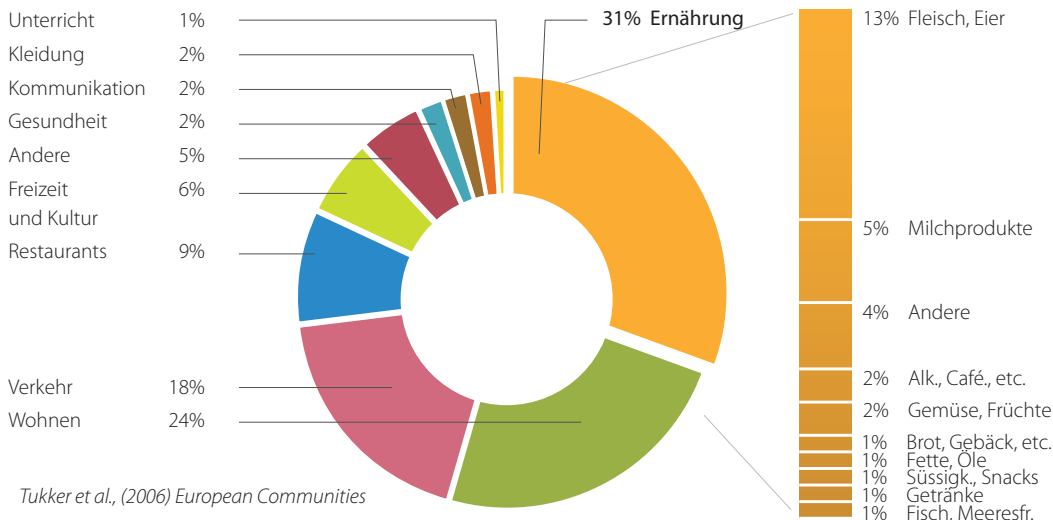


# WENIGER CO<sub>2</sub> 100% GESCHMACK



Unsere Ernährung ist für einen Drittel der konsumbedingten Treibhausgas-Emissionen in Europa verantwortlich. Durch ein klimafreundlicheres Essverhalten können wir also Wesentliches dazu beitragen, unsere CO<sub>2</sub> Emissionen zu reduzieren.

**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 CO<sub>2</sub>-Rechner kann jeder den CO<sub>2</sub>-Wert seiner Gerichte herausfinden.

**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 sind die Produkte auch **frisch statt tiefgefroren** oder konserviert.

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

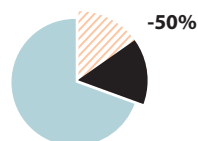


## Faktoren für klimafreundliche Ernährung

- 1 PRODUKTWAHL**  
pflanzlich statt tierisch
- 2 SAISONALITÄT**  
kein Gewächshaus  
frisch statt tiefgefroren
- 3 REGIONALITÄT**  
kein Flugzeug  
kurze Lagerung



## Reduktion mit bewussten Genuss



# RISOTTO MIT GRÜNEM SPARGEL

Rezept für 4 Personen



## Zubereitung:

1 Zwiebel (50gr)  
1 Knoblauchzehe  
6 Spargel (225 g)  
80 g Lauch  
15 g Kürbiskerne  
4 EL Olivenöl  
750 ml Gemüse-Bouillon  
250 g Risottoreis (Italien)  
80 ml trockener Weisswein  
  
1/2 EL frischer Thymian  
1/2 EL Sojasauce  
1/2 TL Zucker  
6 Safranfäden  
Zitronensaft  
evtl. Kürbiskernöl

1. Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. Den Spargel in 2 cm große Stücke schneiden. Die Spitzen beiseite legen.
2. Lauch, Zwiebel und Knoblauch schneiden, und zusammen in 4 EL Rapsöl erhitzen, bis es wohl duftet. Den Reis und eine Knoblauchzehe beimengen und glasig andünsten, danach mit dem Weisswein ablöschen und einkochen lassen.
3. Bouillon nach und nach hinzugiessen und das Risotto unter ständigem rühren ca. 20min lang garen. Die Spargelstücke, ohne die Spitzen, nach ca. 10 Minuten zugeben.
4. Die Spargel-Spitzen in 3 EL Rapsöl mit etwas Salz und Zitronensaft, bissgar braten. Kürbiskerne rösten.
5. Thymian, Sojasauce, zerriebenen Safran und Zucker dem Risotto hinzufügen und eventuell mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und oder Weisswein nachwürzen. Zum servieren die noch warmen Spargel-Spitzen und Kürbiskerne oben auf das Risotto legen. Mit Thymian und nach Geschmack etwas Kürbiskernöl das Risotto garnieren.

Die eaternity Idee konnte u.a. mit Hilfe von ecoworks, der ETH-Plattform für Projekte zur CO<sub>2</sub>-Reduktion und Energieeffizienz, realisiert werden.

**Σ ca. 345 g CO<sub>2</sub>-äquivalent pro Person**

**eaternity:** [www.eaternity.ch](http://www.eaternity.ch) [info@eaternity.ch](mailto:info@eaternity.ch)