwärmung bei. Zum anderen benötigen Rinder, wie auch Schweine und Hühner, eine große Menge an Futter, wie z. B. Soja. Und das braucht viel Platz. Um Platz zu schaffen, werden in Tropenländern z. B. Regenwälder gerodet, was wieder zu einem vermehrten Ausstoß von Treibhausgasen und der Erwärmung unseres Klimas führt.

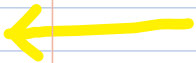
Der Anbau von Gemüse erfordert deutlich weniger Ressourcen und Fläche.

Für 1 kg Gemüse wird etwa 70 Mal weniger Fläche benötigt als für 1 kg Rindfleisch.

Außerdem kannst du zusätzlich Energie und CO<sub>2</sub> einsparen, indem du Gemüse aus deiner näheren Umgebung kaufst.

## Tipps & Tricks

### – Bio? Logisch! –



Greif beim Einkaufen so oft wie möglich nach Bio-Produkten. So hilfst du mit, dass Boden, Luft und Wasser nicht verschmutzt und Tiere besser gehalten werden.

Außerdem wird bei der Produktion von Bio-Produkten auf Kunstdünger und Gentechnik verzichtet. Achte einfach auf das EU-Bio-Siegel.



– Der Mann, der Karotten kann! –

Auf den Feldern von Robert Lutz, unserem Bio-Bauern aus Gumprechtsfeldern (NÖ), wächst Wurzelgemüse aller Art. So auch unsere knackigen Karotten. Was wir besonders schätzen?

Seine Erfahrung und Leidenschaft für Bio-Gemüse.



## – Das Gute liegt so nah –

Frische Erdbeeren im Februar oder Tomaten im Dezember? Manches kann man nur deshalb essen, weil es in beheizten Gewächshäusern herangezogen wird oder von weither kommt. Beides kostet Energie und verursacht eine Menge Treibhausgase. Darum kaufe Obst und Gemüse, wenn es gerade in der Region reif ist. Es schmeckt besser und hilft dem Klima.



Weil Bananen nun mal so gut schmecken und es sie bei uns nicht gibt:  
Halte Ausschau nach dem Fairtrade-Siegel. Das gilt auch für Kakao!

Fairtrade kennzeichnet Waren, die aus fairem Handel stammen und umweltfreundlich hergestellt werden. Besonders wichtig ist auch eine gerechte Bezahlung der Menschen vor Ort.



Kennst du übrigens das MSC- und ASC-Siegel? Diese Kennzeichnungen findest du auf verpackten Fischprodukten und sollen nachhaltigen Wildfang (MSC) bzw. verantwortungsvolle Zucht (ASC) garantieren. So achten wir darauf, dass es unseren Meeresbewohnern auch in Zukunft gut geht.



– Alles in Butter? –

Achte darauf, dass der Boden deines Topfes oder deiner Pfanne eben aufliegt. So erwärmt sich der Boden überall gleich, und du sparst Energie. Kennst du den Butter-Test? Erwärme dafür etwas Butter. Verteilt sie sich gleichmäßig, ist dein Topf perfekt.

# Zweitens: Mein Essen spart Energie!

## Tipps & Tricks

### – Jedem Topf sein Deckel –

Achte beim Kochen darauf, dass der Topf nicht zu klein ist und auf die Herdplatte passt, damit keine Energie verloren geht. Wenn du den Deckel darauf gibst, verkürzt sich die Kochzeit. Außerdem kannst du kurz vor dem Kochende die Herdplatte abdrehen. Damit nützt du die Restwärme und sparst zusätzlich Energie.

### – Richtig kühlen –

Ein Gefrierschrank mit einer dicken Eisschicht verbraucht viel Energie –

Abtauen nicht vergessen!

Die Gefriertruhe sollte außerdem in einem ungeheizten Raum stehen, weil die Umgebungstemperatur den Stromverbrauch entsprechend steigen oder sinken lässt. Die optimale Temperatur in der Gefriertruhe beträgt  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

Übrigens: Wenn deine Eltern ein neues Küchengerät kaufen, haltet Ausschau nach der Energieeffizienz-Klasse. Produkte, die mit „A“ gekennzeichnet sind, verbrauchen weniger Energie.

– Warum sind Windräder eigentlich so hoch? –  
Je höher das Windrad, desto mehr Strom kann erzeugt werden.  
Denn weiter oben weht der Wind gleichmäßiger als in Bodennähe.

