

Wie gelingt klimafitte Ernährung im Alltag?

TIPPS & REZEPTE VON DIÄTOLOGIN ISABELLA KRAMER, BSC



Inhalt

01 Klimafitte Ernährung
Eine kurze Begriffsbestimmung

02 Praktikabel

Mit diesen Tipps der Expertin gelingt das Plus an pflanzlicher, saisonaler und regionaler Ernährung im Alltag!

03 Genussvoll

Lassen Sie sich von den Rezepten aus den Tut gut! Kochworkshops inspirieren!

Diese Broschüre entstand im Rahmen einer Zusammenarbeit der KLAR! Waldviertel Nord mit

DIÄTOLOGIN ISABELLA KRAMER, BSC.
office@essen-fuers-leben.at
www.essen-fuers-leben.at



ESSEN FÜRS LEBEN
weil es uns gut tut

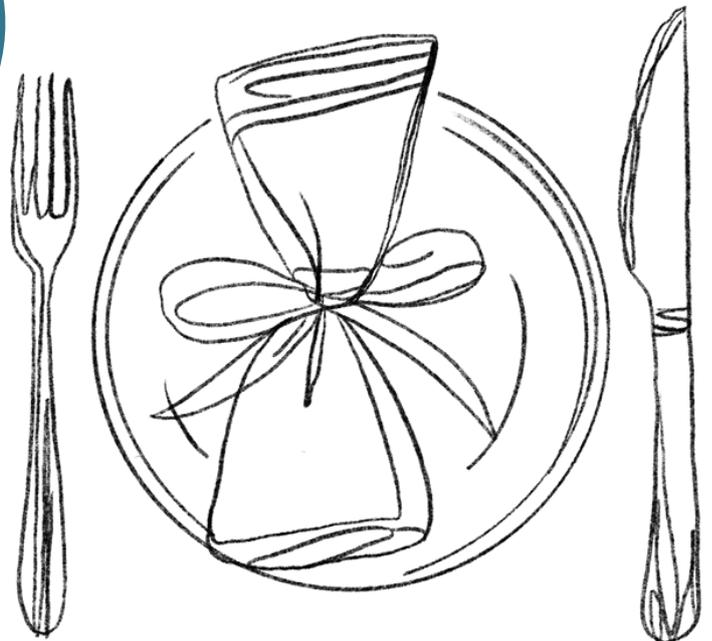


Zeit zum Leben
Waldviertel Nord



Klimafitte Ernährung

Unumstritten beeinflusst unsere Ernährung maßgeblich unsere Gesundheit – mit unseren Ernährungsgewohnheiten können wir aber auch aktiv zur Anpassung an die Folgen des Klimawandels beitragen und eine gesunde Zukunft mitgestalten. Eine klimafitte Ernährung basiert auf regionalen und saisonalen Produkten, einem hohen Anteil pflanzlicher Lebensmittel sowie auf einer ressourcenschonenden Produktion und einem bewussten Umgang mit Lebensmitteln, um Abfälle zu vermeiden. Durch bewusste Entscheidungen im Alltag können wir also knappe Ressourcen schonen und gleichzeitig unsere Gesundheit stärken. Dabei geht es nicht um Perfektion oder strenge Regeln, sondern um alltagstaugliche Veränderungen, die Schritt für Schritt umgesetzt werden können. Diätologin Isabella Kramer empfiehlt vor allem eines: realistisch bleiben, neugierig sein und den eigenen Weg finden.



