

[Schneller Beeren-Couscous](#)

[Apfel-Brot-Auflauf](#)

[Kirsch-Nuss-Clafoutis](#)

[Birnen-Grieß-Auflauf](#)

[Banana Bread](#)

[Hilfreiche Links & Apps](#)

[Autorinnen & Fotografin](#)

[Noch mehr grüne Küche](#)



VEGGIE FOR FUTURE


„**Unser Haus brennt**“ – das haben die meisten von uns inzwischen erkannt. Genau wie Greta Thunberg und andere Umweltaktivist*innen sehen wir die Erde massiv bedroht und fragen uns, ob und wie wir löschen können. Demonstrieren, um der Politik laut und augenfällig zu zeigen, dass es so nicht weitergehen darf, ist eine Möglichkeit. **Doch was können wir, jede und jeder Einzelne persönlich tun, um unseren Planeten zu retten?**

Diese Frage treibt sicher viele genauso um wie uns: Zwei Mütter, die mit ihren Kindern

über die **Fridays-For-Future-Demonstrationen** diskutieren oder auch mitdemonstrieren und versuchen, auch nach den Demos etwas zu bewegen. Doch wo soll man anfangen? Es gibt so viele Baustellen. **Was nützt und was schadet, vielleicht sogar entgegen jedem guten Willen?** Den Kopf also einfach in den Sand stecken, im brennenden Haus sitzen bleiben und hoffen, dass die Feuerwehr kommt?

Für uns beide ist das keine Option. Wir sind überzeugt davon, dass wir selbst anfangen müssen, etwas im Kleinen, Privaten zu bewegen, selbst wenn die Politik lahmt – das sehen wir allein schon

als Pflicht unseren Kindern gegenüber. Als langjährigen Kochbuchautorinnen war uns auch völlig klar, wo wir mit dem Löschen beginnen können, nämlich in der Küche, dort wo wir uns aus Berufsgründen besonders gut auskennen.

Unsere tagtägliche Ernährung, der teils unreflektierte Umgang mit Lebensmitteln und vor allem unser überdurchschnittlicher Fleischkonsum zieht mannigfaltige Umweltprobleme nach sich – das ist inzwischen verbreiteter Konsens. Hier können wir viel ändern und dazu möchten wir beitragen: mit diesem Buch **voll neuer, vegetarischer und teils veganer Rezepte** , **vielen Infos zu nachhaltiger Ernährung**