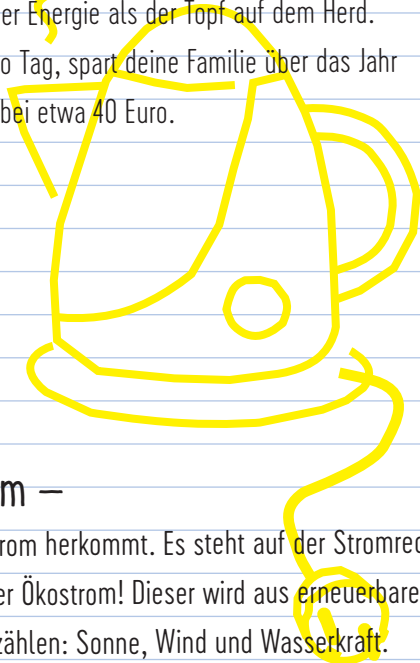


## – Der Wasserkocher bringt's –

Ob Tee oder Pasta – erhitze das Wasser zuvor im Wasserkocher.

Der ist schneller und benötigt weniger Energie als der Topf auf dem Herd.

Bei einem Liter erhitztem Wasser pro Tag, spart deine Familie über das Jahr 90 Kilogramm CO<sub>2</sub>, und so nebenbei etwa 40 Euro.



## – Grüner Strom –

Frag doch deine Eltern, wo euer Strom herkommt. Es steht auf der Stromrechnung.

Am besten für die Umwelt ist echter Ökostrom! Dieser wird aus erneuerbaren Energiequellen gewonnen, dazu zählen: Sonne, Wind und Wasserkraft.

Ökostrom ist frei von CO<sub>2</sub> und schützt im Gegensatz zu herkömmlichen Energiequellen unser Klima.

Hast du gewusst, dass ein einziges Windrad so viel Energie erzeugt, dass es jährlich ca. 2.000 Haushalte mit Strom versorgen kann? Durch den Wind drehen sich die Rotorblätter des Windrads, und ein Generator wandelt diese „Dreh-Energie“ in Strom um. Von dort aus kommt die elektrische Energie dann ins Stromnetz.



– Kreative Verwertung –  
Wenn mal etwas übrig bleibt, sei kreativ!  
Mit ein wenig Fantasie kannst du aus Essens-  
resten tolle Gerichte zaubern!

## Tipps & Tricks

# Und drittens: Mein Essen vermeidet Abfälle!

### — Riechen, schmecken, schauen —

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) besagt, dass das Produkt mindestens bis zum angegebenen Zeitpunkt haltbar ist. Mindestens. Es kann aber auch länger halten! Unempfindliche Produkte wie Reis, Mehl oder Nudeln können noch lange nach dem MHD gegessen werden. Auch Joghurt oder Eier sind oft noch Wochen nach Überschreiten des MHDs genießbar, sofern sie kühl gelagert werden.

Einfach mal riechen oder kosten – dein Geschmacksinn gibt dir Bescheid, ob das Produkt noch genießbar ist! Wenn du dir nicht ganz sicher bist, frag deine Eltern.

Vorsicht bei aufgeblähten oder beschädigten Verpackungen!

### — Nicht hungrig einkaufen —

Oft sind die Augen größer als der Magen, besonders wenn du hungrig bist. Plane deshalb deinen Einkauf, nimm nur das, was du wirklich für die Zubereitung deiner Speise brauchst. Schreib eine Liste, das hilft bei der Auswahl, und du kaufst nicht für die Tonne. Machen das deine Eltern auch so?

### — Gut ausgerüstet —

Du gehst raus und bist unterwegs? Denk an deine wiederbefüllbare Trinkflasche, so sparst du Einweg- und Plastikflaschen. Und beim Einkaufen verwende dein Stoffsackerl, das ist besser für die Umwelt als das Einwegsackerl. Mit Flasche und Sackerl bist du als KlimaheldIn gut vorbereitet.

So räumst du den Kühlschrank richtig ein ...

↑  
4-11 °C

In die Tür kann alles, was weniger Kühlung braucht: Eier, Butter, Senftuben und Säfte.



6-8 °C

Obst und Gemüse hält am besten im Gemüsefach. Radieschen und Karotten aber ohne Grün lagern.

7-8 °C

Was weniger Kühlung braucht und Aroma entfalten kann: Hier haben Käse, Geräuchertes und Einmachgläser ihren Platz.