Tipps für den Alltag

Kleine Schritte im Takt des Alltags

Der wichtigste Tipp vorweg: Nicht alles auf einmal ändern wollen. Kleine Schritte sind nachhaltiger und lassen sich leichter in den Alltag integrieren. Beginnen Sie zum Beispiel damit, eine Mahlzeit pro Woche durch eine fleischlose Alternative zu ersetzen. Die Umstellung muss sich an Ihren Alltag anpassen – nicht umgekehrt. Überlegen Sie zu Beginn, wo Veränderungen mit dem geringsten Aufwand möglich sind. Vielleicht ist das Frühstück oder das Abendessen ein guter Startpunkt. Dort lassen sich pflanzliche Alternativen oft besonders einfach einbauen, ohne dass sich der gesamte Tagesablauf ändern muss. Wenn der erste Schritt gelungen ist, kann ganz entspannt der nächste folgen

Den Aufwand klein halten oder: „Gut ist gut genug“

Perfektion ist kein Ziel. Senken Sie Ihre eigenen Ansprüche und erlauben Sie sich Unvollkommenheit. Wenn nicht alles sofort gelingt oder manche Mahlzeiten doch wieder „klassisch“ ausfallen, ist das völlig in Ordnung. Auch muss nicht alles selbst gemacht werden: Um herauszufinden, ob ein pflanzlicher Aufstrich schmeckt, reicht es, einmal einen fertigen zu kaufen. Das spart Zeit, senkt die Einstiegshürde und macht das Ausprobieren einfacher. Denn: Jeder kleine Schritt zählt.

Nicht nur weglassen, sondern ersetzen und Neues entdecken

Klimafitte Ernährung heißt nicht Verzicht, sondern Austausch und Erweiterung des Speiseplans. Lassen Sie zum Beispiel beim Abendessen nicht einfach den Schinken weg, sondern ersetzen Sie ihn gezielt – etwa durch geräucherten Tofu mit Senf und Kren. So bleibt die Mahlzeit vollwertig, sättigend und geschmacklich spannend.

Trauen Sie sich auch, Ihre Gewürzkiste zu erweitern und Neues auszuprobieren. Kräftig würzen ist ausdrücklich erlaubt – allerdings nicht mit Salz, sondern mit Kräutern, Gewürzmischungen, Knoblauch, Zwiebeln oder Chili. So gewinnen pflanzliche Gerichte an Tiefe, Vielfalt und Aroma.

Lebensmittelabfälle vermeiden: Überblick behalten und geplant einkaufen

Vor dem Einkaufen lohnt sich ein Blick in den Kühlschrank: Was ist noch da? Was sollte rasch verbraucht werden? Eine praktische Idee ist ein eigenes Fach oder eine Box für jene Lebensmittel, die rasch zu verbrauchen sind. So geraten diese nicht in Vergessenheit und Lebensmittelabfälle lassen sich deutlich reduzieren. Auch eine Einkaufsliste hilft, gezielt einzukaufen und unnötige Spontankäufe zu vermeiden. Das spart Geld und Zeit und verhindert, dass zu viele Lebensmittel im Kühlschrank landen, die später verderben.

Saisonale Orientierung nutzen und im Winter kreativ bleiben

Ein Saisonkalender (z.B. von [Tut_gut!](#)) unterstützt dabei, einzuschätzen, welches Obst und Gemüse gerade Saison hat. Saisonale Produkte sind meist klimafreundlicher, günstiger und geschmackvoller. Gleichzeitig bringen sie mehr Abwechslung auf den Teller.

Wenn frisches Obst und Gemüse im Winter begrenzt verfügbar ist, sind eingemachte, eingelegte oder tiefgekühlte Produkte eine sehr gute Alternative. Auch Lagergemüse wie Karotten, Sellerie oder Rüben ist vielseitig einsetzbar und bietet zahlreiche Möglichkeiten für kreative, abwechslungsreiche Gerichte.

Beim Einkauf regional und kleinstrukturiert bevorzugen

Je kürzer die Transportwege, desto besser fürs Klima. Wenn möglich, geben Sie Direktvermarktern, Hofläden oder kleinen regionalen Betrieben den Vorzug. So wissen Sie nicht nur, woher Ihre Lebensmittel kommen, sondern stärken auch die regionale Landwirtschaft. Im Supermarkt hilft ein bewusster Blick auf die Herkunft der Produkte bei der Auswahl.

