



# Vielen Dank...

dass Sie unser Foodpaket bestellt haben  
und an unserem Experiment teilnehmen.



Was heisst «nachhaltig essen» konkret? Die Ökumenische Kampagne 2023 von Fastenaktion und HEKS thematisiert unsere Ernährungsgewohnheiten. Die Art und Weise, wie wir Lebensmittel produzieren, ist für ein Drittel der schädlichen Treibhausgase verantwortlich und trägt erheblich zum Klimawandel bei. Unsere Grosseltern haben in den 1950er Jahren weitgehend nachhaltig gegessen.

Auf den Tisch kam, was im eigenen Garten und auf dem Feld wuchs. Fleisch, Milchprodukte, Kaffee und Zucker gab es nur in bescheidenem Masse. Geschmeckt hat es trotzdem toll – zahlreiche Rezepte aus Grossmutters Zeiten zeugen davon.

**Nachfolgend finden Sie Rezeptideen und Anregungen.**

# Menüplan und Vorbereitung

2

Samstag		Sonntag
<b>Frühstück</b>	Rösti, Milchkaffee für Erwachsene, Ovi für Kinder	Rösti, Milchkaffee für Erwachsene, Ovi für Kinder
<b>Mittagessen</b>	Lauch-Gries-Suppe, Apfelwähre	Salzkartoffeln, Sauerkraut, Dörrbohnen (Foodpaket 1) oder geräucherter Bauernschüblig (Foodpaket 2)
<b>Zvieri</b>	Brot, Äpfel, Baumnüsse, getrocknete Apfelfringe	Brot, Äpfel, Baumnüsse, getrocknete Apfelfringe
<b>Nachtessen</b>	Gschwellti mit Salz und Butter, Randensalat und Kabissalat	Griessbrei mit Zimt und Zucker, Apfelschnitze

**Wichtig:** Ein paar Lebensmittel müssen Sie selbst zuhause habe, sie werden nicht mitgeliefert:

- Salz
- Bratbutter oder Öl
- 1 Kaffee pro Person und Tag
- Salatsauce
- Bouillon
- Zucker
- Zimt
- Mehl oder Maizena

## Tipps

- Genügend Zeit einplanen
- Vorbereiten am Freitagabend:  
Gschwellti und Randen kochen für die Rösti am Samstagmorgen und den Salat am Samstagabend
- Vorbereiten am Samstagabend:  
Dörrbohnen einweichen und Gschwellti kochen für die Rösti am Sonntagmorgen
- EL: Esslöffel, KL: Kaffeelöffel



# Hat's geschmeckt?

3

## Erfahrungen teilen

Was haben Sie gezaubert aus den gelieferten Lebensmitteln? Teilen Sie Ihre Bilder und Erfahrungen mit uns auf Instagramm unter **#Luisstnachhaltig** oder markiert uns **@fastenaktion**

## Nachhaltig essen

Nachhaltig zu essen bedeutet, sich von überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln zu ernähren. Eine solche Ernährung besteht aus ökologisch, regional, saisonal und fair produzierten Lebensmitteln, zum Beispiel Karotten, Kohl, Randen, Kartoffeln und Äpfel.

Tierische Produkte (Fleisch, Fisch, Milchprodukte) belasten unser Klima deutlich stärker als Getreide, Früchte und Gemüse. Reduzieren Sie deshalb deren Verbrauch so weit als möglich.

Unter dem Aspekt «Nachhaltigkeit» vertretbar sind folgende Mengen tierische Proteine pro Person und Woche, wenn immer möglich in Bio-Qualität und aus der Schweiz:

- 1 bis 2 Portionen Fleisch
- 1 bis 2 Portionen Fisch
- 2 Eier
- 1 Tasse Milch oder 1 bis 2 Scheiben Käse pro Tag



Weitere Infos zum Thema:

<https://www.wwf.ch/de/nachhaltig-leben/mein-fussabdruck-ernaehrung>

Quelle: <https://know-diet.de/gesunde-nachhaltige-ernaehrung-2022/>

# Rezepte (für 4 Personen)

4

## Rösti

1,5 kg Gschwellti vom Vortag schälen, an der Rösti raffel reiben und mit 1,5 KL Salz in einer Schüssel mischen. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Kartoffeln beigegeben und unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten anbraten. Rösti mit Hilfe der Bratschaufel zu einem Kuchen formen, weitere 10 Minuten, ohne zu wenden auf mittlerer Stufe braten. Rösti mit einem flachen Teller wenden und mit etwas Bratbutter erneut in die Pfanne zurückgeben. Weitere 10 Minuten fertig braten.



## Lauch-Griess-Suppe

Lauch rüsten, waschen und fein schneiden. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und 4 EL Griess und Lauch zugeben und auf mittlerer Stufe dünsten. Mit 1 Liter Wasser ablöschen und mit Bouillon würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen, gelegentlich rühren.

## Apfelwähre

Ofen vorheizen auf 200° Grad. Kuchenteig in die Form legen und mit einer Gabel einstechen. 5 EL gemahlenen Nüsse auf dem Teigboden verteilen. 3 Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Schnitze schneiden. Schnitzte auf den Teig legen. Backen untere Ofenhälfte ca. 25 Minuten. Nach der Hälfte der Backzeit Guss darüber giessen. Für den Guss 2 dl Milch, 2 Eier, 2 EL Zucker und 1 EL Maizena oder Mehl mischen.

## Randensalat

Randen je nach Grösse im Wasser 30–40 Minuten sieden oder im Dampfkochtopf dämpfen bis sie weich sind. Randen schälen, würfeln oder raffeln und noch warm mit der Salatsauce mischen.

## Kabissalat

Kabis fein hobeln oder schneiden. Mit der Salatsauce mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Evt. Salatsauce warm an den Kabis geben oder den Kabis mit der Sauce von Hand etwas kneten, so dass der Salat weich und besser verdaulich wird.

## Salzkartoffeln

1 Liter Wasser aufkochen und mit 2 KL Salz würzen. Kartoffeln schälen, schneiden und zugeben. Auf kleiner Stufe zugedeckt 10 bis 15 Minuten kochen. Das Wasser abgiessen.

## Sauerkraut

Rohes Sauerkraut mit wenig Öl in einer Pfanne dämpfen und mit 2 dl Wasser ablöschen, Bouillon dazugeben und auf kleiner Stufe zugedeckt 45 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

## Dörrbohnen

Dörrbohnen über Nacht in Wasser einweichen. Anschliessend Flüssigkeit abgiessen und Bohnen abspülen. Zwiebel hacken und in wenig Öl andünsten, Bohnen dazugeben, etwas dämpfen und mit reichlich Wasser ablöschen. Salzen. Ca. 45 Minuten kochen lassen, Flüssigkeit abgiessen und abschmecken. Tipp: Schneller geht es mit dem Dampfkochtopf.

## Geräucherte Bauernschüblig

Wurst im nicht siedenden Wasser (75°–80° C) ca. 30 Minuten ziehen lassen.

## Griessbrei

1 Liter Milch mit 2 Prisen Salz aufkochen. 100 g Griess einrühren und auf kleiner Stufe ca. 20 Minuten köcheln lassen, gelegentlich rühren. Mit Zimt-Zucker geniessen.

## Apfelschnitzli

2 dl Wasser, 1 EL Zucker und ev. Zimt in eine Pfanne geben. 5 Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Schnitzli schneiden und in der Pfanne ca. 10 Minuten weichkochen. Warm oder kalt geniessen.