5-6 °C

Milchprodukte fühlen sich in der Mitte am wohlsten. Essensreste abdecken, so bleiben sie länger frisch!

2-4 °C

Oberhalb des Gemüsefachs ist es am kältesten. Hier sollte alles hin, was leicht verderbt, wie frisches Fleisch, Wurst und Fisch.



## – Teilen statt verschwenden –

Ihr seid auf dem Weg in den Urlaub oder über das Wochenende nicht zu Hause?  
Räumt Lebensmittel, die verderben könnten, aus dem Kühlschrank und teilt mit den NachbarInnen!

Hast du das gewusst? In Österreich schmeißen wir jährlich mehr als 1.000.000 Tonnen an genießbaren Lebensmitteln unnötig in den Müll. Das wollen wir ändern – weil Lebensmittel kostbar sind!

## – Auf die Plätze ... –

Weißt du eigentlich, wie man den Kühlschrank richtig einräumt?  
Lebensmittel bleiben länger frisch, wenn sie richtig gelagert werden.  
Hier die wichtigsten Tipps für die Kühlschrank-Ordnung!



## – Los geht's –

Nach der Theorie folgt die Praxis. Mit unseren bunten und abwechslungsreichen Rezeptideen fällt ein klimafreundliches Handeln gar nicht schwer. Also: Auf die Plätze, fertig, ran an die Kochlöffel!

Und jetzt ab in  
die Küche!



Genug für 4 Portionen



> Bärlauch-  
cremesuppe <

## DAS BRAUCHST DU DAZU:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 50 g Bärlauch
- 450 ml Gemüsesuppe
- etwas Schlagobers zum Verfeinern
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss

### Tipp:

Je nach Saison kannst du auch anderes Gemüse verwenden, wie z. B. Karotten, Erdäpfel, Erbsen und Co. Ca. 500 g brauchst du schon, probier es einfach aus!

## So einfach geht's:

1.

Schneide die Zwiebel in kleine Würfel, hacke den Knoblauch klein. Wasche den Bärlauch und schneide ihn in Streifen (ca. ½ cm breit).

2.

Stelle einen Topf mit Butter auf, gib die klein geschnittene Zwiebel und den Knoblauch dazu und röste sie darin, bis sie glasig sind.

3.

Streue das Mehl darüber und rühre es gut durch. Du kannst das Mehl auch weglassen, wenn du die Suppe nicht so dick magst.

4.

Gieße nun mit der Gemüsesuppe auf. Lasse dann alles ca. 15 Minuten köcheln.

5.

Püriere die Suppe mit einem Pürierstab fein und füge das Schlagobers hinzu.

6.

Je nach Geschmack kannst du die Suppe noch mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen und mit Bärlauchstreifen oder Croutons garnieren.

Zutaten für 4 Personen



> Zartweizen-  
risotto <

## DAS BRAUCHST DU DAZU:

- 1 Tasse Zartweizen, roh (250 g)
- 1 l Wasser (4-fache Menge)
- eine Prise Salz
- 3 mittelgroße Bio-Karotten
- 1 Bio-Paprika (rot, gelb od. grün)
- ¼ Bio- Brokkoli
- eine gehäufte Messerspitze Curcuma
- je eine Prise Salz und Pfeffer
- Öl oder Butter zum Anbraten
- 2 gehäufte EL geriebener Parmesan
- ¾ Becher Bio-Schlagobers
- Saft einer halben Zitrone

## UND AUSSERDEM:

- etwas Petersilie zum Garnieren

### **Tipp:**

Hast du andere Gemüse-  
reste? Kein Problem!

Das Zartweizenrisotto lässt  
sich super variieren.

