

**SIX  
DAYS  
FOR  
FUTURE**

**BBNE**  
Ein ESF-Programm des BMU

# **KLIMAKOCHBUCH FÜR TAGUNGSHÄUSER**

**MIT REZEPTEN UND TIPPS  
AUS DEM THEMENCAMP**

**MÜSLI  
SMOOTHIE  
SÜSSKARTOFFEL**

**Six Days for Future** entstand innerhalb des Projektes „**Generation Zukunft – die Profis von morgen**“ unter der Trägerschaft des arche noVa – Initiative für Menschen in Not e.V. in Partnerschaft mit dem Umweltzentrum Dresden e.V. und dem Valtenbergwichtel e.V..



## Herausgeber

**arche noVa – Initiative für Menschen in Not e.V.**

Weißeritzstraße 3,

01067 Dresden

Tel.: 0351 | 48 19 84 - 0

Fax: 0351 | 48 19 84 - 70

E-Mail: [info@arche-nova.org](mailto:info@arche-nova.org)

Internet: [www.arche-nova.org](http://www.arche-nova.org)

## Kontakt:

Projekt „Six Days for Future“

Claudia Holbe

Tel: 0351 481984-69

E-Mail: [postfach@6days4future.de](mailto:postfach@6days4future.de)

## Layout, Fotos & Text:

Lore Binder, arche noVa, Janet Conrad, Valtenbergwichtel e.V.

**Copyright: [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)**

Neukirch und Dresden, Dezember 2022

Das Projekt „**Generation Zukunft – die Profis von morgen**“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Berufsbildung für nachhaltige Entwicklung befördern. Über grüne Schlüsselkompetenzen zu klima- und ressourcenschonendem Handeln im Beruf (BBNE)“ durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz und den Europäischen Sozialfonds gefördert.



## KLIMAKOCHBUCH FÜR TAGUNGSHÄUSER

### Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort  
Warum sollte es ein Klimakochbuch für Übernachtungsstätten geben?
2. Was ist nachhaltige Ernährung?
3. Kleiner Wegweiser: So kann´s gehen!  
SoLaWi in der Gastronomie  
Techniken: Vegane und vegetarische Alternativen
4. Rezepte
5. Geheimtipp: Wildkräuter
6. Linkliste

## 1. Vorwort

### Warum sollte es ein Klimakochbuch für Übernachtungsstätten geben?

Innerhalb des Projektes „Generation Zukunft – die Profis von morgen“ gefördert durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMU) und den Europäischen Sozialfonds (ESF) haben arche noVa e.V. (Dresden), Umweltzentrum Dresden e.V. und Valtenbergwichtel e.V. aus Neukirch (Oberlausitz) die Marke **6days4future** entwickelt. Im Zeitraum 2020 bis 2022 fanden Camp- und Workshop-Angebote für Jugendliche zu verschiedenen Themen der Nachhaltigkeit statt.

Innerhalb des Projektes kam es seitens der Tagungshäuser immer wieder zu Unsicherheiten bezüglich der gewünschten nachhaltigen Essensversorgung. Aus diesem Grund hat sich das Themencamp „Müsli, Smoothie, Süsskartoffel“ in Pirna Liebethal mit einem Klimakochbuch für Tagungshäuser beschäftigt. Die dort entstandenen Materialien und Lieblingsrezepte der Teilnehmenden werden angereichert mit Erfahrungen aus dem gesamten Projekt und guten Vorbildern für eine wirtschaftlich tragfähige nachhaltige Essensversorgung untermauert. Damit möchte das Team von **6days4future** den Zugang zum Thema erleichtern und insgesamt Appetit auf mehr Nachhaltigkeit machen. Küchen in Ausbildungsstätten und Herbergen haben die Chance den Zugang zu einer bewussten nachhaltigen Ernährung zu ermöglichen und aktiv zu fördern.