Eiweiß bewusst einplanen

Eiweißquellen sind wichtig, besonders bei einer pflanzenbetonten Ernährung. Tierisches Eiweiß sollten daher bewusst durch pflanzliche Alternativen ersetzt werden, zum Beispiel durch Linsen, Bohnen, Kichererbsen oder Tofu. Entscheidend ist dabei die Kombination: Werden Linsen mit Reis oder Bohnen mit Erdäpfeln gegessen, kann der Körper die Nährstoffe besser aufnehmen.

Oft wird der Eiweißbedarf überschätzt: Ein durchschnittlicher gesunder Erwachsener kommt mit etwa 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und Tag gut aus. Dieser Bedarf lässt sich auch mit einer pflanzenbetonten Ernährung problemlos decken.

Den Anfang wagen

Gerade der Start fällt vielen schwer. Anfangs ist die Motivation hoch, dann folgt schnell Frust, wenn die Ziele zu groß gesteckt sind. Deshalb gilt: Mutig sein, sich etwas Neues aussuchen, ausprobieren, realistisch bleiben und sich bei Bedarf Unterstützung holen. Jeder Schritt ist wichtig und wertvoll – unabhängig davon, wie klein er erscheint.

Rezepte für klimafitte Gerichte finden sich heute leicht: in Zeitschriften, Kochbüchern, auf Webseiten oder in sozialen Medien – oder ganz praktisch bei den Rezepten aus den Tut gut! Kochworkshops.

Rezepte für klimafitte Ernährung

aus dem Kochworkshop "Snack Attack - Essen für schlaue Köpfe"

Schnelle Weckerl

Zutaten für 16 Weckerl:

500 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl

1 Pkg. Backpulver

1,5 TL Salz

1,5 TL Brotgewürz (Kümmel, Koriander, Fenchel, Kardamon)

500 g Magertopfen

6 EL Buttermilch

2 Eier

100 g verschiedene Kerne oder Samen

(Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, Mohn,...)

Zubereitung

- alle Zutaten mit einem Kochlöffel verrühren und mit den Händen gut durchkneten
- Teig in 16 gleich große Stücke teilen, Weckerl formen, mit Wasser bestreichen und mit Samen oder Kernen bestreuen
- auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei 200 °C etwa 35 Minuten backen

Rezepte für klimafitte Ernährung

aus dem Kochworkshop "Snack Attack - Essen für schlaue Köpfe"

Bunter Rohkostaufstrich

Zutaten für 4 Portionen

250 g Topfen

125 g Joghurt

1 grüner Paprika

1 Karotte

½ kleiner Apfel

Salz, Pfeffer

Kren

Zubereitung

- Topfen und Joghurt cremig rühren
- Paprika klein schneiden
- Karotten und Apfel waschen und fein reiben
- Alles vermengen und mit Salz, Pfeffer und Kren abschmecken

Rezepte für klimafitte Ernährung

aus dem Kochworkshop "Snack Attack - Essen für schlaue Köpfe"

Jausenwrap

Zutaten für 4 Portionen:

4 Weizen- oder Dinkeltortillas

4 EL Frischkäse

Blattsalat

Salatgurke

8 Blatt Käse

8 Blatt Schinken

Zubereitung

- Tortilla mit Frischkäse bestreichen
- Salat waschen und gut abtrocknen
- Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden
- Salat, Gurke, Käse und Schinken auf die Tortillas verteilen
- Die Seiten einschlagen und fest einrollen

Rezepte für klimafitte Ernährung

aus dem Kochworkshop "Snack Attack - Essen für schlaue Köpfe"

Süße Krafthirse

(Tut gut! Rezept)

Zutaten für 4 Portionen:

160 g Hirse

400 ml Milch

1 Prise Salz

Saft und Schale einer Zitrone

2 Äpfel

2 TL Honig

2 Handvoll Beeren

Zubereitung

- Hirse heiß abspülen
- Milch in einem Topf erhitzen
- Hirse, Salz und Zitronenschale dazugeben und aufkochen
- Hitze reduzieren und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
- Äpfel raspeln und mit Zitronensaft vermengen
- Beeren waschen
- Apfel, Beeren und Honig unter die heiße Hirse mischen

