



Doppel
Plus

Vorteile nützen. Klima schützen.

Jahreszeitenküche: Für dich und das Klima

Regionale Rezepte für bewussten Genuss
und köstliche Resteverwertung

Gefördert von:



www.doppelplus.tirol

IMPRESSUM

1. Auflage (2024)

Herausgeber und Medieninhaber:

Klimabündnis Tirol

Müllerstraße 7

6020 Innsbruck

tirol@klimabuendnis.at

+43 (0) 512 583558

Website: tirol.klimabuendnis.at



Für den Inhalt verantwortlich:

Andrä Stigger, Geschäftsführer Klimabündnis Tirol

Redaktion:

Theresa Fessler, Irene Milewski, Anna Perktold und Ute Ammering

Grafik:

Anna Perktold

Druck:

Swerakdruck

Franz-Fischer-Straße 20, 6020 Innsbruck

Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100% Altpapier mit Biofarben.



Coverfoto und nicht anderweitig ausgewiesene Fotos:

Johanna Burgstaller

Gefördert von Land Tirol

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt auf eigenes Risiko. Die Herausgeber:innen übernehmen für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art keine Haftung. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Die Herausgeberinnen und Herausgeber übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

KLIMASCHUTZ GEHT DURCH DEN MAGEN



Foto: Land Tirol/Huldschiner

Wusstest du, dass deine Ernährung und der Griff zu regionalen und saisonalen Produkten einen großen Einfluss auf Umwelt und Klima haben? Kaufe ich regionale Lebensmittel oder Produkte, die von weit herkommen, vielleicht sogar Obst, das von Übersee eingeflogen wird? Und wie viel Fleisch ist gut für meine Gesundheit und das Klima?

Tatsächlich entsteht rund ein Drittel des ökologischen Fußabdrucks rund ums Essen. Die Rezeptideen in diesem Kochbuch zeigen, dass regionale Küche klimafreundlich ist und nicht teuer sein muss. Dafür sorgen vor allem saisonale Zutaten und ein umsichtiger Einkauf. Wer regionale Lebensmittel wählt, stärkt die heimische Landwirtschaft. Und nicht zuletzt können wir durch ein paar Tricks in der Küche Energie und Kosten einsparen. Eine Win-Win-Situation für alle. Doch damit nicht genug: Bewusst einzukaufen bedeutet neben Regionalität auch, auf die richtige Menge zu achten und so wertvolle Lebensmittel vor der Biomülltonne zu bewahren. In diesem Kochbuch findet ihr g'schmackige Rezepte aus der „Restlküche“. Verwenden statt verschwenden lautet die Devise.

Die Initiative DoppelPlus zeigt mit dem Kochbuch und den kostenlosen Energie- und Klimacoachings, dass ein umweltbewusster Lebensstil gleichzeitig eine Steigerung der Lebensqualität bedeutet. So geht Klimaschutz auch durch den Magen. Gemeinsam leisten wir so einen Beitrag zur Tiroler Nachhaltigkeits- und Klimastrategie und zur Energiestrategie des Landes, tirol2050 energieautonom.

Viel Freude beim Nachkochen und guten Appetit!

Euer Rene Zumtobel

Landesrat für Mobilität,
Klima- und Naturschutz

Euer Josef Geisler

Landeshauptmannstellvertreter und
Landesrat für Land- und Forstwirtschaft

BLICK IN DIE KÜCHE



Wir sind Schülerinnen und Schüler der Tourismusschulen Villa Blanka und unser Motto ist: „United Against Foodwaste!“

"Motiviert sind wir zusammen mit Fachlehrer **Christoph Krabichler** an das Thema Resteküche herangegangen. Wir wollen in unseren Rezepten einen respektvollen und wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln in der Küche leben und auch ganz konkret Lebensmittelabfälle vermeiden. Wir haben für dieses Kochbuch kreative und manchmal ungewöhnliche Gerichte aus dem Experimentierraum Schulküche ausgewählt, die auch Zuhause mit wenig Zeitaufwand nachzukochen sind."

In den Tourismusschulen VILLA BLANKA werden Jugendliche im Rahmen unterschiedlicher Ausbildungswege theoretisch und gleichzeitig praxisorientiert auf eine berufliche Zukunft in Gastronomie und Hotellerie vorbereitet. Ein wertschätzender Umgang mit Lebensmitteln und die Vermeidung von Lebensmittelabfällen wird den Schülerinnen und Schülern im Rahmen ihres Unterrichts vermittelt und vorgelebt.



1B Klasse Villa Blanka, Schuljahr 2023/24

Foto: Fabian Weirather



Foto: Klimabündnis Tirol

„Gutes Essen sollte ein Recht, kein Privileg sein,“ findet Alice Waters, eine amerikanische Starköchin. Derselben Meinung ist auch Theresa Fessler. Sie war Wirtin und Köchin im Innsbrucker Traditionsgasthaus Lewisch und ist heute beim Klimabündnis Tirol.

"Auch mit günstigen Lebensmitteln lässt sich ein tolles Essen zaubern. Dafür braucht es nur ein wenig Wissen und einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln.

Im neuen DoppelPlus-Kochbuch findet ihr Ideen und Anregungen dafür. Die meisten Rezepte sind schnell und einfach gekocht. Wir möchten, dass ihr Freude am Kochen und an gutem, gesunden Essen habt, das euch die Vielfalt der Jahreszeiten auf den Teller bringt."



**KLIMA
BÜNDNIS**
TIROL

Unter dem Motto „Regional und saisonal ist erste Wahl“ kommt bei Carina und Oliver Holzapfel von Woody's Schmankerlkiste nur das auf den Tisch, was das Land in den Bergen zu bieten hat.

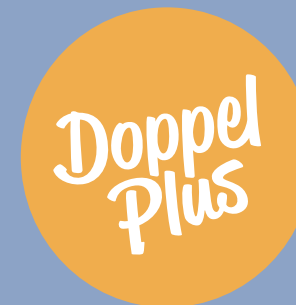
"Wir verstehen uns als Handwerksbetrieb – unsere Schmankerln werden ausschließlich in liebevoller Handarbeit mit ausgewählten regionalen und saisonalen Lebensmitteln zubereitet – gesundes, echtes Essen für eure Teller."

Mit ihrem mobilen Foodtruck sind sie in Innsbruck/Tirol unterwegs und verköstigen ihre Gäste mit kreativen aber auch traditionsreichen Gerichten.



Foto: Florian Lechner



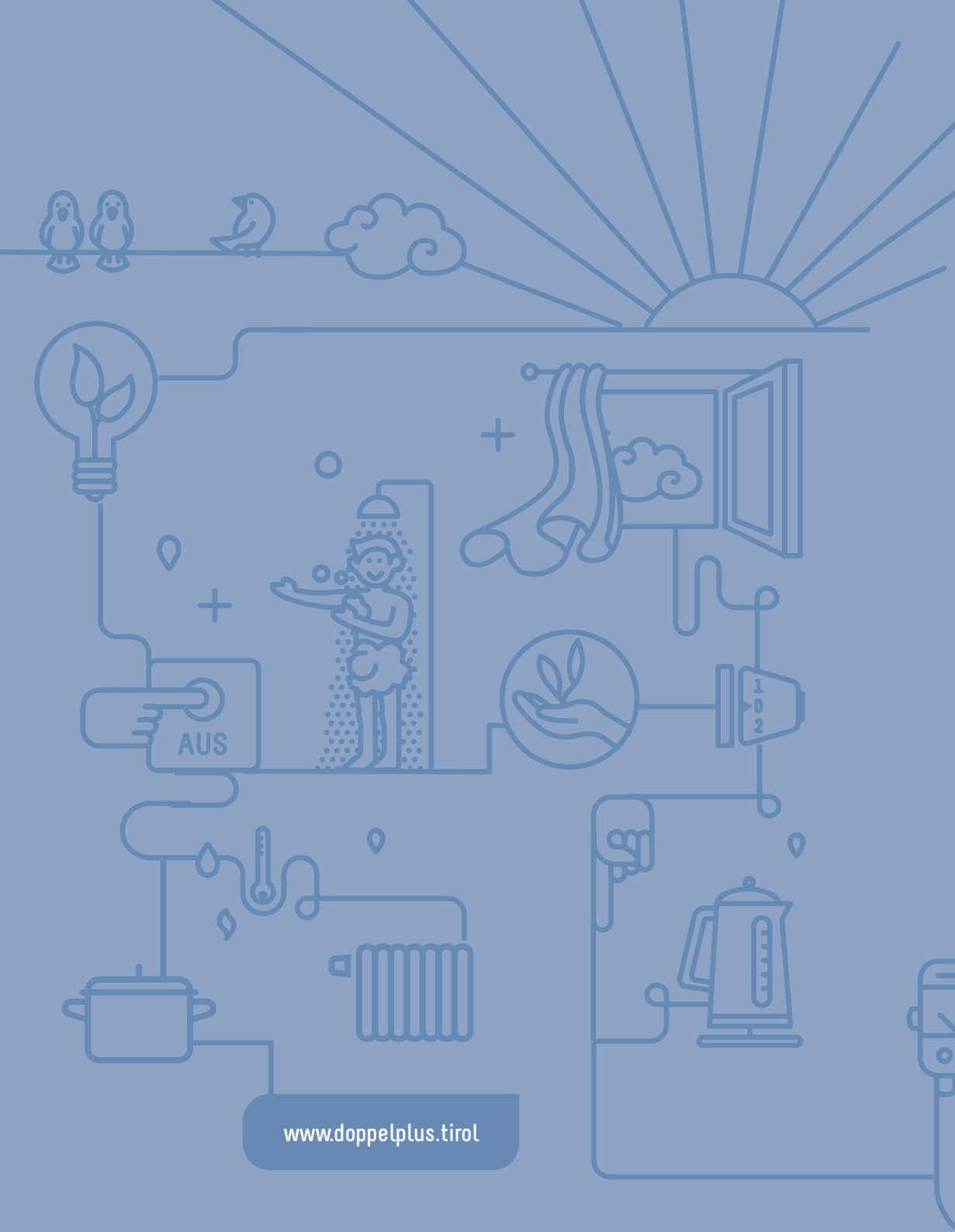


Vorteile nützen. Klima schützen.

Die Initiative DoppelPlus bietet kostenlose Energie- und Klimacoachings für Haushalte an. Die Menschen bekommen wertvolle Tipps für den Klimaschutz und ein kostenloses Energie-Effizienz- und Klimaschutz-Starterpaket.

Neben den Kosteneinsparungen, die sich für die Haushalte ergeben, leisten diese gleichzeitig auch einen Beitrag zur Energie- und Klimastrategie des Landes: Tirol 2050 energieautonom. Die Initiative schafft damit eine Win-Win-Situation – für die Umwelt und das eigene Haushaltsbudget.

DoppelPlus bietet auch Workshops zu klimafreundlichem und energiebewusstem Leben.



www.doppelplus.tirol

KLIMABÜNDNIS TIROL

DAS GRÖSSTE KLIMASCHUTZ-NETZWERK IN EUROPA

Das Klimabündnis ist ein kommunales Klimaschutz-Netzwerk und gleichzeitig eine **globale Partnerschaft** für den Schutz des Regenwaldes. Es verbindet Gemeinden, Städte, Betriebe und Bildungseinrichtungen in Europa mit **indigenen Organisationen im Amazonas**. Teil des Tiroler Klimabündnis-Netzwerks sind neben dem Land Tirol und der Diözese Innsbruck 2024 rund 88 Gemeinden, 157 Betriebe und 64 Bildungseinrichtungen.

