vegan.at
VEGANE GESELLSCHAFT
Klima-
freundliche
Küche
Mit köstlichen Rezepten
das Klima schützen
Österreichische und internationale Küche

Inhaltsverzeichnis

Klimaschutz beginnt am Teller **4**

Vegane Eierspeise **7**

Pilz-Risotto **8**

Spaghetti Bolognese **9**

Sojaragout **10**

Gemüse-Tagliatelle **11**

Früchte-Palatschinken **12**

Marillenknödel **13**

Extra-Beilage Kochbücher **14**

Erbsensuppe **15**

Sellerieschnitzel **16**

Schokoladen-Orangen-Mousse **17**

Klimaschutz beginnt am Teller

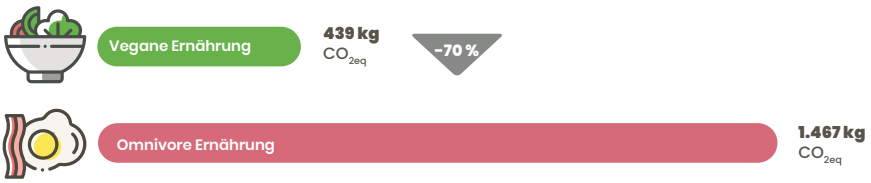
Mit deiner Ernährung kannst du einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Denn durch eine pflanzliche Ernährung werden im Vergleich zu einer Ernährung mit Tierprodukten 70 % der ernährungsbedingten Treibhausgase eingespart.

Ernährung & Klimawandel

Unsere Ernährung ist eng mit dem Klimawandel und anderen Umweltproblemen verflochten. Tierliche Lebensmittel wie Fleisch, Milch und Eier fallen stark ins Gewicht. Denn ihre Produktion ist besonders ressourcen- und emissionsintensiv. Durch Waldrodungen für den Futtermittelanbau und die Tierhaltung, durch Verdauungstätigkeiten von Rindern und anderen Wiederkäuern sowie durch die Lagerung und Ausbringung von Gülle entstehen hochwirksame Treibhausgase. Laut der Welternährungsorganisation FAO entfallen 18 % der globalen Treibhausgase auf Tierprodukte – somit mehr als auf den gesamten globalen Verkehr.

Klimafußabdruck der österreichischen Ernährung

Der Konsum von tierlichen Produkten ist in westlichen Staaten besonders hoch. Das schlägt sich auch in Österreich in einem hohen Klimafußabdruck nieder. Eine typische österreichische Ernährung verursacht pro Jahr etwa 1.500 kg CO_{2eq}. Eine rein pflanzliche Ernährung kommt hingegen auf nur 440 kg CO_{2eq}. In anderen Worten: Damit lassen sich 70 % der ernährungsbedingten Treibhausgase einsparen. Eine Ernährung, die (vorwiegend) aus pflanzlichen Lebensmitteln besteht, gilt daher als wichtiger Schlüssel im Kampf gegen den Klimawandel.



(Angaben pro Kopf und Jahr)

Quelle: Schlatzer, Martin; Lindenthal, Thomas. 2020. Einfluss von unterschiedlichen Ernährungsweisen auf Klimawandel und Flächeninanspruchnahme in Österreich und Übersee (DIETCCLU).

