

*Nachhaltiges*  
**KOCHEN**



# DAS KOCHTEAM



**Aron Bonomo**



**Lorike Salihu**



**Dijana Glisic**



**Dilan Onurlu**

# VORWORT

Jeder leistet seinen ganz persönlichen Beitrag zum Klimaschutz, wie zum Beispiel mittels Energiesparlampen, Sonnenkollektoren etc.

Leider aber wissen viele nicht, dass wir auch mit unserer Ernährung viel für das Klima tun können.

Mit diesem Kochbuch wollen wir Ihnen nachhaltiges Kochen mit Genuss etwas näher bringen. Bei der Auswahl der Gerichte wurde Wert darauf gelegt, die schlimmsten «Klimakiller» zu vermeiden und leckere Alternativen anzubieten.

Dies ist ein Anfang, um Grosses zu bewirken und solche Folgen, wie unten dargestellt, zu vermeiden.

Dieses Foto vom sich zurückziehenden Rhonegletscher ist ein eindrückliches Zeichen, um sich in allen Bereichen des täglichen Lebens für den Klimaschutz einzusetzen!



Frühlingsgericht

# LAMMBRATEN MIT RÖSTI



## Zutaten (2 Personen)

- 300 g Lamnbraten (ohne Knochen)
- 1 Knoblauchzehe, halbiert
- ½ Bund Rosmarin, gehackt
- Salz, Pfeffer
- 50 g Chèvre (Ziegenfrischkäse)
- 125 g Quark
- ½ Bund Thymian, gezupfte Blätter
- 5-7 Kartoffeln, roh
- 1 EL Rapsöl oder Butter
- Balsamico Essigcrème

## Zubereitung

1. Ofen auf 125 °C vorheizen, ofenfeste Form zum Braten verwenden. Lamnbraten 2 x ca. 1 cm tief einschneiden. Die Hälften der Knoblauchzehe in die Einschnitte stecken. Braten mit dem fein gehackten Rosmarin, Salz und Pfeffer einreiben, in die Bratform geben und im Ofen braten.
2. Chèvre und Quark miteinander vermengen. Den gezupften Thymian unterrühren und mit Pfeffer abschmecken.
3. Kartoffeln schälen und an der Rösti-Raffel reiben. Auf einem Küchentuch trocken tupfen. Rapsöl oder Butter in der Bratpfanne erhitzen und die geriebenen Kartoffeln hineingeben. Bei mittlerer Hitze braten, dabei immer wieder flach drücken. Auf jeder Seite pfeffern und salzen und 8-10 Minuten knusprig braten.
4. Den fertigen Braten aufschneiden und anrichten, wenig Balsamico Essigcrème darüber geben. Zusammen mit der Rösti und dem Chèvre-Quark servieren. Dazu einen saisonalen frischen Salat reichen.

# Vegetarisches Frühlingsgericht

## AUBERGINEN-AUFLAUF



### Zutaten (2 Personen)

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 2 Dosen Tomaten, gewürfelt (à 200 g)
- Olivenöl
- Wenig Zimt
- 300 g Auberginen
- 125 g Mozzarella
- 50 g Parmesan am Stück
- 1 Bund Basilikum
- Salz nach Bedarf

### Zubereitung

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Chili waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Beides zusammen mit den Tomaten und 2 EL Olivenöl in einen Topf geben, salzen und ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze offen einkochen lassen. Dabei ab und zu umrühren und mit Salz abschmecken.

2. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Auberginen waschen, putzen und längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 3 EL Olivenöl mit einer Messerspitze Zimt in einer kleinen Schüssel vermischen. Auberginenscheiben auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen und mit der Öl-Zimt-Mischung bepinseln, salzen. Ca. 20 Minuten im Ofen backen.

3. Inzwischen den Mozzarella abtropfen lassen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Parmesan grob reiben. Basilikum kurz kalt abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und bis auf ein paar wenige grob hacken. Auberginen aus dem Ofen nehmen. Ofen auf 155 °C Umluft (175 °C normal) stellen.

