

# **Cölber** **KlimaKochbuch**

**Nachhaltig gut leben im Laufe  
der Jahreszeiten**

Gemeinde Cölbe

© Copyright 2022, Gemeinde Cölbe - Alle Rechte vorbehalten.

Es ist nicht zulässig, Teile dieses Dokuments elektronisch oder in gedruckter Form zu reproduzieren, duplizieren oder zu übertragen. Die Aufzeichnung dieser Publikation ist strengstens untersagt.

## Cölber KlimaKochbuch

Mit dieser Broschüre wollen wir als Fazit zu dem Projekt "Hand aufs Herz" ziehen und den Bürgerinnen und Bürgern Cölbes etwas an die Hand geben, das einen praktischen Nutzen hat.

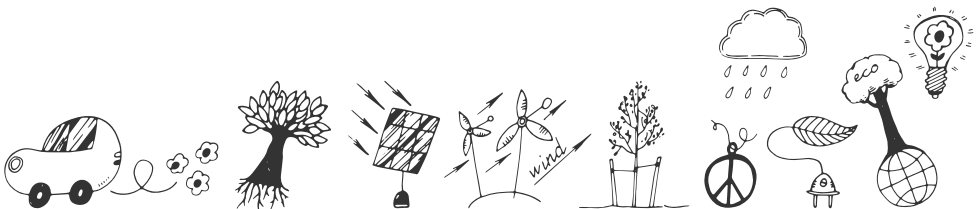
Darum gliedert sich dieses Heft um 12 der Rezepte, die wir im Rahmen des Projektes seit 2020 in den Ausgaben des Cölber Mitteilungsblattes veröffentlicht haben. Hier danken wir natürlich vor allem Carmen Schuhmacher für die Entwicklung und Aufzeichnung der Rezepte. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie einfach nachzukochen sind, nur aus regionalen und saisonalen Zutaten bestehen und damit klimafreundlich sind.

Wie wir uns ernähren, hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und gleichzeitig auch auf die „Gesundheit“ des Planeten, wobei faszinierenderweise diese beiden Ansprüche zum selben Ergebnis führen, denn was gut für den Planeten ist, ist auch gut für den einzelnen Menschen.

Wir setzen deshalb auf eine vorwiegend pflanzliche Ernährung mit viel saisonalem Gemüse, auf Hülsenfrüchte und Vollkorn, auf alte und bewährte Methoden der Zubereitung und auf Abwechslung durch mehr Vielfalt.

Und was für die Ernährung gilt, gilt auch für die Mobilität: mehr sogenannte „Nahmobilität“ – Wege unter 5 km - mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückzulegen, ist gut für die CO<sup>2</sup>-Bilanz wie auch für die individuelle Gesundheit – warum nicht die kurzen Wege einfach mal laufen?

Unser 3. Feld im Projekt „Hand aufs Herz“, der Konsum, ist mit den beiden anderen Feldern eng verbunden: wenn wir bei unserer Ernährung weniger verarbeitete Lebensmittel verwenden und regional einkaufen, sparen wir viele Plastikverpackungen, der regionale Einkauf in unseren Geschäften vor Ort spart Autofahrten, und der ab 2024 geplante regelmäßige Flohmarkt in der Gemeinde Cölbe hilft, vor einem geplanten Kauf erst mal zu sehen, ob jemand anderes es nicht vielleicht günstig verkaufen möchte – das spart Ressourcen und Geld!









# Inhalt

Inhalt .....	4
Regional und Saisonal .....	8
Teil I: Winter .....	36
Dezember: Kartoffelsalat zu Weihnachten .....	36
Kleine Maßnahmen, die den Energieverbrauch senken und CO2 einsparen .....	38
Januar: Gemüsepizza .....	39
Der ökologische Fußabdruck .....	40
Februar: Lauwarmer Linsensalat .....	41
Lokale Hülsenfrüchte einkaufen .....	43
Teil II: Frühling .....	10
März: Grüne Soße .....	10
Eier von glücklichen Hühnern kaufen – oder erzeugen (lassen) .....	12
April: Wildkräuter: Gesund, kostenlos und sehr lecker! .....	14
Restlos gut essen! .....	16
Mai: Ofen-Pasta mit buntem Gemüse .....	17
Selber Gemüse anbauen .....	18
Teil III: Sommer .....	19
Juni: Ratatouille .....	20
Juli: Zucchini cremesuppe .....	22
Mit dem Lastenrad zum Großeinkauf oder zum Picknick .....	24
August: Grillgemüse .....	26
Wasserflasche zum Nachfüllen mitnehmen .....	28
Teil IV: Herbst .....	29
September: Gemüsewürze selbst machen .....	29
Gemüsereste sammeln .....	31
Oktober: Apfelcrumble mit Streuseln und Vanillesahne .....	31
Baumpate bei einer Streuobstwiese werden .....	33
November: Cremige Pastinakensuppe mit Kräuter-Knoblauchbrot .....	33
Honig im eigenen Ortsteil kaufen .....	36
Literaturverzeichnis .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

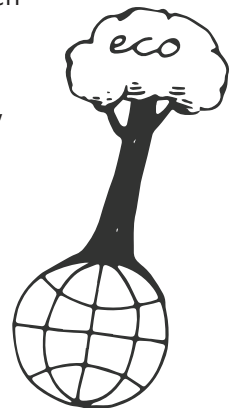
## Der ökologische Handabdruck – Namensgeber des Projekts

Während es beim ökologischen Fußabdruck (s. 40) darum geht, ungünstige Effekte des eigenen Konsumverhaltens zu reduzieren, möchte der ökologische Handabdruck aufzeigen, wo wir positive Effekte steigern können. Er soll den gesellschaftlichen Mehrwert bzw. positive Nachhaltigkeitswirkungen von Produkten erfassen, messen und bewerten, sowie die soziale und ökonomische Dimension in die Betrachtung einbeziehen. Am besten lassen sich Handabdruck-Aktionen in Gruppen durchführen, so können nachhaltige und bleibende Veränderungen angestoßen werden. Mehr Informationen sowie einen Handabdruck-Test finden Sie unter [handabdruck.eu](http://handabdruck.eu).

## Planetary Health Diet - der Speiseplan für die Zukunft

Wie könnte eine Ernährungsweise aussehen, die gleichzeitig gesund und nachhaltig ist? Dieser Frage ist eine Expertenkommission nachgegangen, herausgekommen ist die sogenannte „Planetary Health Diet“. Dieser Ernährungsplan nimmt zwei zentrale globale Herausforderungen in den Blick: die Zunahme ernährungsbedingter Krankheiten und die negativen Auswirkungen unserer Ernährungsweise auf die Umwelt. Der von der internationalen EAT Lancet-Kommission entwickelte Speiseplan soll sowohl die menschliche Gesundheit als auch den Planeten gleichermaßen schützen. Dazu ist aus Sicht der Expert\*innen eine Umstellung auf eine „flexetarische“ Ernährung nötig, die stark pflanzenbasiert ist und tierische Produkte nur in Maßen erlaubt.

Im Klartext bedeutet das: Die Menschheit muss insgesamt den Verzehr von rotem Fleisch und Zucker drastisch reduzieren – und zwar um die Hälfte. Auf der anderen Seite muss der Gemüseanteil unserer Nahrung enorm ansteigen. Auch Obst, Nüsse und Hülsenfrüchte sollten in größeren Mengen verzehrt werden.



