



**KLIMA
BÜNDNIS**
STEIERMARK

NACHHALTIGER GENUSS AM TELLER

Rezepte & Tipps für eine
klimafreundliche Ernährung
mit regionalen, saisonalen und pflanzlichen Zutaten

NACHHALTIGER GENUSS

Was wir essen, hat einen enormen Einfluss auf unseren Körper und unser Klima, oft mehr, als uns bewusst ist. **Rund ein Drittel der weltweiten Treibhausgas-emissionen entsteht durch unsere Ernährung:** durch Anbau, Transport und Verarbeitung, aber auch durch Lebensmittel, die wir wegwerfen.

Gleichzeitig ist, was wir essen etwas sehr Persönliches. Unsere Ernährung prägt unsere alltäglichen Gewohnheiten, unsere Kultur und unser Wohlbefinden.

Die gute Nachricht: Jede und jeder von uns kann mit kleinen, alltagstauglichen Entscheidungen für mehr Nachhaltigkeit am Teller sorgen und damit messbar zum Klimaschutz beitragen.

Unser Zugang im Klimabündnis Steiermark zu klimafreundlicher Ernährung ist einfach: regional, saisonal, biologisch und mehr Pflanzliches auf dem Teller. Das reduziert den ökologischen Fußabdruck, ohne dass der Genuss zu kurz kommt.

Die Rezepte aus dieser Broschüre stammen von der Grazer Köchin Christina Stocker:

„Für mich bedeutet klimafreundliche Ernährung weit mehr als die Frage, was auf unserem Teller liegt. Sie ist Ausdruck davon, wie wir mit unseren Ressourcen, unserer Umwelt und den Menschen umgehen, die unsere Lebensmittel erzeugen. Hinter jedem Lebensmittel stehen begrenzte Ressourcen, Zeit, Energie und die Arbeit vieler Menschen.“

Ich bin überzeugt, dass Veränderung dort beginnt, wo Menschen Zusammenhänge verstehen. Deshalb ist es mir ein persönliches Anliegen, Wissen verständlich und praxisnah weiterzugeben und zu zeigen, dass klimafreundliche Ernährung keinen Verzicht darstellt, sondern eine Einladung, Lebensmittel neu zu entdecken, ihre Vielfalt zu schätzen und verantwortungsvoll mit dem umzugehen, was uns täglich ernährt.“



© Martin Zoescher

Lassen Sie sich inspirieren: Schritt für Schritt, Teller für Teller, hin zu Gerichten, die uns und unserer Erde guttun.

Ihr Klimabündnis Steiermark Team

Nachhaltiger Genuss und wertvolles Wissen

Gut essen für Menschen und Klima 3

Aufstriche: Gesund und eiweißreich 4

Veganer "Ei"-Aufstrich 4

Sonnenblumenkernmus 4

Erbsen-Guacamole 5

Käferbohnen-Hummus 5

Kichererbsenmehl-Frittata 6

Klimahelden am Teller in Zahlen 7

Kühlende Tipps für heiße Tage 8

Kühlender Erdäpfel-Gurken-Salat 9

Gurkenkaltschale 10

Tomaten-Gazpacho 10



Gut essen für Mensch und Klima

Die Planetary Health Diet ist ein wissenschaftlich entwickeltes Ernährungsmodell der EAT-Lancet-Kommission, einer internationalen Gruppe von Wissenschaftler:innen, die Empfehlungen für eine gesunde, nachhaltige und gerechte Ernährung entwickelt. Sie verbindet eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit einem verantwortungsvollen Umgang mit unseren Ressourcen.

#1 Mehr Pflanzen auf den Teller

Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchte bilden die Basis.

