### Klimafreundliche Rezepte

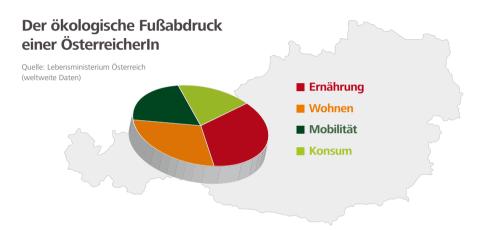
Große Küche – kleiner Footprint





## Ein nachhaltiges Konzept für die Großküche

Eines ist sicher: Der Ernährungssektor ist in der öffentlichen Meinung der am meisten unterschätzte Bereich, wenn es um Klimaschutz geht. Dabei können wir gerade bei der Ernährung enorm viele Treibhausgase einsparen – oft mehr als in anderen Lebensbereichen wie Heizen, Energie oder Verkehr.



### CO₂-Ausstoß von Großküchen nach Verursacher

530.000 kg CO<sub>2</sub>

Gesamt

davon 67 %

Lebensmittel

davon 63 % Fleisch

### CO<sub>2</sub>-Hauptverursacher in Großküchen

Berechnungen des internationalen EU-Projekts "Sustainable Kitchen" (suki.rma.at) ergaben: Eine durchschnittliche Großküche mit ca. 390.000 Speisen pro Jahr produziert etwa 530.000 kg klimaschädliches CO<sub>2</sub>. Zwei Drittel dieser Menge entstehen durch die verwendeten Lebensmittel, das restliche Drittel verursacht die in Küchen verbrauchte Energie.

Analysiert man nun den durch die Lebensmittel verursachten Anteil weiter, zeigt sich, dass wiederum ca. zwei Drittel der CO<sub>2</sub>-Emissionen auf das verwendete Fleisch zurückzuführen sind, nur ein Drittel entfällt auf die übrigen Lebensmittel.

Fleisch kann daher mit 42 Prozent als der mit Abstand größte Einzelverursacher von CO<sub>2</sub>-Emissionen in Großküchen bezeichnet werden.

Gleichzeitig wollen immer mehr Menschen ihren Fleischkonsum reduzieren: In Deutschland waren es laut einer Emnid-Umfrage 2010 51 Prozent

### Klimaschutz durch Alternativen zu Fleisch

Selten ist eine Veränderung von Konsumgewohnheiten hin zu ökologischer Nachhaltigkeit dermaßen einfach wie hier im Fall Soja anstatt Faschiertem: Soja-Trockenprodukte sind günstig, wohlschmeckend, einfach in der Zubereitung, lange haltbar, gesund und fettarm. Auch Greenpeace verweist auf das hohe Klimaschutzpotenzial im Bereich Ernährung: "Europaweit verursacht der Fleischkonsum ca. 380 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub>-Emissionen. Würden wir nur ein Viertel des Fleisches durch Sojatrockenprodukte ersetzen, könnten wir dadurch so viel Kohlendioxid einsparen wie ganz Österreich in einem Jahr verursacht – über 85 Millionen Tonnen", rechnet Greenpeace-Konsumentensprecherin Claudia Sprinz vor.

### Soja – ökologische Basis für schmackhafte Gerichte

Eine wissenschaftliche Studie des renommierten SERI-Institutes (www.gv-nachhaltig.at/seri) errechnet und analysiert alle relevanten Umweltkennzahlen für Sojagranulat und ermöglicht dadurch erstmals einen seriösen Nachhaltigkeitsvergleich der beiden wichtigen Proteinlieferanten Soja und Fleisch. Das Ergebnis verblüfft vor allem Öko-Kritiker eines vermehrten Soja-Einsatzes in der Lebensmittelindustrie: Selbst konventionelles Sojagranulat aus Brasilien belastet die Umwelt mit 95 Prozent weniger CO<sub>2</sub>-Emission als konventionelles Faschiertes (bei vergleichbarem Nährwert). Bei Verwendung von Biosoja aus Österreich anstatt Faschiertem sind es unglaubliche 98 Prozent weniger CO<sub>2</sub>.

