

Was kann ich tun?

Unsere **Ernährung** ist für einen Drittel der konsumbedingten **Treibhausgas-Emissionen** in Europa verantwortlich. Durch ein klimafreundlicheres Essverhalten können wir also wesentliches dazu beitragen, unsere CO₂ Emissionen zu reduzieren. Folgende Faktoren, geordnet nach Effizienz, sind entscheidend für eine klimafreundliche Ernährung:



Besser pflanzlich als tierisch: Obst, Gemüse und Getreide besitzen eine erheblich bessere Umweltbilanz, denn die Tierhaltung ist besonders ressourcen- und energieintensiv.



Bei Gemüse wählt man **am besten saisonal**: Keine Gewächshäuser - diese verbrauchen in der Regel sehr viel Energie für Beleuchtung, Bewässerung und Heizung. Und somit auch **frische statt tiefgefrorene oder konservierte** Produkte.



Im weiteren zählt die **Regionalität** der Produkte. Möglichst kurze Transporte und **keine Flugzeugtransporte** - diese fallen wegen ihren hohen Treibstoffverbrauchs stark ins Gewicht.



Weniger CO₂ – 100% Geschmack

eaternity ist ein Non-Profit Verein, der klimafreundliches Essen auf den Tisch bringt. Das eaternity Ziel ist, die Zusammenhänge von Ernährung und Klimawandel einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen.

Gleichzeitig wird Wert auf eine ausgewogene Ernährung und kulinarische Vielfalt gelegt. Mit dem eaternity CO₂-Rechner kann jeder den CO₂-Wert seiner Gerichte herausfinden.

Die eaternity Idee konnte u.a. mit Hilfe von ecoworks, der ETH-Plattform für Projekte zur CO₂-Reduktion und Energieeffizienz, realisiert werden.

Mehr Informationen findest Du auf unserer Internetseite: www.eaternity.ch



FSC-zertifiziertes Umweltpapier

© eaternity 2010 / www.eaternity.ch / info@eaternity.ch



Weniger CO₂ 100% Geschmack

Sept

21



eaternity Rezept- und Kräuteraktion am Herbstmarkt in Science City

Lokales und frisches Markt-Angebot

Jeden Donnerstag im Oktober
11.00 bis 18.00 Uhr
auf der Piazza (ETH Hönggerberg)

Der eaternity Marktstand wird unterstützt von



Eidgenössische Technische Hochschule Zürich
Swiss Federal Institute of Technology Zurich

Kochen mit Thymian

Botanik

Der Echte Thymian (*Thymus vulgaris*) ist ein bis zu 50 cm hoher Zwerstrauch mit verholzten Zweigen. An den Stengeln wachsen kleine ovale, dunkelgrüne Blätter, die stark duften. Die Blätter von winterharten Sorten bleiben das ganze Jahr über grün. Sie können also auch im Winter noch für den direkten Bedarf geerntet werden.

