

Gemüse ganz verwenden

Tipps und Anregungen:

Kohlrabiblätter

- 🥬 fein schneiden und mitkochen
- 🥬 für Krautwickel verwenden

Karottengrün

- 🥬 fein schneiden und mitkochen
- 🥬 in einer Salatsauce ziehen lassen
- 🥬 als Pesto mit Öl, Gewürzen und gemahlenen Haselnüssen

Radieschenblätter

- 🥬 fein schneiden als Salatzutat
- 🥬 mit Obst- bzw. Saft-Resten und Haferdrink zum Smoothie mixen

Blumenkohlblätter

- 🥬 mit dem geschälten Strunk, Öl und Brühe zur Cremesuppe mixen

Broccolistrunk

- 🥬 schälen und kleinschneiden für Gemüse bzw. Suppe

Chinakohl und Zuckerhut als Salat

- 🥬 Verwendung einzelner Blätter
- 🥬 lange Haltbarkeit im Kühlschrank
- 🥬 schmecken mit unterschiedlichen Zutaten immer wieder anders

Mut zum Ausprobieren mit allem, was gerade da ist

Hülsenfrüchte vielseitig einsetzen

wertvolle Proteine stecken auch in Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen

Wichtiger Tipp:

Immer gegart essen, vor dem Kochen gut waschen, einweichen, macht sie verträglicher und verkürzt die Kochzeit

1. in Suppe, Gemüsecurry und Eintopf

- 🥬 nach Belieben gewürzt
- 🥬 evtl. mit etwas Fleisch gemischt

2. als Basis für Aufstriche

- 🥬 beliebig gewürzt
- 🥬 gemischt mit gekochtem Gemüse
- 🥬 püriert mit Öl und
- 🥬 etwas Zitronensaft
- 🥬 oder süß mit Nüssen

3. für gehaltvolle Salate

- 🥬 pikant gewürzt
- 🥬 eingelegt in Essig und Öl

4. als Knabberei

- 🥬 gewürzt und geröstet

Reste kreativ verwerten

Mit einer frischen Zutat entsteht aus Resten schnell ein neues Gericht

Das Auge „isst mit“, z.B.

- 🥬 rote Paprika, kleingeschnitten
- 🥬 grüne Lauchzwiebeln in Ringen
- 🥬 gelbe Rüben, geraspelt

Kreativer bunter Salat

- 🥬 Gemüsereste mit Essig und Öl marinieren
- 🥬 mit Blattsalat mischen
- 🥬 ebenso mit Nudel- oder Reisresten
- 🥬 oder mit Fleisch, Wurst, Käse, Eiern

Tipp:

Wildkräuter sind gesund, kosten nichts und sehen gut aus, als Ergänzung und Abwechslung, z.B.:

- 🥬 Löwenzahnblätter kleingeschnitten
- 🥬 Löwenzahnblüten,
- 🥬 Gänseblümchenblüten
- 🥬 Brennesseln mit heißem Wasser übergießen, kleinschneiden und wie Spinat verwenden

Planetary Health Diet



Strategie für Landwirtschaft und Ernährung, die die Gesundheit des Menschen und der Erde gleichermaßen schützen soll.

- ✓ mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse, weniger tierische Lebensmittel
- ✓ weniger Lebensmittelabfälle
- ✓ bessere Lebensmittelproduktion
- ✓ Ziel ist, bis zum Jahr 2050 etwa 10 Milliarden Menschen auf der Erde gesund zu ernähren, ohne den Planeten zu zerstören.



Weltacker Landshut e. V.

www.weltacker-landshut.de
info@weltacker-landshut.de



Einladung zum gemeinsamen
Kochen unter Anleitung:
Termine unter
www.weltacker-landshut.de

Gutes Essen für Erde, Gesundheit und Geldbeutel