Rezepte für klimafitte Ernährung

aus dem Kochworkshop "Snack Attack - Essen für schlaue Köpfe"

Müsli-Riegel

Zutaten für 16 Riegel

- 100 g Haferflocken
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Rapsöl
- 50 g Rosinen
- 50 g Dinkelmehl
- 100 g Apfelmus
- 1 EL braunes Mandelmus

Zubereitung

- Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Haferflocken und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken anrösten bis sie leicht duften.
- Rosinen grob hacken.
- Alle Zutaten vermengen.
- Ein Backblech mit Backpapier belegen und die klebrige Masse mit nassen Händen darauf verteilen (ca. 20 x 20 cm)
- Im Ofen ca. 10 Minuten backen.
- Herausnehmen und sofort in 20 Riegel schneiden und danach auskühlen lassen.
- Luftdicht verpackt sind die Riegel ca. 3 Tage haltbar. Außerdem können sie auch sehr gut tiefgekühlt werden.

Rezepte für klimafitte Ernährung

aus dem Kochworkshop “Bauchgefühl - Kochen für einen gesunden Darm”

Schnelles Waldviertler Vollkornbrot

Zutaten für 1 Kastenform

- 420 g lauwarmes Wasser
- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 200 g Waldstaudenkornmehl
- 10 g Salz
- 5 g Brotgewürz
- 10 g Germ
- 1 EL Essig

Zubereitung

- Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren – aber nicht Kneten
- Kastenform einfetten und Teig einfüllen
- Brot in den kalten Backofen stellen und auf 220 Grad einstellen
- Ca für 50 Minuten mit viel Dampf backen.

Rezepte für klimafitte Ernährung

aus dem Kochworkshop "Bauchgefühl - Kochen für einen gesunden Darm"

Deftiger Bohnenaufstrich

Zutaten für 1 Schraubglas

3 EL Olivenöl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Dose Kidneybohnen

200 g Räuchertofu

2 TL Senf

1 TL Paprikapulver

2 EL Petersilie

2 TL Majoran

Salz, Pfeffer

80 ml Wasser

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden oder hacken.
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
- Zum Abkühlen beiseitestellen.
- Bohnen abgießen und mit den restlichen Zutaten mixen.
- Sollte der Aufstrich zu fest sein, kann noch etwas Öl oder Wasser dazugegeben werden.
- In einem verschlossenen Gefäß ist der Aufstrich ca. 1 Woche im Kühlschrank haltbar.

Rezepte für klimafitte Ernährung

aus dem Kochworkshop "Bauchgefühl - Kochen für einen gesunden Darm"

Dinkelreis-Linsensalat

Zutaten für 4 Portionen

200 g Dinkelreis

200 g Linsen trocken nach Wahl

300 g Gemüsemischung frisch oder tiefgekühlt

1 Zwiebel

1 EL Senf

3 EL Kren

1 Glas vegane Mayonnaise

2 EL Apfelessig

Kräuter nach Belieben

Salz, Pfeffer

2 Knoblauchzehen

Zubereitung

- Dinkelreis laut Anleitung kochen (meist ca. 15 Minuten in reichlich Wasser).
- Das Gemüse aus der Packung nehmen oder in kleine Stücke schneiden und die letzten 5 Minuten mit dem Dinkelreis mit garen.
- Linsen gegebenenfalls am Vortag in viel Wasser einweichen.
- Linsen in reichlich Wasser kochen.
- Alle Zutaten abgießen und auskühlen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in eine Schüssel geben.
- Senf, Kren, Mayonnaise, Essig, Kräuter, Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut verrühren.
- Ausgekühlte Dinkel-Linsenmischung unterrühren und nochmals abschmecken.
- Am besten mindestens 1 h im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Lässt sich auch gut am Vortag vorbereiten.