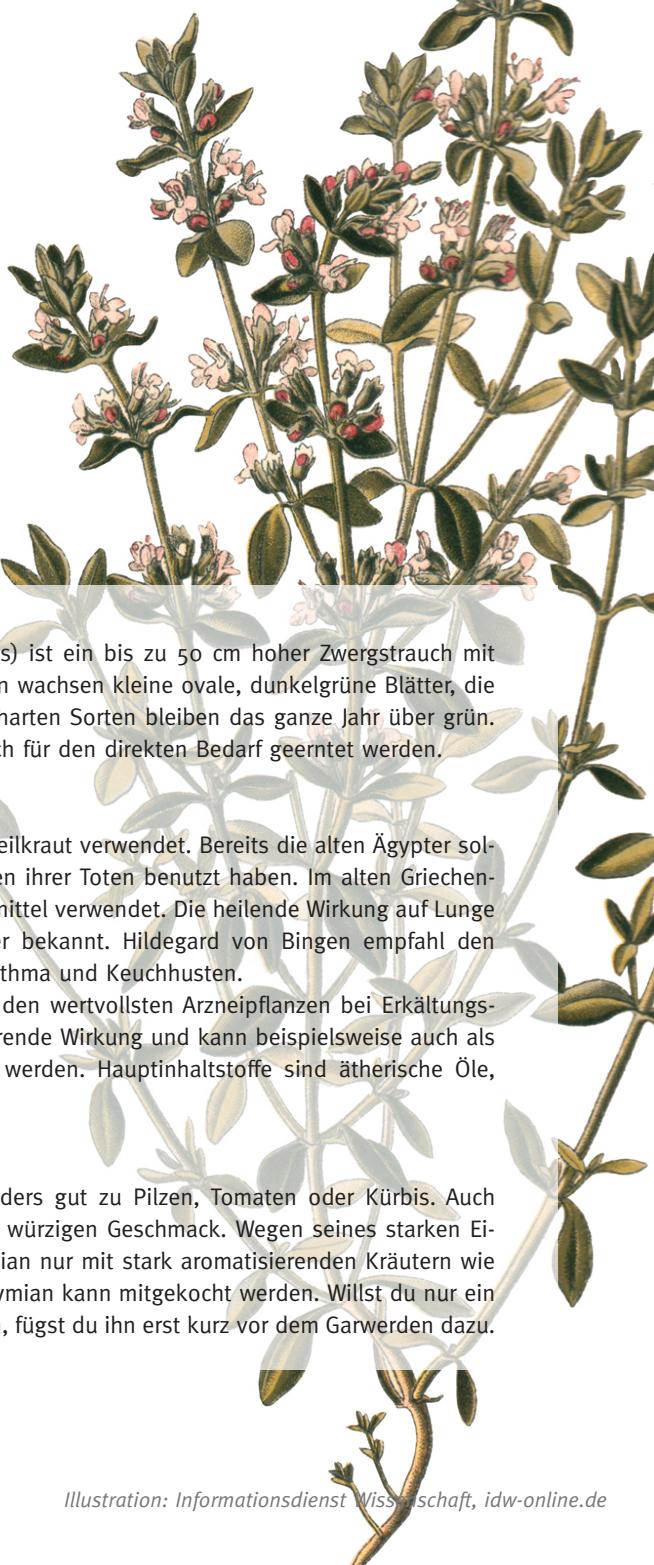
Gesundheit

Der Thymian wird schon lange als Heilkraut verwendet. Bereits die alten Ägypter sollen den Thymian zum Einbalsamieren ihrer Toten benutzt haben. Im alten Griechenland wurde der Strauch als Räuchermittel verwendet. Die heilende Wirkung auf Lunge und Bronchien wurde im Mittelalter bekannt. Hildegard von Bingen empfahl den Thymian besonders bei Atemnot, Asthma und Keuchhusten.

Auch heute noch zählt Thymian zu den wertvollsten Arzneipflanzen bei Erkältungs-krankheiten. Thymian hat desinfizierende Wirkung und kann beispielsweise auch als Tee, Sirup oder Tinktur verwendet werden. Hauptinhaltstoffe sind ätherische Öle, Gerbstoffe und Flavonoide.

In der Küche

Thymian passt zum Beispiel besonders gut zu Pilzen, Tomaten oder Kürbis. Auch im Brotteig entfaltet er seinen herb würzigen Geschmack. Wegen seines starken Eigengeschmackes verträgt sich Thymian nur mit stark aromatisierenden Kräutern wie Majoran, Petersilie oder Lorbeer. Thymian kann mitgekocht werden. Willst du nur ein schwaches Thymian-Aroma erzeugen, fügst du ihn erst kurz vor dem Garwerden dazu.



Oktober-Rezept mit Thymian

Pilzschnitten

Die eaternity-Pilzschnitte zaubert ein Stückchen Herbst auf deinen Teller. Pilze sind ein leckerer Eiweisslieferant. Das Rezept besteht aus rein pflanzlichen Zutaten und ist deshalb besonders klimafreundlich.

ca. 217*g CO₂-äq pro Person

Rezept für 4 Personen, Juni bis Oktober

Zutaten:

500g frische Waldpilze deiner Wahl	
2 EL Olivenöl	
1 Bund Thymian	
Getrocknete Chili	Salz und Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 EL Zitronensaft
1/2 Bund Petersilie	400g Brot



Zubereitung:

Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Thymian-Blättchen von den Ästen entfernen. Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Pilze mit Thymian und Chili kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dazu eine Zehe Knoblauch pressen. Die Pilze vom Herd nehmen und einen Schuss Zitronensaft und gehakte Petersilie dazugeben. Das Brot in Stücke schneiden, rösten und mit den Pilzen belegen. Guten Appetit!