EIN GUTES LEBEN FÜR ALLE

Mit Beratungen, Kampagnen und Bildungsangeboten setzt sich das Klimabündnis Tirol für **umweltfreundliche Mobilität**, einen **nachhaltigen Lebensstil** und eine **klimagerechte Welt** ein.



Foto: Florian Lechner



Foto: Florian Lechner



ANGEBOTE VON KLIMABÜNDNIS TIROL

Rundum nachhaltig – **Gemeinden, Betriebe und Bildungseinrichtungen** profitieren von vielfältigen Projekten. Mit Workshops und Fortbildungen **informiert und berät** das Klimabündnis über Themen wie nachhaltige Beschaffung, Raumplanung, Bodenschutz und Klimakommunikation.

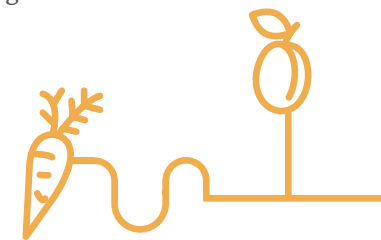
Mit den **GREEN EVENTS TIROL** fördert das Klimabündnis klimafreundliche Veranstaltungen. Die **Europäische Mobilitätswoche** unterstützt nachhaltige Mobilität. Alltagsradelnde werden durch **Tirol radelt** motiviert.

Bildungsangebote wie die **Pedibus Schulweg-Trainings, Klimameilen** oder der **Crazy Bike Malwettbewerb** machen Schülerinnen und Schüler mobil. Workshops und Ausstellungen sensibilisieren für Biodiversität und Klimagerechtigkeit.

Mit der Unterstützung von Klimabündnis Tirol steigen Betriebe ins **betriebliche Umweltmanagement** ein. Mit dem **KlimaCheck** erarbeiten sie einen Maßnahmenplan für die Umsetzung von Klimazielen.

Der Rad- und Fußverkehr wird in Gemeinden durch **PRO-FUSS- und PRO-BYKE-Beratungen** und **Radreparaturworkshops** verbessert.

FÜR DICH UND DAS KLIMA





AGRARMARKETING TIROL

Als Agrarmarketing Tirol GmbH entwickeln und betreuen wir Projekte zur Stärkung der **Marktposition bäuerlicher Lebensmittel**. Wir vergeben das **Gütesiegel „Qualität Tirol“**. Mit der Herkunftsgarantie „gewachsen und veredelt in Tirol“ steht es für hochwertige Lebensmittel von bäuerlichen Familienbetrieben, die den Erhalt der einzigartigen Tiroler Kulturlandschaft garantieren. „Qualität Tirol“ arbeitet für **transparente, regionale Wirtschaftskreisläufe** und **kurze Transportwege**. Denn als Agrarmarketing Tirol liegt uns Klima- und Umweltschutz am Herzen!

ERNÄHRUNG UND NACHHALTIGKEIT

Jeder Mensch hat seinen eigenen **ökologischen Fußabdruck**. Wie groß der ist, hängt vom persönlichen Lebensstil ab. Die Art und Weise wie Lebensmittel produziert und verteilt werden hat Einfluss auf die Umwelt und den Klimawandel. Mit unserer Ernährung können wir unseren Fußabdruck verkleinern.

WELCHEN BEITRAG KANN ICH LEISTEN?

Saisonal-regional: Du kannst zum Beispiel Lebensmittel verwenden, die in der jeweiligen Jahreszeit in deiner Nähe geerntet werden. Das reduziert den Energieaufwand für Gewächshäuser und lange Transportwege und sorgt für **frische, nährstoffreiche Gerichte**. Das Gütesiegel „Qualität Tirol“ ist ein verlässlicher Wegweiser für Produkte aus der Region. Die Produkte mit dem Gütesiegel „Qualität Tirol“ sind im Lebensmitteleinzelhandel, Fachhandel und Gastro-Großhandel erhältlich.

Ein **wertschätzender Umgang** mit Lebensmitteln ist wohl der wichtigste Beitrag, den wir alle leisten können.

Die Rezepte in diesem Kochbuch wurden unter Mitwirkung der Agrarmarketing Tirol entwickelt und enthalten vorwiegend regionale und saisonale Lebensmittel, die wertschätzend verwendet werden – damit einem **bewussten Genuss** nichts mehr im Wege steht!

G'SUND, G'SCHMACKIG UND KLIMAFREUNDLICH

SAISONALES GEMÜSE UND OBST AUS DER REGION ...

Kochen und Essen mit den Jahreszeiten bringt **gesundheitslich, geschmacklich und ökologisch** viele Vorteile:

- Die Jahreszeiten bringen bunte Vielfalt auf den Teller:
bunt = abwechslungsreich = gesund
- Frisches Gemüse und Obst enthält viele Mikronährstoffe wie Vitamine und Ballaststoffe
- Saisonale Abwechslung bringt Freude am Kochen
- Gemüse und Obst aus Tirol wird frisch geerntet – das ist gut für den Geschmack und spart Transportwege
- Wissen wo's herkommt: durch kurze Wege zwischen Produktion und Konsument:innen, die nachvollziehbar sind

... AUS BIOLOGISCHER LANDWIRTSCHAFT

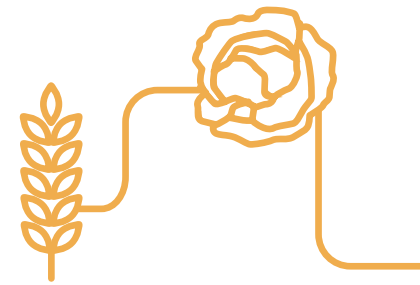
Die Bio-Bäuerinnen und -Bauern verpflichten sich, mit den **natürlichen Kreisläufen der Region** zu arbeiten. Das bedeutet, sie...

- verwenden keine chemischen Pflanzenschutz- und Düngemittel
- achten auf das Wohl der Tiere in Haltung und Fütterung
- fördern die Artenvielfalt und die Bodengesundheit
- verzichten auf Gentechnik
- bieten Gemüsevielfalt in jeder Jahreszeit

Achte im Lebensmittelhandel auf Gütesiegel für transparente Herkunft und biologische Produktion.



Saisonkalender
am Ende des Buchs!



GUT FÜRS KLIMA – GUT FÜR DICH:

Wusstest du, dass fast **30 Prozent der Treibhausgasemissionen** in Österreich auf die Produktion von Lebensmitteln zurückgehen? Was auf unserem Teller landet, hat also **Auswirkung auf Klima- und Artenschutz** und unsere Gesundheit. Wichtig ist auch, wie und wo unsere Lebensmittel produziert werden.

Vor allem Fleisch und Milchprodukte verbrauchen in der Produktion sehr viel Energie, Wasser und Ackerflächen. Eine vorwiegend **pflanzenbasierte Ernährung** tut unserem Körper und Geist gut und wir schützen wertvolle Ressourcen. Fleisch-, Fisch- und Milchprodukte sollten zumindest lokal und möglichst in Bio-Qualität eingekauft werden.

Mit der neuen Ernährungsempfehlung des Gesundheitsministeriums "Der gesunde und nachhaltige Teller" wird unser **Nährstoffverbrauch gedeckt**, die **Geldbörse geschont** und der **Planet geschützt**:

- viel Leitungswasser trinken (mind. 1,5 Liter pro Tag)
- viel Gemüse und Obst (5 Portionen pro Tag)
- Kohlenhydrate vorwiegend aus Vollkorngetreide und Kartoffeln (4-5 Portionen pro Tag)
- Hülsenfrüchte (3-4 Portionen pro Woche)
- Milchprodukte (2-3 Portionen pro Tag)
- Fleisch und Fisch (1-2 Portionen pro Woche)

Die Ernährungsempfehlungen des
Gesundheitsministeriums:



ESSENSVERSCHWENDUNG IST MIST!

Das teuerste Lebensmittel ist das, das im Müll landet. In Privathaushalten werden 741.500 Tonnen Lebensmittel weggeworfen, wovon ca. 56 Prozent vermeidbar wären! Damit könnte man rechnerisch über 722.935 Menschen ein Jahr lang ernähren, also mehr als ganz Tirol.

TIPPS FÜR LÄNGERE FREUDE AN LEBENSMITTELN

1. **GUT GEPLANTE MAHLZEITEN SPAREN ZEIT UND GELD:** Eine **Einkaufsliste** hilft, nur die Lebensmittel zu kaufen, die man wirklich braucht.
2. **NICHT MIT LEEREM MAGEN EINKAUFEN:** Wer hungrig einkaufen geht, greift mehr zu süßen, fetten und salzigen Lebensmitteln und Fast-Food. Wenn du **bewusst und gesättigt einkaufen** gehst, verhinderst du Spontankäufe und sparst Geld.
3. **GROSSPACKUNGEN SIND OFT GÜNSTIGER:** Damit sie **aufgebraucht** werden, könnt ihr mit Bekannten oder Verwandten **teilen**.
4. **ANSCHAUEN, RIECHEN, SCHMECKEN:** Das **Mindesthaltbarkeitsdatum** ist nicht das „Wegwerfdatum“! Verlasst euch auf eure Sinne und prüft den Zustand der Lebensmittel, bevor ihr sie wegwerft. Aber Achtung: Fisch und Fleisch gelten als leichtverderbliche Nahrungsmittel. Bei ihnen solltet ihr das Verbrauchsdatum einhalten.
5. **VERUNREINIGUNGEN VERMEIDEN:** Zwei Löffel aus dem Joghurtglas zwischendurch, mit dem benutzten Messer in die Marmelade... Schon durch kleine (oft unsichtbare) **Verunreinigungen** verringert sich die **Haltbarkeit** von angebrochenen Lebensmitteln massiv.

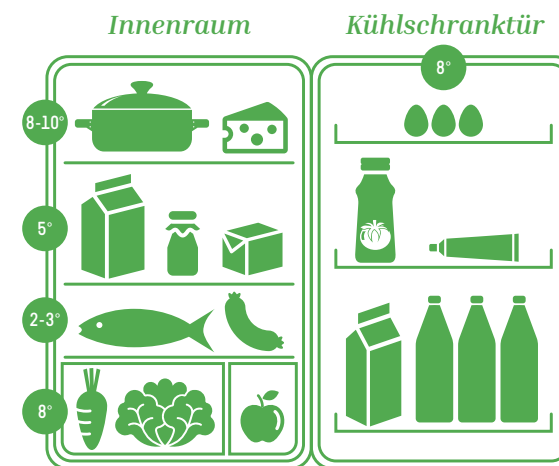
In diesem Buch findet ihr Rezepte aus der Restküche. Schnell verderbliche Lebensmittel, wie Milchprodukte, Obst oder Gemüse können damit auf vielfältige Weise verwertet werden.