## 2. Was ist nachhaltige Ernährung?

**Definition „Nachhaltige Ernährung“ (Welternährungsorganisation FAO 2012):** „Nachhaltige Ernährungsweisen haben geringe Auswirkungen auf die Umwelt, tragen zur Lebensmittel- und Ernährungssicherung bei und ermöglichen heutigen und zukünftigen Generationen ein gesundes Leben. Sie schützen und respektieren die biologische Vielfalt und die Ökosysteme, sie sind kulturell angepasst, verfügbar, ökonomisch gerecht und bezahlbar, ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund, und verbessern gleichzeitig die natürlichen und menschlichen Lebensgrundlagen.“

## Vier Dimensionen nachhaltiger Ernährung:

### Gesundheitsverträglichkeit

- Gesunde vielfältige Lebensmittel
- Bevorzugung gering verarbeitetes Lebensmittel
- Lebensfreude beim Essen
- Gute angenehme Atmosphäre beim Essen
- Zeit für gemeinsame Mahlzeiten

### Sozialverträglichkeit

Entlang der Lieferketten:

- Niemand wird ausgebeutet
- Niemand muss sich vermeidbaren Risiken aussetzen
- Faire Arbeits- und Lebensbedingungen
- Angemessene Löhne
- Keine Kinderarbeit

### Umweltverträglichkeit

- Ökologische Erzeugnisse ohne Pestizide und Gentechnik
- Keine Schadstoffbelastung von Luft, Wasser und Böden
- Minimierung von Abfall
- Artgerechte Tierhaltung
- Keine Überfischung der Meere
- Vorzug pflanzlicher Lebensmittel

### Wirtschaftsverträglichkeit

- Dauerhafte Wirtschaftlichkeit
- Minimierung der Umwelt- und Gesundheitskosten
- Kein Export auf Kosten der eigenen Versorgung
- Regionale und saisonale Produkte
- Für alle erschwingliche Nahrung
- Verschwendung minimieren

### 3. Kleiner Wegweiser

#### ☛ Fünf wichtige Tipps:

- Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen
- Ökologisch erzeugte Nahrungsmittel verwenden
- Saisonal und regional: oder fair gehandelte Lebensmittel wählen  
(Orientierung am Saisonkalender der Verbraucherzentrale oder des Bundeszentrum für Ernährung)
- Frisch statt fertig: wenig verarbeitete Lebensmittel bevorzugen
- Beim Einkauf und bei der Zubereitung auf ressourcenschonendes Haushalten achten  
(Lebensmittel- und Verpackungsmüll reduzieren, Energie sparen, Einkaufswege optimieren)

#### ☛ SoLa-Wie?

Verantwortliche in Tagungshäusern stellen sich im Zusammenhang mit einer nachhaltigen Verpflegung für ihre Gäste häufig die Frage, wie das preiswert gelingen kann. Wegweisend dafür könnte hier die Solidarische Landwirtschaft (SoLawi) sein. Nach diesem Modell betreibt Jörg Daubner RainKost. Er versorgt damit seinen eigenen Gastronomiebetrieb und sieben weitere. Seine Familie betreibt seit drei Generationen die Görlitzer Obermühle. Mit 30 Jahren übernahm Daubner den Betrieb. Dessen Karte er seither nach dem Slow-Food-Prinzip ausbaut. Seit 2018 pachtet er auf einem Grundstück südwestlich von Görlitz einen Viertel Hektar von zwei Biobauern. dort wächst nun auf kleinen Parzellen Obst und Gemüse für acht gastronomische Einrichtungen in und um Görlitz. Mit ihren jeweiligen Ernteteilen - einer Art Flatrate auf Obst und Gemüse - tragen sie gemeinsam die Kosten von zwei Gärtner:innen und bekommen dafür einen Teil der Ernte. Das ist die Grundidee der Solidarischen Landwirtschaft (SoLawi). Die Produzenten müssen nicht um den Absatz ihrer Nahrungsmittel kümmern. Sie haben Planungssicherheit und es besteht die Möglichkeit alte regionale Sorten oder seltene Obst- und Gemüsesorten anzubauen und auf die Teller zu bringen. Der solidarische Wirtschaftskreislauf unterstützt nicht nur den lokalen Bioanbau, er steht auch für superfrische Produkte und ausgezeichneten Geschmack.