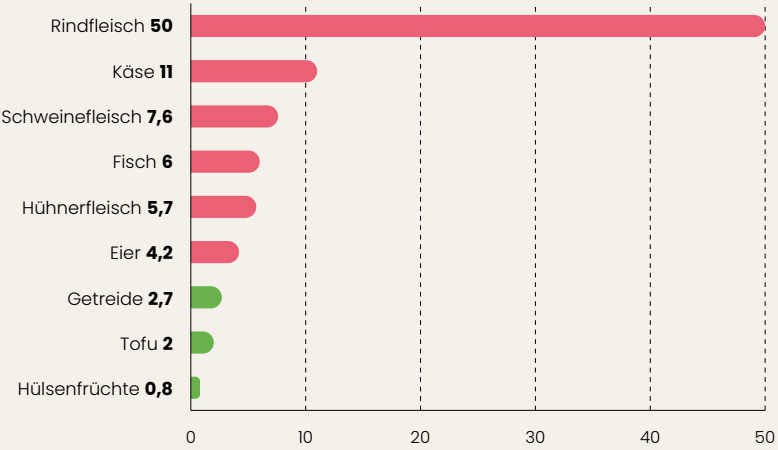
Lebensmittel im Umwelt-Check

Unterzieht man Lebensmittel einem Umwelt-Check, wird auf einen Blick klar, dass tierliche Lebensmittel Klima, Boden und Wasser wesentlich stärker beanspruchen, als es pflanzliche Lebensmittel tun. Dieses Wissen kann und soll uns jedoch auch motivieren, klimafreundlichen Produkten in der Küche den Vorzug zu geben und zu erkennen, dass jede vegane Mahlzeit ein aktiver Beitrag zum Klimaschutz ist.

Umwelt-Check

Proteinreiche Lebensmittel

Treibhausgasemissionen *(in kg CO_{2eq} pro 100 g Protein)*



Milch

Treibhausgasemissionen *(in kg CO_{2eq} pro 1 l Flüssigkeit)*		Landverbrauch *(in m^2 pro 1 l Flüssigkeit)*		Wasserverbrauch *(in l pro 1 l Flüssigkeit)*	
Kuhmilch	**3,2**	Kuhmilch	**8,9**	Kuhmilch	**628**
Sojamilch	**1,0**	Sojamilch	**0,7**	Sojamilch	**28**

Kuhmilch Sojamilch

Quelle: Poore, Joseph; Nemecek, Thomas. 2018. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science 360 (6392): 987–992.

Lebensmittel in der klimafreundlichen Küche

In der klimafreundlichen Küche wird Fleisch oft durch Hülsenfrüchte ausgetauscht: Einerseits werden Linsen, Erbsen und Bohnen direkt verwendet, andererseits werden Sojaprodukte wie Tofu, Tempeh und texturiertes Soja (kurz TVP) eingesetzt. Auch Seitan (Weizeneiweiß) ist sehr beliebt. Nüsse und Samen sind ebenfalls gute Eiweißlieferanten und vielseitig einsetzbar. Anstelle von Kuhmilch wird auf eine große Vielfalt an pflanzlichen Milchsorten (Soja, Hafer, Reis ...) zurückgegriffen. Ebenso gibt es Käse, Joghurt, Schlagobers und weitere Milchprodukte in pflanzlicher Variante. Auch Eier lassen sich in Farbe (Kurkuma), Geschmack (Kala Namak) und Funktion (Backpulver, Banane, Mineralwasser, fertiger Ei-Ersatz ...) durch vegane Lebensmittel ersetzen.

Klimafreundliche Rezepte

Die folgenden Rezepte wurden von Profis der veganen Küche entwickelt. Viele davon entstanden durch ein Projekt, an dem die Vegane Gesellschaft Österreich, GV-nachhaltig und die Initiative Mutter Erde beteiligt waren. Die österreichischen und internationalen Klassiker zeigen, dass die klimafreundliche Küche voller Genuss steckt. Für jedes dieser Rezepte haben wir zudem berechnet, wie viele Treibhausgase eine Portion in tierlicher Variante (also mit Fleisch, Milch oder Eiern) und in pflanzlicher Variante (also mit den empfohlenen Zutaten) verursacht. So siehst du auf einen Blick, dass jede einzelne Mahlzeit zu einer besseren Klimabilanz beiträgt. Als Extra gibt es drei weitere Rezept-Ideen, für die wir aus der Vielfalt der veganen Kochbuch-Literatur geschöpft haben.

Mehr Infos über Klima und Ernährung unter:
www.vegan.at/klimafakten

SIEGFRIED KRÖPFL

Vegane Eierspeise

4 Portionen · glutenfrei

Zutaten

120 g Zwiebeln • 400 g Tofu natur • Sonnenblumenöl • Kurkuma
80 ml Soja-Cuisine • Kala Namak (Schwarzes Salz)
Pfeffer • Schnittlauch

Zubereitung

Zwiebeln fein schneiden. Tofu mit einer Gabel zerdrücken, mit der Zwiebel in Öl anbraten. Kurkuma dazugeben, mit Soja-Cuisine ablöschen und mit Kala Namak und Pfeffer würzen. Eierspeise mit geschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.