<b>Lebensmittelgruppe</b> (Quelle: EAT-Lancet-Kommission)	<b>Empfohlene Menge pro Tag in Gramm</b> (mögliche Spannweiten)	<b>Kalorienaufnahme pro Tag (in kcal)</b>
<b>Kohlenhydrate</b>		
Vollkorngetreide	232	811
Stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln, Maniok)	50 (0-100)	39
Gemüse	300 (200-600)	78
Obst	200 (100-300)	126
<b>Proteinquellen</b>		
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	14 (0-28)	30
Geflügel	29 (0-58)	62
Eier	13 (0-25)	19
Fisch	28 (0-100)	40
Hülsenfrüchte	75 (0-100)	284
<b>Nüsse</b>	50 (0-75)	291
Milchprodukte (Vollmilch oder aus dieser Menge hergestellte Produkte)	250 (0-500)	153
<b>Fette</b>		
Ungesättigte Fette (Oliven-, Raps-, Sonnen- blumen-, Soja-, Erdnuss-, Traubenkernöl)	40 (20-80)	354
Gesättigte Fette (Palmöl, Schmalz, Talg)	11,8 (0-11,8)	96
<b>Zugesetzter Zucker</b>		
Alle Süßungsmittel	31 (0-31)	120

## Regional und Saisonal

	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
<b>Gemüse</b>												
Blumenkohl						●	●	●	●	●		
Brokkoli					●	●	●	●	●	●	●	
Erbsen						●	●	●				
Kartoffeln	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Kürbis	●	●	●						●	●	●	●
Radieschen			●	●	●	●	●	●	●	●		
Rhabarber					●	●						
Rote Bete	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Salat (Eisberg-)						●	●	●	●	●		
Salat (Feld-)	●	●		●	●					●	●	●
Salatgurken					●	●	●	●	●	●		
Spargel			●	●	●	●						
Spinat	●	●	●	●	●				●	●	●	●
Tomaten					●	●	●	●	●	●		
Zucchini						●	●	●	●	●		
Zwiebeln	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>Obst</b>												
Äpfel	●	●	●					●	●	●	●	●
Erdbeeren					●	●	●					
Pfirsiche								●	●			
Süßkirschen							●	●				
Zwetschgen								●	●			

● aus Freiland-Anbau (erste Wahl) ● aus Lagerung (zweite Wahl)  
 ● aus dem Gewächshaus (dritte Wahl)

Wenn Sie bei Ihrem Einkauf auf Regionalität und Saisonalität achten, tun Sie nicht nur sich selbst und ihrer Familie etwas Gutes, sondern auch der Natur und Umwelt. Während wir im Winter eingeschränkt sind, was die regionale Gemüseauswahl angeht, steigt mit den Temperaturen auch die Vielfalt an frischem Gemüse.

Aufgrund der Globalisierung und der damit einhergehenden ständigen Verfügbarkeit vieler Obst- und Gemüsesorten rückt das Bewusstsein über die Herkunft von Lebensmittel immer wieder in den Hintergrund. Seit einigen Jahren zeigt sich jedoch ein deutlicher Trend zurück in Richtung „regional und saisonal“. Der Klimaschutz ist auch ein Grund dafür, auf diese Aspekte zu achten. Weite Transportwege, besonders per Flugzeug, belasten das Klima ebenso wie der Lebensmittelanbau in beheizten Treibhäusern. Regionales Gemüse hat in der Saison dagegen eher kurze Transportwege, und das spart Energie und Treibhausgase ein.

## Teil I: Frühling

### März: Grüne Soße



Die papierumhüllten Kräuterpäckchen haben im Frühling Saison und werden in ganz Hessen auf Wochen- oder in Supermärkten angeboten. Traditionell beginnt die Saison am Gründonnerstag. Und weil der Tag noch in der Fastenzeit liegt, wird die Grüne Soße üblicherweise auch nur mit Pellkartoffeln serviert.

Die 7 Kräuter für das hessische Nationalgericht werden auch oft als kleiner Kräutstrauß auf dem Wochenmarkt angeboten: Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Pimpinelle, Kerbel, Sauerampfer und Borretsch. Ursprünglich war die Grüne Soße ein Arme-Leute-Essen. Deswegen gibt es auch zahlreiche alte Rezepte, die Wildkräuter wie z. B. Löwenzahn, Spitzwegerich und sogar Gänseblümchen enthalten.

Als nordhessische Variante gibt es noch die Original Kasseler Grüne Soße. Sie unterscheidet sich zum Beispiel dadurch, dass sie Dill und Zitronenmelisse statt

Kerbel und Kresse enthält und die Kräuter gehackt und nicht püriert werden. Außerdem werden die Eier gewürfelt und kommen direkt in die Soße. In Frankfurt werden die gekochten Eier halbiert und dazu gereicht.

Cölbe liegt etwa in der Mitte zwischen Frankfurt und Kassel, daher ist dieses Rezept eine Mischung: wir nehmen zwar die klassischen Frankfurter 7 Kräuter, pürieren sie aber nicht.

Wer keinen eigenen Garten hat, sollte die Kräuter unbedingt frisch auf dem Wochenmarkt oder in der Gemüseabteilung kaufen. Frische Kräuter schmecken immer deutlich besser als bereits geschnittene und eingefrorene.

„Das Rezept“ für Grüne Soße existiert nicht. Probieren Sie doch einfach mal aus, was Ihnen am besten schmeckt!

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1,5 kg kleine Kartoffeln
- Kräuter für die Frankfurter Grüne Soße  
(Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Borretsch, Kresse, Kerbel, Pimpinelle)
- 6 Eier (z. B. Ostereier) (s. Eier von glücklichen Hühnern S.)
- 1 Becher Saure Sahne
- 2 Becher Schmand
- 2 TL Senf
- Apfelessig
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Evtl. Mineralwasser zum Regulieren der Konsistenz

### **So wird's gemacht:**

Falls Sie keine bereits gekochten Ostereier verwenden, werden die Eier je nach Größe in 8 bis 10 Minuten hart gekocht. Anschließend abschrecken, pellen und etwas abkühlen lassen.

Die Kräuter waschen, in einem Geschirrtuch oder mit einer Salatschleuder trocken-schleudern und mit einem Messer fein hacken.

Schmand, saure Sahne und den Senf in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Die gehackten Kräuter nach und nach zugeben und unterrühren. Die Grüne Soße nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und je einem Schuss Essig und Öl herzhaft abschmecken. Die abgekühlten Eier in Würfel schneiden und unterrühren. Je nach gewünschter Konsistenz kann noch etwas Mineralwasser dazugegeben werden.

Währenddessen die Pellkartoffeln in Salzwasser garkochen und alles zusammen servieren.

**Tip:** Mögen Sie die Soße etwas „Grüner“? Pürieren Sie die Petersilien- und sonstigen Kräuterstängel mit einem Schluck Wasser und geben Sie es dazu. Auch bei anderen Salatsaucen schmeckt das sehr gut und die Stängel finden noch eine gute Verwendung.

Probieren Sie auch mal ein Pesto aus den 7 Kräutern. Nehmen Sie einfach ihr liebste Pestorezept und tauschen die Kräuter aus. Und falls Sie Kräuter übrig haben, schneiden Sie sie ganz klein und mischen sie in einem verschließbaren Glas mit so viel Olivenöl, bis alle Kräuter gut bedeckt sind. Im Kühlschrank aufbewahrt sind die „Kräuter in Öl“ wochenlang haltbar und eine sehr leckere Würze für Salate. Wichtig ist nur, dass die Kräuter stets vollständig mit Öl bedeckt sind!

