

MARTIN  
KINTRUP

Fotografie:  
Vanessa Jansen

# Food for Future für jeden Tag



– EINFACH NACHHALTIG KOCHEN –





Food for Future  
 für jeden Tag



## IMPRESSUM

ISBN 978-3-517-09986-6

1. Auflage

Copyright © 2021 by Südwest Verlag,  
einem Unternehmen der Penguin Random  
House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter  
Straße 28, 81673 München

Text: © 2021 Martin Kintrup, Münster

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder  
auszugsweise Reproduktion, gleich welcher  
Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische  
Datenverarbeitung oder durch andere Verfah-  
ren), Vervielfältigung, Weitergabe von Viel-  
fältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung  
des Verlags.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten  
Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren  
Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht  
zu eigen machen, sondern lediglich auf deren  
Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung  
verweisen.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig  
erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle An-  
gaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag  
können für eventuelle Nachteile oder Schäden,  
die aus den im Buch gegebenen Hinweisen  
resultieren, eine Haftung übernehmen.

Projektleitung: Nina Sahm

Lektorat: Dr. Ulrike Kretschmer

Korrektur: Susanne Schneider

Fotografie: Vanessa Jansen, Münster

Layout und Illustrationen: Studio Wouke Boog,  
Dordrecht

Umschlaggestaltung: Vera Schlachter,  
[www.veruschkamia.de](http://www.veruschkamia.de), München

Satz: Dr. Alex Klubertanz

Herstellung: Elke Cramer

Druck und Bindung: DZS Grafik d.o.o.

Printed in Slovenia

 **Klimaneutral**  
Druckprodukt  
ClimatePartner.com/14044-1912-1001



Penguin Random House Verlagsgruppe  
FSC® N001967

[www.suedwest-verlag.de](http://www.suedwest-verlag.de)





MARTIN  
KINTRUP

# Food for Future

---



# für jeden Tag

---

- EINFACH NACHHALTIG KOCHEN -

Fotografie:  
Vanessa Jansen

**südwest**

# Inhalt



Mit Achtsamkeit zur Nachhaltigkeit	7
------------------------------------	---

<b>THEORIE IN DER KÜRZE LIEGT DIE WÜRZE</b>	<b>9</b>
---	----------

<b>FOOD FOR FUTURE IN A NUTSHELL</b>	<b>10</b>
<b>DER NACHHALTIGE VORRAT</b>	<b>12</b>
<b>GUTE VERARBEITETE PRODUKTE</b>	<b>17</b>
<b>ERMUTIGENDE ZAHLEN</b>	<b>20</b>

<b>KAPITEL 1 SALATE, BOWLS UND SNACKS</b>	<b>23</b>
---	-----------

Buchweizenbowl mit Granatapfel	24
Falafel mit Rote-Bete-Joghurt	27
Rote-Bete-Salat mit Nuss-Crumble	28
Couscoussalat mit Orangen	29
Krautsalat mit Tofu-Speck	30
Feldsalat mit Ofenmöhrrchen	31
Quinoabowl mit Pilzen	32
Herzhafte Churros mit Pflaumen-Chutney	34
Kartoffel-Austernpilz-Spieße mit Trüffel-Mayo	35
Partybrötchen mit Räuchertofu	36
Brotchips mit Muhammara	37
Qutabs mit Lauch und Lamm	38
Lauwarmer Dinkel-Lauch-Salat	40
Brunnenkressesalat mit Grapefruit	41
Linsensalat mit marinierten Champignons	42

<b>BLATTSALATE-OVERVIEW</b>	<b>44</b>
<b>DRESSING-KNOW-HOW</b>	<b>48</b>

Kichererbsen-Spargel-Salat	50
Spinatsalat mit Erdbeeren	52

<b>BOWLS UND BENTOBXEN</b>	<b>54</b>
----------------------------	-----------

Kohlrabi-Crostini mit Bohnencreme	59
Zucchinirollchen mit Antipasti-Füllung	60
Grünkern-Çig-Köfte	63
Breite-Bohnen-Salat mit Oliven	64
Sommerbowl mit Pellkartoffeln	65
Buchweizenbällchen mit Erbsencreme	66
Bohnen-Wraps mit Tomaten-Nektarinen-Salsa	69
Tomaten-Melonen-Salat mit Labneh	72
Gebratener Zucchini-salat	73
Crunchy Nudelsalat	74
Mini-Cocas Mallorquinas	78
Mini-Manakish mit Rucola	79
Kürbis-Backhendl-Salat	80





