

Nachhaltiges Kochbuch



Wir als die Umwelt-Initiative an der MBO haben uns zusammengesetzt und uns Gedanken über die leckersten und nachhaltigsten veganen und vegetarischen Rezepte gemacht, die ihr ohne Bedenken Zuhause für euch und eure Familien und Freunde nachkochen könnt! Zu jedem Rezept wird eine CO₂-Emission dargestellt, die euch zeigt wie klimafreundlich das Rezept ist. Natürlich haben wir uns auch darüber Gedanken gemacht, wie wir am besten auf Verpackungsmüll und Co. verzichten können, um das Kochen so umweltfreundlich, wie möglich zu halten. Hinweise dazu, findet ihr ebenfalls in den Rezepten. Viel Spaß beim Nachkochen!

Eure Initiative MBO for future

Was hat es mit dem CO₂-Fußabdruck und der Mülltrennungs-Anzeige der Rezepte auf sich?



Die Darstellung der CO₂-Emission eines Rezepts verdeutlicht den Einfluss, den unser Essen auf das Klima hat. Je geringer die CO₂-Emission, desto weniger schädlich sind die verwendeten Lebensmittel für unsere Erde. Tierische Lebensmittel haben eine besonders hohe CO₂-Emission. Auch ein langer Transport und eine lange Kühlung machen ein Produkt weniger umweltfreundlich. Da jedes einzelne Produkt Ressourcen verbraucht und zu einer CO₂-Emission führt, ist es immer sinnvoll, keine Lebensmittel zu verschwenden - vor und nach dem Kochen. Darüber hinaus belastet der Verpackungsmüll vieler Lebensmittel die Umwelt. Selbst kochen reduziert den Verpackungsmüll enorm, wenn man bei Grundnahrungsmitteln auf eine umweltfreundliche Verpackung achtet. Am besten ist natürlich gar keine Verpackung. Gerade Obst und Gemüse können oft auch ohne Verpackung eingekauft werden. Doch ein wenig Abfall fällt immer an. Mit der Mülltrennungs-Anzeige erklären wir euch, wie ihr den anfallenden Müll optimal trennt, damit er gut verwertet werden kann.

Dieses nachhaltige Kochbuch ist eine Aktion der Initiative MBO for future an der Max-Beckmann-Oberschule, welche im Rahmen des Projekts "Umweltgerechtigkeit" des Quartiersmanagements Auguste-Viktoria-Allee ins Leben gerufen wurde. Das Projekt wird durchgeführt von kein Abseits! e.V.

Ein Projekt von:



In Kooperation mit:



Gefördert von:



Bezirksamt Reinickendorf

Nachhaltiges Kochbuch



Unsere 5 Tipps für nachhaltige Rezepte:

- 1 Selbst kochen** 
Du kannst dir umweltfreundliche Zutaten & Verpackungen aussuchen!
- 2 Pflanzliche Produkte verwenden** 
44 % der CO₂-Emission in unserer Ernährung werden durch tierische Lebensmittel verursacht!
- 3 Nur so viel kochen, wie Du brauchst** 
Was du nicht wegschmeißt, muss nicht produziert werden.
- 4 Beim Einkauf auf Verpackungsmüll verzichten** 
Kein Müll muss nicht entsorgt werden!
- 5 Saisonale & regionale Produkte verwenden**  
Gewächshäuser, Kühlung & Transport verursachen eine Menge CO₂!

Dieses nachhaltige Kochbuch ist eine Aktion der Initiative MBO for future an der Max-Beckmann-Oberschule, welche im Rahmen des Projekts "Umweltgerechtigkeit" des Quartiersmanagements Auguste-Viktoria-Allee ins Leben gerufen wurde. Das Projekt wird durchgeführt von kein Abseits! e.V.

Ein Projekt von:



In Kooperation mit:



Gefördert von:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat



STÄDTEBAU-
FÖRDERUNG
von Bund, Ländern und
Gemeinden



SOZIALE
STADT

QUARTIERS
MANAGEMENT
AUGUSTE-VIKTORIA-ALLEE



be **berlin**

Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung
und Wohnen

Bezirksamt Reinickendorf



MBO kocht nachhaltig

08/15- Tomatensosse

FÜR 3 PERSONEN

Zutaten

- 500g Nudeln
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten
- Kräuter der Provence
- Pfeffer
- Salz
- (frisches Basilikum)