## Was kann ich tun?

### Eier von glücklichen Hühnern kaufen – oder erzeugen (lassen)

Wie für alles andere gibt es in der EU recht genaue Regeln für die Eier“produktion“ (das macht ja eigentlich das Huhn!). Eier, die verkauft werden, müssen gestempelt sein, wobei der Stempel Auskunft gibt über:

Die Art der Legehennenhaltung

Die Herkunft des Eies (Herkunftsland und Erzeugerbetrieb)



Und die Ziffer für die Art der Legehennenhaltung:

0 = Ökologische Erzeugung<sup>1</sup>

1 = Freilandhaltung

2 = Bodenhaltung

3 = Kleingruppenhaltung/Käfighaltung

Immer mehr Menschen entdecken auch die private Hühnerhaltung für sich und lernen die individuellen Persönlichkeiten ihrer Hühner näher kennen. Eine Haltung dieser neugierigen Tiere in engen Käfigen scheint danach undenkbar! Vielleicht ist die Haltung von 2 bis 10 Tieren auch auf Ihrem Grundstück möglich? So kann Massentierhaltung wirksam verhindert werden.

In Cölbe können wir glücklicherweise Eier aus Freilandhaltung aus Schönstadt 24/7 am Eierautomaten kaufen, Standorte sind (2022) Schönstadt, Marburger Straße und Cölbe, Kasseler Straße.



## **April: Wildkräuter: Gesund, kostenlos und sehr lecker!**

Wildkräuter sind die unterschätzten Cousins unseres kultivierten Gemüses. Sie wachsen und gedeihen ohne Zutun des Menschen an Wegrändern, auf Wiesen, in Parkanlagen und sogar in unseren Gärten. Was häufig als Unkraut aus der Erde gerissen wird und auf dem Kompost landet, ist eine urwüchsige Zutat für eine gesunde Küche – und dazu noch völlig kostenlos!

Das Kultivieren von Pflanzen ist wichtig und sorgt dafür, dass wir stets genug Gemüse und Obst kaufen können. Leider ist mit dem Kultivieren und der gleichzeitigen Industrialisierung auch die Vielfalt unserer Ernährung verloren gegangen. Das macht unser tägliches Essen nicht nur langweiliger, sondern auch weniger gesund. Grünkohl z. B. ist sehr gesund, aber ein einfaches Gänseblümchen kann schon mehr: 100 g Grünkohl haben z. B. 490 mg Kalium;



Gänseblümchen kommen auf 600 mg. Brennnesseln enthalten z. B. dreimal so viel Kalzium und viermal so viel Eisen wie Grünkohl.

Aber Achtung! Nicht alle Wildkräuter sind auch genießbar! Es gibt auf unseren Wiesen sogar einige sehr giftige Wildkräuter, die unserer Gesundheit schaden können. Daher sollte stets nur das gesammelt werden, was auch zu 100 % sicher erkannt und bestimmt werden kann! Hier helfen regelmäßige Wildkräuterspaziergänge, die wir auch hoffentlich bald anbieten können.

Das Wildkraut, das jeder selbst im Dunkeln erkennt, ist die Brennnessel. Während sie sehr oft als unliebsames Unkraut verteufelt und in den Gärten bekämpft wird, wissen immer mehr um ihr vielfältigen Qualitäten in der Küche.

Brennnesseln wachsen fast überall, manchmal auch dort wo man sie gar nicht haben möchte. Doch anstatt sie auszureißen, können wir sie ernten und in unseren Speiseplan einbauen.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- ca. 100 g frisch gepflückte Brennnesselblätter
- 700 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 1 kleine Stange Lauch
- ca. 1,5 l Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- Majoran, getrocknet
- Muskatnuss, gerieben
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Kräutersalz

### **So wird's gemacht:**

Die Kartoffeln gründlich waschen und je nach Vorliebe mit oder ohne Schale würfeln. Den Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Beides in die kalte Gemüsebrühe geben, aufkochen und ca. 15 Minuten garen, bis Kartoffeln und Lauch gar sind.

Währenddessen die Brennnesselblätter waschen, in einem Sieb gut abtropfen lassen und klein schneiden (Handschuhe anziehen).

Kurz bevor die Suppe gar ist, die Brennnesselblätter dazugeben und ganz kurz mitkochen lassen. Sie sollen nur zusammenfallen. Anschließend erst die Sahne zugeben.

Die fertige Suppe kann je nach Vorliebe püriert und mit Kräutersalz, frisch gemahlenem Pfeffer, Majoran und Muskat abgeschmeckt werden. Ich mag sie am liebsten kurz anpüriert. So ist sie schön cremig und es gibt trotzdem noch was zum Kauen.

Tipp: Alternativ können Sie die Suppe natürlich auch mit Spinat zubereiten. Sie kennen sich bereits ein wenig mit Wildkräutern aus? Probieren Sie die Suppe doch auch mal mit Löwenzahnblättern, Giersch, Vogelmiere und Brennnesseln.

## Was kann ich tun?

### Restlos gut essen!

Ob Kleidertauschbörse, Repair-Cafè oder Resteküche, der beste Abfall ist der, der gar nicht erst entsteht. Viele Lebensmittel, auch Speisereste, landen oft zu schnell im Haus- oder Biomüll, obwohl sie noch nicht verdorben sind. Die Vermeidung von solchen Lebensmittelabfällen entlastet unsere Umwelt, hat einen erheblichen Anteil an der Reduzierung der Treibhausgasemissionen und schont ganz nebenbei auch noch unseren Geldbeutel.

Altbackenes Brot, gekochte Nudeln oder Reis, übrig gebliebenes Gemüse oder schrumpeliges Obst: Viele Lebensmittelreste müssen nicht weggeworfen werden. Meist lässt sich durch die Zugabe weniger Zutaten schnell eine neue Mahlzeit aus den Resten zubereiten. Aus den Schalen von Möhren und den Resten von Porree und Sellerie lässt sich z.B. Gemüsebrühe herstellen (s. Seite 29)

Aus altem Brot lassen sich schnell die auch bei Kindern beliebten Armen Ritter oder ein French Toast machen. Einfach die Scheiben von altbackenem Brot oder Brötchen in einer Milch-Eiermischung durchziehen lassen und anschließend in der Pfanne goldbraun braten. Mit etwas Zimt, Honig und einem kleinen Obstsalat ist das ein schnelles und leckeres Essen zu jeder Tageszeit. Wer Milch und Ei weglassen möchte, kann Pflanzenmilch mit einer überreifen Banane pürieren, das Brot darin einweichen und anschließend braten.



## Mai: Ofen-Pasta mit buntem Gemüse



### Zutaten für 4 Personen:

- ca. 500 g gekochte Nudeln
- Gemüse(reste) nach Geschmack und Saison  
z. B. Tomaten, Zucchini, Paprika, Aubergine, Zwiebeln,  
Lauch, Champignons, Brokkoli, Süßkartoffeln, Kürbis...
- 1 bis 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Italienische Kräuter (getrocknet)
- Salz
- Pfeffer
- Je nach Vorliebe können auch Oliven oder Kapern untergemischt werden.



## So wird's gemacht:

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Gemüse waschen, wenn nötig schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel füllen. Feste Gemüsesorten wie Kürbis oder Süßkartoffeln sollten aufgrund der längeren Garzeit etwas kleiner als weiches Gemüse geschnitten werden. Die gekochten Nudeln etwas auflockern und dazugeben.