6. **RESTE MITNEHMEN:** Ist die Portion im Restaurant zu groß? Fragt vorher nach **kleinen Portionen** oder ob Reste mitgenommen werden können. Ideal ist es, ein sauberes und gut schließendes **Gefäß von daheim** mitzunehmen, um Verpackungsmüll zu vermeiden.
7. **NOCH MAL GENIEßEN:** Zu viel gekocht oder was übrig von der Essensbestellung? **Kühle die Gerichte** und genieße sie am nächsten Tag noch einmal. Einige Speisen kann man auch gut **einfrieren**.

DIE RICHTIGE LAGERUNG MACHT'S AUS!

- Die meisten Lebensmittel bevorzugen eine Lagerung an **dunklen, kühlen und trockenen** Orten.
- Richtet euch einen kleinen **Vorratsschrank** mit den wichtigsten Lebensmitteln ein – richtig gelagert und übersichtlich! Das **spart Geld und Zeit** beim Planen des Einkaufs.
- **Sauberkeit** zahlt sich aus! Reinigt euren Kühlschrank und andere Schränke regelmäßig. Dadurch lassen sich Schädlinge vermeiden.



Mehr über die richtige Lagerung von Lebensmitteln:



ESSEN MIT LEIB & SEELE



Dass wir gesund essen und dabei aufs Klima schauen sollten, wissen wir jetzt. Gleichzeitig geht es uns darum, dass wir Lebensmittel wertschätzen und bewusst genießen möchten – mit Leib und Seele eben.

Essen wieder **bewusst schmecken** und unseren Körper mit gesunden Lebensmitteln sättigen – dafür fehlt uns im stressigen Alltag oft die Zeit. Es steckt schon in unseren Köpfen fest: Es soll schnell gehen, günstig, gesund und g'schmackig sein, am besten noch klimafreundlich und regional – gar nicht so leicht, **alles gleichzeitig** zu vereinen!

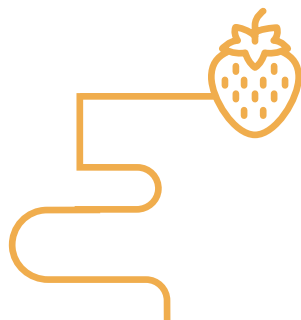
SPÜREN, WAS DER KÖRPER BRAUCHT

Dabei gibt Essen uns die **Energie**, die wir jeden Tag brauchen, um uns von A nach B zu bewegen, unsere Arbeit zu machen, zu sporteln, unsere Hobbys auszuleben und noch viel mehr.

Wenn wir **spüren, was unser Körper braucht**, leben wir gesünder und haben automatisch unser Wohlfühlgewicht. Und wir fangen an, die **Lebensmittel wieder wertzuschätzen** – die vielen kleinen und großen Dinge, die passieren mussten, damit sie es vom Feld auf unseren Teller geschafft haben.

Dafür brauchen wir **Zeit**, unsere **Aufmerksamkeit** und unser **Herz**. Unsere Belohnung: Wir erleben echte **Genussmomente**, nehmen uns **entspannte Pausen** und entschleunigen unseren Alltag.

Nimm dir also heute zwischendurch Zeit, um vor dem Essen innezuhalten. Rechts findest du eine Anregung, wie die Entschleunigung gelingen kann.



BEWUSST ESSEN – EINE ÜBUNG:

1. **MACH AUS DEM KOCHEN EINE BEWUSSTE ZEIT:** Alleine oder mit einem Freund, deiner Partnerin, deinen Kindern, wenn du magst mit deiner Lieblingsmusik.
2. **KOCH MIT DEINEN SINNEN:** Schau dir die Zutaten an. Wie sind sie geformt? Welche Farben entdeckst du? Wie riechen sie? Wie fühlen sie sich an? Schalte deine Sinne ein und genieße die Düfte und Geschmäcker beim Kochen. Hör zu, wie es in deinen Töpfen und Pfannen blubbert und zischt. Nutze Kräuter und Gewürze nach deinem individuellen Geschmack.
3. **DECKE DEN TISCH** liebevoll (vielleicht sogar mit einer Blume oder einem schönen Gegenstand) und richte deinen Teller schön an. Leg dein Handy und alle Ablenkungen weg.
4. **GENIESSE ACHTSAM:** Schau dir dein fertiges Gericht an. Rieche genussvoll an deinem Essen. Nimm den ersten Bissen und kaue langsam. Was schmeckst du? Wie ist die Konsistenz? Lass es dir auf der Zunge zergehen.
5. **VERSUCHE**, zumindest die ersten drei Bissen deiner Mahlzeit bewusst zu essen.
6. **ÜBERISS DICH NICHT:** Lege zwischendurch das Besteck ab, um zu spüren, wie satt du bist und höre auf, wenn du genug hast. Wirf die Reste aber nicht weg, sondern behalte sie für später auf.
7. **TIPP:** Genieße diese Mahlzeit ungestört. Wenn du mit jemandem zusammen kochen und essen möchtest, beschreibt euch gegenseitig, was ihr wahrnimmt oder macht sogar eine Blindverkostung.

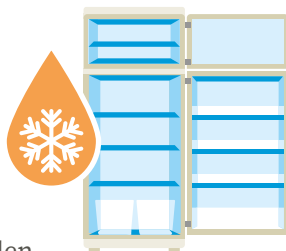
ENERGIESPAREN IN DER KÜCHE



Nicht nur was wir essen, sondern auch wie wir kochen macht einen großen Unterschied. Wenn wir bewusst mit Ressourcen wie Wasser und Strom umgehen, können wir Geld sparen und tun der Umwelt etwas Gutes.

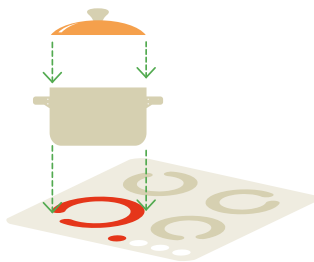
1. **TEMPERATUREN DER KÜHLGERÄTE ÜBERPRÜFEN:** Kontrolliere die Temperaturen von **Kühl- und Tiefkühlchränken**. Die optimale Temperatur in Kühlschränken liegt zwischen +5°C und +7°C, in Tiefkühlchränken bei -18°C. Je kälter, desto höher die Stromkosten.

2. **KÜHLGERÄTE REGELMÄSSIG ABTAUEN:** Starke Eisbildung ist ein Zeichen für **defekte Türdichtungen**. 1 cm Eis bedeutet 10 bis 15 % mehr Stromverbrauch.

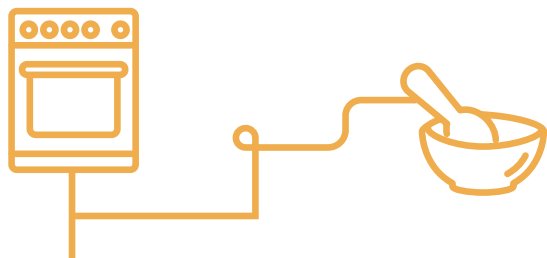


3. **NUR KALTE SPEISEN KOMMEN IN DEN KÜHLSCHRANK:** Lass warme Speisen auf **Zimmertemperatur** abkühlen, bevor sie in den Kühlschrank kommen.

4. **SCHNELLKUCHTOPF NUTZEN:** Leg dir beim Flohmarkt oder Second-Hand-Laden einen **Druckkochtopf** zu. Verwende ihn z. B. für Kichererbsen, Kartoffeln, Bohnen.



5. **HERDPLATTE, TOPF UND DECKEL ANPASSEN:** Verwende beim Kochen am Herd immer **passende Deckel** für deine Töpfe und wähle die Topfgröße entsprechend der Herdplatte aus. Nutze die Restwärme von Platten.



6. **WASSERKOCHER VERWENDEN:** Erhitze Wasser lieber im Wasserkocher als am Herd, das **spart Zeit und Geld**. Erhitze nicht mehr Wasser als du brauchst.



7. **BACKROHR NICHT VORHEIZEN:** Bei den meisten Gerichten ist es nicht notwendig, vorzuheizen (nur bei z. B. Brandteig, Biskuit, Keksen). Schalte das Backrohr schon einige Minuten vor Ende der Backzeit aus und nutze die **Restwärme**. Manche Gerichte lassen sich auch gleichzeitig oder zeitlich leicht versetzt backen. Beim Aufheizen wird am meisten Energie verbraucht und diese kann **mehrfach genutzt** werden – backe einen Kuchen, während du einen Auflauf im Ofen hast.

8. **BACKEN MIT HEISSLUFT:** Verwende beim Backen möglichst die **Heißluftfunktion**. Die Temperatur kann dabei im Vergleich zu Ober-/Unterhitze um 20°C niedriger gewählt werden und du kannst **mehrere Bleche gleichzeitig** einsetzen (Vorsicht bei Backwaren – die mögen Ober-/Unterhitze meist lieber).



9. **WASSER SPAREN:** Wasche Gemüse und Obst in einer **Schüssel** und nutze das Wasser, um deine **Pflanzen zu gießen**.

10. **DÄMPFEN STATT KOCHEN:** Schonendes Dämpfen erhält wichtige **Vitamine und Nährstoffe**. Zudem brauchst du **weniger Wasser**. Nutze z. B. ein Sieb oder einen Einsatz für den Kochtopf.



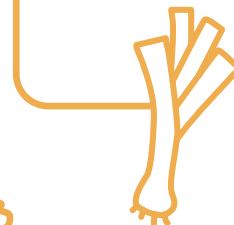
GEMEINSAM FÜR EINE NACHHALTIGE VERSORGUNG FÜR ALLE!

Wenn sich Menschen zusammentun, denen g'sunde Lebensmittel für den Planeten am Herzen liegen, entstehen kraftvolle lokale Netzwerke. Auch in Tirol gibt es Möglichkeiten, gemeinsam die lokale Produktion zu stärken und gleichzeitig Abfälle zu vermeiden:

1. BAUERNMÄRKTE UND HOFLÄDEN: Dort bekommt man das größte **saisonale Angebot**. Das Gemüse und Obst darf auch mal krumm sein! Hier geht's zur Liste der Bauernmärkte und Hofläden in Tirol:

2. FOODCOOPS: Lebensmittelkooperativen sind Gruppen, die gemeinsam biologische und regionale Lebensmittel direkt von Produzent:innen oder Verarbeitungsbetrieben bestellen – fair und genau **nach Bedarf**. Eine Karte der foodcoops Österreich findet sich hier:

3. SOLAWI: Die Abkürzung steht für **Solidarische Landwirtschaft**. Die Mitglieder bezahlen nicht die Menge an Lebensmitteln an sich, sondern die Mitgliedschaft im Voraus und erhalten einen **Ernteanteil**. Für den Betrieb ist die **Vorfinanzierung** und die genaue **Planbarkeit** der Abnahmemenge ein großer Vorteil. Die Ernteteiler:innen und -teiler sind ein wichtiger Teil des Betriebs und können die **Sortenplanung mitbestimmen**, teilweise werden sie auch als Helfer:innen und Helfer verpflichtet oder angefragt. In Tirol gibt es 2024 folgende Solawis: Thurnfeld (Hall in Tirol); ErdApfel C'est LaWi (Natters); Blatt und Wurzel (Hatting und Telfs).



