

Klimafreundlich Kochen und Essen : Unsere Bücherliste

Greentopf vegetarisch vegan vielfältig

Schulverlag plus ISBN 978-3-292-00886-2

“Auf Initiative der Lehrperson Franziska Stöckli ist in Zusammenarbeit mit Hiltl, dem ältesten vegetarischen Unternehmen der Welt, der Greentopf entstanden. Die Lernenden haben sich mit ihrer Essbiografie befasst und beschreiben in ihren Porträts Erinnerungen an kulinarische Erlebnisse. Die Klasse hat auch an der Auswahl der Rezepte mitgewirkt, die von der Hiltl Akademie als Kompetenzzentrum für die vegetarische und vegane Küche eingebracht wurden. Der Greentopf ist ein multikulturelles Kochbuch mit vegetarischen und veganen Rezepten aus aller Welt, geprägt von Ideen und Vorlieben junger Menschen.”

Ich habe die Chai-Cookies gebacken... mmmh, lecker! Du musst vielleicht dein Gewürz- und Kräutersortiment auf Vordermann bringen, wenn du die Rezepte eins zu eins ausprobieren willst... sonst improvisieren.

Klimatopf zukunftsfähig nachhaltig genussvoll

Franziska Stöckli, Christine Brombach
atVERLAG ISBN 078-3-03902-245-8

“Gut für dich und gut fürs Klima - einfache Rezepte, viel Genuss!
Wie wirken sich Lebensmittel auf das Klima aus? Wie kocht man nachhaltig? Wie lässt sich eine zukunftsfähige, gesunde Ernährung in den Alltag integrieren? Diese Frage stellt sich eine Zürcher Schulklasse stellvertretend für ihre Generation. Entstanden ist - in Zusammenarbeit mit dem Haus Hiltl, dem ältesten vegetarischen Restaurant der Welt - der “Klimatopf”.

Das Herzstück des Kochbuchs sind leicht umsetzbare Rezepte aus aller Welt. Sie werden mit regionalen und saisonalen Zutaten zubereitet und zeigen, wie gut sich Genuss, Gesundheit und Umweltfreundlichkeit verbinden lassen. Alle Gerichte basieren auf der “Planetary Health Diet” und sind ergänzt mit wissenschaftlichen Nährwert- und CO2-Berechnungen. Noch nie war es so einfach, klimafreundliches und geschmackvolles Essen auf den Tisch zu zaubern.”

Inspiziert von Hiltl-Rezepten.

Beide Empfehlungen von Regula Kraft

Empfehlung von Susanne:

Hier noch ein Kochbuch, das sich mit einem ganz anderen Fokus als der klimafreundlichen Ernährung an ältere Menschen wendet. Es geht um vegane Ernährung als Massnahme gegen Arthrose:

Lafer/Liebscher/Bracht: **Essen gegen Arthrose**. Das Kochbuch. Vegane Genussrezepte bei Schmerzen und Gelenkbeschwerden. Gräfe und Unzer 2023 (Achtung: es gibt auch eine ältere Ausgabe!)

[Lafer/Liebscher-Bracht - Das Arthrosekochbuch \(gu.de\)](https://www.gu.de/buch/essen-gegen-arthrose)

ISBN: 978-3-8338-8912-7

Empfehlung von Susanne:

Kapitel **“Ernährungswende”** in

Earth for All. Der neue Bericht des Club of Rome, 50 Jahre nach “Die Grenzen des Wachstums”. Ein Survivalguide für unseren Planeten, S. 143-166. Hier werden kurz und klar die wichtigsten Probleme und mögliche Lösungen dargestellt.

[Earth for All | oekom verlag](https://www.oekom-verlag.de/earth-for-all)

ISBN: 978-3-96238-387-9

Erschienen 2022