## So einfach geht's:

1. Gib den Zartweizen in das kochende, gesalzene Wasser und lasse ihn max. 20 Minuten auf kleiner Stufe kochen, bis er weich gekocht ist. Rühre hin und wieder um, damit sich der Zartweizen nicht anlegt.
2. Putze die Karotten und schneide sie in Scheiben. Teile den Brokkoli in Röschen und wasche sie. Entferne den Strunk vom Paprika und schneide ihn in grobe Würfel.
3. Koche die Karotten in leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten bissfest, gib anschließend den Brokkoli dazu und lasse alles weitere ca. 3 Minuten kochen.
4. Erhitze etwas Butter oder Öl in einer Pfanne. Brate den Paprika darin ca. 1 Minute an – rühre dabei öfter um.
5. Gib das gekochte Gemüse und den gekochten Zartweizen dazu. Rühre alles gut durch. Würze mit Curcuma, Salz und Pfeffer.
6. Streue den Parmesan darüber und gib das Schlagobers dazu. Rühre dazwischen immer wieder gut um.
7. Schmecke mit Zitronensaft ab und garniere mit gehackter Petersilie – **mmmmh!**

Ergibt gut und gerne 8 Laibchen



> Bio-Rindfleisch-  
Bulgurlaibchen <

### DAS BRAUCHST DU DAZU:

- 330 g Bio-Faschiertes vom Rind
- ½ Bio-Zwiebel
- 50 g Bio-Semmelbrösel
- 1 TL Bio-Senf
- 1 Bio-Ei
- 20 g Bio-Bulgur
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Bio-Pfeffer
- Bio-Kümmel, gemahlen
- Bio-Majoran
- Bio-Petersilie
- ca. 3 EL Bio-Öl

### Tipp:

Schmecken am besten klassisch mit Erdäpfelpüree. Du kannst aber auch mal ein Pastinaken- oder Süßkartoffelpüree dazu probieren!

### So einfach geht's:

1.

Bereite den Bulgur entsprechend der Anleitung auf der Packung zu.

2.

Hacke die Zwiebel klein und brate sie in Öl an.

3.

Gib das Faschierte in eine Schüssel und vermische es mit den Zwiebeln und dem Ei. Würze mit Salz und Pfeffer.

4.

Mische den Bulgur, den Senf, den Majoran und Kümmel dazu. Gib zum Schluss die Semmelbrösel und die fein gehackte Petersilie dazu.

5.

Knete die Masse gut durch. Forme 8 gleich große Laibchen und brate sie im heißen Öl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten, bis sie goldbraun sind.

Vier Portionen gehen sich gut aus!



> Bio-Kartoffel-  
Spinatgratin <



## DAS BRAUCHST DU DAZU:

- 2 Bio-Eier
- $\frac{3}{8}$  l Bio-Milch
- Salz, Bio-Pfeffer
- 1 TL Bio-Maisstärke
- 700 g Bio-Kartoffeln
- 180 g Bio-Blattspinat  
(frisch oder tiefgekühlt)
- 70 g Bio-Käse  
(Sorte nach Geschmack)
- $\frac{1}{2}$  TL Bio-Paprikapulver,  
edelsüß
- Bio-Butter zum Ausfetten  
der Form

## So einfach geht's:

1.

Wasche die Kartoffeln und koche sie, bis sie weich sind. Lasse die Kartoffeln kurz auskühlen, schäle sie und schneide sie in ca.  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben.

2.

Wenn du tiefgekühlten Spinat verwendest, lässt du ihn am besten schon am Vortag im Kühlschrank auftauen. Frischen Blattspinat wäscht du gut durch und lässt ihn in einem Sieb abtropfen.

3.

Dünste den Spinat in einer Pfanne für wenige Minuten, bis der Großteil der Flüssigkeit verdampft ist.

4.

Gib die Eier zusammen mit Milch, Maisstärke, Salz und Pfeffer in eine Schüssel und verrühre alles gut.

5.

Vermische den geriebenen Käse mit dem Paprikapulver. Schichte die Kartoffeln abwechselnd mit dem Blattspinat in eine Auflaufform, gieße die Ei-Milch-Mischung gleichmäßig über die Masse und streue den Käse darüber.

6.

Stelle die Auflaufform ins vorgeheizte Backrohr und überbacke den Auflauf etwa 30–35 Minuten bei 180 °C — fertig!

Zutaten für 4 Personen



> Rotes Süß-  
kartoffel-Curry <

## DAS BRAUCHST DU DAZU:

- Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Currypaste, rot
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 250 ml Kokosmilch
- 100 ml Wasser
- 2 TL Sojasauce
- 2 TL Maisstärke
- 240 g Süßkartoffeln
- 100 g Kichererbsen

### **Tipp:**

Mit Basmati- oder Jasminreis  
anrichten. **Mahlzeit!**

## So einfach geht's:

1.

Schneide die Zwiebel in Würfel und hacke den Knoblauch klein.

2.