4. (BIO-)GEMÜSEKISTEN: Immer mehr Gemüsebaubetriebe verschreiben sich einer **regenerativen Landwirtschaft** auf kleiner Fläche (Marktgärtnereien) und bieten Abonnements von Gemüseboxen (evtl. auch Obst). Höre dich in deiner Gemeinde um.

5. GEMEINSCHAFTSGÄRTEN: Sich in einer Gruppe mit der Erde verbinden, Boden pflegen und ernten, das tut in vieler Hinsicht gut! Hier findest du eine **Karte** der Gemeinschaftsgärten in Tirol:



GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Was wäre, wenn alle Lebensmittel verbraucht werden, statt im Müll zu landen? Und dabei auch einkommensschwache Menschen **gute und gesunde Lebensmittel** bekommen?

Wenn euch die Vorstellung gefällt, gibt es verschiedene **Möglichkeiten sich zu engagieren**:



SO VERWENDEST DU DAS KOCHBUCH

Jetzt geht's ans Kochen! Damit du dabei Spaß hast und nichts übrigbleibt, haben wir hier einige Tipps, wie du das Kochbuch benutzen kannst:

AUF EINEN BLICK



VEGAN

Das Rezept ist vegan oder vegan abwandelbar.



VEGETARISCH

Das Rezept ist vegetarisch oder vegetarisch abwandelbar.



ZUM EINMACHEN

Das Rezept ist zum Haltbarmachen von Gemüse oder Obst.



RESTEVERWERTUNG

Das ist ein Resterezept oder eignet sich gut, um sonstige Reste zu verwerten.



TIPP & WISSENSWERTES

Der Tipp hilft dir beim Kochen oder liefert nützliche Infos.

WERDE KREATIV

Beim Kochen musst du dich nicht genau an das Rezept halten. Du kannst zum Beispiel **Zutaten saisonal austauschen oder hinzufügen** – mit dem, was du zuhause hast.

Verwerte zum Beispiel übrige Gemüsereste in einem Eintopf. Kochen darf Spaß machen – **probiere einfach mal aus**, welche Lebensmittel gut zusammenpassen. Auch ungewöhnliche Kombinationen schmecken oft gut und machen deine Ernährung abwechslungsreich.



SHARING IS CARING

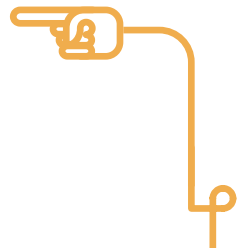
1. ZU VIEL GEKOCHT? Deine **Nachbarinnen und Nachbarn oder deine Familie** freuen sich sicher über eine übrige Portion. Vielleicht fragen sie dich gleich nach dem Rezept? Nimm übrige Gerichte auch **in die Arbeit mit** und teile mit Kolleginnen und Kollegen. Oder lade Freundinnen und Freunde zu einem Restekochen und -essen ein.



2. NUTZE DIE FAIRTEILER. Das sind Kühlschränke und Abgabestelle für **übrige Lebensmittel**. Hier kannst du übriges Essen hinbringen oder dir kostenlos Lebensmittel mitnehmen – Hauptsache, nichts wird verschwendet. Rechts findest du eine aktuelle **Liste mit FAIRteilern** in deiner Nähe.



Mehr über die Reduktion von
Lebensmittelabfällen:





FRÜHLING

Kräutercremesuppe

28 - 29

Kartoffeladen mit
Radieschenblätter-Salsa

30 - 33

Brennsselknödel
mit Salbeibutter

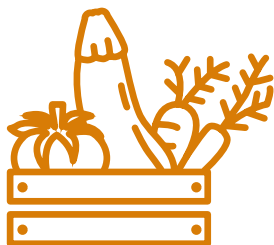
34 - 35

Muffins aus Obst-
und Gemüseresten

36 - 37

Buchweizen-Porridge
mit Obstmus

38 - 39



SOMMER

Grillbrot

42 - 45

Salat aus gegrillten Zucchini
mit Marillen

46 - 47

Melonenschalen-Pickles

48 - 49

Falafel aus Reisresten
mit Fenchelsalat

50 - 51

Eingelegte Brokkolistängel

52 - 53

Faschierte Spieße vom Grill
mit Tomatensalsa

54 - 55

Beeren-Scheiterhaufen

56 - 57



HERBST

Paprizierte
Krautsuppe

60 - 61

Herbst-Panzanella

62 - 63

Kürbisgnocchi

64 - 65

Rohngengröstl

66 - 67

Grießknödel mit
Zwetschenröster

68 - 69

Haferflockenschnitten mit
Obst nach Saison

70 - 71



WINTER

Brotsuppe
mit Brotchips

74 - 75

Kimchi

76 - 77

Wiener Suppentopf

78 - 79

Gebratene Polentataler
auf Rohnen-Apfel-Salat

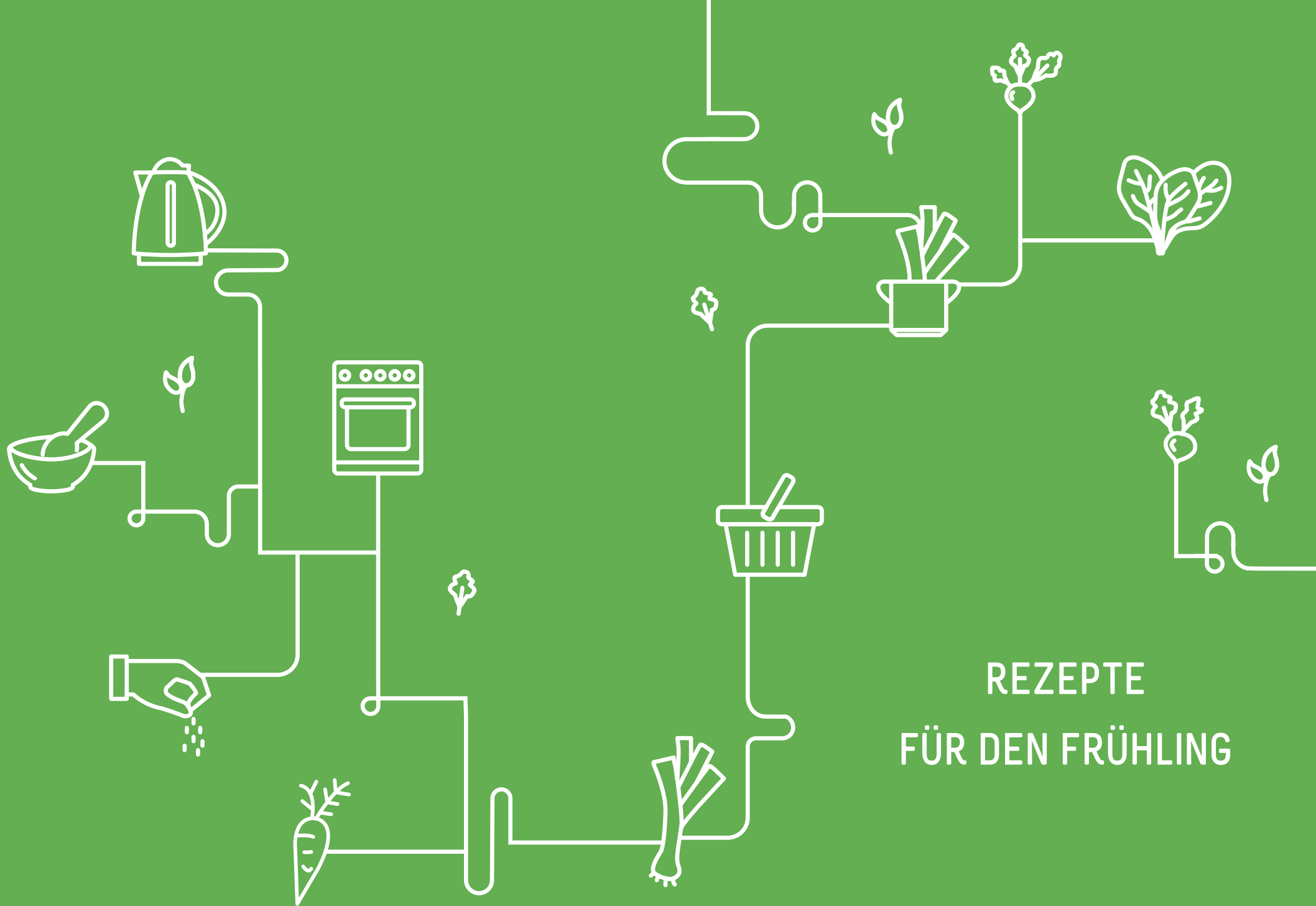
80 - 81

Linsen-Karotten-
Laibchen

82 - 83

Apfelkekse

84 - 85



REZEPTE
FÜR DEN FRÜHLING



Kräutercremesuppe

Rezept: Klimabündnis Tirol

ZUTATEN

1 Zwiebel
1 EL Pflanzenöl oder Butter
1 mittelgroße Kartoffel
1/8 l Weißwein
1/8 l Schlagobers oder pflanzliche Alternative
1 l Gemüsesuppe
1 Bund Kräuter: z. B. Bärlauch, Schnittlauch, Petersilie, Kerbel etc.
1 Spritzer Zitronensaft
Muskatnuss
Salz, Pfeffer
geröstete Brotwürfel
als Einlage

1. Zwiebel und Kartoffeln schälen und fein schneiden.
2. 1 EL Pflanzenöl oder Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Kartoffel dazu geben und kurz anrösten.
3. Mit Weißwein ablöschen, die Suppe dazugeben und für ca. 20 Minuten köcheln lassen.
4. Die Kräuter waschen, abtropfen, fein schneiden und in den Topf geben.
5. Die Suppe kurz aufkochen lassen und dann pürieren.
6. Das Schlagobers (oder die pflanzliche Alternative) dazu geben und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.



Je nach Jahreszeit eignen sich verschiedene Kräuter. Im Frühling kann man frischen Bärlauch oder andere Wildkräuter in die Suppe geben, im Sommer bieten sich Kerbel, Estragon und Basilikum an.



REZEPTE FÜR DEN FRÜHLING



KARTOFFELFLADEN MIT RADIESCHEN- BLÄTTER-SALSA

Rezept: Woody's Schmankerlkiste

ZUTATEN KARTOFFELFLADEN

1 kg Kartoffeln
3 EL Pflanzenöl
200 g Mehl
5 EL Wasser
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

FÜR DIE KARTOFFELFLADEN:

1. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und garkochen.
2. Fertig gekochte Kartoffeln durch eine Presse drücken oder zerstampfen. Etwas abkühlen lassen. Öl, Mehl, Salz und Pfeffer und etwas geriebene Muskatnuss untermengen und dann so viel Wasser zugeben (ca. 5 EL), dass ein formbarer Teig entsteht.
3. Mit mehligen Händen 10 Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und flach drücken, so dass in der Mitte eine Vertiefung entsteht. Die Fladen sollten nun ca. 1 cm dick und ca. 10 cm im Durchmesser sein.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft etwa 30 Minuten goldbraun backen. »



Tipp: Ein paar Kartoffelfladen mehr machen für den nächsten Tag. Die Fladen schmecken auch kalt sehr gut und sind ein einfacher und gesunder Pausensnack, der mit allerlei Köstlichkeiten belegt werden kann.