Tipp:

Dazu passt ein herbstlicher Nüsslisalat mit Trauben und Nüssen. Anstelle der Pilze passen auch in Olivenöl gebratene Zucchini, Auberginen oder Peperoni.

* Verwendest du Kulturpilze anstelle von Waldpilzen, fällt die CO₂-Billanz wesentlich schlechter aus. Pilzschnitten aus Champignons haben eine CO₂-Bilanz von ca. 374g CO₂-äq pro Person. Das Kultivieren von Champignons ist sehr energieintensiv.

Kochen mit Kerbel



Botanik

Der Echte Kerbel ist eine einjährige Pflanze, die eine Wuchshöhe von 20 bis 70 Zentimeter erreicht. Seine feinfiedrigen Blätter schmecken nach einer Mischung aus Petersilie und Anis.

Gesundheit

Kerbel ist reich an Vitaminen und soll kreislaufanregend sein. Frisch gepresster Kerbelsaft wurde früher als Stärkungsmittel bei Tuberkulose und Unterleibsschmerzen eingesetzt. Wegen seiner harntreibenden Wirkung wird Kerbel auch zur Entschlackung verwendet. Man sagt ihm auch eine Wirkung gegen Hautentzündungen und Hautgeschwüste nach.

In der Küche

Kerbel passt besonders gut zu Suppen, Sossen, Quark oder Tomaten. Kerbel kann gut mit anderen Kräutern wie Petersilie, Estragon oder Schnittlauch gemischt werden. Da sein Aroma schnell verfliegt, sollte man den Kerbel nicht mitkochen, sondern erst kurz vor dem Servieren befügen.

Verwende, nach Möglichkeit, frischen Kerbel. Getrockneter Kerbel verliert Farbe, Aroma und Geschmack. Dies verfälscht das Geschmacksbild des Kerbels. Frischer Kerbel ist im Kühlschrank nur kurze Zeit haltbar. Falls du nicht das ganze Bündel auf einmal brauchst, kannst du den Kerbel gut einfrieren. Auch Einlegen in Salz ist bei Kerbel möglich.

Oktober-Rezept mit Kerbel

Karotten-Ingwer-Suppe mit Kerbel

Wenn im Herbst die Tage wieder kühler werden, kommt eine wärmende Suppe gut gelegen. Unsere Karotten-Ingwer-Suppe mit Kerbel fällt mit gerademal 142 g CO₂-äq pro Person besonders klimafreundlich aus. Kokosnussmilch, Ingwer und Curry geben dem ganzen eine exotische Note und stärken gleichzeitig unsere Abwehrkräfte. Der Kerbel dient nicht nur als farblicher Kontrast, sondern gibt der Suppe eine überraschende Note. Probiere es selber aus!

ca. 142 g CO₂-äq pro Person

Rezept für 4 Personen, ganzes Jahr

Zutaten:

800 g Karotten	
2 Äpfel	
1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm),	
1 Knoblauchzehe	
1 Zwiebel	Curry
2 EL Rapsöl	Salz
0,8l Gemüsebrühe	Pfeffer
400 ml Kokosmilch	1 Bund Kerbel



Zubereitung:

Karotten, Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln sowie Äpfel schälen und klein schneiden. Das Rapsöl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Karotten, Ingwer, Knoblauch dazu geben und mit der Gemüsebrühe aufgiessen. 10 Minuten köcheln lassen. Äpfel dazugeben und nochmals 2 Minuten kochen. Dann die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, Kokosmilch dazu geben und mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Den kleingeschnittenen Kerbel untermengen, mit ein paar Kerbelblättchen garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Anstelle der Karotten passt auch Kürbis sehr gut.