Rezepte für klimafitte Ernährung

aus dem Kochworkshop "Bauchgefühl - Kochen für einen gesunden Darm"

Herbstlicher Sauerkrautsalat

Zutaten für 4 Portionen

500 g Sauerkraut nicht pasteurisiert

1 Apfel

1 Zwiebel

1 Karotte

1 Handvoll Walnüsse grob gehackt

2 EL Rosinen

2 EL Walnussöl

2 EL Apfelessig

1 TL Honig

Salz, Pfeffer

Frische Kräuter

Zubereitung

- Sauerkraut leicht ausdrücken und in eine Schüssel geben.
- Apfel in Stücke und Zwiebel in Ringe schneiden, Karotte grob raspeln und alles zum Sauerkraut geben.
- Für das Dressing Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.
- Rosinen und Walnüsse unter den Salat mischen und Dressing darüber geben.
- Alles gut vermengen und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.
- Mit Kräutern bestreuen und servieren.

Rezepte für klimafitte Ernährung

aus dem Kochworkshop "Bauchgefühl - Kochen für einen gesunden Darm"

Kürbis-Kräuter-Spaghetti

Zutaten für 4 Portionen

500 g Vollkornspaghetti
2 Frühlingszwiebeln
1 kleiner Kürbis
2 EL Oliven- oder Rapsöl
1 Becher Kräuterfrischkäse
etwas Wasser
Salz, Pfeffer, Suppenwürze
Frische Kräuter
Gehackte Kürbiskerne

Zubereitung

- Nudeln bissfest kochen
- Frühlingszwiebel fein hacken und Kürbis reiben
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anrösten
- Kürbis dazugeben und mitbraten
- Frischkäse unter den Kürbis rühren und bei Bedarf Wasser dazugeben
- Kürbis köcheln bis er weich ist
- Mit Suppenwürze, Salz und Pfeffer abschmecken
- Spaghetti zu der Sauce geben und durchschwenken
- Mit Kräutern und Kürbiskernen bestreuen

Rezepte für klimafitte Ernährung

aus dem Kochworkshop "Bauchgefühl - Kochen für einen gesunden Darm"

Warmes Apfel-Zimt-Crumble mit Vanillejoghurt

Zutaten für 4 Portionen

4 Äpfel
1 EL Zitronensaft
3 EL Honig
1 TL Zimt
80 g Haferflocken
50 g gemahlene Nüsse
2 EL Leinsamen geschrotet
50 g Butter
500 g Joghurt natur
Vanilleschote

Zubereitung

- Äpfel in Würfel schneiden, mit Zitronensaft, etwas Honig und Zimt vermischen und in eine Auflaufform geben.
- Haferflocken, Nüsse, Leinsamen, restlichen Honig und Butter zu Streuseln verkneten.
- Streusel über die Äpfel streuen und bei 180 °C ca. 25 Minuten backen.
- Joghurt mit Honig und Vanille verrühren.
- Gemeinsam servieren.

Rezepte für klimafitte Ernährung

aus dem Kochworkshop "Was braucht Mann wirklich?"

Linsenlaibchen

Zutaten für 8 Portionen

- 1200 g Linsen aus der Dose
- 2 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 250 g Semmelbrösel
- 3 EL Sojasoße
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Paprikapulver
- 4 EL Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken
- Karotte reiben, Linsen abgießen und abspülen
- Gemeinsam mit Tomatenmark, Paprikapulver, Petersilie, Sojasoße und den Semmelbröseln in der Küchenmaschine zu einer Maße verarbeiten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Maße für 30 Minuten kaltstellen.
- Mit nassen Händen Laibchen formen und in Öl ca. 5 Minuten pro Seite braten.
- Die Laibchen entweder als Burger genießen oder mit Erdäpfelpüree servieren.

Rezepte für klimafitte Ernährung

aus dem Kochworkshop "Was braucht Mann wirklich?"