## KAPITEL 2 GENÜSSLICH SATT ESSEN

83

Kürbis-Walnuss-Tarte	84
Kartoffel-Endivien-Stampf mit Birnen	86
Ofenrosenkohl mit cremiger Polenta	89
Borschtsch mit Kichererbsen	90
Möhrencurry mit Orangen	91
Rösti-Burger	93
Polentataler mit Pilzen	94
Shiitake-Ramen mit Tofu	96
Lauchsuppe mit Linsen	97

### SCHNELLE SUPPEN 98

Frühlings-Dal mit Bärlauch	100
Kartoffelgratin mit Spargel und Ei	102
Gebackene Radieschen mit Linsenhummus	104
Pasta mit	
Tomaten-Minze-Pesto	105

### SCHNELLE PASTASAUZEN 108

Gemüsepilaw mit Hagebuttensauce	110
Brokkoliküchlein mit Gemüse	113
Blumenkohl-Korma mit Kirschtomaten	114
Grillgemüse-Lasagne	115
Mediterranes Gemüse mit Couscous	117
Pasta mit Blumenkohl-Bolo	118
Rehmedaillons mit Wirsing-Maronen-Gemüse	121
Süßkartoffel-Kumpir mit Bohnen	122

### DIE BUNTE WELT DER HÜLSENFRÜCHTE 124

## KAPITEL 3 SWEET TREATS

127

Apfel-Cobbler	129
Hafer-Hirse-Porridge mit Birnen	130
Pudding mit kernigem Salzkaramell	131
Kernige Florentiner	133
Müsli-Bars	134
Hazelnut-Coffee-Crunch-Popsicles	135
Erdbeereis am Stiel	136
Rhabarber-Cakes	139
Crêpes mit Steinobstkompott	140
Kirscheis auf grünem Smoothie	142
Holunderjoghurt mit Beerengrütze	143
Blaubeer-Smoothie-Bowl	146
Saisonkalender	150
Register	156









# MIT ACHTSAMKEIT ZUR NACHHALTIGKEIT

Der Alltag macht es uns nicht immer leicht: Wir stehen unter Zeitdruck, haben kaum eine ruhige Minute. Dann kommt der Heißhunger, und es muss dringend irgendetwas zu essen her. Sich dabei nachhaltig zu ernähren, ist nicht leicht. Stress ist der größte Feind auf dem Weg zur grünen Küche. Denn wer sich auf diese Weise ernähren möchte, braucht ein wenig Zeit, ein wenig Muße, ein wenig Achtsamkeit – etwa für die Planung und Durchführung des Einkaufs oder für entspanntes Kochen und Genießen.

Es ist aber kein Naturgesetz, dass Arbeitslast und Druck immer mehr werden und wir nur noch durch unser Leben hetzen. Wir haben es immer noch selbst in der Hand, das zu ändern. Dazu müssen wir lernen, auch mal Nein zu sagen. Ganz ausblenden lassen sich die Belastungen des Alltags sicher nicht. Wer aber ein bisschen runterfährt, ist auch im Berufsleben in der Lage, sich im Food-for-Future-Style – also auf nachhaltige Weise – zu versorgen und so am Wandel zu einer zukunftsfähigen Gesellschaft mitzuwirken.

Dafür möchte ich euch in diesem Buch das nötige Rüstzeug geben. Neben reichlich Infos rund um das Thema Nachhaltigkeit in der Ernährung und allerlei praktischen Tipps zum Einkaufen und Organisieren stehen dabei natürlich die Rezepte im Mittelpunkt. Hierbei habe ich mich entschieden, das Thema Achtsamkeit in den Fokus zu rücken. Das fängt natürlich schon beim Einkauf an: regional, saisonal, bio und unverpackt bleiben hier die Zauberworte! Wir sollten uns bewusst sein, wo und unter welchen Bedingungen unsere Lebensmittel produziert werden, welche Inhaltsstoffe sie besitzen, wann sie Saison haben, statt blindlings zuzugreifen. Das ist keine Wissenschaft und mit den Tipps in diesem Buch ganz schnell erledigt.