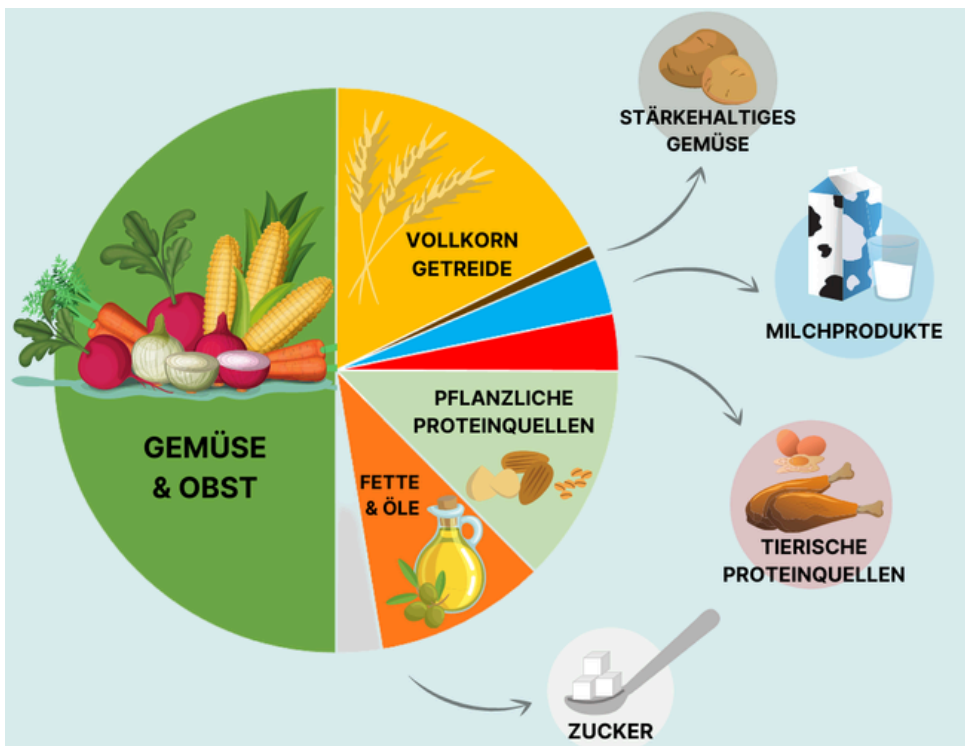
#2 Hülsenfrüchte öfter genießen

Linsen, Bohnen und Kichererbsen liefern wertvolles Eiweiß, Ballaststoffe und Mineralstoffe.

#3 Tierische Lebensmittel bewusst und selten wählen

Qualität vor Menge. Tierische Lebensmittel verbrauchen mehr Ressourcen. Daher sollten sie sparsam und bewusst genossen werden.

Schon kleine Veränderungen machen einen Unterschied. Jede pflanzliche Mahlzeit spart Ressourcen und bringt mehr Vielfalt auf den Teller.



Aufstriche

Gesund & eiweißreich



Veganer "Ei"-Aufstrich

Zutaten

- 200 g fester Naturtofu
- 2–3 EL vegane Mayonnaise
- 1 TL Kurkuma
- 1–2 TL Kala Namak
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft oder Apfelessig
- 1 kleine Zwiebel oder Frühlingszwiebel
- Schnittlauch oder Petersilie
- Pfeffer, Salz

Zubereitung

Tofu mit einer Gabel zerbröseln. Mit veganer Mayonnaise, Kurkuma, Kala Namak, Senf, Zitronensaft und Pfeffer vermengen. Zwiebel und Kräuter unterheben und abschmecken. Mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Serviertipp: Auf Brot, in Wraps oder als Dip zu Gemüse.

Sonnenblumenkernmus

Zutaten

- Sonnenblumenkerne
- Sonnenblumen- oder Kürbiskernöl
- Salz nach Bedarf

Zubereitung

Sonnenblumenkerne in einer Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach und nach Öl zugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Tipp: Sonnenblumenmus als regionale Alternative zu Nussmus.



Sonnenblumenkernmus eignet sich hervorragend als vielseitige Basis für Suppen, Soßen und Aufstriche sowie zum Überbacken und für Salatdressings.

Erbsen-Guacamole

Zutaten

- 150 g Erbsen, frisch oder TK
- 1 Knoblauchzehe
- 1–2 EL Zitronen- oder Limettensaft
- 1–2 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl
- 1 kleine Zwiebel oder Frühlingszwiebel
- Petersilie oder Koriander
- Salz & Pfeffer
- optional: Chili, Kreuzkümmel

Zubereitung

Erbsen kurz blanchieren und abkühlen lassen. Mit Knoblauch, Zitronensaft und Öl pürieren. Zwiebel und Kräuter unterheben und würzen.