Foto: Florian Lechner



ZUTATEN RADIESCHEN- BLÄTTER-SALSA

1 Bund Radieschen
3 EL Olivenöl
1/2 TL Salz
Schale von
1/2 unbehandelten
Zitrone
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

FÜR DIE RADIESCHENBLÄTTER-SALSA:

1. Die Radieschen und die Radieschenblätter waschen, die Blätter trocknen und grob hacken.
2. Blätter in eine kleine Schüssel geben, das Olivenöl und das Salz dazugeben.
3. Die Masse nun mit einem Pürierstab zerkleinern bis nach ca. einer Minute eine hellgrüne, cremige Salsa entsteht.
4. Die Salsa mit einem Pinsel oder einem Löffel auf die Kartoffelfladen streichen.
5. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden und auf den Fladen verteilen.



Frisch geerntete Radieschen sind nicht nur als knackiger Snack ein Genuss, auch die Blätter können vielfältig verarbeitet werden.



Foto: Florian Lechner

BRENNNESSELKNÖDEL MIT SALBEIBUTTER



Rezept: Woody's Schmankerlkiste

ZUTATEN

1 große Schüssel
Brennesselblätter
200 g Knödelbrot
200 ml Milch oder
pflanzliche Alternative
1 Zwiebel
1 EL Öl
3 Eier
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
1 gehäufte EL Mehl
1 Knoblauchzehe
50 Gramm Butter oder
pflanzliche Alternative
7-8 Salbeiblätter



Brennnesseln
von März bis Mai
sammeln. Handschuhe
und lange Kleidung tra-
gen. Triebspitzen und die
darunter liegenden Blätter
frisch verwenden und gut
waschen.



1. Die Brennesselblätter blanchieren: Dazu die Blätter kurz in einen Topf mit kochendem Wasser geben und anschließend abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Die Milch oder pflanzliche Alternative erwärmen, mit den Eiern, etwas Muskatnuss, Salz, Pfeffer in einem Gefäß verquirlen. Über das Knödelbrot gießen (Tipp: aus altem Weißbrot selbst in Würfel schneiden). Dann die blanchierten Brennesselblätter dazu geben. Leicht mischen und 20 Minuten ziehen lassen.
3. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in etwas Öl langsam glasig anbraten.
4. Knoblauch fein hacken und mit dem Mehl und der Zwiebel zur Brotmasse geben und vermengen. Mit feuchten Händen Knödelmasse entnehmen und kleine Knödel formen.
5. Wasser in einem größeren Topf zum Kochen bringen, etwas Salz dazu und die Knödel in sanft wallendes Wasser legen, Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten (je nach Größe) garkochen.
6. In der Zwischenzeit Butter oder die pflanzliche Alternative in einem Topf langsam erhitzen, die Salbeiblätter dazugeben und mitbraten. Vorsicht: die Butter sollte nicht zu dunkel werden.
7. Die fertigen Knödel abseihen und mit der Salbeibutter auf einem Teller anrichten.

REZEPTE FÜR DEN FRÜHLING



MUFFINS aus OBST- und Gemüseresten

Rezept: Villa Blanka

ZUTATEN

1 Becher geriebene Zucchini-, Apfel- und/oder Karottenreste, auch die Schalen
1 Becher Sauerrahm
1 Becher glattes Mehl
1 Becher Staubzucker
1/2 Becher Schokostücke
1/2 Becher Kokosraspeln
1/2 Becher Öl
1/2 Becher geriebene Haselnüsse
3 Eier
1 Packung Backpulver
Salz, Zimt
Vanillezucker

1. Die Obst- und Gemüsereste mit einem Mixer klein mixen.
2. Alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren und in ausgefettete Muffinformen füllen.
3. Die Küchlein bei 175°C für 15 Minuten goldbraun backen.
4. Nach dem Backen abkühlen lassen und mit Staubzucker bestäuben.



Dieses Rezept eignet sich sehr gut dafür, Obst- und Gemüsereste zu verwerten.

Die Größe des Bechers als Maßeinheit ist nicht relevant. Es muss nur einheitlich derselbe Becher verwendet werden.

6-8 Muffins



BUCHWEIZEN-PORRIDGE MIT OBSTMUS



Rezept: Klimabündnis Tirol

ZUTATEN PORRIDGE

300 g Buchweizen
600 ml Wasser, Milch
oder pflanzliche
Alternative

Toppings:

Obst nach Saison und
Wunsch
Nüsse, Saaten und
Trockenfrüchte nach
Belieben

ZUTATEN OBSTMUS

300 g Äpfel
200 g reife Früchte
150 ml Wasser
1 EL Zucker
1 EL Zitronensaft und
die Schale von
1/2 unbehandelten
Zitrone
Zimt, Nelken, Ingwer,
je nach Geschmack
1 Prise Salz

FÜR DEN PORRIDGE:

1. Den Buchweizen kurz in einem Topf anrösten und anschließend Wasser, Milch oder die pflanzliche Alternative zugeben. Die Hitze ein wenig reduzieren und den Buchweizen 20-25 Minuten garen, bis er weich ist.
2. Anschließend den Porridge in eine Müslischale geben und mit den gewünschten Zutaten anrichten. Unser Obstmus passt super dazu. Frisches Obst nach Saison und Nüsse, Saaten und Trockenobst je nach Geschmack zum Porridge geben.

FÜR DAS OBSTMUS:

1. Äpfel und sonstiges Obst waschen, gegebenenfalls schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in einen Topf geben und einige Minuten (zugedeckt) köcheln lassen. Mit dem Pürierstab fein pürieren und auskühlen lassen.
3. Anschließend das Obstmus in sterilisierte Einmachgläser luftdicht abfüllen und kopfüber abkühlen lassen. Auf diese Weise ist das Mus für ein paar Wochen an einem kühlen und dunklen Ort haltbar.



Tipp: Das Obstmus passt zu Müsli, Griebschmarren und anderen Süßspeisen.

Sehr reife Äpfel und anderes Obst, das schnell verwertet werden sollte, eignen sich am besten.



REZEPTE FÜR DEN FRÜHLING



GRILLBROT

Rezept: Agrarmarketing Tirol

ZUTATEN

400 g glattes
Weizenmehl
1 TL Salz
20 g Germ
1 Prise Zucker
3 EL Olivenöl
250 ml Wasser
(lauwarm)
Optional 1 Packung
Camembert
1 Bund Schnittlauch

1. ^MMehl und Salz in eine Schüssel geben und eine Mulde machen. Germ und Zucker in die Mulde geben, mit ca. einem Drittel vom Wasser vermischen und einige Minuten gehen lassen.
2. ^MDas Olivenöl und das restliche Wasser hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. ^MIn der Zwischenzeit den Käse in Stücke und den Schnittlauch fein schneiden.
4. ^MDen Teig nochmal gut durchkneten und in 15 gleiche Stücke teilen.
5. ^MDie Teiglinge rund ausrollen und eine Hälfte mit Schnittlauch und optional mit dem Käse belegen.
6. ^MDen Teig zusammenklappen, die Ränder aufeinanderdrücken und gut verschließen.
7. ^MDie fertige Teigtasche auf einer Seite mit etwas Öl bepinseln und mit dieser Seite auf den bereits heißen Grill legen. Alternativ in einer heißen Pfanne zubereiten.
8. ^MEinige Male wenden und den Deckel in der Zwischenzeit immer wieder schließen, bis die Teigtaschen auf beiden Seiten die gewünschte Bräune erreicht haben. Vom Grill nehmen und am besten gleich servieren. »

15 Stück





KNOBLAUCHSAUCE:

180 g Naturjoghurt
125 g Creme Fraichè
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
1 Bund Schnittlauch
oder Schnittknoblauch
(optional)

FÜR DIE KNOBLAUCHSAUCE:

1. Knoblauch und Schnittlauch fein schneiden und mit den restlichen Zutaten vermischen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur Verwendung kühlstellen.



Die Rezepte unserer Sommerrubrik eignen sich perfekt für eine Grillparty und lassen sich alle gut miteinander kombinieren. Es funktioniert aber jedes Rezept auch für sich. Zum Grillbrot passt auch die Salsa vom Rezept "Faschierte Spieße" auf Seite 54.



SALAT AUS GEGRILLTEN ZUCCHINI MIT MARILLEN



Rezept: Klimabündnis Tirol

ZUTATEN

4-6 kleine, feste grüne und gelbe Zucchini
1 EL Olivenöl
Thymian oder Zitronenthymian
1 unbehandelte Zitrone
1 Handvoll Minze
1 Handvoll Basilikum
200 g Cocktailtomaten
4-6 reife Marillen
1 rote Chilischote, fein geschnitten (optional)
Optional: Schafskäse

1. Die Zucchini waschen und der Länge nach in feine Streifen schneiden. Mit Thymian auf den Grill legen oder in einer Pfanne mit Olivenöl und Thymian anbraten, bis sie eine schöne Farbe bekommen. Anschließend die gegrillten Zucchini in eine Schüssel geben.
2. Die Marillen vierteln und auf den Grill geben oder in derselben Pfanne kurz anbraten, beiseitestellen.
3. Die Zucchini salzen und pfeffern und ein paar Tropfen frisches Olivenöl und einen Spritzer Zitronensaft dazugeben, umrühren und ein wenig ziehen lassen. Die Zucchini verlieren ein bisschen Flüssigkeit, die aber toll schmeckt.
4. Jetzt die Zucchini auf einer Platte anrichten. Die Flüssigkeit aus der Schüssel aufbehalten.
5. Die Cocktailtomaten halbieren und auf die Zucchini legen, die gegrillten Marillen dazu.
6. Minze und Basilikum fein zupfen und über die Zucchini streuen. Optional Schafskäse fein würfelig schneiden und dazu geben.
7. Anschließend den aufgefangenen Saft über den Salat träufeln und frische Zitronenzeste darüber reiben. Dazu passt frisches oder getoastetes Weißbrot und die anderen Grillrezepte.





Melonenschalen- PICKLES

Rezept: Villa Blanka



ZUTATEN

Schale von 1 reifen Wassermelone
300 ml Apfelessig
200 ml Wasser
60 g Zucker
1 EL Salz
Je 1 TL Senfkörner, Pfefferkörner, Koriandersamen, je nach Belieben
2 Zweige Thymian

1. Die Einmachgläser gründlich sterilisieren.
2. Die Melonen gut waschen. Die Schale von der Melone abschneiden. Das Fruchtfleisch entfernen. Die Schale in dünne Würfel oder Scheiben schneiden.
3. In einem Topf Wasser, Essig, Zucker, Salz und die gewünschten Gewürze erhitzen. So lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Die Melonenschalen in den Topf geben und die Mischung sanft köcheln lassen, bis die Schalen weicher werden. Abhängig von der Dicke der Schale dauert das ca. 5- 10 Minuten. Den Topf vom Herd nehmen und die Schalen abkühlen lassen.
5. Anschließend in die sterilisierten Einmachgläser füllen. Mit der Essigmischung auffüllen und, falls gewünscht, frische Kräuter hinzufügen. Die Gläser verschließen und im Kühlschrank mindestens 24 Stunden ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.



Tipp: Die Melonenpickles passen als Beilage zu Sandwiches, Salaten oder als erfrischender Snack.