Zubereitung

- 1 Zwiebel klein würfeln
- Viel Olivenöl (so, dass der Boden bedeckt ist) im Topf erhitzen (E-Herd Stufe 2,5)
- Zwiebeln anbraten bis sie anfangen, braun zu werden
- 2 Esslöffel Tomatenmark dazugeben und kurz mit anbraten
- Herd herunter drehen (Stufe 1,5 - 2)
- 1 Dose Tomaten dazugeben
 - Am besten nimmst du ganze Tomaten und quetscht sie mit der Hand in den Topf. Die Blüte (der Stielansatz) sollte übrig bleiben und kann dann weggeschmissen werden. Ganze Tomaten sind am aromatischsten und so kannst du sicher sein, dass die Blüte nicht mehr drin ist.
- Deckel auf den Topf und heiß werden lassen
- 1/2 Teelöffel Kräuter der Provence, Pfeffer nach Belieben und 1/3 Teelöffel Salz dazugeben. Abschmecken!
 - Wenn du willst, kannst du auch noch frisches Basilikum dazu geben
- Die Soße noch ein wenig köcheln lassen

- Gleichzeitig die Nudeln nach Packungsansweisung kochen

Fertig!

CO2-Emission



0,4 kg pro Portion



Das entspricht einer Autofahrt von 3 km.

Gedanken zur Nachhaltigkeit



Im Sommer können auch frische Tomaten verwendet werden. Kaufe Tomaten am besten nur im Sommer frisch, sonst in der Dose. Dann verursachen sie am wenigsten CO2.

Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Nudel-Verpackung aus Plastik
- Tomatenmark-Tube
- Dosen der Tomaten

Biomüll



- Zwiebelschalen
- Tomatenblüte
- Basilikumstiele
- Essensreste

Papier



- Nudel-Verpackung aus Papier

Restmüll



Keiner!



Tipps zur Müllvermeidung

Achte auf eine umweltfreundliche Verpackung bei den Nudeln (am besten Papier) und kaufe lose Zwiebeln.



MBO kocht nachhaltig

Zucchini-Schiffchen

FÜR 3 PERSONEN

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 800 g Tomaten
- 1 Stück Feta
- Kräuter der Provence
- Pfeffer und Salz
- 3 - 4 Zucchini
- 1 Tasse Reis

Zubereitung

Füllung zubereiten:

- 1 Zwiebel würfeln.
- Die Hälfte in wenig Olivenöl etwas anbraten.
- Rohe und angebratene Zwiebel in eine Schüssel geben.
- Tomaten klein würfeln (bei mir werden aus einer großen Tomate 20-30 Stückchen) und ebenfalls in die Schüssel geben.
- Feta entweder würfeln oder zerbröseln und die Hälfte in die Schüssel geben.
- 1 TL Kräuter der Provence, viel Pfeffer und etwas Olivenöl dazugeben. Salz nur nach Belieben, muss aber wegen des Käses nicht.

Schiffchen zubereiten:

- Von den Zucchini die Enden abschneiden und die Zucchini längs halbieren.
- Mit einem Löffel das Innere der Zucchini herauskratzen.
- Etwas Olivenöl auf die Zucchini geben und ein tiefes Backblech damit einfetten.
- Die Füllung in die Zucchini-Hälften geben. Eventuell die Füllung etwas andrücken.
- Zum Abschluss die zweite Hälfte des Fetts darüber geben.
- Bei 170° Umluft etwa 20-30 Minuten im Ofen backen.

Den Reis nach Anleitung kochen.

Fertig und guten Appetit!

CO₂-Emission



1,5 kg pro Portion



Das entspricht einer Autofahrt von 10 km.

Gedanken zur Nachhaltigkeit



Das Rezept sollte unbedingt im Sommer zubereitet werden, weil dann die Zutaten reif sind. Die Zucchini ist eine südeuropäische Frucht, wächst aber auch sehr gut bei Oma auf dem Kompost.

Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Reis-Verpackung aus Plastik
- Feta-Verpackung

Biomüll



- Zwiebelschalen
- Tomatenblüte
- Zucchini-Enden
- Essensreste

Papier



- Reis-Verpackung aus Papier

Restmüll



Keiner!



Tipps zur Müllvermeidung

Aus dem Inneren der Zucchini kann man leckeren Brotaufstrich machen.

Tomaten-Brot-Salat



MBO kocht nachhaltig

FÜR 4 PERSONEN



Zutaten

- 4 dicke Scheiben Bauernbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 3 - 4 EL Olivenöl
- 1 kg kleine Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Petersilie
- 2 rote Zwiebeln
- 250 g Oliven
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Schäle und halbiere die Knoblauchzehe.
- Bestreiche die Brotscheiben mit etwas Olivenöl und dem Knoblauch.
- Röste anschließend die Brotscheiben in einer heißen Pfanne ohne Öl und drehe sie zwischendurch um.
- Nimm die Tomaten und die Gurke, wasche sie und schneide beides in Scheiben.
- Schäle die Zwiebeln, halbiere sie und schneide sie in Ringe.
- Zupfe die Petersilienblättchen ab und hacke sie grob.
- Gib Gurke, Tomaten, Zwiebeln, Petersilie und Oliven in eine Salatschüssel mit dem restlichen Olivenöl und würze mit Salz und Pfeffer.
- Schneide das Brot in Stücke, gib es unter den Salat und serviere ihn sofort.