Erhitze Rapsöl in einem Topf, gib die Zwiebel und den Knoblauch dazu und schwitze alles an, bis die Zwiebel glasig ist.

3.

Gib Currypaste, Currypulver und das Paprikapulver dazu und rühre alles gut durch.

4.

Gieße die Kokosmilch und die Sojasauce dazu.

5.

Verrühre Maisstärke mit Wasser und rühre die Mischung gut in die Kokosmilch ein. Lasse alles ca. 15 Minuten köcheln.

6.

Schäle die Süßkartoffeln und schneide sie in 2 x 1 cm große Stücke.

7.

Gib die Süßkartoffeln und die vorgekochten Kichererbsen in den Topf und koche das Curry, bis das Gemüse weich ist.

Zutaten für ca. 4 Personen



mit Gemüse

## > Palatschinkenauflauf <

## DAS BRAUCHST DU DAZU:

### **Für den Palatschinkenteig:**

- 200 ml Milch
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- Prise Salz
- Öl oder Butter für die Pfanne

### **Für die Tofu-Gemüsefülle:**

- 50 g Seidentofu
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- Gemüse (½ Paprika, 1 Karotte, 50 g Lauch, ½ Dose Mais)
- 1 Prise Muskatnuss
- Petersilie
- Salz/Pfeffer

### **Für den Kräuterüberguss:**

- 150 g Sauerrahm
- 150 ml Milch
- 3 Eier
- Petersilie, Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

### **Und außerdem:**

- 50 g Käse
- etwas Paprikapulver
- 50 g Zwiebel

## So einfach geht's:

1. **Bereite zuerst den Palatschinkenteig vor.** Verrühre dafür alle Zutaten und backe daraus in einer Pfanne dünne Palatschinken.
2. **Für die Tofu-Gemüsefülle rührst du den Seidentofu glatt und gibst Semmelbrösel und Ei dazu.**
3. **Lasse den Mais abtropfen. Schneide den Paprika, die Karotte und den Lauch klein und mische das Gemüse unter die Tofu-Masse.** Schmecke mit Pfeffer, Salz, Petersilie und Muskatnuss ab.
4. **Verteile die Tofu-Gemüsefülle gleichmäßig auf die Palatschinken, rolle sie ein und schichte sie in eine Auflaufform.**
5. **Verrühre Sauerrahm, Milch, Ei, Salz, Pfeffer, Petersilie und Schnittlauch und gieße alles über die Palatschinken.**
6. **Schneide die Zwiebel klein und röste sie in einer Pfanne an. Mische die Zwiebel und den Käse mit dem Paprikapulver und streue die Mischung über die Palatschinken.**
7. **Backe den Auflauf bei 160 °C ca. 30 Minuten.**

**Tipp:** Probiere auch mal anderes Gemüse wie Erbsen, Kürbis oder Brokkoli. Sind Palatschinken übrig? Fülle sie klassisch mit Marmelade oder schneide sie in dünne Streifen als Frittaten für eine klare Suppe (die kann man auch recht gut einfrieren).

Genug für 4 x Fischlaibchen



> Fisch-Burger <

## DAS BRAUCHST DU DAZU:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 15 g Schlagobers
- 15 g Semmelwürfel
- 1 Ei
- 25 g Semmelbrösel
- 175 g MSC-Seefisch, natur ohne Haut, tiefgekühlt
- Pfeffer, Salz, Kräuter nach Geschmack
- Zum Panieren:  
Mehl, restl. Ei von oben, Semmelbrösel
- Rapsöl
  
- 4 Stk. Burgerbuns
- Gemüse zum Belegen
- Sauce Tartare

### Tipp:

Als Beilage könntest du Potato Wedges oder Salat machen!

## So einfach geht's:

1. Schneide den aufgetauten Fisch klein, gib die Stücke in eine Küchenmaschine und faszriere sie. Wenn du keine Küchenmaschine hast, schneide und hacke den Fisch so klein wie möglich.
2. Schneide die Zwiebel in kleine Würfel und röste sie in einer Pfanne mit etwas Rapsöl an.
3. Hacke den Knoblauch klein. Gib die Semmelwürfel in eine Schüssel mit Wasser. Schlage das Ei in eine Tasse und verquirl es.
4. Gib Zwiebel, Knoblauch, faszrierten Fisch, ca.  $\frac{1}{4}$  Ei, Schlagobers, Semmelbrösel und die ausgedrückten Semmelwürfel in eine Schüssel.
5. Würze mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern und knete die Masse mit den Händen gut durch.
6. Nimm 3 Schüsseln und gib Mehl, das restliche Ei und die Semmelbrösel in je eine davon.
7. Forme 4 gleichschwere Fischlaibchen und lege sie – auf jeder Seite – zuerst ins Mehl, dann ins Ei und am Schluss in die Semmelbrösel.
8. Erhitze ausreichend Rapsöl in einer Pfanne und brate die Fischburger auf jeder Seite goldbraun.
9. Schneide die Burgerbuns auf, gib die Fischlaibchen hinein und belege sie nach deinem Geschmack.