Die vorzügliche Bioküche ohne Zwischenhandel hat die Gastroszene in Görlitz nachhaltig verändert. Außerdem dient sie als nachahmenswertes Beispiel für andere Regionen. Auch Tagungshäuser könnten mit Hilfe einer solchen SoLawi preiswerte nachhaltige Produkte beziehen.

## ☛ **Tipps zum vegetarischen und veganen Kochen**

In der vegetarischen und veganen Küche werden tierische Produkte durch pflanzliche ersetzt. Im Folgenden werden dafür alternative Vorschläge gegeben.

### ☛ **Wie wird tierische Milch ersetzt?**

Diese kann durch Pflanzenmilch, wie beispielsweise, Soja-, Dinkel-, Roggen-, Mandel-, Cashewmilch. Unsere Jugendlichen empfehlen Erbsen-, Hafer- und Kokosmilch.

### ☛ **Wie kann Butter ersetzt werden?**

Diese kann durch Margarine oder zum Backen durch Öl ersetzt werden.

### ☛ **Wie kann Gelatine ersetzt werden?**

Diese kann durch AgarAgar und Pektin ersetzt werden.

### ☛ **Wodurch kann Ei beim Backen ersetzt werden?**

Es kann durch Leinsamen, Chiasamen, Bananen, Apfelmus, Sojamilch und Apfelessig, Sojamehl, Ei-Ersatzpulver und Nussmus ersetzt werden.

Dabei sind Leinsamen und Apfelmus als regionale Alternativen zu bevorzugen.

### ☛ **Wie kann Fleisch ersetzt werden?**

Das Eiweiß des Fleisches kann am besten durch Seitan (Weizen, Gluten) oder Tofu ersetzt werden.

Seitan kann aus Weizen und Wasser einfach selbst zubereitet werden.

### ☛ **Wie kann Honig ersetzt werden?**

Honig kann durch Rüben-, Hafer-, Ahorn-, Ingwersirup und Agavendicksaft ersetzt.

## 4. Rezepte

Die Teilnehmenden am Camp „Müsli, Smoothie, Süßkartoffel“ haben die Rezepte ihrer Lieblingsgerichte mitgebracht. Hier sind für Tagungshäuser geeignete Gerichte abgedruckt. Hinweise für eine bessere Klimaverträglichkeit wurden ergänzt.

### 👉 Nudelrezepte

#### 👉 Nudeln mit Tomatensoße

##### Zutaten:

- Nudeln
- Tomaten
- Knoblauch
- Käse
- Basilikum
- Speck
- Salz, Pfeffer  
und Lorbeerblätter zum Würzen

#### 👉 Spaghetti Carbonara

##### Zutaten:

- 30ml Olivenöl
- 100g Speck
- 50g Parmesan
- 3 Eier
- 5g Knoblauch
  
- 450g Spaghetti
- Salz und Pfeffer

##### Zubereitung:

Knoblauch kleinhacken und in Öl andünsten. Speck ebenfalls anbraten. Tomaten kleinschneiden und dazugeben. Die Soße köcheln lassen und mit Basilikum, Salz, Pfeffer und Lorbeerblätter würzen.

Wasser zum Kochen bringen und salzen. Nudeln hineingeben.