4. Boden einer Auflaufform dünn mit Tomatensauce bedecken und wie folgt schichten:

Hälfte der Auberginenscheiben, Hälfte der Mozzarellascheiben, Hälfte der Tomatensauce, Hälfte des geriebenen Parmesan sowie den gehackten Basilikum. Vorgang wiederholen, jedoch den Basilikum weglassen. Den Auflauf ca. 30 Minuten backen. Mit den restlichen Basilikumblättern bestreut servieren.

*Sommergericht*

# SPAGHETTI MIT HACKFLEISCHBÄLLCHEN



## Zutaten (2 Personen)

- 250 g Spaghetti
- 100 g Rucola
- 1 Bund Basilikum
- 100 g Kirschtomaten
- 50 g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
  
- 125 g Hackfleisch (Rind oder gemischt)
- 2 Scheiben (altes) Weissbrot ohne Rinde
- 50 ml Milch
- 1 Ei
- 1 kleine Zwiebel, kleingehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst

## Zubereitung

1. Spaghetti in viel Salzwasser bissfest kochen.
2. Rucola und Kirschtomaten waschen. Basilikum kalt abbrausen und trockenschütteln. Alle drei Zutaten mit den Pinienkernen und der Knoblauchzehe in eine passende Schüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Hackfleischbällchen das Weissbrot ohne Rinde in der lauwarmen Milch einweichen. Das Hackfleisch mit dem Ei, der Zwiebel und dem Knoblauch zum Brot hinzugeben und alles gut vermengen. Kleine Kugeln formen und diese anschliessend im Öl anbraten.
4. Die warmen Spaghetti mit dem Rucola-Tomaten-Pesto mischen und zusammen mit den Hackfleischbällchen anrichten.

## *Vegetarisches Sommergericht*

# BANDNUDELN MIT SPARGELN



### **Zutaten (2 Personen)**

- 250 grüne Spargeln
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Bandnudeln (Pappardelle)
- 6 EL Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 25 g Parmesan

### **Zubereitung**

1. Spargeln waschen, die unteren Enden abschneiden. Schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch schälen und halbieren.
2. Nudelwasser aufkochen. In einer grossen Pfanne 6 EL Olivenöl erhitzen. Den Spargel mit dem Knoblauch darin rührbraten.
3. Nudeln im kochenden Salzwasser bissfest ca. 8 Minuten kochen lassen. Abgiessen und mit den Spargeln mischen. Mit Zitronensaft, Pfeffer und bei Bedarf Olivenöl abschmecken und mit dem Parmesan mischen. Evtl. nachsalzen.

*Herbstgericht*

# ZANDERFILET MIT GEMÜSE



## **Zutaten (2 bis 3 Personen)**

- 200 g Kohlrabi
- 200 g weisse Spargeln
- 200 g Karotten
- 200 g Blumenkohl
- 150 g zarte Kefen
- 100 g Butter
- 50 g Mehl
- 150 ml Bouillon
- 200 ml Sojamilch
- Salz + Muskat
- 600 g Zanderfilet
- Saft von 1 Zitrone
- 12 Scheiben Speck
- 1 EL Feigensauce
- Salz, Pfeffer

## **Zubereitung**

1. Kohlrabi, Spargeln und Karotten rüsten und in gleich grosse Stücke schneiden. Blumenkohl in Röschen teilen. Kefen putzen. Alles Gemüse im Salzwasser blanchieren und anschliessend mit kaltem Wasser abschrecken.

2. Butter bei schwacher Hitze im Topf zergehen lassen. Mehl dazu geben und mit einem Schwingbesen verrühren, sodass es keine Klümpchen gibt. Bevor die Mehlschwitze dunkel wird, mit Bouillon ablöschen und Sojamilch unter ständigem Rühren hinzugeben. Kurz aufkochen lassen. Die fertige Béchamelsauce mit Salz und Muskat abschmecken.

3. Zanderfilets waschen und mit der Mischung aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer und der Feigensauce bestreichen. Anschliessend mit Speck umwickeln und in einer Pfanne ohne oder mit wenig Öl anbraten.