Und auch das reicht für vier!



> Semmellaibchen <



## DAS BRAUCHST DU DAZU:

- 250 g Semmelwürfel
- 25 g Weizenmehl
- 3 Eier
- 125 ml Milch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 75 g Porree
- 90 g Reibkäse
- etwas Petersilie
- Salz, Pfeffer nach Geschmack
- Rapsöl

### **Tipp:**

Je nach Geschmack kannst du auch anderes Gemüse in die Laibchen mengen, z. B. fein geschnittenen Bärlauch oder Karottenstücke.

Zu den Semmellaibchen passt jedes cremige Gemüse, Blattspinat, Rotkraut oder Bio-Kürbisgemüse.

## So einfach geht's:

1. Schneide die Zwiebel in kleine Würfel und hacke den Knoblauch klein.
2. Erhitze Rapsöl in einer Pfanne, gib die Zwiebel und den Knoblauch hinein und schwitze alles an, bis die Zwiebel glasig ist.
3. Wasche den Porree und schneide ihn nudelig.
4. Gib die Semmelwürfel, die Zwiebel und den Knoblauch, den Porree, den Reibkäse sowie die gehackte Petersilie in eine Schüssel. Würze mit Salz und Pfeffer.
5. Schlage die Eier in eine kleine Schüssel und verquirl sie gut mit einer Gabel. Gieße die Eier und die Milch über die anderen Zutaten.
6. Lasse die Masse  $\frac{1}{4}$  Stunde gut durchziehen.
7. Rühre das Mehl unter und forme mit nassen Händen 12 gleich große Laibchen.
8. Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate die Laibchen auf beiden Seiten langsam goldbraun (ca. 5 Minuten je Seite).

Reicht für einen Kindergeburtstag



> Kürbisbrownie <

## DAS BRAUCHST DU DAZU:

- 250 g Schokolade
- 190 ml Öl
- 3 EL Kakaopulver
- 225 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 5 Eier
- 210 g Mehl
- 125 g Kürbiswürfel
- bei Bedarf etwas Backpulver (¼ Pkg.), etwas Milch (2–3 EL)
- gehackte Kürbiskerne zum Bestreuen

**Tipp:** Schwitze die Kürbiswürfel in etwas Butter an, „lösche“ mit wenig Wasser ab und lasse sie so lange köcheln, bis sie weich sind. Je nach Belieben kannst du den Kürbis fein pürieren oder die Kürbiswürfel so in den Teig geben.

## So einfach geht's:

1.

Bringe etwas Wasser in einem großen Topf zum Kochen und hänge einen kleinen Topf so hinein, dass er den Boden des größeren Topfes nicht berührt. Gib die Schokolade hinein und lasse sie langsam zergehen. Verrühre das Öl und die Schokolade mit einem Schneebesen. Gib anschließend das Kakaopulver, den Zucker, den Vanillezucker und den Kürbis dazu.

2.

Füge die Eier nacheinander hinzu. **Wichtig:** Nach jedem Ei die Masse gut verrühren. Hebe zum Schluss Mehl und Backpulver unter.

3.

Streiche die Masse mit einer Teigkarte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Streue die Kürbiskerne auf den Teig und backe den Kuchen im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C ca. 20–25 Minuten.

Reicht für ein Backblech

mit Joghurt-Marillencreme

> Dinkelvollkornkuchen <

## DAS BRAUCHST DU DAZU:

### **Für den Teig:**

- 125 g Butter (handwarm)
- 150 g Rohrzucker
- 3 Eier
- 400 g Dinkelvollkornmehl
- ca. 50 ml Milch
- 2 g Backpulver

### **Für die Marillencreme:**

- 850 g Marillen, entkernt  
und klein geschnitten
- 30 g Zucker
- 2 EL Wasser
- 20 g Stärke

### **Für die Joghurtcreme:**

- 400 ml Milch
- 400 g Joghurt
- 30 g Puddingpulver

## So einfach geht's:

1.