👉 **Klimatipp: Saisonale Tomaten verwenden. Speck kann gut durch gewürzten Räuchertofu ersetzt werden.**

## ▣ Basilikum-Pesto

### Zutaten:

- 75g frischer Basilikum
- 2 EL Pinienkerne
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ TL Salz
- 200 ml Olivenöl
- 2 EL Parmesan (gerieben)

### Zubereitung:

Die Knoblauchzehe schälen, in kleine Stücke schneiden und mit 1 Prise Salz vermischen. Saubere Basilikumblätter und Pinienkerne zugeben und zusammen mit dem Olivenöl fein zerreiben bzw. im Mörser zermürben. Danach den fein geriebenen Parmesan zugeben und weiter vermischen.

Das cremige Pesto kann dann noch mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden und kann im Kühlschrank aufbewahrt werden.

## ▣ Wildkräuter-Pesto

### Zutaten:

- 120g Wildkräuter (Giersch als Basis)
- 120g Walnüsse
- 200 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen (frisch geschält)
- 5 TL Salz
- 1 Eiswürfel (damit das Pesto nicht oxidiert)
- Pfeffer

## 👉 Schnelle Rezepte

### 👉 Ofengemüse mit Feta

#### Zutaten:

- 1100g Süßkartoffeln
- 1100g Hokkaido-Kürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stiel Majoran
- 1 TL Cayenne-Pfeffer
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 60g Feta

#### Zubereitung:

Süßkartoffeln schälen und waschen. Süßkartoffeln und Kürbisfruchtfleisch in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Majoran waschen, trocken schütteln und hacken.

Alles zusammen in einer Schüssel mit Kümmel, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen.

Gemüse in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: auf Stufe 3 für 30 Minuten backen. Inzwischen Feta würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Feta über das Gemüse geben und weitere 15 Minuten backen.

Das Gemüse aus dem Backofen nehmen und Petersilie darüber verteilen.

👉 **Mit veganem Feta ist leicht eine vegane Variante möglich.**

## ☛ Weitere Rezepte

### ☛ Käse-Lauch-Suppe

#### Zutaten:

- 6 EL Speiseöl
- 1,5kg Hack (halb Rind, halb Schwein)
- 6 Stangen Lauch
- 2EL Fleischbrühe
- 2 Gläser Champignons
  
- 300g Sahne
- 300g Schmelzkäse
- 6 EL Speiseöl

#### Zubereitung:

Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch anschwitzen. Das Hackfleisch zugeben und krümelig anbraten. Dann den Lauch zufügen, kurz anbraten und mit der Brühe ablöschen. Etwa 10 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze köcheln lassen.

Schmelzkäse einrühren und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen garniert anrichten.

**☛ Klimatipp: Hack kann durch Veggie-Hack und Fleischbrühe durch Gemüsebrühe ersetzt werden. Es ist außerdem eine vegane Variante dieser Suppe denkbar. Der Schmelzkäse wird hier von Hefeflocken und pflanzlicher Sahne ersetzt.**

## ▣ Kichererbsen-Fenchel-Salat

### Zutaten:

- 1 Glas gekochte Kichererbsen
- 2 kleine oder ein großer Fenchel
- 1 große rote Zwiebel
- 1 Orange
- 10 grüne Oliven
- Olivenöl, Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Orangen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Oliven und Fenchel ebenfalls kleinschneiden und mit den Orangen mischen. Zwiebeln kleinhacken und in Öl andünsten. Alles zusammenmischen und am Ende mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

## ▣ Kohlrabi-Schnitzel

### Zutaten (für 1 Person):

- 1 Kohlrabi
- 1 Ei
- Etwas Paniermehl
- 1 EL Margarine oder Öl
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend dämpfen bis er weich ist. Den Kohlrabi nun mit dem Mehl und dem Ei panieren. In einer Pfanne in etwas Öl oder Margarine anbraten und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

▣ Aus Blumenkohl oder Pilzen lassen sich ebenfalls Schnitzel machen.