Klima-Check
(in g CO_{2eq} pro Portion)
792
298

ANDREAS BILGERI

Pilz-Risotto

mit Zitronenöl und Pastinaken

4 Portionen · Glutenfrei

Zutaten

120 g Zwiebeln • Olivenöl • 360 g Pilze (Champignon, Shiitake, Kräuterseitling, Austernpilz, Steinpilz usw.) • 360 g Risottoreis • 100 ml Weißwein 1,5–2 l Gemüsebrühe • 3 Lorbeerblätter • 1 Rosmarinzweig • 1 Thymianzweig 1/2 TL Fenchelsamen • Salz • Kreuzkümmel • Hefeflocken • 20 ml Soja- oder Hafer-Cuisine • 1 Bund Schnittlauch • 100–120 g Pastinaken • Öl • Zitronenöl

Zubereitung

Zwiebeln fein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Blättrig geschnittene Pilze dazugeben. Reis beigeben, mit Wein ablöschen und mit der Hälfte der warmen Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblätter, Rosmarin, Thymian und Fenchelsamen beigeben. Den Reis bei geringer Hitze kochen lassen, dabei immer wieder Gemüsebrühe zugeben. Den fertig gegarten Reis mit Salz, Kreuzkümmel und Hefeflocken (verleihen dem Reis einen leichten Käsegeschmack) abschmecken. Mit Soja- oder Hafer-Cuisine und grob geschnittenem Schnittlauch verfeinern. Für die Garnitur Pastinaken schälen und in Streifen schneiden. Pastinakenstreifen frittieren und mit Salz und Zitronenöl marinieren.

SVEN GROSSHANS

Spaghetti Bolognese

4 Portionen

Zutaten

200 g Sojagranulat • 2 TL körnige Gemüsebrühe • 1 große Zwiebel • Öl
80 g Tomatenmark, 3-fach konzentriert • Salz • Pfeffer
Paprikapulver • ggf. ein Schuss Rotwein • 500 g Spaghetti

Zubereitung

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

Klima-Check
(in g CO_{2eq} pro Portion)

2299

212

Klima-Check
(in g CO_{2eq} pro Portion)

2577

190

Größte Einsparung!

SVEN GROSSHANS

Sojaragout

mit Fisolen und Petersilerdäpfeln

4 Portionen · glutenfrei

Zutaten

200 g Sojaschnetzel • 1–2 Zwiebel • etwas Öl • Knoblauch • 60 g Tomatenmark, 3-fach konzentriert • Rosmarin, getrocknet • Thymian, getrocknet 40 ml Sojasauce • etwas Gemüsesuppe • Salz • 400 g Fisolen • Knoblauch Salz • 800 g Erdäpfel • Öl • Salz • Petersilie

Zubereitung

Sojaschnetzel in heißer Gemüsesuppe einweichen und ausdrücken. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Zwei Drittel der Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Sojaschnetzel beigeben und leicht anbraten. Knoblauch und Tomatenmark dazugeben. Rosmarin und Thymian beigeben. Mit Sojasauce ablöschen, mit Wasser oder dünner Gemüsesuppe aufgießen. 20 Minuten köcheln lassen, anschließend mit Salz abschmecken. Geputzte Fisolen bissfest kochen. Restliche Zwiebelwürfel anschwitzen. Gekochte Fisolen und etwas Knoblauch dazugeben. Mit etwas Gemüsesuppe ablöschen und mit Salz abschmecken. Erdäpfel kochen und schälen. Halbieren und in etwas Öl leicht anbraten. Leicht salzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

ANDREAS BILGERI

Gemüse-Tagliatelle

mit Nüssen

4 Portionen

Zutaten

320 g feiner Hartweizengrieß • Kala Namak • Kurkuma • 150 ml warmes Wasser • alternativ: 400 g vegane Tagliatelle • 500–600 g Gemüse (vorzugsweise Karotten, gelbe Rüben, Zucchini, Pastinaken, Stangensellerie, Fenchel, Kohlrabi oder Spargel), evtl. Eierschwammerl • 60 g Zwiebel • 50 ml Olivenöl • 100 g Nüsse • 20 ml Nussöl • Salz • Pfeffer