Serviertipp: Als Brotaufstrich, Dip, zu Nachos oder in Bowls.

Zero Waste Tipp: Kräuter- und Zwiebelreste klein schneiden, einfrieren und später verwenden. Zitronenschalen können getrocknet und als Aroma verwendet werden.

Käferbohnen-Hummus

Zutaten

- 100 g gekochte Käferbohnen
- 4 EL Sonnenblumenkernmus
- Zitronensaft oder Essig
- Salz
- optional: Kräuter und Gewürze

Zubereitung

Gekochte Hülsenfrüchte mit Sonnenblumenkernmus, Säure und Salz fein pürieren. Nach Bedarf etwas Wasser zugeben und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Tipp: Funktioniert mit Bohnen, Kichererbsen, Linsen oder anderen gekochten Hülsenfrüchten.

Hülsenfrüchte sind regionale Superfoods!



Sie liefern wertvolles pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe und enthalten wichtige Vitamine und Spurenelemente.



Hauptgericht

Zu jeder Jahreszeit besonders



Kichererbsenmehl-Frittata

Zutaten

Grundteig

- 150 g Kichererbsenmehl
- 250 ml Wasser
- 1 EL Bratöl oder Sonnenblumenöl
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kala Namak
- Salz & Pfeffer

Saisonales Gemüse

- ca. 300 g saisonales Gemüse
- eine kleine Zwiebel
- frische Kräuter, wie Schnittlauch und Petersilie zum Abschmecken

Frühling: Spargel, Erbsen, Radieschen

Sommer: Zucchini, Tomaten, Paprika

Herbst: Kürbis, Brokkoli, Lauch

Winter: Pastinake, Karotte, Grünkohl

Zubereitung

Kichererbsenmehl mit Wasser, Öl und Gewürzen zu einem glatten Teig verrühren und 5 bis 10 Minuten quellen lassen.

Gemüse klein schneiden und kurz in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Mit dem Teig vermengen oder in eine Form geben und mit dem Teig übergießen.

Bei 180 °C Umluft ca. 25 bis 30 Minuten backen. Alternativ in der Pfanne mit Deckel ca. 10–12 Minuten stocken lassen, wenden und weitere 5 Minuten braten.



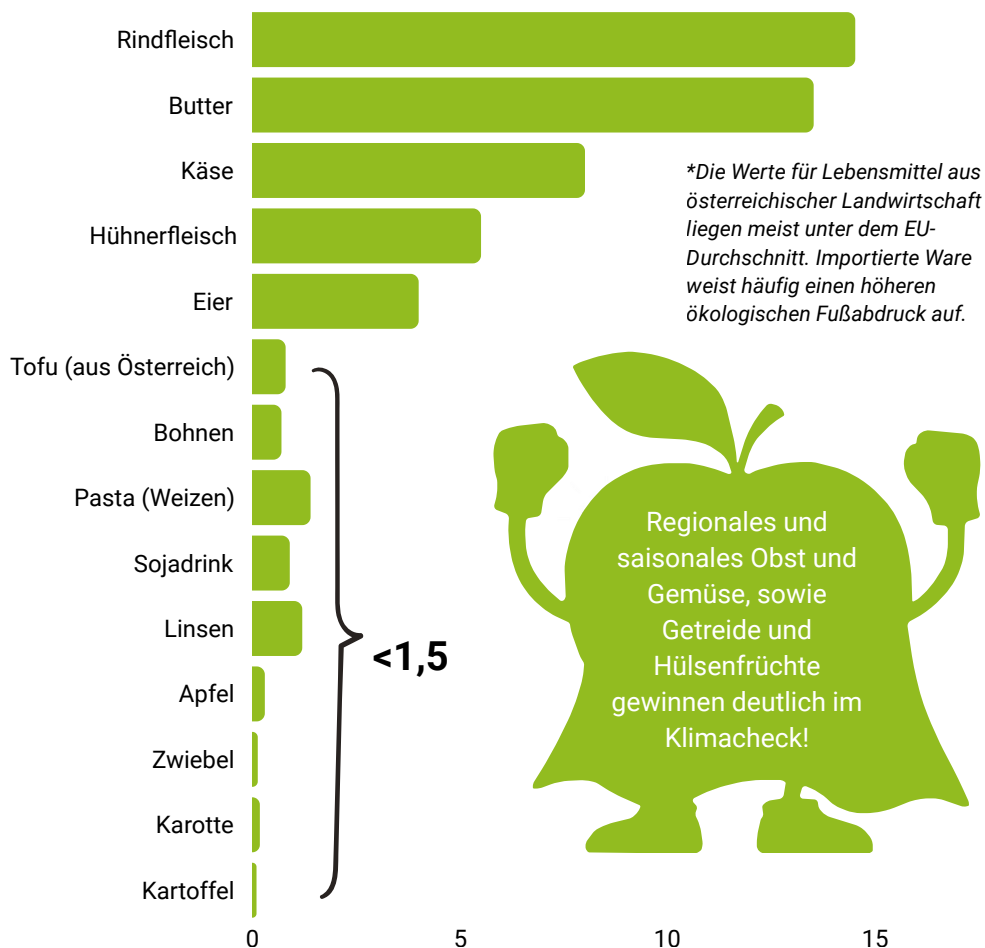
Kala Namak ist ein traditionelles indisches Würzsalz mit charakteristisch schwefeligem Aroma, das Speisen eine leicht eiartige Note verleiht und in jedem gut sortierten Supermarkt zu finden ist.