Guten Appetit!

CO₂-Emission



0,6 kg pro Portion



Das entspricht einer Autofahrt von 4 km.

Gedanken zur Nachhaltigkeit



Es kann gut übrig gebliebenes Brot verwendet werden, was schon etwas trocken geworden ist. Tomaten und Gurken sollten saisonal gekauft werden, denn im Gewächshaus brauchen sie sehr viel Wasser.

Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Verpackungen von Gemüse und Oliven (nur wenn Plastik)

Biomüll



- Tomaten-Stielansatz
- Zwiebelschalen
- Petersilien-Stiele
- Knoblauch-Schalen
- Essensreste

Papier



- Brot-Tüte

Restmüll



Keiner!



Tipps zur Müllvermeidung

Die Oliven können am besten in einem Glas anstatt in Plastik gekauft werden, Das leere Glas kann danach noch benutzt werden.

Gemüse-Pfanne mit Reis



MBO kocht nachhaltig

FÜR 4 PERSONEN



Zutaten

- 400 g Reis
- 500 g beliebiges Gemüse
- Olivenöl
- 200 ml (Vegane) Kochsahne
- Beliebige Gewürze
- Olivenöl

Zubereitung

- Reis nach Anleitung kochen.
- Beliebiges Gemüse (Paprika, Champignons, Zucchini, Aubergine etc.) klein hacken
- Olivenöl in der Pfanne erhitzen.
- Gemüse für etwa 10 Minuten anbraten lassen.
- Dazu zirka 200 ml pflanzliche Sahne hinzugeben und mit dem Gemüse vermischen.
- Letztlich das Gemüse mit beliebigen Gewürzen wie Pfeffer, Salz etc. würzen
- Mit dem Reis servieren.

Fertig!

CO₂-Emission



0,45 kg pro Portion



Das entspricht einer Autofahrt von 3 km.

Gedanken zur Nachhaltigkeit



Toll, das Rezept ist vegan und kann mit jedem Gemüse zubereitet werden! Achte darauf, was gerade Saison hat. Informiere dich auch darüber, welches Gemüse weit gereist ist und verwende möglichst regionale Produkte.

Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Reis-Verpackung aus Plastik
- Sahne-Verpackung
- evtl. Gemüse-Verpackungen

Biomüll



- Gemüsereste, wie Schalen, Kerne und Stiele

Papier



- Reis-Verpackung aus Papier

Restmüll



Keiner!



Tipps zur Müllvermeidung

Kaufe das Gemüse möglichst unverpackt. Den Reis kannst du auch in einer Groß-Packung kaufen und lagern. Auch so fällt weniger Verpackungsmüll an.

Tomatensuppe mit Reis



MBO kocht nachhaltig

FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

- 400 g Reis
- 1 - 2 Zwiebeln
- Knoblauch
- Olivenöl
- 500 g Tomaten
- Gemüsebrühe
- Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung

- Reis nach Anleitung kochen.
- 1 - 2 Zwiebeln schalen und grob würfeln.
- Je nach Geschmack 1 - 2 Knoblauchzehen schälen und grob würfeln.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen.
- Zwiebeln und Knoblauch anbraten.
- Tomaten klein schneiden.
- In den Topf (ungeschälte) klein geschnittene Tomaten, Tomatenmark und zwei Esslöffel Gemüsebrühe geben.
- Das ganze mit ca. 300 ml - 500 ml Wasser auffüllen und kochen lassen.
- Wenn alles gar ist, die Suppe pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Reis servieren.

Fertig!

CO₂-Emission



0,6 kg pro Portion



Das entspricht einer Autofahrt von 4 km.

Gedanken zur Nachhaltigkeit



Auch dieses Rezept ist vegan und verursacht somit nur wenig CO₂. Und Gemüsebrühe ist nicht gleich Gemüsebrühe. Es gibt Hersteller die diese frisch herstellen.

Anzeige zur Mülltrennung

Verpackung



- Reis-Verpackung aus Plastik
- Tomatenmark-Tube

Biomüll



- Zwiebelschalen
- Knoblauchschalen
- Essensreste

Papier



- Reis-Verpackung aus Papier

Restmüll



Keiner!



Tipps zur Müllvermeidung

Sowohl Tomatenmark als auch Gemüsebrühe kann man im Glas kaufen. Glas kann immer wieder recycled werden und ist damit ein wertvollerer Rohstoff als Plastik.