4. Das Gemüse mit den Fischfilets im Ofen bei ca. 170 °C während 10 bis 15 Minuten fertig garen lassen.



## Vegetarisches Herbstgericht

# TOFU-FILET MIT REIS



### Zutaten (2 Personen)

- 2 Kaffeetassen Langkornreis
- 100 g Tofu
- 1 Ei, verquirlt
- Etwas Mehl
- Etwas Paniermehl
- Preiselbeermarmelade
- 1 Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

1. Reis in einen Topf mit 6 Tassen Wasser geben, offen köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Tofu in gewünschter Form zuschneiden und panieren (Mehl, Ei, Paniermehl).
3. Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die panierten Tofu-Stücke anbraten. Auf Küchenpapier abtrocknen lassen. Mit dem Reis und der Preiselbeermarmelade servieren und mit Zitronenscheiben dekorieren.

Wintergericht

# WILDSCHWEIN MIT KARTOFFELSTOCK



## Zutaten (2 bis 3 Personen)

- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 200 ml Rahm
- 1 Eiweiss
- Salz + Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1 EL Cognac
- Wildgewürz: Koriander, Wacholder, Pfeffer, Senfkörner, Meersalz, Piment
- 600 g Wildschweinrücken
- Rapsöl
- 250 g Rosenkohl
- 50 g Schalotten gehackt
- 50 g Butter
- 400 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 100 g Sellerie
- 250 ml Milch
- 50 g Butter
- Muskat, Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Rohes Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden, mit dem Rahm und Eiweiss mischen und mit dem Stabmixer pürieren. Cognac der Masse dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
2. Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Den Wildschweinrücken in der Bratpfanne kurz anbraten, würzen. Den Braten mit der Masse ummanteln und ca. 25 Minuten im Ofen garen lassen.
3. Kartoffeln schälen, Sellerie putzen und beides würfeln. Im Dampf gar kochen. Milch erwärmen und in eine Schüssel mit Butter, Salz, Pfeffer und Muskat geben. Die gegarten Kartoffel- und Selleriestücke dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu Mus stampfen.
4. Rosenkohl rüsten und im Salzwasser blanchieren. Die gehackten Schalotten im Butter dämpfen und den blanchierten Rosenkohl kurz mitdämpfen.
5. Den aufgeschnittenen Braten mit dem Kartoffel-Selleriestampf und dem Rosenkohl servieren.

*Vegetarisches Wintergericht*

# **GNOCCI-GEMÜSE- AUFLAUF**



## **Zutaten (2 bis 3 Personen)**

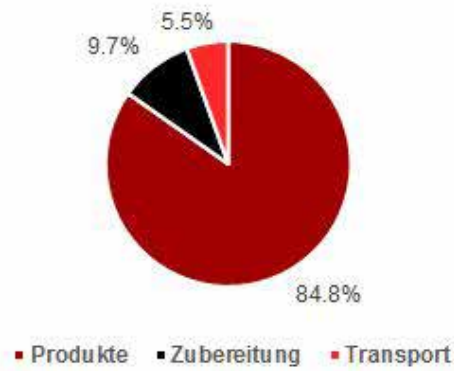
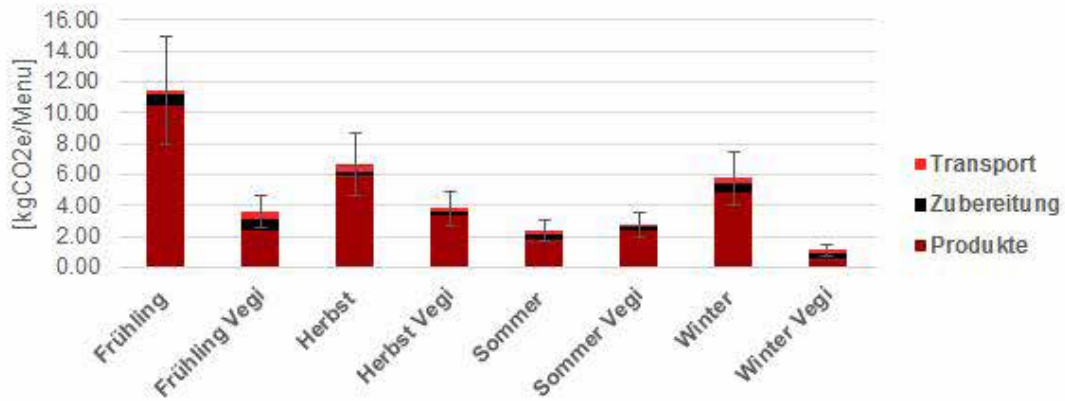
- 1 kg Kartoffeln, mehlig kochend
- 1-2 Eier
- 150 – 200 g Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 Spitzkohl
- weitere Saisongemüse nach Wahl
- 150 g Schimmelkäse
- Olivenöl
- Chilipulver
- Kümmel

## **Zubereitung**

1. Die Kartoffeln im Dampfkochtopf ca. 15 Minuten garen. Schälen und anschliessend zu einer glatten Masse stampfen.
2. In diese Kartoffelmasse Ei(er), die Hälfte des Mehls, Salz, Pfeffer und Muskat hineingeben und alles miteinander vermengen. Solange Mehl dazugeben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Diesen 30 Minuten ruhen lassen.
3. Aus dem Teig 2 cm dicke Rollen formen. Diese in 2 cm lange Stücke schneiden und in Mehl wenden. Anschliessend die Gnocchi in siedendem Salzwasser garen.
4. Kohlblätter und das weitere Saisongemüse in Stücke schneiden, sodass alles in etwa dieselbe Garzeit hat. Das Gemüse in einer Bratpfanne in wenig Öl ca. 4-6 Minuten rührbraten. Etwas Gnocchi-Wasser dazu giessen und dämpfen lassen. Würzen und abschmecken.
5. Gnocchi mit dem Gemüse zusammen in einer Gratinform vermengen. Den in Stücke geschnittenen Schimmelkäse und den Kümmel dazugeben. Den Auflauf im auf 200 °C vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten gratinieren.

# MENUS IM VERGLEICH

## DER CO<sub>2</sub>-AUFWAND





# 6 TIPPS ZUM NACHHALTIGEN KOCHEN

**Kochen mit Erdgas**



**Kochtöpfe mit  
Deckel benutzen**



**Backofen auf  
Umluft schalten**



**Herdplatte rechtzeitig  
ausschalten**



**Elektroherd  
benutzen**



**Heisswasser mittels  
Heisswasserkocher oder  
Tauchsieder erzeugen**



# WEITERE TIPPS ZUR NACHHALTIGKEIT

## **1. Liste erstellen:**

Machen Sie vor dem Einkaufen eine Liste von dem, was Sie kaufen möchten. Was fehlt im Kühlschrank, wie sieht's im Vorratsschrank aus, was wollen Sie zubereiten? So behalten Sie den Überblick und müssen am Ende keine Lebensmittel wegwerfen, weil Sie zu viel eingekauft haben.

## **2. Fleisch:**

Bio-Produkte erkennt man bei Lebensmitteln durch das Bio-Zeichen oder das Fairtrade-Siegel, das für Produkte aus dem fairen Handel steht. Über diese Zeichen kann man die Herkunft der Lebensmittel, die Qualität, die Haltung und die Anbaubedingungen herausfinden.

## **3. Saisonal und regional einkaufen:**

Früchte wie Äpfel und Erdbeeren können wir das ganze Jahr über einkaufen. Ausserhalb der Saison werden sie aus anderen Ländern mit Flugzeugen und anderen Transportmitteln importiert, was bedeutet, dass der CO<sub>2</sub>-Ausstoss steigt. Wenn wir saisonal einkaufen, unterstützen wir direkt die CO<sub>2</sub>-Reduktion.

## **4. Mindesthaltbarkeit:**

Das Mindesthaltbarkeitsdatum weist uns darauf hin, wie lange wir ein Produkt aufbewahren dürfen und bis wann es konsumierbar ist. Doch so genau auf den Tag stimmt das oft nicht. Falls das Datum abgelaufen ist, schauen Sie das Produkt genau an, schmecken und riechen daran. Wenn alles in Ordnung ist und einem nichts auffällig erscheint, kann das Produkt ohne weiteres noch konsumiert werden.