Die Knoblauchzehen pressen und zusammen mit dem Olivenöl, den Kräutern, Salz und Pfeffer dazu geben und vorsichtig mit den Händen vermischen, bis alles mariniert ist.

Die Gemüse-Nudelmischung auf einem gefetteten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf der zweiten Schiene von unten ca. 20 Minuten backen.

**Tip:** Neben Nudelresten können hier auch sehr gut übrig gebliebene Pellkartoffeln verarbeitet werden. Reste der Ofen-Pasta schmecken auch kalt noch lecker. Einfach in ein Glas mit Schraubdeckel füllen und mit auf die Arbeit oder zum Picknick nehmen.

## Was kann ich tun?

### Selber Gemüse anbauen

Es kann höchst befriedigend sein, wenn das Gemüse, das auf den Teller kommt selber ausgesät oder gepflanzt und später dann geerntet werden kann. Durch die hohe und ständige Verfügbarkeit von Obst und Gemüse zu günstigen Preisen ist der eigene Anbau, den unsere Großeltern ganz selbstverständlich in den meisten Fällen betrieben haben, aus der Mode gekommen.

Vielleicht können Sie ja ein Beet in Ihrem Garten anlegen? Es muss ja nicht groß sein, und moderne Methoden zur Unterdrückung von Unkraut führen dazu, dass es nicht so viel Arbeit ist, wie man denkt – gut beschrieben zum Beispiel auf der Internetseite <https://www.wurzelwerk.net>. Für die eine oder andere Zucchini- oder Kürbispflanze reicht es immer.

Und selbst auf dem Balkon wachsen Radieschen und Tomaten!



## **TEIL II: Sommer**

### **Juni: Ratatouille**

Wissen Sie, was Ratatouille, Tortilla und Quiche gemeinsam haben? Es sind alleamt Gerichte, die ursprünglich der Resteverwertung dienten. Was heute von Sterneköchen verfeinert wird, war ursprünglich ein sogenanntes Arme-Leute-Essen.

Ratatouille, die traditionelle Gemüsepfanne aus der Provence, ist im Prinzip das französische Pendant zum deutschen Reste-Eintopf. Traditionell wurden für eine Ratatouille jegliche Gemüsereste stundenlang eingekocht. Der Name Ratatouille leitet sich von dem provenzalischen Wort Ratatolha ab (rata = Fraß; touiller = rühren, umrühren), also wörtlich übersetzt ein gerührter Fraß. Das sollte uns aber auf keinen Fall abschrecken, im Gegenteil! In einer Ratatouille finden viele Gemüsesorten Verwendung, die jetzt gerade auch bei uns wachsen. Typisch sind z. B. Auberginen, Zucchini, Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln. Aufgrund des hohen Gemüseanteils gilt Ratatouille als sehr gesund und leicht verdaulich. Also einfach perfekt für heiße Sommertage und unsere Empfehlung für Sie.



### **Zutaten für 4 Personen:**

- 2 Paprikaschoten
- 2 kleine Zwiebeln
- 400 g Tomaten
- 1 kleine Aubergine
- 250 g Zucchini
- 1 bis 2 Knoblauchzehen
- 3 bis 4 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 100 bis 150 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- je 3 Stiele Basilikum, Thymian und Oregano
- 1 Rosmarinzweig



## So wird's gemacht:

Zucchini, Aubergine und Tomaten waschen, putzen und in Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Vom Rosmarin die Nadeln abstreifen und fein hacken. Die übrigen Kräuter von den Stielen abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, grob hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Paprikawürfel einige Minuten andünsten. Knoblauch, übriges Gemüse, Tomatenmark und gehackte Kräuter einrühren und kurz andünsten. Die Gemüsebrühe nach und nach zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse für ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Ratatouille auf Tellern anrichten und mit übrigen Kräutern garnieren.

Ratatouille hat aufgrund des hohen Gemüseanteils sehr wenig Kalorien und ist ein leichtes Sommergericht. Damit es länger sättigt, kann man auch eine Beilage dazu servieren.

## Was kann ich tun?

### Eine der Mitfahrbänke ausprobieren

Die Mitfahrbänke an den Ortsausgängen der 5 größeren Ortsteile sollen daran erinnern, wie viel CO<sub>2</sub> eingespart werden könnte, wenn die alle sich für ihre Einkaufsfahrten oder andere Besorgungen absprechen würden. Sitzt jemand darauf und hat ein Ziel heruntergeklappt, ist beim Vorbeifahren klar, wohin der Weg gehen soll. Einfach mitnehmen und das Zurückfahren absprechen! Angepasst an das digitale Leben hat jede Mitfahrbank auch eine Signal-Nutzergruppe: Mitfahrbank Ortsteil, um Fahrtwünsche oder Vorhaben mit den anderen Teilnehmern zu teilen.



## Juli: Zucchinicremesuppe



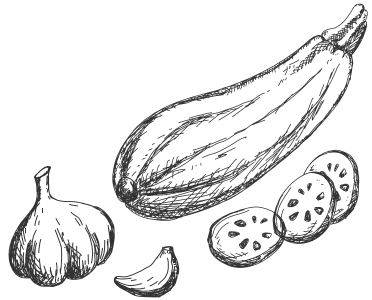
Als kleinster Vertreter der Kürbisgewächse gedeihen die anspruchslosen und bekömmlichen Zucchini sogar ganz prächtig in unseren Gärten und können von Juli bis in den Oktober hinein geerntet werden. Werden zu viele Pflanzen angebaut, kommt es im Juli auch gerne mal zu einer Zucchini-Schwemme! Zucchini sind mit ihren geringen Kalorien- und vergleichsweise hohen Nährstoffwerten eine wunderbare Bereicherung für den sommerlichen Teller.

Zudem sind die neutral schmeckenden Zucchini ein echter Tausendsassa: Sie können roh, gekocht, gebraten oder gegrillt gegessen werden. Gerieben machen sie den feinen Zucchini-Kuchen saftig und mit einem Spiralschneider können sie zu Nudeln (Zoodles) verarbeitet werden. Ebenso können Zucchini zu einem herzhaften Chutney oder einem süßen Fruchtaufstrich verarbeitet werden.

## Zutaten für 4 Personen:

### Zutaten für die Suppe:

- 500 g Zucchini
- 500 g Kartoffeln, mehlig
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 250 g Hafersahne oder Sahne
- Saft von ½ Zitrone
- 600 bis 700 ml Gemüsebrühe
- Kräutersalz
- Pfeffer
- ½ Bund glatte Petersilie



### Zutaten für die Croûtons:

- 2 bis 3 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Kräutersalz

## So wird's gemacht:

Die Zucchini waschen und grob würfeln. Die Kartoffeln und die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls würfeln. Den Knoblauch schälen und halbieren.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Das Gemüse zugeben und alles einige Minuten darin andünsten. Anschließend mit Gemüsebrühe und Hafersahne ablöschen, aufkochen und 15 bis 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf kann noch etwas Gemüsebrühe ergänzt werden.

Währenddessen das Vollkornbrot in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen, und fein würfeln oder pressen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel bei milder Hitze goldbraun braten. Den Knoblauch dazu geben und nur ganz kurz mitbraten, damit er nicht bitter wird. Mit Kräutersalz abschmecken und auf einem Küchentuch abkühlen lassen.

Die fertige Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe auf einen Teller geben und mit Croutons und gehackter Petersilie dekorieren und servieren.