Zubereitung

Hartweizengrieß mit Kurkuma, Kala Namak und Wasser zu einem glatten Nudelteig kneten. Teig ca. 30 Minuten rasten lassen, dann mit der Nudelmaschine zu Tagliatelle verarbeiten oder mit dem Rollholz ausrollen und in 5 mm dicke Streifen schneiden. Tagliatelle in Salzwasser ca. 6–8 Minuten leicht köcheln lassen. Alternativ fertige Tagliatelle in Salzwasser nach Packungsangabe kochen. Das Gemüse schälen und in dünne, breite Streifen (Tagliatelle) schneiden. Die Nüsse anrösten. In Würfel geschnittene Zwiebeln und das geschnittene Gemüse in Olivenöl anschwitzen. Mit den gekochten Nudeln vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.
Die gerösteten Nüsse mit Nussöl marinieren, etwas salzen und über den angerichteten Gemüsenudeln verteilen.

Klima-Check
(in g CO_{2eq} pro Portion)
173
73

ANDREAS BILGERI

Früchte-Palatschinken

mit Schokoladensauce

10 Stück

Zutaten

750 ml Sojamilch • 250 ml Mineralwasser • 400 g Mehl • Salz
1 Messerspitze Kurkuma • Öl zum Backen • 1,2 kg frisches Obst (Bananen, Erdbeeren, Birnen, Äpfel, Melone, Orangenfilets, frische Beeren)
70 g Reissirup • Saft von 1 Zitrone • 4–5 EL Chiasamen • 300 g Schokolade
70 ml Reissirup • 100 ml Wasser

Zubereitung

Sojamilch, Mineralwasser, Mehl, Salz und Kurkuma zu einem glatten Palatschinkenteig verrühren. Mit Kurkuma sparen, damit der Teig nicht zu gelb wird. Palatschinken portionsweise in einer beschichteten Pfanne ausbacken. Das Obst in kleine Würfel schneiden. Mit Reissirup, Zitronensaft und Chiasamen mischen. Die Chiasamen binden den Obstsaft nach ca. 30 Minuten. Für die Sauce Schokolade mit Reissirup im Wasserbad zergehen lassen und mit Wasser mischen. Für eine cremige Konsistenz die Hälfte des Wassers durch Soja- oder Hafer-Cuisine ersetzen.

SIEGFRIED KRÖPFL

Marillenknödel

mit geriebenen Haselnüssen

10 Stück

Zutaten

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 heiß passieren. Mit Salz, Bröseln und Mehl zu einem Teig verkneten. Teig in gleich große Stücke teilen und ausrollen oder flach drücken. Marillen entkernen und mit Würfelzucker füllen. Je eine Marille mit einem Teigstück umhüllen und gut verschließen. Knödel in Salzwasser ca. 10 Minuten köcheln lassen. Margarine in einer Pfanne zergehen lassen, Nüsse und Brösel darin rösten. Knödel in den Bröseln wälzen und anrichten. Mit Staubzucker bestreuen.

Extra-Beilage: Kochbücher

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine kleine Auswahl an Rezepten aus der Vielfalt veganer Kochbücher.

Foto: Günter Beer/ Brandstätter Verlag

„SCHNELL MAL VEGAN. 30 MINUTEN REZEPTE“ VON KATHARINA SEISER

Erbsensuppe

mit Minze

4 Portionen · glutenfrei

Zutaten

400 g frische Erbsen (ca. 1,2 kg Erbsenschoten)
1 kleine weiße Zwiebel (ca. 120 g)
2 El mildes natives Olivenöl (plus extra Öl zum Beträufeln)
750 ml Gemüsebrühe • Salz • schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
grüne Minze (2-3 Zweige; Nana- oder marokkanische Minze (keine Pfefferminze!) • extra Minze (zum Garnieren)

Zubereitung

Erbsen aus den Schoten lösen. Zwiebel schälen, halbieren und sehr fein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel im heißen Öl bei schwacher Hitze 3–4 Minuten glasig-weich anschwitzen. Erbsen bis auf ein paar zum Anrichten zugeben und 2–3 Minuten mitschwitzen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und bei schwacher Hitze 5–6 Minuten zugedeckt köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minzblättchen zupfen, in sehr feine Streifen schneiden und 1 Minute in der Erbsensuppe mitziehen lassen. Die Suppe nach Wunsch pürieren. Zur Seite gelegte Erbsen in die Suppe geben, Suppe mit Olivenöl beträufeln und mit Minzblättchen garniert servieren.