Linsenbolognese

Zutaten für 6 Portionen

4 EL Öl
125 g rote oder gelbe Linsen
1 Zwiebel
1 Bund Suppengemüse
100 g Champignons
2 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
1 Dose Tomaten passiert
1 Dose Tomaten stückig
250 ml Gemüsesuppe
2 TL italienische Gewürzmischung
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Suppengemüse und Champignons putzen und reiben oder hacken.
- Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und alles auf hoher Hitze anbraten.
- Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten.
- Mit den Tomaten aus der Dose ablöschen.
- Linsen dazu geben und mit Gemüsesuppe aufgießen.
- Gewürze dazugeben und alles auf niedriger Temperatur zugedeckt ca 30 Minuten köcheln lassen.
- Abschmecken und mit Teigwaren nach Wahl genießen.

Rezepte für klimafitte Ernährung

aus dem Kochworkshop "Was braucht Mann wirklich?"

Kichererbsen-Kürbis-Curry

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Öl

3 EL Currypulver oder Currypaste

1 Zwiebel

1 mittelgroßer Kürbis

2 Dosen Kichererbsen

2 Dosen stückige Tomaten

200 ml Gemüsesuppe

1 Dose Kokosmilch oder 200 ml pflanzliche Kochcreme

4 EL Nussmus

Salz, Pfeffer

Saft ½ Limette

Zubereitung

- Zwiebel in grobe Stücke schneiden.
- Kürbis schälen und würfeln.
- Kichererbsen abgießen.
- Öl in einem Topf erhitzen und Currypulver oder Paste darin anbraten bis es zu duften beginnt.
- Zwiebel, Kohlsprossen und Kichererbsen dazugeben und alles mit den
- Dosentomaten und der Suppe aufgießen.
- Kokosmilch dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Auf niedriger Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.
- Nussmus unterrühren und mit Limettensaft abschmecken.
- Mit Reis oder Naanbrot genießen.

Rezepte für klimafitte Ernährung

aus dem Kochworkshop "Was braucht Mann wirklich?"

Birnen-Kardamom-Tarte mit Hafer-Mandel-Boden

Zutaten für 8 Portionen

120 g Haferflocken fein gemahlen

80 g gemahlene Mandeln

60 g Butter

2 EL Honig

1 Prise Salz

1–2 EL Wasser (je nach Konsistenz)

3 reife Birnen

150 g Skyr

2 Eier

40 ml Honig

1 TL Vanilleextrakt

1 TL gemahlener Kardamom

½ TL Zimt

1 TL Zitronensaft

1 Prise Salz

1 kleine Birne

1 EL gehackte Mandeln

Zubereitung

- Haferflocken, Mandeln, Butter, Honig und Salz vermischen.
- 1–2 EL Wasser zugeben, bis eine formbare Masse entsteht.
- In eine gefettete Tarteform (26 cm) drücken, Rand leicht hochziehen.
- Mit einer Gabel einstechen.
- Bei 180 °C (Umluft 160 °C) ca. 10 Minuten vorbacken.
- Birnen schälen, entkernen und klein würfeln.
- Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
- In einer Schüssel Skyr, Eier, Honig, Vanille, Kardamom, Zimt und Salz glatt verrühren.
- Die gewürfelten Birnen unterheben.
- Die Füllung auf den vorgebackenen Boden geben.
- Eine zusätzliche Birne in dünne Spalten schneiden und fächerförmig oben auflegen.
- Mit gehackten Nüssen bestreuen.
- Bei 180 °C (Umluft 160 °C) ca. 30–35 Minuten backen, bis die Füllung gestockt und leicht goldbraun ist.

*Wir wünschen viel Freude,
Genuss und Inspiration
beim Ausprobieren!*

Klimafitte Ernährung ist kein starres Konzept, sondern ein Weg, der sich individuell gestalten lässt. Mit Neugier, Gelassenheit und kleinen Veränderungen wird sie Schritt für Schritt zu einem selbstverständlichen Teil des Alltags.

Impressum

KLAR! Waldviertel Nord

 0664 / 15 72 128

 office@klar-waldviertelnord.at

 Stadtplatz 25, 3874 Litschau

Rezepte und Tipps: Isabella Kramer, BSc

Layout und Gestaltung mit Canva

Bildquellen: Ausgewählte Grafiken: Canva-Mediathek