Das fünfte und entscheidende Zauberwort ist eigentlich eine Formel: die Reduktion tierischer Produkte. Wir als Gesellschaft essen zu viel Fleisch, Milchprodukte und Eier. Die Zukunft liegt in einer Ernährung mit hohem pflanzlichem Anteil, in der tierische Produkte nicht mehr täglich, sondern nur noch hin und wieder auf dem Speiseplan stehen und als wertvolles Lebensmittel genossen werden. Entsprechend habe ich die Rezepte für dieses Buch entwickelt: neben vielen veganen Rezepten auch Rezepte mit Milchprodukten, Eiern und Fleisch aus nachhaltiger Erzeugung, bei denen diese in geringen Mengen ganz bewusst als Highlight zum Einsatz kommen.

Zur Achtsamkeit gehört auch die bewusste, aber zeitsparende Zubereitung. Dafür habe ich die reine Zubereitungszeit auf maximal 30 Minuten begrenzt; nicht mitgerechnet die Zeit, in der etwa ein Teig gehen muss oder gebacken wird oder in der Hülsenfrüchte eingeweicht werden. Trotzdem entstehen dabei spannende Gerichte, die nicht den Anschein schneller Küche vermitteln, sondern auch dem Alltag ein wenig »Glamour« verleihen. Sie laden zum bewussten, geselligen Genießen ein und tragen auf diese Weise gleichzeitig zur Entschleunigung bei. Die nachhaltige Küche wird so nicht zur Last, sondern macht richtig Lust auf mehr!







## THEORIE

# IN DER KÜRZE LIEGT DIE WÜRZE



Wenig Zeit zum Kochen heißt sicher auch kaum Muße zum Lesen. Hab ich recht? Auf den nächsten Seiten gebe ich daher einen bewusst knappen Überblick zum Thema Nachhaltigkeit in der schnellen Alltagsküche, der euch trotzdem alle relevanten Infos an die Hand gibt.

Auf den folgenden beiden Seiten stelle ich euch meine Top 6 der wichtigsten Schritte in Richtung Nachhaltigkeit vor. Natürlich kann man noch viel mehr unternehmen, mit diesen Schritten aber habt ihr bereits 80 Prozent des Weges geschafft. Und das soll fürs Erste reichen!

Gerichte mit wenigen Zutaten sind ein großer Trend in der schnellen Küche, meiner Erfahrung nach jedoch meist etwas freudlos. Für Aha-Effekte auf dem Teller habe ich mir daher ein cleveres Baukastenprinzip überlegt, das dafür sorgt, dass ihr nur wenige Zutaten frisch kaufen müsst und diese mit Zutaten aus dem Vorratsschrank ergänzen könnt. Eine genaue Übersicht über den von mir vorausgesetzten Vorrat findet ihr ab Seite 12.

Wer schnell ans Ziel kommen will, muss manchmal zu Tricks greifen. Ein entscheidender Punkt ist, dort zu verarbeiteten Produkten zu greifen, wo es sonst langwierig und kompliziert würde. Ein Problem von Fertigprodukten ist jedoch, dass diese meist stark verarbeitet sind und lange Zutatenlisten mit unerwünschten Inhaltsstoffen haben. Das trifft aber glücklicherweise nicht auf alle zu. Ab Seite 17 gebe ich euch einen kleinen Überblick über die »guten« Fertigprodukte, die nur wenig verarbeitet sind und euch das Küchenleben auf nachhaltige Art erleichtern können.

Auch hinter den Rezeptkapiteln ist noch nicht Schluss: Denn dort wartet ab Seite 150 ein überbordender Saisonkalender mit allem, was die heimische Landwirtschaft zu bieten hat, auf euch. So wird saisonales Einkaufen ganz easy.





# Food for Future in a Nutshell

Ihr seid schon voll motiviert loszulegen? Dann seht euch die Hinweise zu euren Ernährungsgewohnheiten an, die ihr in Betracht ziehen solltet. Aber immer entspannt bleiben: Nachhaltigkeit ist ein Prozess, von heute auf morgen ist sie nicht zu schaffen! Und das erwartet auch keiner.