Alternativ kannst du auch **Zucchini** oder **Melanzani** für die Schnitzel verwenden. Diese müssen nicht vorgekocht werden.

„VEGANE SCHNUPPERWOCHE", VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

Sellerieschnitzel

mit Petersilkartoffeln

4 Portionen

Zutaten

1 Sellerieknolle • 1 Tasse Mehl
1 Tasse ungesüßte Sojamilch • 1 Tasse Semmelbrösel
Öl zum Braten • 500 g Erdäpfel (gekocht und geschält)
Petersilie • 1 EL vegane Margarine (oder Öl)
Salz

Zubereitung

Den Sellerie schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Scheiben bissfest kochen. Währenddessen für die Panier 3 tiefe Teller jeweils mit Mehl, Sojamilch und Bröseln befüllen. Die Selleriescheiben zuerst im Mehl wenden, dann durch die Sojamilch ziehen und in den Semmelbröseln wenden. In einer Pfanne ausreichend Öl erhitzen (etwa 1–2 cm). Sobald das Öl richtig heiß ist, die Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten. Für die Petersilerdäpfel die Erdäpfel in Stücke schneiden und mit der Margarine/dem Öl und der frischen Petersilie vermengen. Nach Geschmack salzen und gemeinsam servieren. **Tipp**: Dazu passt ein grüner Salat optimal.

Foto: Luke Albert

„JEDEN TAG VEGAN. SUPER EINFACHE REZEPTE FÜR ALLE GELEGENHEITEN“ VON KATY BESKOW

Schokoladen-Orangen-Mousse

4 Portionen · Glutenfrei

Zutaten

400 g Seidentofu
100 g dunkle Schokoladenchips oder -stücke
4 EL Ahornsirup • 1 EL Orangenlikör
1 TL Vanilleextrakt (in bester Qualität)

Zubereitung

Den Seidentofu im Mixer auf hoher Stufe zu einer glatten Masse verarbeiten oder mit dem Stabmixer in einer Schüssel glatt pürieren. Die dunkle Schokolade in einer hitzebeständigen Schüssel über dem Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen. Darauf achten, dass der Schüsselboden nicht mit dem Wasser in Kontakt kommt. Vorsichtig zum pürierten Seidentofu gießen. Ahornsirup, Orangenlikör und Vanilleextrakt unterrühren und die Masse noch einmal schön glatt pürieren. In kleine Förmchen füllen und mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, in den Kühlschrank stellen, bis die Mousse fest geworden ist.

Du bist an der pflanzlichen Ernährung interessiert und möchtest sie einfach einmal ausprobieren?
Melde dich an und erhalte täglich E-Mails mit Infos, Tipps und Rezepten rund um die vegane Lebensweise. Kostenlos & unverbindlich! **veganuary.com/at/partner/veganat**

vegan.at
VEGANE GESELLSCHAFT

Impressum:

Ausgabe 2024
Vegane Gesellschaft Österreich
Wurmbstr. 42/4. OG
1120 Wien

+43 1 909 2 101
www.vegan.at
info@vegan.at
ZVR-Zahl: 208143224

IBAN: AT236000000092133538
BIC: BAWAATWW
Magazin-Probeexemplar:
www.vegan.at/gratis

Fotos: stock.adobe.com/fahrwasser, Luke Albert, Günter Beer, Andreas Riedmann (Rezepte im Innenteil)

Berechnungen der Klimawirkung: Mag. Martin Schlatzer
Rezepte: Katy Beskow, Andreas Bilgeri, Sven Großhans, Siegfried Kröpfl, Katharina Seiser, Vegane Gesellschaft

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

vegan.at
VEGANE GESELLSCHAFT

Mehr Infos über Klima und Ernährung unter:

www.vegan.at/klimafakten