**Tipp:** Die Zucchinicremesuppe kann sehr gut in größeren Mengen gekocht und eingefroren werden, um bei Bedarf eine schnelle Mahlzeit im Vorrat zu haben.

## Was kann ich tun?

### Mit dem Lastenrad zum Großeinkauf oder zum Picknick

Bei CölbeCargo, dem Cölber Lastenradverleih in jedem Ortsteil, kann sich jeder Bürger und jede Bürgerin Cölbes anmelden. Dazu eine Mail an

[cargo@coelbe.de](mailto:cargo@coelbe.de)

schreiben und mit dem Fahrradpaten des Ortsteils eine Probefahrt vereinbaren. Danach können Sie für 10 € im Jahr Mitglied der Nutzergruppe werden und das Rad elektronisch über die App „evemo“ ausleihen. Jeder Ortsteil hat auch eine Telegram-Nutzergruppe: zu finden unter CölbeCargo Ortsteil.



## August: Grillgemüse



Laut einer Untersuchung des WWF ahnt kaum jemand, dass fast 98 % der hier verkauften Holzkohle aus zumeist zweifelhaften Quellen in Osteuropa oder aus tropischen Gebieten importiert wird. Dadurch wird dort die Entwaldung vorangetrieben, die Tier- und Pflanzenarten bedroht und die Klimaerwärmung angeheizt. In Deutschland wird die Kohle umgefüllt, gesiebt und neu verpackt – ein Vorgehen, das für das Siegel „Made in Germany“ ausreicht und uns ein regionales Produkt vorgaukelt.

Das FSC-Siegel für eine verantwortungsvolle Forstwirtschaft hilft uns beim Holzkohlekauf ein Produkt aus ökologisch verträglicher Waldwirtschaft auszuwählen. Trotz allem hat das, was auf den Rost gelegt wird immer noch den größten Umwelteinfluss: Laut einer Untersuchung des TÜV Rheinland werden 95 % der klimarelevanten Emissionen, die während eines Grillabends entstehen, durch

das Grillgut verursacht! Rindfleisch und Käse wirken sich dabei am Stärksten auf die Bilanz aus. Schweine- und Geflügelfleisch belasten das Klima weniger, aber immer noch um ein Vielfaches mehr als Gemüse.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Frischer Rosmarin und Thymian
- Pro Person ca. 300 g Gemüse z. B. Cocktailtomaten, Zucchini, Auberginen, Paprika, Zwiebeln, Spargel, Champignons, Lauch
- Etwas Olivenöl zum Bestreichen der Grillschale

### **So wird's gemacht:**

Den Grill wie gewohnt vorbereiten (indirekte, milde Hitze).

Für die Marinade die Kräuter waschen, trocken tupfen und von den Zweigen streifen. Olivenöl, gepressten Knoblauch und Zitronensaft mit den Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer würzen

Das Gemüse waschen, bei Bedarf schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel füllen. Die Marinade dazugeben und vorsichtig mit den Händen unter das Gemüse heben, so dass alles gleichmäßig mariniert ist.

Grillschale (z. B. aus Edelstahl) mit etwas Olivenöl bestreichen, das Gemüse darauf verteilen und auf den Grill stellen. Das Gemüse immer mal wieder wenden und mit Sichtkontakt fertig grillen.

Wer keine Grillschale hat, kann auch zwei ca. 30 cm breite Backpapierstreifen aufeinanderlegen, das Gemüse mittig verteilen und die Päckchen sorgfältig verschließen. Die Gemüsepackchen sollten eher am Rand des Rosts liegen, so dass sie nicht die volle Glut abbekommen und in ca. 15 bis 20 Minuten garen.

Eine Grillschale z. B. aus Edelstahl empfiehlt sich für alle, die das typische Grillaroma mögen. In den Backpapierpackchen gart das Gemüse langsamer, ohne Grillgeschmack und schmeckt milder. Was mögen Sie am liebsten?



**Tipp:** Ebenso eignen sich auch feste Gemüsesorten wie z. B. Möhren, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kohlrabi oder Kürbis zum Grillen. Sie sollten jedoch kurz blanchieren werden.

## Was kann ich tun?

### Wasserflasche zum Nachfüllen mitnehmen

Unser Trinkwasser in Deutschland ist sehr gut überwacht und in den allermeisten Fällen von hervorragender Qualität. Die gesetzlichen Anforderungen sind höher als für Mineralwasser! Sie können das Wasser also unbesorgt trinken, vielleicht sogar auch lieber selbst mit Kohlensäure versetzt. Einfach Trinkflasche zum Beispiel aus Edelstahl ist nicht so schwer und kann viele Jahre täglich wiederverwendet werden.



In Cölbe gibt es mehrere Orte, wo die selbst mitgebrachte Wasserflasche mit Leitungswasser wieder aufgefüllt werden kann: Sie sind an den Refill-Aufklebern zu erkennen, zum Beispiel die Gemeindeverwaltung in der Kasseler Straße 88, das Bistro in Fleckenbühl, und das Café Salamanca in der Lahnstraße.



## Teil III: Herbst

### September: Gemüsewürze selbst machen



Wussten Sie, dass Gemüse fast ein Fünftel der Lebensmittelabfälle in Deutschlands Privathaushalten ausmacht? Dabei müssen Gemüsereste nicht immer gleich weggeworfen werden. Ebenso wie viele Gemüseschalen, -blätter und -strünke eignen sie sich nämlich hervorragend, um eine selbst gemachte Gemüsebrühe bzw. eine haltbare Würzpaste herzustellen.

Ob als Würzgrundlage beim Kochen oder als schnelles Süppchen, wenn es mal eilig ist. Sie ist lecker, praktisch, unkompliziert und ein echtes Multitalent.

In gekauften Produkten ist oft nur ein sehr kleiner Anteil Gemüse enthalten. Stattdessen finden wir Hefeextrakt, Geschmacksverstärker, Füllstoffe, Palmöl und verschiedene Zuckerarten auf den Zutatenlisten.



Gemüsebrühe selbst machen hört sich vielleicht aufwändig an, ist aber wirklich einfach und hat den großen Vorteil, dass Sie auch sogenannte Gemüseabfälle verarbeiten können. Mein Grundrezept für eine Gemüsebrühe bzw. Würzpaste ist sehr übersichtlich: Gemüse und Salz – sonst nichts!

Sehr wasserhaltige Gemüsesorten wie z. B. Tomaten eignen sich allerdings nicht so gut, sie machen die Würzpaste anfällig für Schimmel. Ebenso sind stark färbende Gemüse wie z. B. Kartoffelschalen, rote Bete oder Rotkohl sowie Zwiebeln und deren Schalen nicht so gut geeignet, weil sie die Gemüsebrühe braun und eher unansehnlich machen.

### **Grundrezept:**

- 1 Teil naturbelassenes Salz

wie z. B. Steinsalz oder Meersalz (z. B. 100 g)

- 4 Teile Gemüse(reste) (z. B. 400 g)

(Blätter von Radieschen, Kohlrabi, Blumenkohl, Sellerie sowie Fenchelgrün, Gemüsesorten wie z.B. Sellerie, Lauch, Möhren, Pastinaken, Fenchel, Petersilienwurzeln Kräuter wie Petersilie, Dill und Liebstöckel)

### **So wird's gemacht:**

Das Gemüse waschen und je nach verwendetem Mixer ggf. etwas zerkleinern. Anschließend genau abwiegen und mit einem Hochleistungsmixer, Blitzhacker, Pürierstab oder Fleischwolf pürieren.