Gib alle Zutaten der Marillencreme in einen Topf. Lasse diese aufkochen und etwas einkochen. Püriere die Creme, wenn notwendig.

2.

Koche aus dem Puddingpulver und der Milch einen Pudding wie auf der Packung beschrieben. Lasse den Pudding auskühlen und hebe das Joghurt unter.

3.

Schlage Butter und Rohrzucker gemeinsam schaumig. Rühre abwechselnd Eier, Milch und Mehl (gemischt mit Backpulver) langsam unter, bis eine flaumige und sämige Masse entsteht.

4.

Streiche den Kuchenteig auf ein Backblech. Fülle die Marillen- und Joghurtcreme jeweils in einen Spritzsack und dressiere abwechselnd Streifen auf den Teig.

5.

Backe den Kuchen ungefähr 40 Minuten bei ca. 180 °C – fertig!

Für 4 Naschkatzen



> Bio-Milchreis <

## DAS BRAUCHST DU DAZU:

- 250 g Bio-Rundkornreis
- 1 l Bio-Vollmilch
- 6 EL Bio-Zucker
- Messerspitze Bio-Vanillezucker
- 2 EL Bio-Butter
- etwas Bio-Zitronensaft
- eine Prise Salz

**Tipp:** Du kannst den Milchreis natürlich sofort verspeisen! Am besten schmeckt er mit einer großzügigen Portion Kakaopulver :)

## So einfach geht's:

1.

Gib Milch, Zucker, Butter, Vanillezucker und die Prise Salz in einen Topf und lasse alles aufkochen. Rühr dabei immer wieder um, damit sich die Milch nicht am Topfboden anlegt.

2.

Füge den Rundkornreis dazu und lasse alles noch einmal aufkochen. Schalte den Herd auf niedrigste Stufe zurück und lasse die Masse ca. 20 Minuten ziehen. Rühre immer wieder um, damit nichts anbrennt. Wenn der Reis weich ist, soll die Milch aufgesogen sein.

3.

Zum Schluss den Zitronensaft dazugeben und gut verrühren.

**Variante:** Fülle den kalten Milchreis in ein Glas oder verschließbares Gefäß. Gib Apfelmus, klein geschnittene Früchte oder einen Fruchtröster (Beeren, Zwetschken, Marillen – je nach Saison) auf den Milchreis. Wenn du magst, verziere mit Früchten, Minze, Rosinen ...  
So lässt sich Milchreis auch perfekt als Jause mit in die Schule nehmen!

> Klima schützen #01 <  
In unserem Einkaufskorb  
waren heute 2 Bio-Produkte.

> Klima schützen #02 <  
Ich habe mir einen Saisonkalender  
ausgedruckt und weiß jetzt, wann unser  
Gemüse und Obst reif ist.

## > So schützt du das Klima! <

> Klima schützen #03 <  
Wir haben 1 Woche nur saisonales  
Obst und Gemüse gekauft.

> Klima schützen #04 <  
Beim letzten Einkauf kamen nur  
österreichische Produkte in den  
Einkaufswagen.

> Klima schützen #05 <  
1 Woche „5 a day“: Jeden Tag gab  
es 3 x Gemüse und 2 x Obst.

> Klima schützen #06 <  
Wenn wir doch mal Produkte von  
weither kaufen, wie Bananen oder Kakao,  
achten wir auf das Fairtrade-Siegel.

## > Hier vermeidest du Abfall! <

> Abfall vermeiden #01 <  
Wir verwenden für unseren Einkauf nur  
noch Stofftaschen oder einen Einkaufs-  
korb (keine Plastiksackerl).

> Abfall vermeiden #02 <  
Mithilfe einer Einkaufsliste kaufen wir  
nur noch das, was wir wirklich brauchen.

> Abfall vermeiden #03 <  
Beim Einkauf greifen wir zu Mehr-  
wegflaschen statt Tetrapaks.

> Abfall vermeiden #04 <  
Eine ganze Woche haben wir nichts  
Essbares weggeschmissen.

> Abfall vermeiden #05 <  
Wir haben unseren Kühlschrank  
richtig eingeräumt.

> Abfall vermeiden #06 <  
Wir haben 1 Woche nur unver-  
packtes Obst und Gemüse gekauft.