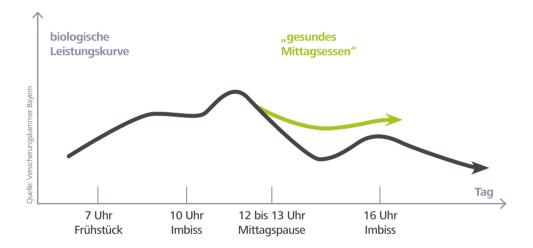
### **Produkte und Zubereitungstipps**

Soja-Trockenprodukte gibt es in vielfältigen Varianten und Größen. Die Zubereitung verläuft schnell und unkompliziert: Sojaschnetzel, Würfel und Steaks können schonend in kaltem Wasser (bis zu einer Stunde), oder in warmem Wasser (etwa zehn Minuten) eingeweicht bzw. kurz in kochendem Wasser erhitzt werden. Alternativ kann man sie auch in schmackhafter Gemüsebrühe oder würziger Marinade einweichen. Die Stücke werden anschließend ausgedrückt und weiterverarbeitet. Granulat würzt man am besten gleich und übergießt es mit der ca. 1,5-fachen Menge an kochendem Wasser.



## Gesundes Verpflegungsangebot – höhere Leistungsfähigkeit

Pflanzliche Zutaten sind nicht nur klimafreundlich und günstig, sondern auch eine gute Grundlage für ein gesundes Verpflegungsangebot. Die moderne Gemeinschaftsverpflegung setzt zunehmend auf ein Angebot gesunder Produkte – nicht zuletzt weil die Gäste dieses verstärkt nachfragen. Zu Recht, denn eine durchdachte Mittagsmahlzeit kann die tägliche Leistungsfähigkeit steigern, was vor allem für Betriebs-, Schulund Universitätsverpflegungen interessant ist.



### Kostensenkung

Ein nachhaltiges Konzept für die Großküche schont nicht nur Ressourcen im ökologischen sondern auch im betriebswirtschaftlichen Sinne. Das zeigt sich zunächst ganz direkt beim Wareneinsatz: Die in der klimafreundlichen Küche bevorzugten pflanzlichen Zutaten sind kostengünstiger als



tierische. Sojafleisch kostet beispielsweise 1,60 Euro pro Kilogramm (umgerechnet in Feuchtmasse), während Fleisch mit durchschnittlich 4,00 Euro pro Kilogramm zu Buche schlägt.

### Bezugsquellen

Gemeinschaftsverpfleger können pflanzliche Fleischersatzprodukte über den Großhandel beziehen, Privatpersonen finden sie im gut sortierten Finzelhandel

### Großhändler:

- Biogast
- Nutrisun
- AVE

## Schulungen und Trainings für Großküchen

GV-nachhaltig bietet flexible und praxisnahe Schulungen zur nachhaltigen Gemeinschaftsverpflegung und eine vegan-vegetarische Kompetenzentwicklung speziell auf Großküchen zugeschnitten an. Wir holen Köche dort ab, wo sie stehen: in der Küche. Unsere erfahrenen Schulungsköche erklären die Zusammenhänge von Ernährung, Gesundheit und Klimaschutz und bringen mit ihrem Blick von außen wertvolle Impulse! Unser Anspruch ist es, Ihnen einerseits zu zeigen, wie Sie klassische Gerichte preisgünstiger und nachhaltiger, aber mindestens genauso schmackhaft zubereiten und andererseits mit neuen Ideen Ihr klimafreundliches Angebot vielfältiger aufstellen können.

### **Erfolgsbeispiele:**

### **kulinario®**



Betreiber zahlreicher Als Großküchen verwöhnt die Vinzenz Gruppe Service GmbH unter der Marke Kulinario täglich österreichweit rund 6.500 Gäste mit frischen Speisen und individuellen Dienstleistungen. Seit Anfang 2014 stehen auch bereits rein pflanzliche "Snacks mit Mehrwert" zur Verfügung, und das sehr erfolgreich. Ausschlaggebend war der spürbare Trend zur gesundheitsbewussten nährung. Die Integration von veganen Angeboten in das Catering-Sortiment und von verschiedenen Speiseplänen mit Herbst 2015 unterstützt diesen Trend

### BRoK Catering Company



Der Catering-Betrieb mit einer Vielzahl an Locations in Wien und Salzburg versorgt auf jährlich ca. 1500 Veranstaltungen jeweils bis zu 2000 Gäste. Das Unternehmen setzt seit langem auf Nachhaltigkeit und hat 2014 seine Kulinarik um viele vegetarische und vegane Alternativen erweitert. "Veganes Essen ist in,

auch in der Geschäftswelt und bei Events", so Michael Brok

### Studentenwerk Berlin



Seit April 2011 gibt es in den 12 größten Mensen täglich ein rein pflanzliches Klima-Essen. Der Wareneinsatz konnte durch den Einsatz neuer klimafreundlicher Produkte gesenkt werden und das Klima-Essen wird von den täglich 40.000 Kunden sehr gut angenommen. Die Mensa FU Veggie N° 1 ist sogar eine rein vegetarische Mensa – die erste Deutschlands!

### EIERSPEISE

### ⇒ 10 PORTIONEN

Sonnenblumenöl 300 g Zwiebel 1 kg Naturtofu Kala Namak (Schwarzes Salz) Pfeffer Kurkuma 200 ml Sojasahne

- Zwiebeln klein schneiden.
- Tofu mit Gabel zerdrücken und beides in Öl anbraten.
- Kurkuma dazu.
- Mit Sojasahne ablöschen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mit Schnittlauch servieren.



### PILZ-RISOTTO

#### ⇒ 10 PORTIONEN

900 a Risottoreis 300 g Zwiebel 250 ml Olivenöl 1/4 | Wein, weiß ca. 4-5 Liter Gemüsebrühe 900 g Pilze (Champignon, Shiitake, Kräuterseitling, Austernpilz, Steinpilz usw.) 8 Lorbeerblätter 2 große Zweige Rosmarin 2 große Zweige Thymian Kreuzkümmel 1 TI Fenchelsamen Salz Hefeflocken (Edelhefe) 300 ml Soja Cuisine oder Hafer Cuisine 2 Bund Schnittlauch 250-300 g Pastinaken 7itronenöl

#### » TURFREITUNG

- · Fein geschnittene Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen.
- Blättrig geschnittene Pilze dazu.
- Reis beigeben. Mit Wein ablöschen.
- · Mit der Hälfte warmer Gemüsebrühe aufgießen.
- · Lorbeerblätter, Rosmarin, Thymian und Fenchelsamen beigeben.
- Langsam kochen lassen und immer wieder Gemüsebrühe zugeben.
- Wenn der Reis gar ist, mit Salz, Kreuzkümmel und Hefeflocken (gibt einen leichten Käsegeschmack) abschmecken.
- Mit grob geschnittenem Schnittlauch und Soja oder Hafer Cuisine verfeinern
- Für die Garnitur Pastinaken schälen.
- In Streifen (Julienne) schneiden, frittieren und mit Salz und Zitronenöl marinieren.



### SPAGHETTI BOLOGNESE

### ⇒ 10 PORTIONEN

ÖΙ

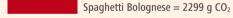
1,25 kg Spaghetti 500 g Sojagranulat 200 g Tomatenmark 3-fach konzentriert 3 Zwiebeln Salz Pfeffer Paprikapulver Sojasauce (oder Rotwein)

#### » ZUREREITUNG

- Das Granulat wie auf der Packung beschrieben aufquellen lassen.
- Zwiebeln zu kleinen Würfeln schneiden und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl anschwitzen.
- Das eingeweichte Granulat dazugeben und leicht anbraten.
- Das Tomatenmark ebenfalls beigeben und leicht anbraten.
- Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver (oder Gemüsebrühepulver) würzen.
- Mit einem Schuss Sojasauce (alternativ Rotwein) ablöschen.
- Mit heißem Wasser aufgießen. 10 Minuten köcheln lassen
- Nach Belieben mit Kräutern verfeinern.
- Spaghetti al dente kochen und mit der Bolognese-Sauce anrichten.

### CO<sub>2</sub>-Emissionen im Vergleich (in CO<sub>2</sub>-Äquivalenten):

Allein durch das Austauschen des Rinderhacks durch die pflanzliche Alternative werden pro Portion 2,1 kg (oder 91%) CO<sub>2</sub> eingespart. Geschmacklich gibt es jedoch keinen Unterschied! 10 km Autofahrt = 1600 g CO<sub>2</sub>



Spaghetti Bolognese rein pflanzlich (vegan) = 212 g CO<sub>2</sub>



### SOJARAGOUT MIT FISOLEN I PETERSILERDÄPFELN



#### ⇒ 10 PORTIONEN

500 g Sojaschnetzel dunkel (wie Rind)

100 ml Sojasauce

150 g Tomatenmark 3-fach

konzentriert

Rosmarin getrocknet

Thymian getrocknet

4 Zwiebeln

etwas Öl

etwas Gemüsesuppe

Salz

Knoblauch (gehackt oder als Granulat)

- 1 kg Fisolen
- 2 kg Erdäpfel
- 1 Bund Petersilie



#### » ZUBEREITUNG

- Sojaschnetzel in heißer Gemüsesuppe einweichen und ausdrücken.
- · Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden.
- 2/3 der Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen.
- Sojaschnetzel beigeben und leicht anbraten.
- Knoblauch und Tomatenmark dazu.
- Rosmarin und Thymian dazu.
- Mit Sojasauce ablöschen.
- Mit Wasser oder dünner Gemüsesuppe auffüllen.
- 20 Minuten köcheln lassen und mit Salz abschmecken.
- Geputzte Fisolen kochen.
- 1/3 der Zwiebelwürfel anschwitzen.
- Gekochte Fisolen und etwas Knoblauch dazu.
- Mit wenig Gemüsesuppe ablöschen und mit Salz abschmecken
- Erdäpfel kochen und schälen.
- Halbieren und in etwas Öl leicht anbraten.
- Leicht salzen und die gehackte Petersilie darüberstreuen.

9

KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE

### GEMÜSE-TAGLIATELLE



#### ⇒ 10 PORTIONEN

800 g Hartweizengrieß fein 380 ml Wasser 1 TL Kala Namak 1 Messerspitze Kurkuma 1,4 kg Gemüse (vorzugsweise Karotten, gelbe Rüben,

Zucchini, Pastinaken, Stangensellerie, Fenchel, Kohlrabi, oder nach Saison Spargel oder Eierschwammerl)

150 g Zwiebel 1/8 l Olivenöl

250 g Nüsse

50 ml Nussöl

Salz

Pfeffer

- Hartweizengrieß mit Kurkuma, Kala Namak und warmem Wasser zu einem glatten Nudelteig kneten und ca. 30 Minuten rasten lassen.
- Dann mit der Nudelmaschine oder mit dem Rollholz zu Tagliatelle verarbeiten.
- In Salzwasser ca. 6 8 Minuten leicht simmernd kochen lassen.
- Das Gemüse schälen. In dünne, breite Streifen (Tagliatelle) schneiden.
- Den Nüssemix anrösten.
- Das geschnittene Gemüse mit Olivenöl anschwitzen.
- Die gekochten Tagliatelle zum Gemüse geben und mischen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.
- Dann die gerösteten Nüsse mit Nussöl marinieren.
- Etwas salzen und über den angerichteten Gemüse-Tagliatelle verteilen.

### SOJA-SCHNITZEL WIENER ART

### ⇒ 10 PORTIONEN

10 Soja Big-Steaks 500 ml Sojamilch (ungesüßt) 300 g Weizenmehl

Salz

Pfeffer

ÖΙ

Semmelbrösel

- Die Sojaschnitzel wie auf der Packung beschrieben einweichen (in gesalzenem Wasser oder Gemüsebrühe, heiß bis kochend).
- Die Sojamilch in eine Schüssel geben.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Mehl in mehreren Schritten mit der Sojamilch verrühren.
- Die eingeweichten Sojasteaks in die Sojamilch-Mehl-Mischung tauchen und in Semmelbröseln panieren.
- Die panierten Schnitzel in reichlich Öl ausbacken.



### SOJANUGGETS MIT BBQ-DIP



### » 10 PORTIONEN

500 g Sojamedaillons 500 ml Sojamilch Mehl Gemüsesuppe Semmelbrösel Salz Chilipulver

OI 60 g Zucker 1 Zwiebel

100 g Tomatenmark ca. 50 ml Sojasauce



- Die Sojamedaillons in heißer Gemüsesuppe einweichen und etwas ausdrücken.
- Die Sojamilch in eine Schüssel geben.
- Etwas Mehl unterrühren (je mehr Mehl, umso dicker wird später die Panierschicht).
- Etwas Salz einrühren.
- Die eingeweichten Sojamedaillons in die Sojamilch-Mehl-Mischung eintauchen und dann in den Semmelbröseln panieren.
- In reichlich Öl ausbraten.
- Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in etwas Öl anschwitzen.
- Den Zucker dazugeben und solange verrühren bis er sich aufgelöst hat.
- Das Tomatenmark dazugeben und verrühren.
- Mit Chilipulver würzen und mit der Sojasauce ablöschen
- Mit Wasser auffüllen und ca. 10 Minuten unter Rühren köcheln lassen.