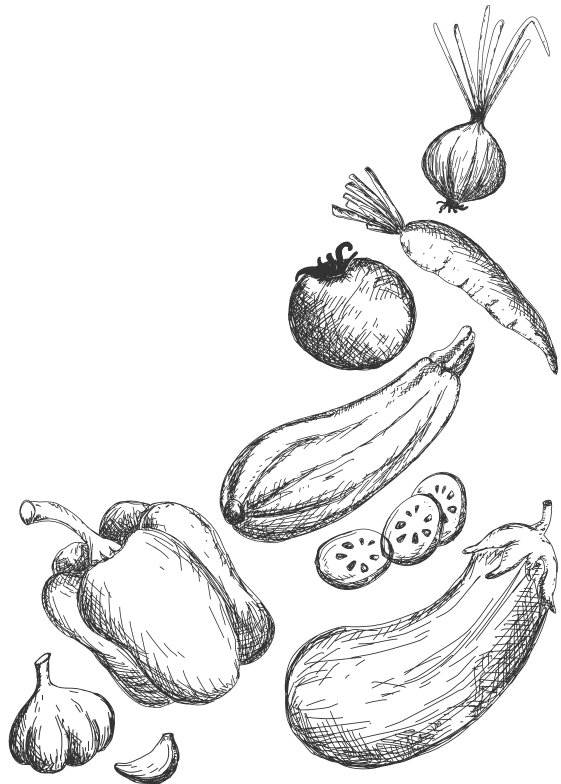
Das pürierte Gemüse mit dem genau abgewogenen Salz mischen und nochmals bis zum gewünschten Feinheitsgrad mixen. Die fertige Würzpaste in zuvor heiß ausgespülte Gläser abfüllen und etwas festdrücken. Luft einschlüsse sollten durch mehrmaliges Aufstoßen auf ein Holzbrett möglichst entfernt werden. Die Gläser mit einem passenden Deckel verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Die Haltbarkeit beträgt durch den hohen Salzgehalt ca. ein Jahr.

Verwenden Sie Ihre selbst gemachte Gemüsebrühe genauso, wie Sie es von den im Handel erhältlichen Produkten in Pulverform gewöhnt sind. Für einen Liter fertige Gemüsebrühe ca. 2 schwach gehäufte Esslöffel der Würzpaste auf einen Liter Wasser (heiß oder kalt)

## Was kann ich tun?

### Gemüsereste sammeln

Sammeln Sie Ihre Gemüsereste! Beim Schälen von Karotten oder dem Putzen von Lauch: Reste und Schalen können in einer Box oder Tüte eingefroren werden. Sobald Sie genügend gesammelt haben: wieder auftauen und wie beschrieben verwenden – oder eine Gemüsebrühe daraus kochen.



## Oktober: Apfelcrumble mit Streuseln und Vanillesahne



Äpfel im Herbst, Erdbeeren im Mai, Kirschen im Juli – regionales und saisonales Obst entlastet dank kürzerer Kühlzeiten und Transportwege die Umwelt. Das ist gut fürs Klima und dank höherem Vitalstoffgehalt auch für unsere Gesundheit.

„An apple a day keeps the doctor away“ - Äpfel sind das beliebteste Obst in Deutschland und es gibt auch in unserer Region zahlreiche Sorten auf liebevoll angelegten Streuobstwiesen. Probieren Sie doch einfach mal selbst, wie vielfältig Äpfel beim Kochen und Backen verwendet werden können, welche abwechslungsreichen Rezepte es für den Alltag gibt und entdecken die geschmackliche Vielseitigkeit von süß bis herzhaft.

### **Zutaten:**

- ca. 600 g Äpfel
- 300 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- 150 g Butter

- 75 g Honig aus der Region
- ¼ TL Zimt
- Butter für die Form
- 250 g Sahne
- ½ bis 1 EL Honig aus der Region
- 1 Msp. Vanille

### **So wird's gemacht:**

Die Äpfel waschen (nicht schälen), vierteln und das Kernhaus entfernen. In kleine Würfel oder Scheiben schneiden und in eine gebutterte Auflaufform verteilen.

Vollkornmehl, Butter, Honig und Zimt vermengen und kneten, bis Streusel entstehen. Das geht am besten mit den Händen. Die Streusel gleichmäßig auf den Äpfeln verteilen.

Den Crumble in dem auf 200°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen ca. 25 bis 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen, bis die Streusel knusprig braun und die Äpfel weich sind.

Die Sahne schlagen, Honig und Vanille zugeben und zusammen mit dem heißen Apfelcrumble servieren. Alternativ schmeckt er auch pur, mit Vanillesauce oder Vanilleeis köstlich.

### **Was kann ich tun?**

#### **Baumpate bei einer Streuobstwiese werden**

In Cölbe gibt es einige Streuobstwiesen, die zum Teil als Ausgleichsmaßnahmen für Bauprojekte angelegt wurden. Im Ortsteil Cölbe ist es die Waldweide am Goldberg, in Reddehausen „Auf dem Stümper“ eine Wiese mit ungefähr 100 Bäumen, ausgewählte Sorten zusammengestellt gemeinsam mit Pomologen, und zwar Sorten, die besonders gut zum Rohverzehr geeignet sind.

In Schönstadt ist der Beginn der Straße nach Schwarzenborn eine Obstbaumallee, auch diese Bäume sind an Paten vergeben.

Weitere Bäume wurden im Zuge des Projektes „Hand aufs Herz“ in den Ortsteilen an den Wegrainen gepflanzt – bitte sprechen Sie die Gemeindeverwaltung an, wenn Sie Interesse an einer Patenschaft haben.

## November: Cremige Pastinakensuppe mit Kräuter-Knoblauchbrot



Pastinaken waren im Mittelalter ein wichtiges Grundnahrungsmittel, wurden bei uns jedoch von Kartoffeln und Möhren verdrängt – sie haben eine recht lange Kulturdauer und einen geringeren Ertrag als z.B. Karotten. Anders als z. B. in England oder Amerika, wo sie bis heute ein klassisches Beilagemüse sind.

Unsere Großmütter schätzten die Pastinake besonders in den Wintermonaten. Das Wurzelgemüse lässt sich sehr gut lagern, ist robust und kommt auch gut mit längeren Trockenperioden zurecht. Pastinakenpflanzen werden kaum von Schädlingen befallen und sind auch deswegen sehr gut für die biologische Landwirtschaft geeignet.

Die Pastinake ist hervorragend an unser Klima angepasst und eignet sich auch sehr gut zum Anbau im eigenen Garten. Nutzen Sie sie für eine abwechslungsreiche Kost mit viel Gemüse und Obst und unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel. Frische und möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel stärken zudem das Immunsystem und unterstützen unsere Gesundheit. Geben Sie der Pastinake eine Chance und probieren Sie unseren heutigen Rezeptvorschlag. Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

### **Zutaten Suppe:**

- 700 g Pastinaken
- 400 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 2 Zwiebeln 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- ca. 1 l Gemüsebrühe
- 2 EL Zitronensaft
- ½ Bund Petersilie

### **Zutaten Kräuter-Knoblauchbrot:**

- 1 Vollkornbaguette
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Petersilie
- 50 g weiche Butter
- Salz

### **Zubereitung der Suppe:**

Die Zwiebeln schälen und grob hacken. Die Kartoffeln und die Pastinaken mit dem Sparschäler schälen und würfeln. Das Gemüse etwa 5 Minuten in etwas Öl anbraten, ohne dass es Farbe bekommt. Die Gemüsebrühe aufgießen und das Gemüse ca. 20 Minuten kochen, bis es weich ist.