## **5. Lagerung im Kühlschrank:**

Die frisch gekauften Lebensmittel mögen unterschiedliche Temperaturen. Im Kühlschrank ist es meist so, dass die oberste Kühl-Zone die wärmste ist. Dadurch sollte die Lagerung so aussehen:

Zuunterst:

- Leicht verderbliche Produkte wie Fleisch, Wurst, Fisch....

In der Mitte:

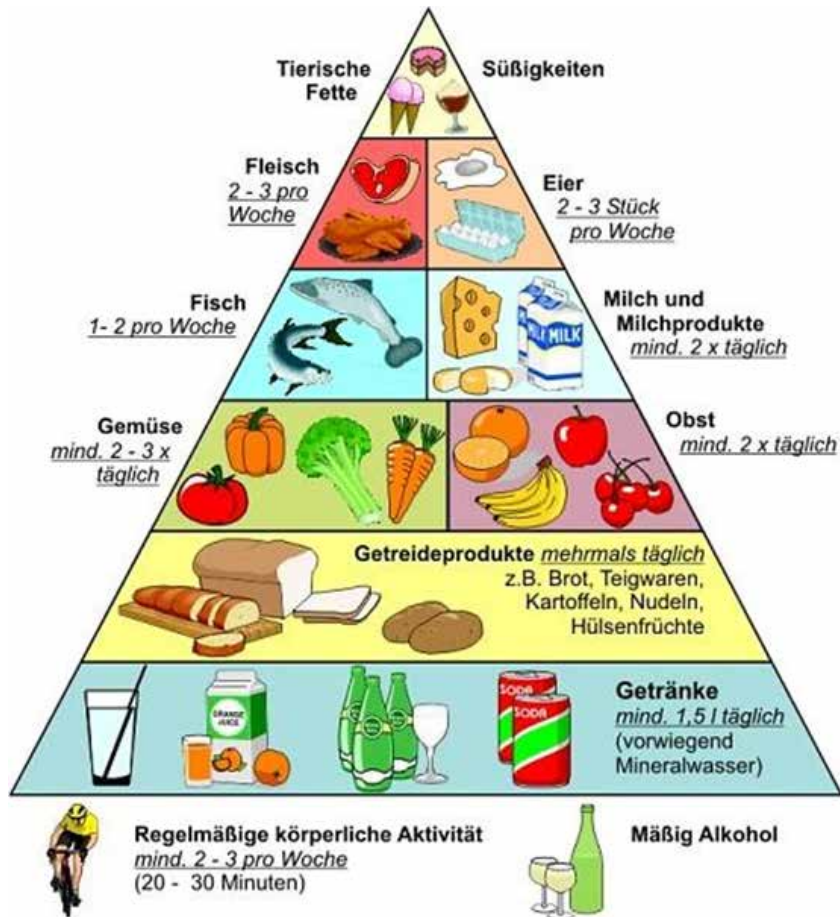
- Joghurt, Milch, Käse...

Zuoberst:

- geräucherte Wurst, Kuchen, Butter...

Der Kühlschrank hat meistens ein sogenanntes Gemüsefach, in dem man das Gemüse sowie Obst gut deponieren kann.

# ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



**«Wir möchten den Leserinnen und Lesern des Kochbuches Tipps zum energieeffizienten Kochen im Allgemeinen sowie zu den saisonalen Gemüsesorten geben.»**

Im Oktober 2013 nahmen die Lernenden von Schweizer während zwei Tagen an einem Lehrlingslager in Luzern teil, das dem Thema Klimaschutz gewidmet war und mit Unterstützung der Umweltorganisationen myblueplanet und myclimate organisiert wurde.

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Klimaschutz zielte darauf, dass die Gruppen am Ende je ein Projektthema für sich definieren konnten. Dieses galt es, in den folgenden Monaten zu erarbeiten und umzusetzen. Dafür stellte das Unternehmen allen Lernenden je fünf Arbeitstage zur Verfügung.

Das vorliegende Kochbuch wurde von der Projektgruppe sehr selbständig erarbeitet, die auch die Menus mit fachkundiger Unterstützung anschliessend selber testkochte.