Das nachhaltige Kochen hat viele Dimensionen, deren Darstellung sehr umfangreich werden kann. Für die Jeden-Tag-Küche versuche ich, diese Dimensionen auf kurze, einprägsame Formeln zu verkürzen. Denn das Thema ist zwar sehr komplex, mit gewissen Grundregeln ist man aber garantiert auf dem richtigen Weg, ohne gleich zum Experten mutieren zu müssen. Und falls ihr genauer Bescheid wissen wollt: Werft doch in einer ruhigen Minute mal einen Blick in Food for Future Teil 1!

## 1. KONSUM VON FLEISCH UND TIERISCHEN PRODUKTEN STARK REDUZIEREN

Tierische Lebensmittel haben eine miserable Ökobilanz im Vergleich zu unverarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln. Das liegt an der immensen Flächen- und Ressourcennutzung zur Futtermittelerzeugung. Bei Kühen kommt noch der Faktor Methan dazu, ein starkes Treibhausgas, das beim Wiederkäuen in die Atmosphäre abgegeben wird. Der Schlüsselfaktor auf dem Weg zur Nachhaltigkeit: eine pflanzlich

dominierte Ernährung! Keine Angst: Fleisch, Milchprodukte und Eier bleiben weiter auf dem Speiseplan, aber in geringeren Mengen und aus nachhaltigen Quellen. Der durchschnittliche Verbrauch von 60 Kilo Fleisch pro Kopf und Jahr ist jedoch schlicht und ergreifend zu viel. Dazu ein einfaches Rechenbeispiel: Bei zwei Fleischmahlzeiten pro Woche mit nicht so großen Portionen landet man am Ende des Jahres bei 10 bis 15 Kilo Fleisch und hat gegenüber dem durchschnittlichen Konsum 45 bis 50 Kilo eingespart. Ein gutes Zwischenziel. Wer gleich den ganzen Schritt macht und sich vegan ernährt, kann seine CO<sub>2</sub>-Emissionen durch Lebensmittel im Vergleich zum durchschnittlichen Fleischesser nahezu halbieren.

## 2. ÖKOSTROM UND EFFIZIENTE KÜCHENGERÄTE VERWENDEN

Im Haushalt werden rund 40 Prozent der Energie in der Küche verbraucht: das meiste für Kühl- und Gefriergeräte, danach folgen Kochen, Spülen und Licht. Das summiert sich pro Kopf





hierzulande auf rund 700 Kilowattstunden im Jahr. Während dafür im gesamten Strommix 350 Kilogramm CO<sub>2</sub> pro Person ausgestoßen werden, sind es bei Windrädern rund 14 Kilogramm. Eindeutiger geht's kaum! Einfach ummelden und fertig! Netter Nebeneffekt: Bei der Umstellung wird auch im übrigen Haushalt massiv CO<sub>2</sub> eingespart. Effiziente Geräte mit geringem Stromverbrauch (z. B. Kühlgeräte, Herde und Backöfen sowie Kühlschränke mit A+- bis A+++-Auszeichnung) und Energiesparleuchten helfen nach anfänglicher Investition langfristig dabei, die etwas höheren Preise für Ökostrom zu kompensieren.

### 3. LEBENSMITTEL: REGIONAL, SAISONAL, BIO

Eine lange Lagerung und ein Transport über weite Strecken sind CO<sub>2</sub>-Fresser. Das könnt ihr vermeiden, indem ihr saisonale Produkte aus lokaler Produktion kauft. So landen Gemüse, Obst und Co. vollreif und knackig frisch auf dem Teller. Auch die lokale Landwirtschaft erhält so Arbeitsplätze im direkten Umfeld. Am besten Lebensmittel mit Biosiegel kaufen: Diese sind fast immer frei von Pestizid- und Insektizidrückständen. Eine Folge ist mehr Artenvielfalt auf dem und rund um den Acker. Auch Düngung und Bodenpflege erfolgen hier auf nachhaltige Art und Weise – ein großes Plus für die Ökobilanz von Bioprodukten. Zudem kann die Kulturlandschaft profitieren, z. B. durch die Pflege ökologisch wertvoller Strukturen wie Streuobstwiesen, Hecken oder extensiver Weideflächen.