Die Sahne zufügen und die Suppe mit dem Stabmixer glatt pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit gehackter Petersilie garniert zusammen mit dem Kräuter-Knoblauchbrot servieren.

## **Zubereitung des Kräuter-Knoblauchbrots:**

Die Knoblauchzehen schälen, pressen und mit der fein geschnittenen Petersilie und der weichen Butter vermischen. Mit Salz würzen.

Das Baguette in Scheiden schneiden und mit der Kräuter-Knoblauchbutter bestreichen. Die Brotscheiben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 10 Minuten backen (Ober-/Unterhitze).

**Tipp:** Die Suppe kann natürlich auch mit weiteren Gemüsesorten wie z. B. Möhren, Petersilienwurzeln, Sellerie usw. zubereitet werden. Verwenden Sie für das Knoblauchbrot auch gerne andere Kräuter wie z. B. Thymian, Rosmarin oder Wildkräuter.

### **Was kann ich tun?**

#### **Honig im eigenen Ortsteil kaufen**

Bestimmt können auch Sie Honig bei einem benachbarten Imker im Dorf kaufen, in allen Ortsteilen gibt es Imker und Imkerinnen, die Ihnen sehr gerne ein Glas ihres lokalen Honigs anbieten. Nur rund 20 Prozent des hierzulande im Supermarkt verkauften Honigs stammen aus Deutschland. Der Rest wird importiert, vor allem aus Mexiko, Argentinien und Rumänien.

Beim Honig Ihres lokalen Imkers haben die Bienen den Honig vielleicht sogar an den Blüten in Ihrem Garten gesammelt!



## Teil IV: Winter

### Dezember: Kartoffelsalat zu Weihnachten



Umfragen zufolge wird bei einem Drittel der Deutschen an Heiligabend Kartoffelsalat gegessen. Vermutlich wird an diesem feierlichen Tag etwas so Einfaches serviert, weil es an Heiligabend auch ohne aufwendiges Abendessen schon genug zu tun gibt.

Doch die Zutaten für den perfekten Kartoffelsalat sind so unterschiedlich wie die Haushalte, die ihn zubereiten. Während im Norden Deutschlands meist die Variante mit Mayonnaise bevorzugt wird, schwören die meisten Süddeutschen, so wie wir in Hessen, auf Gemüsebrühe sowie Essig und Öl.

Hier ein Vorschlag für einen „hessischen“ Kartoffelsalat:



## Zutaten:

- 1,5 kg fest kochende Kartoffeln
- 3 Gewürzgurken
- 50 ml Apfelessig
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Feldsalat
- 50 ml Olivenöl
- 2 TL Senf
- 1 Bund Schnittlauch

## Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln garkochen und etwas abkühlen lassen. Die lauwarmen Kartoffeln schälen und in ca. 0,5 bis 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Gemüsebrühe zusammen mit dem Essig aufkochen und heiß über die Kartoffeln geben, vorsichtig vermengen und ungefähr 30 Minuten durchziehen lassen.

Währenddessen den Feldsalat putzen und gründlich waschen. Gut abtropfen lassen und zunächst zur Seite stellen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und die Gewürzgurken etwas grober würfeln. Öl, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren und zusammen mit dem Gemüse und dem in feine Röllchen geschnittenen Schnittlauch unter die Kartoffeln heben und abschmecken. Den Feldsalat erst kurz vor dem Servieren unterheben, weil er ansonsten zusammenfallen würde.

**Tipp:** Statt die Kartoffeln direkt nach dem Kochen zu schneiden, bereitet sie diese lieber einen Tag früher vor. Wenn man die Kartoffeln für den Kartoffelsalat über Nacht stehen lässt, sind diese viel fester als frisch gekochte Kartoffeln. Dadurch fällt das gleichmäßige Schneiden viel leichter.

## Was kann ich tun?

### **Kleine Maßnahmen, die den Energieverbrauch senken und CO2 einsparen**

- Deckel auf den Topf beim Kochen
- Hände mit kaltem Wasser waschen
- Temperatur beim Wäschewaschen 30 statt 40
- Stromanbieter wechseln zu Ökostrom – sehr effektiv
- Licht ausschalten, wenn niemand im Raum ist
- Standby-Strom vermeiden – Stecker ziehen

## Januar: Gemüsepizza



Vollkornprodukte bestehen immer aus dem ganzen Getreidekorn. Bei der Herstellung des Auszugsmehls werden dagegen die äußeren Getreidekornschichten und der Keimling entfernt, genau diese Bestandteile enthalten jedoch die für unsere Gesundheit so wichtigen Vitalstoffe!

### Zutaten für den Teig:

- 500 g Vollkorndinkel- oder Weizenmehl
- 4 EL Olivenöl
- 250 g lauwarmes Wasser
- 1 gestr. TL Salz
- 1 Würfel frische Hefe
- ½ TL Honig

### Zutaten für die Sauce:

- 100 g Tomatenmark
- 3 EL Schmand
- 1 TL Pizzakräuter
- Kräutersalz

## Zutaten für den Belag:

- 1 Zwiebel
- 1 Brokkoli
- ¼ Hokkaidokürbis
- 1 Lauchstange
- Schwarze Oliven
- Pizzakräuter

## Was kann ich tun?

### Der ökologische Fußabdruck

Der ökologische Fußabdruck ist eine Möglichkeit das eigene Verhalten im Lebensumfeld (Ernährung, Mobilität, Wohnen etc.) zu bewerten. Er wurde 1994 von Mathis Wackernagel und William Rees erdacht, um die Endlichkeit der Ressourcen zu verdeutlichen. Er sollte stets so klein wie möglich sein. Ein Beispiel: Der Anbau von Getreide und Gemüse für die Gemüsepizza benötigt Anbaufläche. Diese sollte aber die zur Verfügung stehenden Ressourcen nicht übersteigen. Gemüsepizza ist natürlich nicht das Einzige, das wir essen, und so kommen mit anderen Lebensbereichen (Auto, Handy etc.) eine beträchtliche Fläche und viele Ressourcen zusammen, die wir für unseren Lebensstil benötigen. Durch diesen Konsum leben wir generell über unsere Verhältnisse. Das zeigt jedes Jahr der Earth Overshoot Day oder „Erdüberlastungstag“: Das ist der Tag, an dem unsere Ressourcen, die uns für ein Jahr zu Verfügung stehen, aufgebraucht sind. Dieser Tag rückt jedes Jahr weiter nach vorne. Unter [www.klimabonus.info/informieren](http://www.klimabonus.info/informieren) kann man seinen eigenen Fußabdruck berechnen.

Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck ist ein Teil des ökologischen Fußabdruckes.

Inzwischen hat sich herausgestellt, dass die Idee des Fußabdruckes von dem Ölkonzern BP 2004 dankbar aufgegriffen und von diesem erst weltweit bekannt gemacht wurde, um die Verantwortung jedes Einzelnen für die Klimakatastrophe zu betonen und von seiner eigenen Verantwortung abzulenken – das Geschäftsmodell eines Ölkonzerns ist naturgemäß die Umwandlung von unter der Erde fest gebundenem fossilen CO<sub>2</sub> in treibhauschädliches Luft-CO<sub>2</sub>.

Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck ist ein Teil des ökologischen Fußabdruckes. Ein Mensch verursacht in Deutschland (Stand 2021) im Durchschnitt jährlich zwischen 11,17 t (konsumbasiert) und 9,02 t (territorial) Treibhausgase in CO<sub>2</sub>-Äquivalenten.

Um das 2-Grad-Ziel zu erreichen, stünden jedem Menschen auf der Welt 2t zu. Allerdings beträgt die „Grundlast“ pro Person in Deutschland bereits ca. 4 t, das ist die Menge, die durch Infrastruktur (Schulen, Rathäuser, öffentlicher Verkehr etc.) entsteht. Wenn alle so leben würden wie wir bräuchten wir 3 Erden. Ein durchschnittlicher Mensch in Nepal verursacht ca. 0,5t CO<sub>2</sub> und wird dennoch vom Klimawandel härter getroffen als wir.

## Februar: Lauwarmer Linsensalat



Beim Thema Linsen denken die meisten an einen deftigen Eintopf oder die typische Linsensuppe. Deswegen besitzt die Linse leider einen etwas eingestaubten Ruf und findet bei vielen keinen Platz im Speiseplan. Es gibt nicht nur unzählige Möglichkeiten, mit Linsen zu kochen - ob als Salat, Püree, Dip, Suppe oder Bratling - die kleine Hülsenfrucht hat es wirklich in sich! Linsen sind wahre Nährstoffwunder. Sie enthalten wenig Fett, dafür aber bis zu 24 % Eiweiß von hoher biologischer Wertigkeit – so viel wie keine andere Hülsenfrucht und sogar mehr als Rindfleisch (S. 40).

Die im mittelhessischen Schwalmatal angebauten Grünen Linsen zeichnen sich durch ihren fein-nussigen Geschmack aus. Sie sind kleiner als die bekannte

braune Tellerlinse, grün gesprenkelt und zerfallen beim Kochen kaum, weswegen sie perfekt als Beilage oder in Salaten Verwendung finden.

Dieses Rezept passt mit wechselndem Gemüse eigentlich in jede Jahreszeit.

### **Zutaten:**

- 400 g Grüne Linsen (Alternativ: Belugalinsen)
- 4 Möhren
- 1 kleine Stange Lauch
- 200 g Knollensellerie
- ½ Bund Petersilie
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Senf
- ½ TL Honig
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### **So wird's gemacht:**

Die Linsen zusammen mit etwas Salz in der dreifachen Menge kaltem Wasser zum Kochen bringen und auf kleiner Hitze bissfest garen.

Währenddessen die Möhren waschen, den Knollensellerie schälen und beides zusammen grob raspeln. Den Lauch waschen und putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken.

Die Zutaten für das Dressing mit dem Schneebesen in einer Salatschüssel schlagen und mit dem Gemüse mischen.

Die fertig gekochten Linsen in ein Sieb abgießen, sofort zum Gemüse geben, untermischen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

## Was kann ich tun?

### Lokale Hülsenfrüchte einkaufen

Wussten Sie, dass bis in die 1950er Jahre hinein fast überall in Deutschland noch Linsen angebaut und auch direkt vermarktet wurden? Der große Aufwand und der unsichere Ertrag haben jedoch dazu geführt, dass Linsen komplett von den heimischen Äckern verschwanden. Heute sind Kanada, Türkei, Indien und Frankreich wichtige Herkunftsländer. Doch ganz langsam ändert sich das wieder. Inzwischen gibt es überall in Deutschland, auch in Hessen, kleine landwirtschaftliche Betriebe, die sich zurückbesinnen und wieder erfolgreich Linsen anbauen.

Sie bekommen die im Rezept verwendeten grünen Linsen z. B. in dem Marburger Unverpacktladen „Kauf's lose“ in der Biegenstraße 17 (direkt neben der Stadthalle), die Belugalinsen schon fast in jedem Geschäft, so im Dorfladen Schönstadt und bei REWE in Cölbe.

## Linsen gegen Fleisch

	Linsen 100g	Rinderhackfleisch 100g
Protein	24 g	20 g
Cholesterin	0 mg	60 mg
Gesättigte Fettsäuren	0,2 g	4,1 g
Magnesium	130 mg	15 mg
Eisen	8 mg	2,5 mg
Folat	170 µg	5 µg



## Liebe Leserinnen und Leser,

Klimaschutz und die Anpassung an die Folgen des Klimawandels sind wahre Mammutaufgaben für Politik und Gesellschaft. Die damit verbundenen Herausforderungen sind gewaltig und müssen international, wenn nicht global angegangen werden. Angesichts solcher Dimensionen scheint das, was einzelne Menschen, was Sie und wir alle hier konkret vor Ort tun können, unbedeutend. Tatsache ist aber: Gerade die Lösung globaler Herausforderungen hat nur Aussicht auf Erfolg, wenn viele Menschen in Dorfgemeinschaften, Kommunen und in den unterschiedlichen Regionen daran mitwirken.

In den Bereichen Lebensmittelerzeugung und Ernährung liegt nach wie vor erhebliches Potential zur Reduzierung von Treibhausgasen, zur Verminderung weiterer negativer Effekte auf die Tiere und Pflanzen, die die lokalen und regionalen Lebensräume prägen, und zur weiteren Verbesserung der Zucht-, Haltungs- und Anbaumethoden bei Nutztieren und -pflanzen. Ein entscheidender Faktor dabei ist die Ausrichtung des Konsums auf solche Produkte und Erzeugnisse, die diese Potentiale auch heben und umsetzen. Das geht auch und das geht gerade vor Ort und regional.

Das Klima-Kochbuch, das Sie in den Händen halten, möchte genau dazu Anregungen bieten. Sie finden Ideen und Tipps, wie Sie ohne größeren Aufwand im Alltag klimabewusster konsumieren können, sich und Ihre Familie nachhaltiger ernähren und damit eines von sehr vielen kleinen, aber in der Summe wichtigen Stellrädchen drehen können, um einen Beitrag zu den Bemühungen zu leisten, dem Klimawandel und seinen Folgen zu begegnen. Das Wichtigste ist vielleicht: Sie dürfen und sollen alle Inhalte dieses Klima-Kochbuches als Anstoß und Ermunterung verstehen, selbst kreativ zu werden – und vergessen Sie nicht, anderen davon zu berichten und einzuladen, es selbst auszuprobieren.

Ich wünsche Ihnen genussvolle Mahlzeiten und „Guten Appetit“!

Herzliche Grüße,

Ihr

*Dr. Jens Ried*

*Bürgermeister*

## IMPRESSUM

Das Cölber Klimakochbuch ist im Rahmen des Projektes „Hand aufs Herz. – Cölbe schützt Klima (2018 – 2022)“ entstanden.

Das Projekt ist eine Kooperation zwischen dem

St. Elisabeth-Verein e.V. Marburg  
Hermann-Jacobsohn-Weg 2  
35039 Marburg

und der

Gemeinde Cölbe  
Kasseler Straße 88  
35091 Cölbe

Verantwortlich für den Inhalt ist der Gemeindevorstand der Gemeinde Cölbe.  
Die Rezepte sowie die Fotos wurden von Carmen Schuhmacher, Gesundheits- und Ernährungsberaterin, angefertigt.

© Saisonkalender: mit freundlicher Genehmigung des oekom-Verlages, München

Druck: Irmschler-Ruppert GmbH  
Robert-Bosch-Straße 32,  
63303 Dreieich

Das Projekt wurde gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz  
und nukleare Sicherheit



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages