

# Vegetarisch Grillen

Probieren Sie doch mal **gefüllte Paprikas**, **Grillkäse**, **Maiskolben** mit geschmolzener Kräuterbutter oder **Kartoffeln in Alufolie!** Oder wie wäre es mit **Gemüsespießen** mit Zucchini, Champignons, Tomaten, Paprika und Zwiebeln? Dazu passen frische Dips, wie **Kräuterquark** und natürlich **Baguette**. Im Supermarkt finden sich leckere vegetarische **Wurstchen** und **Bratlinge**.

Übrigens: Auch viele Obstsorten wie **Bananen** oder **Ananas** lassen sich grillen!

## Frühlings-Kartoffelsalat

750g Pellkartoffeln  
1 Bund Radieschen  
1 Zwiebel  
2-3 Gewürzgurken  
200g Salat-Creme  
etwas Senf  
Salz, Pfeffer und Schnittlauch



## Couscous-Salat

250g Couscous  
1 Paprika, ½ Gurke, Lauch  
4-5 große Tomaten  
200g Feta  
Schuss Zitronensaft  
Salz, Pfeffer und Knoblauch  
Petersilie oder Minze zum garnieren



## Italienischer Nudelsalat

500g Nudeln  
200g Cocktailtomaten  
1 Bund Rucola  
200g Mini-Mozzarella  
4EL Kräuteressig und Öl  
Salz, Pfeffer und Knoblauch  
Pinienkerne nach belieben



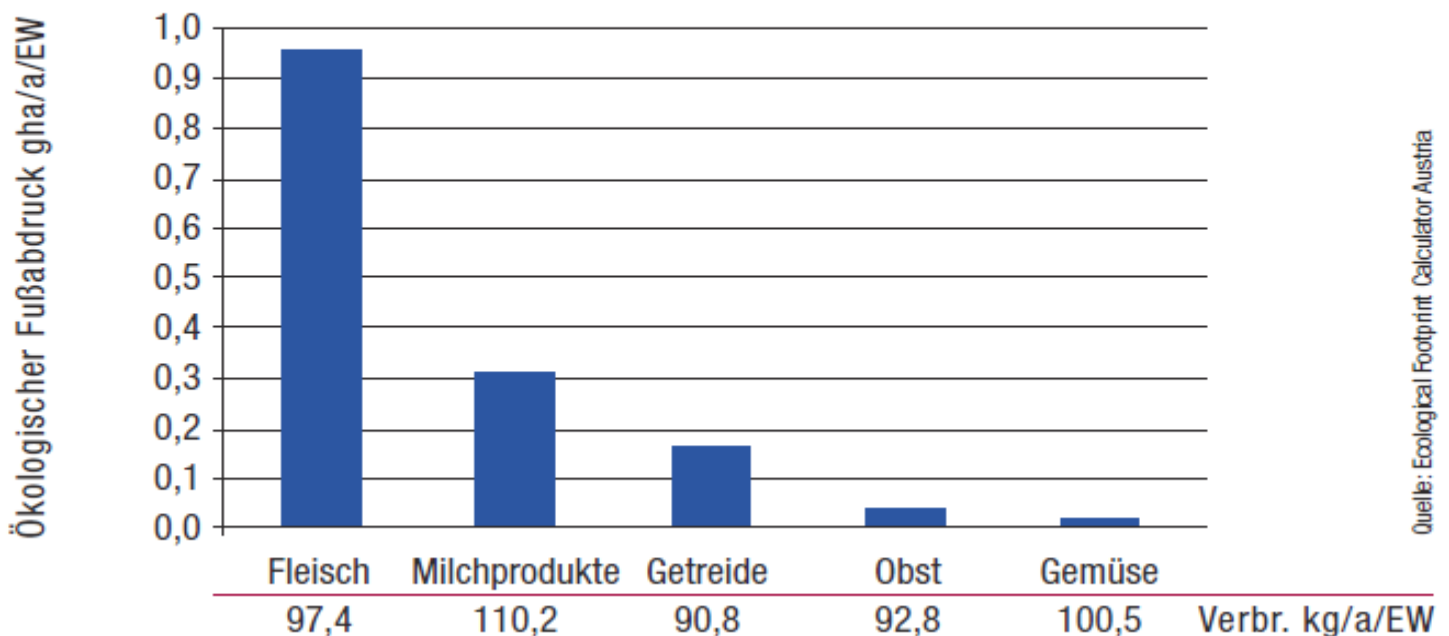
Mehr vegetarische Rezepte finden Sie auf unserer Homepage!

## Hintergrund

Weniger Fleisch ist nicht nur gut für die Tiere, sondern auch für das Klima, denn die Landwirtschaft ist für etwa 14 % des weltweiten CO<sub>2</sub>-Ausstoßes verantwortlich<sup>[1]</sup>. Doch hier schlummert auch ein großes Potenzial, da etwa 90% hiervon auf tierische Produkte wie Fleisch und Käse entfällt.

Für jeweils 1kg Rindfleisch wird 15kg, Masthähnchen 4kg, aber Weizen nur 0,4kg und Kartoffeln 0,2kg CO<sub>2</sub> produziert. Bei verarbeiteten oder tiefgekühlten Produkten vervielfacht sich der Ausstoß, wie auch bei weit gereisten Lebensmittel z.B. Südfrüchte<sup>[2]</sup>.

### Verbrauch und Footprint von Lebensmitteln



Für unsere Tierhaltung importieren wir tausende Tonnen Futtermittel, auch aus Ländern, in denen Menschen hungern!

Außerdem werden für 1kg Rindfleisch etwa 15 Tausend Liter Wasser verbraucht, bei Schwein oder Pute etwa 70% weniger. Dagegen werden für Obst, Gemüse und Getreide nur einige hundert Liter verbraucht.<sup>[3]</sup>



**Ökologisch angebaute Lebensmittel aus der Region sind die beste Wahl für unser Klima. Wir Verbraucher haben einen enormen Einfluss. Probieren Sie doch öfter mal vegetarische Rezepte und konsumieren Sie bewusst!**

Quellen: [1] SERI2007 [2] GEMIS2009 [3] waterfootprint.org