FALAFEL aus REISRESTEN mit FENCHELSALAT

Rezept: Villa Blanka



ZUTATEN

400 g gekochter Reis
(z.B. Basmati)
2 EL Tomatenmark
3 EL gehackte
Petersilie
1 TL Currypulver
4 EL Olivenöl
1 TL Maisstärke
6 EL Pankomehl oder
wahlweise Semmel-
brösel zum Wälzen
Salz, Pfeffer, Chili

FENCHELSALAT:

1 Fenchel
Saft von einer Orange
3 EL Olivenöl

MINZJOGHURT:

5 EL Joghurt oder
pflanzliche Alternative
1 EL gehackte Minze

1. Den Reis in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer kurz mixen, sodass die Reismasse leicht klebrig wird und bindet.
2. Alle Zutaten bis auf das Pankomehl dazugeben und vermischen.
3. Die Masse in kleine Bällchen formen und im Pankomehl wälzen.
4. Die Falafel können in heißem Fett frittiert werden, in einer Pfanne gebraten oder im Ofen bei 180 Grad für 15 Minuten gebacken werden.

FÜR DEN FENCHELSALAT:

1. Den Fenchel hauchdünn schneiden und mit Orangensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

FÜR DAS MINZJOGHURT:

1. Das Joghurt mit der gehackten Minze und etwas Salz abschmecken und als Dip zu den Falafeln reichen.



EINGELEGTE BROKKOLISTÄNGEL

Rezept: Villa Blanka



ZUTATEN

2 Brokkolistängel
250 ml Wasser
250 ml Weißweinessig
1 EL Salz
1 EL Zucker
1 TL Senfkörner
1 TL Kreuzkümmel
2 Knoblauchzehen, in
Scheiben geschnitten
Ein paar schwarze
Pfefferkörner
frische Kräuter nach
Belieben, zum Beispiel
Dill oder Estragon

1. Die Einmachgläser gründlich sterilisieren.
2. Die Brokkolistängel in gleichmäßige Stücke schneiden, sodass sie gut in die Einmachgläser passen.
3. Für die Einlegeflüssigkeit Wasser in einen Topf geben. Essig, Salz, Zucker, Senfkörner, Kreuzkümmel, Knoblauch und die Pfefferkörner dazu geben. Die Mischung so lange erhitzen, bis sich das Salz und der Zucker vollständig aufgelöst haben.
4. Die Brokkolistängel blanchieren. Dazu die Brokkolistängel kurz in kochendes Salzwasser geben und anschließend in Eiswasser abschrecken. So bleiben die Stängel schön grün und knackig.
5. Anschließend die Stängel mit den frischen Kräutern in die die Einmachgläser geben. Die heiße Einlegeflüssigkeit über die Stängel gießen, bis sie vollständig bedeckt sind. Am Rand des Glases einen kleinen Freiraum lassen. Ein wenig gegen das Glas klopfen, um etwaige Luftblasen zu entfernen.
6. Die Gläser mit den Deckeln verschließen und die Brokkolistängel mindestens 24 Stunden bis zum Genießen ziehen lassen.





FASCHIERTE SPIESSE VOM GRILL MIT TOMATENSALSA

Rezept: Agrarmarketing Tirol

ZUTATEN

400 g Faschiertes vom
Rind oder gemischtes
Faschiertes
5 EL Semmelbrösel
1 kleine Zwiebel
1 Ei
1 roter Paprika
(optional)

SALSA:

350 g Tomaten
2 Knoblauchzehen
1/2 Zwiebel
1 TL Chilipaste
(optional)
1 TL Honig
Salz, Pfeffer

1. Das Faschierte in eine Schüssel geben.
2. Die Zwiebel und den Paprika fein schneiden und zum Fleisch geben.
3. Das Ei und die Brösel in die Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen.
4. Holzspieße (in Wasser einweichen) und das Fleisch zu ca. 27 Kugeln formen und jeweils 3 Stück auf jeden Spieß geben.
5. Die Fleischbällchen mit etwas Öl bepinseln und auf den bereits heißen Grill geben.
6. Die Spieße auf allen Seiten knusprig grillen (mehrfach wenden).

FÜR DIE SALSA:

1. Tomaten, Zwiebel und Knoblauch in grobe Stücke schneiden und pürieren.
2. Die Tomatensauce mit Honig, Salz, Pfeffer und Chilipaste unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis sie die dickflüssige Konsistenz erreicht hat.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auskühlen lassen und dann kühlstellen, bis sie mit den Spießen serviert wird.

9 Spieße





BEEREN-SCHEITERHAUFEN

Rezept: Villa Blanka

ZUTATEN

50 g Erdbeeren,
Himbeeren, Ribisel,
auch gemischt
1 Zitrone (Saft)
200 g Zucker
1 TL gemahlener Zimt
1 Prise Salz
8-10 Scheiben
altbackenes Brot
(z. B. Hefezopf oder
Toast)
100 g geschmolzene
Butter oder pflanzliche
Alternative
250 ml Milch oder
pflanzliche Alternative
3 Eier
1 Eiweiß
40 g Zucker
Vanillesauce oder
Vanilleeis zum
Servieren

1. Die Beeren ggf. kleinscheiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Zimt, Zucker und einer Prise Salz vermengen und 15-20 Minuten ziehen lassen.
2. Das altbackene Brot in Scheiben schneiden und die Hälfte der Brotstücke in eine gefettete Backform geben.
3. Die marinierten Beeren über die Brotstücke schichten.
4. In einer Schüssel die geschmolzene Butter, Milch und Eier gut verquirlen. Diese Mischung gleichmäßig über den Scheiterhaufen gießen, sodass alles gut durchtränkt wird. Den Scheiterhaufen im Ofen, bei 180 Grad Heißluft für etwa 20-25 Minuten backen oder bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.
5. Das Eiweiß halbsteif schlagen und den Zucker dazugeben. So lange schlagen, bis das Ei sehr steif ist. Den Scheiterhaufen mit dem Eischnee bestreichen und erneut für 5 Minuten bei 200 Grad backen, bis das Eiweiß goldbraun ist. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.
6. Dazu passt Vanillesauce oder Vanilleeis.





REZEPTE FÜR DEN HERBST



PAPRIZIERTE KRAUTSUPPE

Rezept: Klimabündnis Tirol

ZUTATEN

1 kleiner (ca. 1/2 kg)
Krautkopf
1 EL Öl
1 große Zwiebel
1 TL Kümmel
1 EL Tomatenmark
1/8 l Weißwein
1- 2 EL Paprikapulver,
edelsüß
1/2 TL Paprikapulver,
geräuchert
4- 5 Zweige frischer
Thymian
Schale von 1/2
Bio Zitrone
1 Dose geschälte
Tomaten
Ca. 750 ml Gemüse-
brühe
Optional: Sauerrahm
oder pflanzliche Alter-
native
Petersilie

1. Den Krautkopf vierteln und den Strunk her-
ausschneiden. Anschließend das Kraut in feine
Streifen schneiden.
2. In einem größeren Topf 1 EL Öl hineingeben
und das Kraut dann bei mittlerer Hitze braten,
bis es weich wird.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel
schneiden und zum Kraut dazu geben, die
Hitze ein wenig reduzieren und so lange dün-
sten, bis die Zwiebel schön glasig werden und
süßlich duften.
4. Anschließend den Kümmel und das Tomaten-
mark zum Kraut dazu geben und mit Weißwein
ablöschen.
5. Das Paprikapulver, den Thymian, die geschäl-
ten Tomaten und die Zitronenschale zum
Gemüse geben und mit der Gemüsebrühe
auffüllen.
6. Die Suppe ca. 40 Minuten sanft köcheln lassen.
7. Anrichten und bei Bedarf einen Löffel Sauer-
rahm und ein wenig frische, gehackte Petersi-
lie auf die Suppe geben.



HERBST PANZANELLA

Rezept: Klimabündnis Tirol



ZUTATEN

Altbackenes Brot, am besten Sauerteigbrot
Olivenöl

1 Knoblauchzehe
4 Pastinaken
1/2 Hokkaidokürbis
3 Rohnen
1/2 Rote Zwiebel
4 Karotten
1 Hand voll Petersilie
3 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
Salz, Pfeffer
Kürbiskerne, Saaten, Nüsse- nach Belieben
Saft von einer Zitrone
1 Grapefruit



Panzanella ist ein italienischer Brotsalat. Man kann verschiedenes Wurzelgemüse verwenden und Reste verwerten.



1. Das altbackene Brot in grobe Würfel reißen oder schneiden und in eine ofenfeste Form geben. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Knoblauchzehe schälen und in die Form geben. Bei 180 Grad Heißluft in den Ofen geben und ca. 10 Minuten backen, bis das Brot schön knusprig ist und beiseitestellen.
2. Die Pastinaken und die Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Kürbis halbieren, die Kerne rausgeben und dann in Spalten schneiden. Die Schale kann man beim Hokkaido Kürbis mitessen.
3. Die Rohnen je nach Größe halbieren oder vierteln und zum restlichen Gemüse in die Form geben. Das Gemüse salzen, pfeffern und mit Thymian und Rosmarin bestreuen.
4. Das Gemüse in den Ofen geben, bei 180 Grad Heißluft und ca. 40 Minuten garen, bis es zu duften beginnt.
5. Die Grapefruit filetieren, die Filets beiseitelegen. Den Grapefruitsaft auffangen und mit dem Saft einer Zitrone vermischen. Salz und Pfeffer dazu geben und anschließend das Olivenöl einrühren.
6. Das Brot und das warme Ofengemüse in eine große Schüssel geben. Das Dressing drüber träufeln und anschließend am Teller anrichten. Die Grapefruitfilets, die Kürbiskerne und Nüsse nach Belieben dazu geben und mit Petersilie bestreuen.

REZEPTE FÜR DEN HERBST



KürBISGnocCHI

Rezept: Agrarmarketing Tirol

ZUTATEN

500 g Hokkaido-Kürbis
200 g Mehl (griffig)
4 EL Grieß
2 Eidotter
100 g Bergkäse
1 Zwiebel
1 Prise Muskat
Salz & Pfeffer
Mehl & Grieß (für die Arbeitsfläche)
2 EL Butter
optional: Ziegenfrischkäsebällchen und Bergkäse zum Garnieren
1 Handvoll frischer Thymian

1. Den Kürbis entkernen, in Stücke schneiden und in einer Auflaufform für ca. 40 Minuten bei 200 Grad Heißluft ins Backrohr geben. Die Schale kann beim Hokkaidokürbis mitgegessen werden.
2. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und fein pürieren. Das Kürbispüree in eine Schüssel geben, mit Mehl, Grieß, Dotter sowie fein geriebenem Bergkäse, Muskat, Salz und Pfeffer vermengen und alles zu einem glatten Teig verkneten.
3. Einen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser zum Sieden bringen.
4. Die Arbeitsfläche mit Mehl und Grieß bestreuen und den Teig darauf zu einer Rolle formen.
5. Die Teigrolle in ungefähr zwei Zentimeter große Stücke schneiden und diese mit einer Gabel etwas flachdrücken (so entsteht auch das typische Gnocchi-Muster).
6. Die Gnocchi in das siedende Wasser geben, kurz bei geringer Hitze köcheln lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Anschließend mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben.
7. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Butter kurz anrösten und die Gnocchi darin schwenken.
8. Die Gnocchi mit gehacktem Thymian bestreuen und falls gewünscht mit Ziegenfrischkäsebällchen und geriebenem Bergkäse garnieren.