### 4. DEN EINKAUF AUF NACHHALTIGKEIT TRIMMEN

Mit dem Einkauf kann man vieles verändern. Erster Schritt: auf Erzeugnisse großer Lebensmittelkonzerne verzichten, stattdessen kleine regionale Erzeuger unterstützen. Dafür müsst ihr eure Komfortzone, den Supermarkt, verlassen und euch andere Einkaufsquellen erschließen: den Wochenmarkt, den Hofladen, den Biomarkt oder den Unverpackt-Laden. Ihr

könnt auch bei lokalen Anbietern Gemüseboxen bestellen oder Mitglied in einer solidarischen Landwirtschaft werden, bei der ihr von einem Bauernhof wöchentliche Ernteanteile erhaltet. So werden regionale Kreisläufe und Wertschöpfungsketten gefördert. Ein weiterer wichtiger Aspekt: Versucht, Verpackungen weitestgehend zu vermeiden! Vieles lässt sich in mitgebrachte Transportboxen oder Taschen verpacken. Ansonsten sind Papier oder Glas gute Alternativen zum alltäglichen Plastikwahn. Dieser verursacht riesige Müllberge, die meist verbrannt statt recycelt werden. Auch bedenkenwert: öfter mal mit dem Fahrrad oder zu Fuß einkaufen gehen oder auf fest geplanten Fahrten, z. B. dem Arbeitsweg, einen kleinen Abstecher machen, um unnötige Autokilometer zu vermeiden.

### 5. LEBENSMITTELABFÄLLE MINIMIEREN

Fast ein Drittel der produzierten Lebensmittel landet im Müll. Das summiert sich hierzulande auf rund zehn Millionen Tonnen vermeidbare Abfälle. Und für zwei Drittel davon sind wir in den Privathaushalten verantwortlich – weil Lebensmittel wegen falscher oder zu langer Lagerung verdorben sind oder weil schlicht das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist. Die bei der Produktion dieser Lebensmittel eingesetzten Ressourcen wie Wasser, Dünger und Ackerfläche wurden also quasi verschwendet. Hier anzusetzen lohnt sich. Die wirksamsten Maßnahmen: häufiger, dafür kleinere Mengen einkaufen, Angebrochenes gut verschließen, frische Produkte kühl lagern und schnell verbrauchen, Reste clever weiterverwerten.

### 6. MULTIPLIKATOR WERDEN

Die Rechnung ist ganz einfach: Überzeugt ihr mindestens einen Freund, Verwandten, Facebook-Kontakt oder Instagram-Follower davon, auf nachhaltige Ernährung umzusteigen, sorgt ihr aktiv dafür, dass große Mengen CO<sub>2</sub> eingespart werden. Sind es sogar zwei oder drei, habt ihr schon viel mehr erreicht, als ihr selbst überhaupt einsparen könnt.



# Der nachhaltige Vorrat

Für die schnelle Alltagsküche habe ich mir ein cleveres Baukastenprinzip überlegt. Dafür setze ich voraus, dass ihr zu Hause einen Vorrat an Zutaten habt, die immer vorhanden sind. Zusätzlich zu diesen Basics kommen in jedem Rezept maximal acht Schlüsselzutaten - häufig weniger - zum Einsatz, die ihr wahrscheinlich dazukaufen müsst, vielleicht aber auch noch vorrätig habt. Das stellt sicher, dass ihr keine übertollen Taschen nach Hause tragen müsst, so auch mit dem Fahrrad oder zu Fuß einkaufen könnt und die Hürden für die Rezepte in diesem Buch - auch wenn sie vielleicht einmal etwas ausgefallener erscheinen mögen - nicht zu hoch werden. Zum Vorrat gehören, natürlich in Bioqualität und nachhaltig verpackt, die folgenden Dinge:

## **ESSIG**

Basics sind Weiß- oder Rotweinessig und milder Apfelessig, gerne ergänzt durch aromatische Fruchtessige und gelegentlich mal Aceto balsamico.