## ☛ Süß und Lecker

### ☛ Smoothie

#### Zutaten (für 1 Person):

- 1 EL Leinsamen
- 100-120g Erdbeeren
- 1 Banane
- 1 Glas Hafermilch

**Zubereitung:** Banane klein schneiden und mit allen weiteren Zutaten in einen Mixer geben. Gut durchmischen und kalt servieren.

☛ **Klimatipp: Saisonales Obst verwenden und pflanzliche Milch verwenden**

### ☛ Wildkräuter-Smoothie

#### Zutaten:

- Handvoll Brennnessel, Handvoll Giersch
- Zweige Ackerschachtelhalm
- Handvoll weitere Wildkräuter  
wie Vogelmiere, Fenchelkraut und Linde
- Einige Blätter Minze
- Einige Blätter Schafgarbe für die Bitterstoffe
- Einige Blüten zur Dekoration
- 300 ml Wasser
- eine halbe Banane, einen halben Apfel, eine Scheibe Zitrone
- Hanfsamen

**Zubereitung:** wie oben

## 🍫 Brownies

### Zutaten:

- 115g geschmolzene (vegane) Butter
- 30g Kakao Pulver
- 100g weißen Zucker
- 100g braunen Zucker
- 1 TL Espressopulver
- ½ TL Vanillezucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Tafel Schokolade

### Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Butter schmelzen und alle Zutaten in einer Schüssel zusammenmischen. Die Schokolade kleinhacken und die Stückchen in den Teig rühren. Backpapier auf einem Blech ausbreiten und die Teigmasse aufs Blech streichen. Backen für 20-25 Minuten. Anschließend abkühlen lassen und in kleine Stücke schneiden.

🍫 Fair gehandelte Produkte - Kakao und Schokolade verwenden.

## 5. Geheimtipp Wildkräuter

Im Themencamp „Müsli, Smoothie, Süßkartoffel“ hat Gauthier Saillard mit seiner kurzweiligen und interessanten Kräuterwanderung für die Verwendung von Wildkräutern begeistert. Diese sind reich an Mineralien, Vitaminen und Ballaststoffen. Natürlich ist für die Verwendung von Wildkräutern eine sichere Kenntnis Grundvoraussetzung, denn es gibt natürlich auch giftige Pflanzen, die nicht auf dem Teller oder im Smoothie landen sollten.

Für den Wildkräuter-Smoothie im Camp sammelten die Jugendlichen Hagebutten, Lindenblätter, Gundermann, Vogelmiere, Giersch, Zierquitte und Wilde Möhre. Nach dem Sammeln wurde alles genau begutachtet. Schadhafte Stellen wurden aussortiert. Alles wurde gewaschen, zerkleinert und gemixt und am Ende angestoßen.



## 6. Linkliste

<https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2022-03/vz-br-ernaehrung-klima-screen.pdf>

[https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2021-12/1\\_saisonkalender\\_web-download\\_2-seiten\\_5te-aufl\\_nov2021.pdf](https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2021-12/1_saisonkalender_web-download_2-seiten_5te-aufl_nov2021.pdf)

<https://www.aok.de/kp/fileadmin/upload/AOK-NW/Klimafood/Klimafood-Kochbuch.pdf>

<https://mitmachen.wwf.de/das-entwaldungsfreie-dinner>

<https://interaktiv.tagesspiegel.de/lab/co2-bilanz-von-essen-der-klimarechner-fuer-deine-kueche/>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/klimaschutz-beim-essen-und-einkaufen-10442>

<https://www.nahhaft.de/>

## Kontakt:

Projekt „Six Days for Future“

Claudia Holbe

Tel: 0351 481984-69

E-Mail: [postfach@6days4future.de](mailto:postfach@6days4future.de)

Das Projekt „**Generation Zukunft – die Profis von morgen**“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Berufsbildung für nachhaltige Entwicklung befördern. Über grüne Schlüsselkompetenzen zu klima- und ressourcenschonendem Handeln im Beruf (BBNE)“ durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz und den Europäischen Sozialfonds gefördert.