ROHNENGRÖSTL

Rezept: Klimabündnis Tirol



ZUTATEN

600 g speckige
Kartoffeln
2 EL Pflanzenöl,
z.B. Maiskeimöl
1 Zwiebel
250 g Rohnen
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Majoran,
Thymian, Kümmel bei
Bedarf
1 Handvoll frische
Petersilie
frisch gerissener Kren
oder aus dem Glas
Schale von 1/2
unbehandelten Zitrone
1 saurer Apfel, zum
Beispiel Boskoop
Optional: wenig Butter
Optional: Spiegelei



Tipp: Kartoffeln nach dem Kochen kühl lagern. Ins Kochwasser der Kartoffeln ein bis zwei Teelöffel Kümmel geben.



1. [^]Kartoffeln 1- 2 Tage vor Verwendung nicht ganz garkochen.
2. [^]Sollten frische Rohnen verwendet werden: Diese gut waschen, in einen Bräter geben, mit ein wenig Öl beträufeln, einen großen Esslöffel Salz drüber geben und mit Rosmarin oder Thymian würzen. Im Ofen bei 190 Grad Heißluft backen, bis die Rohnen ganz weich sind. Das dauert je nach Größe ca. eine Stunde. Auskühlen lassen, schälen und in Stücke schneiden.
3. [^]Die nicht gekochten Kartoffeln schälen, und in ganz feine Scheiben schneiden.
4. [^]In einer Pfanne Öl erhitzen und die Kartoffelscheiben schön goldgelb und knusprig braten. Das dauert einige Zeit.
5. [^]Anschließend die Zwiebel in feine Würfel schneiden, zu den Kartoffeln geben und die Hitze ein bisschen reduzieren. Sie sollen schön glasig werden, aber nicht verbrennen oder braun werden.
6. [^]Den Apfel in Würfel schneiden und mit den Rohnen in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Thymian würzen und weiter braten. Wer mag, kann auch ein bisschen Kümmel dazu geben.
7. [^]Eine fein gehackte Knoblauchzehe dazu geben, nicht braun werden lassen. Wer mag, kann noch einen Klecks Butter unterziehen.
8. [^]Das Gröstl am Teller servieren, mit frisch gehackter Petersilie und frisch gerissenem Kren bestreuen und die frische Zitronenzeste darüber reiben.

REZEPTE FÜR DEN HERBST



GRIESSKNÖDEL MIT ZWETSCHKENRÖSTER

Rezept: Klimabündnis Tirol

ZUTATEN KNÖDEL

500 ml Milch oder
pflanzliche Alternative
250 g Grieß
120 g Butter oder
pflanzliche Alternative
3 Eier
1 Prise Salz

ZUTATEN ZWETSCH- KENRÖSTER

500 g Zwetschken
80 g Kristallzucker
1 EL Zitronensaft
1 Zimtstange

ZUTATEN BUTTERBRÖSEL

250 g Semmelbrösel,
hier können altbackene
Semmeln wiederver-
wendet werden
100 g Butter
30 g Staubzucker
Optional: Zimt

FÜR DIE GRIESSKNÖDEL:

1. Die Milch in einem größeren Topf langsam aufkochen lassen, Salz dazu. Die Butter einrühren, die Hitze reduzieren und langsam den Grieß unter ständigem Rühren einfließen lassen.
2. Die Masse ein wenig abkühlen lassen. Dann die Eier in die Masse geben und gut umrühren. Dann 30 Minuten zugedeckt rasten lassen.
3. Aus der Masse kleine Knödel formen. Die Hände dafür immer mit Wasser befeuchten, damit die Knödelloberfläche schön glatt wird und die Knödel nicht ausfransen.
4. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Knödel in das siedende Wasser legen. Deckel auf den Topf geben, Hitze reduzieren, die Knödel ca. 10 – 15 Minuten ziehen lassen.

FÜR DEN ZWETSCHKENRÖSTER:

1. Die Zwetschken waschen, entkernen und vierteln. Mit Zucker und den Gewürzen in einen Topf geben, erhitzen und einige Minuten köcheln lassen (falls notwendig, etwas Wasser zugeben). Man kann den Röster auch ohne oder nur mit wenig Zucker machen, je nach Süße der reifen Zwetschken.
2. Die Zimtstange herausnehmen und den Zwetschkenröster sofort heiß in sterile Gläser füllen und dicht verschließen oder etwas auskühlen lassen und frisch genießen.



HAFERFLOCKEN- SCHNITTEN MIT OBST nach saison

Rezept: Klimabündnis Tirol



ZUTATEN

150 g Haferflocken oder
4-Kornflocken,
grobblättrig
150 g Dinkelmehl
150 g Butter oder
pflanzliche Alternative
(z. B. Kokosfett)
50 g Rohrzucker

Obst nach Saison:

Frühling: Rhabarber

Sommer: Marillen oder
Ribisel

Herbst: Zwetschen
und/oder Birnen

Winter: Äpfel, gerne
auch verschiedene
Sorten gemischt

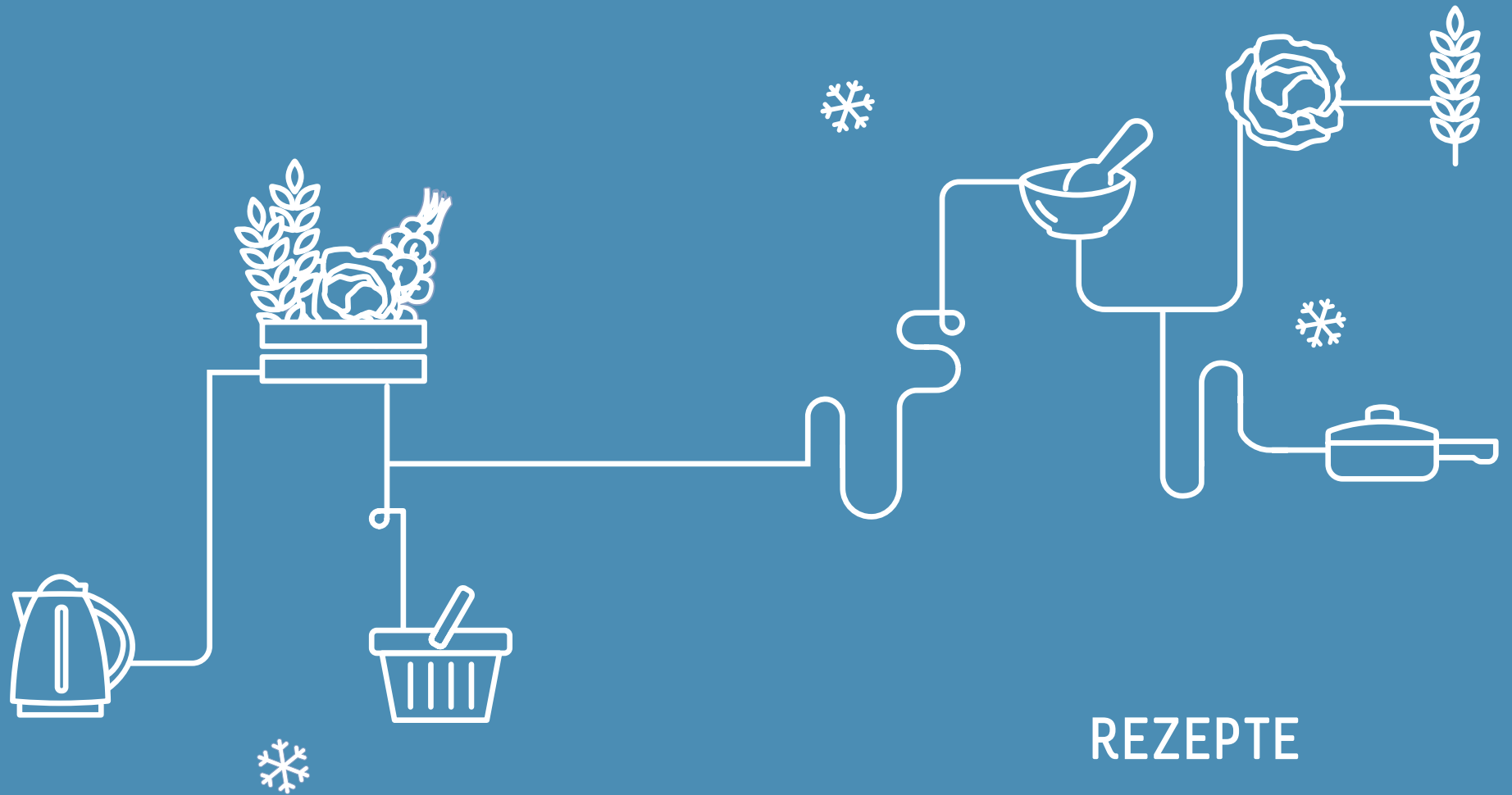
1. Ein Backblech mit einer Backmatte belegen.
2. Das Obst je nach Saison ggf. in Stücke oder Streifen schneiden.
3. Die Butter bzw. die pflanzliche Alternative in einem kleinen Topf zerlassen.
4. Die Haferflocken in eine hitzeresistente Schüssel geben, mit der zerlassenen Butter oder der pflanzlichen Alternative übergießen und anschließend das Mehl und den Zucker unterrühren.
5. Die Masse auf dem Backblech verteilen. Mit einem Löffel ein bisschen andrücken.
6. Das geschnittene Obst auf der Masse verteilen.
7. Ca. 30-40 Minuten im Ofen bei 170 Grad Heißluft backen, bis die Haferflocken schön braun werden und es zu duften beginnt.
8. Das Blech aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. In Schnitten schneiden.



Die Haferschnitten sind ein Snack für zwischendurch, passen am Nachmittag als gesunde Jause oder zu einer Kugel Eis dazu.

1 Backblech





REZEPTE
FÜR DEN WINTER



BROTSUPPE MIT BROTCHIPS

Rezept: Villa Blanka

ZUTATEN

1 EL Butter oder Öl
1/2 Zwiebel
50 g altes Roggenbrot
50 ml Schlagobers oder
pflanzliche Alternative
100 ml Milch oder
pflanzliche Alternative
50 ml Weißwein
1 EL Paprikapulver,
edelsüß
1 EL Brotgewürz:
Kümmel, Fenchel,
Koriander
200 ml Wasser
Salz, Pfeffer, Majoran
Optional: 4 EL geschla-
genes Schlagobers
2 EL geschnittenen
Schnittlauch

1. Die Zwiebel fein würfeln und in Öl oder Butter braun anschwitzen und das gewürfelte Brot hinzufügen. Kurz mitrösten, bis das Brot Farbe hat und anschließend mit den Gewürzen und Paprikapulver vermengen.
2. Mit Weißwein ablöschen und alle restlichen Zutaten dazugeben. Die Suppe für 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis alle Zutaten weich sind.
3. Fein pürieren und, wenn nötig, durch ein feines Sieb gießen. Ca. 50 ml der Suppe können kaltgestellt werden und anschließend für Brotchips verwendet werden. Die Suppe vor dem Servieren eventuell noch mit Wasser oder etwas verdünnen und optional mit etwas geschlagenem Schlagobers servieren.
4. Für die Chips etwas von der kalten Suppe auf ein Backpapier streichen und bei 140 Grad im Ofen trocknen, bis sie fest und goldbraun ist. Wenn die Chips abgekühlt sind, vorsichtig vom Backpapier lösen.





KIMCHI

Rezept: Villa Blanka

ZUTATEN

- 1 Chinakohl
- 3 EL rotes Chilipulver
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, geschält und fein gehackt
- 2 EL Fischsauce
- 1 EL Sojasauce,
- 3 Esslöffel, wenn die Fischsauce weggelassen wird
- 1 TL Zucker
- 2 Frühlingszwiebeln, in 2-3 cm lange Stücke geschnitten

1. In einer großen Schüssel den Chinakohl mit Chilipulver, gehacktem Knoblauch, gehacktem Ingwer, gegebenenfalls der Fischsauce, Sojasauce und Zucker vermengen. Frühlingszwiebeln (falls verwendet) und alles gut mischen, bis der Chinakohl gleichmäßig mit der Gewürzmischung bedeckt ist.
2. Die Mischung fest in ein Glas oder einen verschließbaren Behälter drücken, um Luftblasen zu entfernen.
3. Den Behälter locker verschließen und bei Raumtemperatur für 1-2 Tage fermentieren lassen.
4. Möchte man einen intensiveren Geschmack, kann man das Kimchi einfach länger fermentieren lassen.
5. Nach der gewünschten Fermentationszeit das Kimchi im Kühlschrank aufbewahren. Es kann sofort serviert werden oder für eine längere Zeit aufbewahrt werden.



Kimchi schmeckt zu fast allem – als Beilage zu Kartoffeln, Reis, Eiern, Pasta, Fleisch und noch viel mehr. Außerdem ist es sehr gesund – als probiotisches Lebensmittel fördert es mit vielen gesunden Mikroorganismen und Ballaststoffen deine Darmgesundheit. Enthalten sind auch Kalium, Calcium, Eisen und Vitamin C.



Wiener SUPPENTOPF

Rezept: Agrarmarketing Tirol

ZUTATEN

1,5 kg Tafelspitz
2 Stück Rinderknochen
(ca. 500 g)
1 Zwiebel
3 Karotten
1/2 Sellerie
2 Zweige Liebstöckel
2-3 Knoblauchzehen
1 TL Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
3-4 l Wasser
Salz
2 El Butterschmalz

FÜR DIE EINLAGE:

2 Karotten
1/2 Sellerie
1 Bund Schnittlauch
500 g Suppennudeln

1. ^MGemüse schneiden, in Öl rösten und mit kaltem Wasser aufgießen.
2. ^MKnochen, Pfefferkörner, Lorbeerblätter zugeben und aufkochen lassen.
3. ^MDen Tafelspitz in den kochenden Sud geben und ca. 2 Stunden leicht wallend köcheln lassen (nach der ersten Stunde leicht salzen).
4. ^MTafelspitz aus der Suppe nehmen, Gemüse und Knochen abseihen und die Suppe mit Salz abschmecken.
5. ^MKarotten und Sellerie in Stifte schneiden und einige Minuten in der Suppe kochen.
6. ^MDie Suppennudeln al dente kochen, einen Teil vom Fleisch in Stücke schneiden und alles gemeinsam zur Suppe geben.
7. ^MDie Suppe mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen und heiß servieren!



Tipp: Der Wiener Suppentopf ist die ideale Verwertung, wenn von einem Tafelspitz noch was über ist.





GEBRATENE POLENTATALER AUF ROHNEN-APFEL-SALAT



Rezept: Agrarmarketing Tirol

ZUTATEN POLENTATALER

700 ml Wasser
1/2 TL Salz
200 g Polenta
100 g Schafkäse
Je 2 Zweige Rosmarin
und Thymian
2 Lorbeerblätter
1-2 EL Butterschmalz

ZUTATEN ROHNENSALAT

3 gekochte und
geschälte Rohnen
2 kleine Äpfel
Saft von einer 1/2
Zitrone
Olivenöl
Salz, Pfeffer

1. In einem Topf Wasser mit Salz, Rosmarin, Thymian und Lorbeerblättern aufkochen lassen, vom Herd nehmen und anschließend ca. 5 Minuten ziehen lassen. Die Gewürze aus dem Wasser nehmen, das Wasser erneut aufkochen.
2. Die Polenta in das kochende Wasser einrühren und unter ständigem Rühren ca. 10-15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis sie ausgequollen ist.
3. Optional: Den Schafkäse reiben, unter die Polenta mischen und solange rühren, bis er geschmolzen ist.
4. Die Polenta ca. 1 cm dick auf ein Backpapier streichen und auskühlen lassen.
5. Die Rohnen in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Äpfel waschen, entkernen, ebenfalls klein würfelig schneiden und zu den Rohnen geben.
6. Den Zitronensaft und einen Schuss Olivenöl zu dem Rohnen-Apfel-Salat geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Wenn die Polenta ausgekühlt und fest geworden ist, mit einem runden Ausstecher Kreise ausstechen und diese dann in Öl oder Butterschmalz auf beiden Seiten goldbraun anbraten.
8. Die Polentataler mit dem Rohnen-Apfel-Salat anrichten und mit Thymian garnieren.



REZEPTE FÜR DEN WINTER



Linsen-Karotten-LAIBCHEN

Rezept: Agrarmarketing Tirol

ZUTATEN

300 g gelbe Linsen
2 Karotten
2 Jungzwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
1 Ei
3 EL Semmelbrösel
1 Msp. Paprika edelsüß
Salz, Pfeffer
1-2 EL Pflanzenöl

1. [^] Linsen (nach Anleitung) kochen und auskühlen lassen.
2. [^] Die Karotten raspeln, Jungzwiebel und Knoblauch fein schneiden und zu den ausgekühlten Linsen geben.
3. [^] Das Ei untermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
4. [^] Die Semmelbrösel zugeben und Laibchen formen.
5. [^] Das Öl in einer größeren Pfanne erhitzen und die Laibchen von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun sind.
6. [^] Am besten mit Joghurt-Dip und grünem Salat servieren!





APFELKEKSE

Rezept: Agrarmarketing Tirol

ZUTATEN

100 g Butter
70 g brauner
Rohrzucker
30 g Honig
1 Ei
1 Apfel (z. B. Gala)
1/2 Pkg. Backpulver
200 g Weizenmehl
(Type 700)
1 Prise Salz
1 Prise Zimt

1. Butter, Zucker und Honig schaumig mixen.
2. Das Ei in die Masse geben und weiter mixen.
3. Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
4. Mehl mit Backpulver, Zimt und Salz vermengen.
5. Anschließend die Apfelstücke in das Butter-Zucker-Ei-Gemisch untermengen und das Mehl zügig unterheben.
6. Mit einem Löffelchen auf ein Backblech (mit Backpapier) walnussgroße Häufchen machen und diese leicht andrücken.
7. Das Backblech, in das auf 170 Grad Heißluft vorgeheizte Backrohr geben und 13-15 Minuten goldig backen. Etwas auskühlen lassen und mit Staubzucker bestreuen.



		JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
OBST	Äpfel	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠			🍏	🍏	🍏	🏠	🏠
	Birne	🏠							🍏	🍏	🍏	🏠	🏠
	Brombeeren								🍏	🍏	🍏		
	Erdbeeren					🍓	🍓	🍓					
	Heidelbeeren						🍓	🍓	🍏	🍏			
	Himbeeren						🍓	🍓	🍏	🍏			
	Kirschen						🍓	🍓					
	Marillen							🍓					
	Preiselbeeren									🍏	🍏		
	Ribisel							🍓	🍏				
	Stachelbeeren						🍓	🍓	🍏				
	Tafeltrauben									🍏	🍏		
	Zwetschken									🍏	🍏		
GEMÜSE	Bohnen							🍏	🍏	🍏	🍏		
	Brokkoli						🍏	🍏	🍏				
	Chinakohl	🍏	🍏	🍏						🍏	🍏	🍏	🍏
	Endiviensalat									🍏	🍏	🍏	
	Fenchel					🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	
	Freilandgurke						🍏	🍏	🍏	🍏			
	Gartensalate				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏		
	Grünkohl	🍏	🍏								🍏	🍏	🍏
	Jungzwiebeln			🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏		
	Karfiol					🍏	🍏	🍏	🍏	🍏			
	Karotten	🏠	🏠	🏠	🏠		🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🏠	🏠
	Kartoffeln	🏠	🏠	🏠	🏠		🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🏠	🏠
	Knoblauch	🏠	🏠					🍏	🍏	🍏	🍏	🏠	🏠
	Kohl						🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Kohlrabi					🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	
	Kraut	🍏	🍏	🍏			🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Kren	🍏	🍏	🍏				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Kresse	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Kürbis	🏠	🏠							🍏	🍏	🏠	🏠
	Mangold						🍏	🍏	🍏	🍏	🍏		
	Melanzani								🍏	🍏			
	Paprika						🍏	🍏	🍏	🍏			
	Pastinaken	🍏	🍏	🍏								🍏	🍏
	Petersilie				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	
	Porree	🍏					🍏	🍏	🍏		🍏	🍏	🍏
	Radicchio						🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	
	Radieschen				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	
	Rettich						🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Rhabarber					🍏	🍏						
	Rohnen	🏠	🏠				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🏠	🏠
	Rucola			🍏	🍏	🍏			🍏	🍏	🍏	🏠	
	Sellerie	🏠	🏠	🏠				🍏	🍏	🍏	🏠	🏠	🏠
	Spargel				🍏	🍏	🍏						
	Spinat			🍏	🍏	🍏				🍏	🍏	🍏	
	Sprossenkohl	🍏	🍏	🍏							🍏	🍏	🍏
	Stangensellerie						🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	
	Tomaten				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏		
	Vogersalat			🍏	🍏	🍏				🍏	🍏		
	Weißkohl	🏠					🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🏠	🏠
	Zucchini						🍏	🍏	🍏	🍏			
	Zuckerhut-Salat	🍏									🍏	🍏	🍏
	Zuckermais							🍏	🍏	🍏			
	Zwiebeln	🏠	🏠			🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🏠	🏠	🏠



Frisch



Lager-
ware

KOSTENGÜNSTIG UND KLIMAFREUNDLICH DURCHS JAHR

*Das doppelte Plus: Regionale und saisonale
Zutaten sind nicht nur gesund und günstig,
sondern auch gut für Mensch und Umwelt.*

Melonenschalen und Brokkolistängel sind zu schade für
die Mülltonne. 24 schmackhafte Rezeptideen warten aufs
Nachkochen. Von Brennesselknödeln über Grillbrot bis
zum Linseneintopf: Lasst euch inspirieren von diesem
Streifzug durch die Jahreszeiten.

Was wächst vor der Haustüre?
Tiroler Saisonkalender für Obst und Gemüse im Buch.

Doppel
Plus

Vorteile nützen. Klima schützen.



kontakt@doppelplus.tirol
www.doppelplus.tirol