### MARILLENKNÖDEL

#### ⇒ 10 STÜCK

1 kg mehlige Erdäpfel
Salz
200 g Brösel
200 g griffiges Mehl
10 Marillen
10 Stück Würfelzucker
200 g geriebene Haselnüsse
300 g Brösel
250 g vegane Margarine
Staubzucker

#### » ZUBEREITUNG

- Erdäpfel kochen, schälen und sofort passieren.
- Mit Salz, Brösel und Mehl zu einem Teig verkneten.
- In gleich große Stücke zerteilen und ausrollen.
- · Marillen entkernen und mit Würfelzucker füllen.
- Jeweils eine Frucht mit einem Teigstück umhüllen und in Salzwasser ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Nüsse und Brösel in Margarine in einer Pfanne etwas rösten, danach die Knödel wälzen und anrichten.
- · Mit Staubzucker bestreuen.

### CO2-Emissionen im Vergleich (in CO2-Äquivalenten):

Während Butter eine überaus schlechte Klimabilanz von 23,8 g CO<sub>2</sub>/g aufweist, schneidet pflanzliche Margarine mit nur 0,8 g CO<sub>2</sub>/g deutlich besser ab! 10 km Autofahrt = 1600 g CO<sub>2</sub>

3 Marillenknödel mit Butter und Ei = 2394 g CO<sub>2</sub>

3 rein pflanzliche (vegane) Marillenknödel = 323 g CO<sub>2</sub>



### FRÜCHTE-PALATSCHINKEN MIT SCHOKOLADESAUCE



#### ⇒ CA. 10 STÜCK MIT 30 CM DURCHMESSER

750 ml Sojamilch

250 ml Sodawasser

400 g Mehl

Salz (vorzugsweise Kala Namak)

1 Messerspitze Kurkuma

Öl zum Backen

1,2 kg frisches Obst

(Bananen, Erdbeeren, Birnen,

Apfel, Melone, Orangenfilets,

frische Beeren)

70 q Reissirup

Saft von 1 Zitrone

4-5 EL Chia-Samen

300 a Schokolade

70 ml Reissirup

100 ml Wasser

- Die Zutaten zu einem glatten Palatschinkenteig verrühren.
- Mit Kurkuma sparen, sonst wird der Teig zu gelb und schaut unnatürlich aus.
- In beschichteter Pfanne ausbacken.
- Das frische Obst in kleine Würfel (Brunoise) schneiden.
- Mit Reissirup, Zitronensaft und Chia-Samen mischen.
- Die Chia-Samen binden nach ca. 30 Minuten den Saft des Obstes.
- Die Schokolade mit Reissirup über Dampf zergehen lassen und mit Wasser mischen.
- Für eine cremige Sauce die Hälfte des Wassers durch Soja oder Hafer Cuisine ersetzen.

# MANGO- UND ERDBEERCREME IM GLAS



#### ⇒ 10 PORTIONEN

1 I vegane Schlagcreme 2 Pk. Sahnesteif 300 ml Mangopüree 300 ml Erdbeermark 2 Pk. Vanillezucker Zitronensaft von 1 Zitrone

- Schlagcreme aufschlagen und Sahnesteif und Vanillezucker unterrühren, Saft von 1 Zitrone beigeben.
- Eine Hälfte davon mit Mangopüree und eine Hälfte mit Erdbeermark vermengen.
- · Schichtweise in Gläser abfüllen.
- · Mit Minze garnieren.



**SVEN GROSSHANS** 



ANDREAS BILGERI



SIEGFRIED KRÖPFL





Interesse an Schulungen, Rezept- oder Kommunikationsberatung für die vegan-vegetarische Küche? Wir sind die kompetente Anlaufstelle für nachhaltige Gemeinschaftsgastronomie!

Kontaktieren Sie uns!

**GV-nachhaltig** Meidlinger Hauptstraße 63/6

1120 Wien

**Telefon** +43 (0)1 929 14 98 8

Fax +43 (0)1 929 14 98 198

**Web** info@gv-nachhaltig.at

www.GV-nachhaltig.at

Rezepte Andreas Bilgeri

(in alphabetischer Reihenfolge) Sven Großhans

Siegfried Kröpfl

CO<sub>2</sub>-Berechnungen Martin Schlatzer

**Fotograf** Andreas Riedmann **Aufnahmen** im Küchenstudio

Küche & Co / Aderklaa

Layout Andreas Stratmann

### Ein Projekt von und für MUTTER ERDE in Zusammenarbeit mit der Veganen Gesellschaft Österreich