Klimahelden am Teller in Zahlen

Nachhaltige Ernährung umfasst weit mehr als Zahlen und Fakten. Sie bedeutet resiliente Landwirtschaft, zukunftsfähige Sorten, kurze Transportwege und die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung. Auch der biologische Anbau leistet einen wichtigen Beitrag: Er schont die Bodengesundheit, fördert die Biodiversität und trägt dazu bei, natürliche Ressourcen langfristig zu erhalten. Dennoch lohnt sich ein Blick auf die Zahlen: Sie zeigen, wie wertvoll regionales Obst und Gemüse sowie Getreide für unsere Gesundheit und unser Klima sind.

Klimawirkung unserer Lebensmittel in Österreich

CO₂e-Ausstoß pro Kilogramm Lebensmittel (aus konventionellem Anbau)



Die Daten stammen aus verschiedenen Quellen und können je nach Anbauweise, Region und Berechnungsmethode variieren. Zu den Quellen:

www.klimabuendnis.at/steiermark/beim-essen-kommen-die-leut-zam-quellennachweis/

Kühlende Tipps für heiße Tage



Hitzewellen werden aufgrund des Klimawandels häufiger und intensiver. Mit der richtigen Ernährung lässt sich der Körper an heißen Tagen gezielt unterstützen.

Die Natur ist ein Meister der Balance und schenkt uns im Sommer genau jene Lebensmittel, die unser Körper gerade braucht.

Leicht essen

Bevorzugen Sie kleine Mahlzeiten mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten.

Wasserreich genießen

Gurken, Tomaten, Melonen, Beeren oder Zucchini versorgen den Körper zusätzlich mit Flüssigkeit.

Regelmäßig und viel trinken

Trinken Sie über den Tag verteilt ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee. Warten Sie nicht erst auf das Durstgefühl.

Mineralstoffe ergänzen

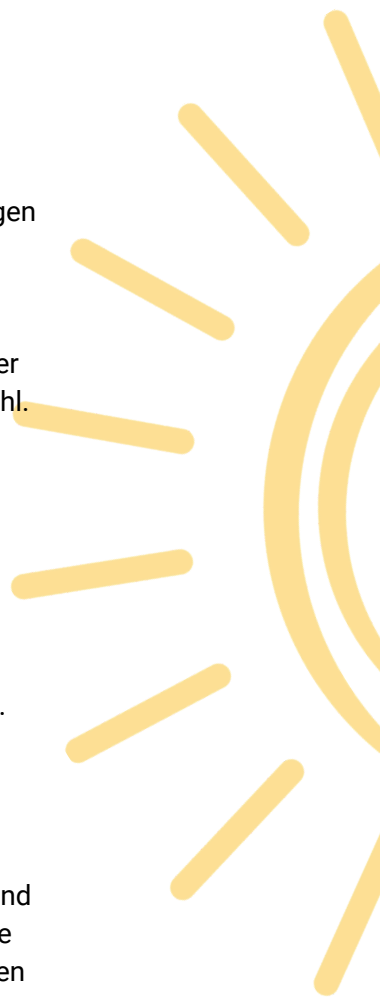
Nach starkem Schwitzen helfen mineralstoffreiche Lebensmittel, wie Nüsse, Samen und Beeren oder ein selbstgemachter Elektrolyt Drink (siehe Seite 9).

Kühl kochen um die Wohnung kühl zu halten

Bereiten Sie Speisen möglichst morgens oder abends zu. Kalte Gerichte wie Salate oder Gazpacho sind ideale Sommergerichte.

Lebensmittel sicher aufbewahren

Kühlpflichtige Speisen rasch in den Kühlschrank geben und Reste bald verbrauchen. Nehmen Sie gegebenenfalls eine Kühltasche mit in den Supermarkt, sollten Sie einen langen Heimweg haben.



Kühlende Gerichte für heiße Tage

Mahlzeiten für Hitzewellen

Kühlender Erdäpfel-Gurken-Salat

Zutaten

- 600 g Erdäpfel
- 1 große Gurke
- 150 g Radieschen
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Handvoll Kräuter
- 3 EL Kürbiskerne
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Zucker oder Ahornsirup
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Erdäpfel mit Schale kochen, auskühlen lassen und in Scheiben schneiden.

Gurke, Radieschen und Zwiebel schneiden. Aus Öl, Essig, Senf und Süße ein Dressing rühren. Alles vermengen, würzen und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Mit gerösteten Kürbiskernen servieren.

Zero Waste Tipp: Radieschenblätter fein schneiden und unter den Salat mischen oder zu Pesto verarbeiten.

Tipp: Für eine cremige Variante 2 EL Sonnenblumenkernmus unter das Dressing rühren.



Regionaler Elektrolyt Drink

800 ml Leitungswasser
200 ml naturtrüber, regionaler (Bio-)Apfelsaft
1 Prise Salz
Saft einer halben Zitrone oder etwas Apfelessig

Gurkenkaltschale

Zutaten

- 1 große Salatgurke
- 200 g ungesüßtes pflanzliches Joghurt
- 1 EL Zitronensaft oder milder Essig
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Minze oder Dill
- Salz & Pfeffer
- Optional: Knoblauch, Frühlingszwiebel, Chili

Zubereitung

Gurke grob schneiden und mit Joghurt, Öl, Zitronensaft und Gewürzen cremig pürieren. Kräuter unterrühren und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Zero Waste-Tipp: Bio-Gurkenschalen mit Wasser und Zitrone zu einem erfrischenden Getränk ansetzen. Kräuterreste einfrieren und später verwenden.

Tomaten-Gazpacho

Zutaten

- 600 g reife Tomaten
- ½ Salatgurke
- 1 rote Paprika
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft oder milder Essig
- Salz & Pfeffer
- optional: Basilikum, Petersilie oder Chili

Zubereitung

Gemüse grob schneiden und mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer fein pürieren. Abschmecken und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Serviertipp: Mit Kräutern, Öl oder knusprig gerösteten Brotresten toppen.

Zero Waste Tipp: Weiche oder überreife Tomaten eignen sich besonders gut.





**KLIMA
BÜNDNIS**
STEIERMARK

**Das Klimabündnis Steiermark arbeitet
seit über 35 Jahren an mehr
Klimaschutz und Nachhaltigkeit mit
steirischen Gemeinden,
Bildungseinrichtungen und Betrieben.**

**Für lokale Antworten auf die globale
Klimakrise.**

**Klimabündnis Steiermark
Schumannngasse 3
8010 Graz
steiermark.klimabuendnis.at**