## **ZITRONENSAFT**

Der ist zwar nicht heimisch, aber in Flaschen ganzjährig aus der Biolandwirtschaft in Südeuropa erhältlich. Die frische Säure rundet allerlei Gerichte perfekt ab.

## **ÖL**

Zweierlei gehört in den Vorrat: hochwertige Öle für Salate und kalte Gerichte, etwa Rapsöl oder Nussöl wie z. B. Walnussöl, dazu gut erhitzbares Öl fürs Braten, Backen und Frittieren, etwa Sonnenblumenöl.

## **MARGARINE/BUTTER**

Margarine ist für Teige eine gute Alternative. Achtet aber unbedingt darauf, dass kein Palmöl enthalten ist. Butter hat eine ziemlich schlechte Ökobilanz. Ich schätze jedoch ihr Aroma und verwende sie in geringen Mengen, um Gerichte geschmacklich abzurunden. Wo immer möglich, ersetze ich die beiden durch Öl.

## **ZUCKER**

Auch wenn Rohrohrzucker aus Übersee in Biokreisen sehr beliebt ist, empfehle ich wegen der kurzen Transportwege einheimischen Biozucker aus Rüben - ohne Verpackung aus dem Unverpackt-Laden oder in Papierverpackung.











### **HONIG**

Er ist die aromatische Süßungsalternative zu Zucker. Am besten kauft ihr ihn von regionalen Imkern, das trägt zum Erhalt der Artenvielfalt vor Ort bei. Gute Ergänzung: Fairtrade-Honig aus Entwicklungs- und Schwellenländern. So erhalten in diesen Ländern Kleinbauern wichtige Unterstützung.

### **SALZ/PFEFFER**

Sie sind die absoluten Geschmacksbasics. Steinsalz ist aus einheimischer Förderung erhältlich, Meersalz meist vom Mittelmeer oder Atlantik. Salzspezialitäten wie Himalajasalz sind teuer, haben weite Transportwege und bieten keinen Mehrwert. Schwarzer Pfeffer wächst in tropischen Ländern. Hier besonders auf fairen Handel und Bioanbau achten.

### **STANDARDGEWÜRZE**

Seit meiner Kindheit gehört Paprikapulver, meist edelsüß, gelegentlich auch rosenscharf, immer dazu. Currypulver würzt nicht nur indische Gerichte mild. Cayennepfeffer oder Chiliflocken aus der Mühle sorgen für ordentlich Feuer.

### **GEMÜSEBRÜHE**

Sie ist eine gute Basiswürze für Suppen und Saucen. Auch hier gilt: auf natürliche Zutaten achten und Produkte mit Palmöl vermeiden.

### **ZWIEBELN/KNOBLAUCH**

Sie bieten die würzige, leicht scharfe Basis für allerlei Gerichte. Zwiebeln sind rund ums Jahr aus heimischem Anbau erhältlich. Knoblauch braucht Wärme und stammt meist aus Südeuropa. Frische Knollen aus europäischer Landwirtschaft sind von Juni bis August/September im Handel, getrocknete bis in den Winter. Sind nur noch Knollen aus fernen Ländern wie China verfügbar, lieber auf eingelegten Knoblauch im Glas zurückgreifen.

Zwiebeln und Knoblauch sind länger haltbar, wenn sie getrennt voneinander gelagert werden.

### **GETROCKNETE KRÄUTER**

Wenn frische Kräuter rar sind, bieten getrocknete eine gute Alternative. Thymian und Rosmarin behalten auch in dieser Form ihr Aroma. Außerdem ist Selbertrocknen ganz easy. Ich benutze auch gerne mediterrane Kräutermischungen wie Kräuter der Provence. Immer bio, immer aus dem Glas.

### **WEIZEN-/DINKELMEHL**

Diese Mehle sind die Basis für Teige, die im Ofen oder in der Pfanne gebacken werden. Bei Weizenmehl verwende ich in diesem Buch klassisches 405er-Mehl, bei Dinkelmehl Type 630 oder 1050.

### **SENF**

Senf ist zum Würzen von Saucen und Salatdressings unverzichtbar. Ich nehme meist scharfen Senf, gelegentlich auch körnigen. Das ist letztlich aber eine Frage des Geschmacks.