> Energie sparen #01 <

Heute haben wir das Gefrierfach enteist.

> Energie sparen #02 <

Ich habe unsere Kühlschranktemperatur in der Mitte kontrolliert. Sie liegt im Idealbereich zwischen 5 und 7 °C.

## > Und hier sparst du Energie! <

> Energie sparen #03 <

Wasser kochen wir jetzt nur noch im Wasserkocher, und für Töpfe am Herd verwenden wir Deckel.

> Energie sparen #04 <

Wir verwenden nur Töpfe oder Pfannen, die genau auf die Herdplatte passen.

> Energie sparen #05 <

Beim Backrohr und am E-Herd schalten wir die Temperatur schon aus, kurz bevor das Essen fertig ist, und nutzen so die vorhandene Restwärme.

> Energie sparen #06 <

Wir erhitzen für das Kochen von Nudeln oder für einen Tee nur so viel Wasser wie unbedingt notwendig.

Mach mit!

## > Die Klima-Challenge <

Du willst KlimaheldIn werden? Dann mach bei unserer Challenge mit! Wie sie funktioniert, erklären wir dir am beigefügten Klima-Challenge-Poster.



[www.gourmet-kids.at](http://www.gourmet-kids.at)



# „Mach dir deinen Holzquir!“



fig. 01

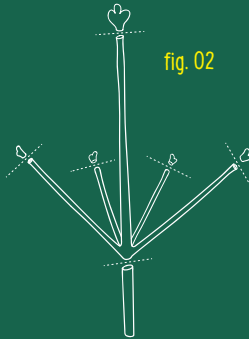


fig. 02

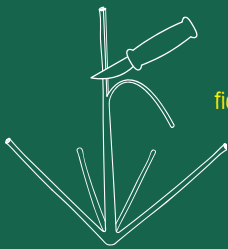


fig. 03

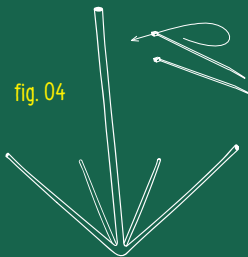


fig. 04



fig. 05



## Und so geht's ...

Schneide die Tannenbaumspitze ab. Weiche die Spitze einige Stunden in warmem Wasser ein und entferne die Nadeln (**fig. 01**). Zwick dann die Zweigknospen ab (**fig. 02**) und schabe mit einem Schnitzmesser die restlichen Nadeln und die Rinde bis auf das blanke Holz herunter (**fig. 03** = Coverfotos).

Bereite nun Kabelbinder und Spitze vor (**fig. 04**). Biege die Zweige vorsichtig an den „Stamm“ zurück (**fig. 05**) und fixiere sie lose mit einem Kabelbinder. Richte jetzt den Astquirл gleichmäßig ein, bevor du den zweiten Kabelbinder fest anziehst und der Quirl damit seine Form behält.

**PS:** Statt der Kabelbinder kannst du auch einen Spagat nehmen und gut verknoten!

### Tipp:

Zur Weihnachtszeit kannst du die Spitze von eurem Christbaum (nachhaltig) nutzen.

**Zeig uns dein „Spitzenprodukt“!**  
Sende ein Foto per Mail an [gourmetkids@gourmet.at](mailto:gourmetkids@gourmet.at)  
Die besten Spitzen schaffen's auf unsere Website:  
[www.gourmet-kids.at](http://www.gourmet-kids.at)

## 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

Redaktion GMS GOURMET GmbH: Marie-Christine Bauch, MA, Bettina Schmidbauer, MA

Redaktion WWF: Hannah-Heidi Schindler

Gesamtkoordination: Mag.<sup>a</sup> Helga Cvitkovich-Steiner, GMS GOURMET GmbH

Design: Matthias Berke, Offizin

Illustrationen: Gernot Glasl, 09/16

Fotos: Gerhard Wasserbauer (Cover, Speisen), Theresa Schrems (S. 14, 18, 20, 22, 24, 28),  
GMS GOURMET GmbH (S. 8), istock (S. 4, 6), depositphotos (S. 10, 16), pixabay (S. 12)

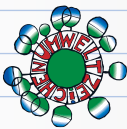
© 2020: GMS GOURMET GmbH



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-KIDS.AT

  
GOURMET  
KIDS

Ich koch das  
Klima froh!

