

Bohlsener  
MÜHLE



# KLIMA KULINARIK

REZEPTE FÜR EINEN  
GESUNDEN PLANETEN



**REZEPTE FÜR EINEN  
GESUNDEN PLANETEN**



## FÜR DICH & DIE NATUR

Klimawirksam kochen – lass dich inspirieren, denn dein Teller kann die Welt ein bisschen besser machen! Viele Rezepte, tolle Tipps und spannende Infos machen es dir ganz leicht, für ein besseres Klima zu sorgen!



# INHALT

## DIE BOHLSENER MÜHLE

---

Die Bohlsener Mühle	8
Herzlich Willkommen	10
Tipps für die klimakulinarische Küche	14
Vom Feld bis zum Produkt	54
#NetZero	56

## FRÜHSTÜCK

---

Klassisches Porridge	19
Buchweizen Porridge	19
Overnight Oats	20
Nackthaferbrei	21
Quinoa Porridge	23
Hirse Porridge	24
Klima-Stulle	25

## KLIMABOWLS

---

Kurzstreckenbowl	29
Mittelstreckenbowl	30
Langstreckenbowl	31
Sweetbowl	33

## FRUCHTFOLGEDINNER

---

Warmer Bohnen-Apfelsalat	37
Arabische Linsen- Bulgur-Suppe	39
Roggen, Ei & Bohnen	41
Weißes Schokoladenmousse mit Rhabarberkompott	43

## HAUSGEMACHT

---

Getreidedrink	46
Süßkartoffelchips	47
Sauerteig selber ansetzen	48
Gebackene Ackerbohnen	50
Roggenmischbrot	51
Graved Lax	52

## GUT ZU WISSEN

---

Klimakulinarisches Glossar	58
Zutatenregister · Saisonkalender · Fruchtfolge	62



## DIE BOHLSENER MÜHLE

Wassermühle an  
der Gerdau

# DIE BOHLENER MÜHLE

**100 % Bio und das möglichst aus der Region sind für die Bohlsener Mühle seit 1979 selbstverständlich, denn jeder Hektar, der ökologisch bewirtschaftet wird, ist ein Gewinn für Mensch und Natur.**

In unserer Wassermühle, im Ortskern von Bohlsen, stellen wir aus den verschiedenen Getreidearten Mehl und Flocken her, diese bilden die Basis für unsere Produkte.

Mit unseren Mehlen backen wir traditionell-handwerklich Brote und Brötchen und unsere beliebten Snäckebröte und Kekse. Dabei setzen wir auf Dinkel und Weizen, aber auch auf fast vergessene Getreide, wie Einkorn und Lichtkornroggen. Für unsere Produkte liefert uns unsere Mühle die dafür benötigten unterschiedlichen Mehltypen und Grieße.

Für die Flockenvielfalt unserer Müslimischungen stellen wir die Flocken direkt in der Mühle her. Hier werden Gerste, Einkorn, Dinkel und Roggen sowie Quinoa und Buchweizen zu vollwertigen Flocken gewalzt. Diese stecken auch in unseren Crunchys, die pur oder in perfekt abgestimmten Mischungen für einen guten Start in den Tag sorgen.

So mahlen, mischen und backen wir mehr als 150 Produkte. Dabei gilt es, die Rohstoffe so ursprünglich wie möglich zu belassen und alle Zutaten, die wir bei der Herstellung unserer Produkte verwenden, zu benennen.

Neben verschiedenen Getreiden verarbeiten wir auch andere Feldfrüchte aus heimischem Anbau. Damit schaffen wir mehr Diversität auf den Äckern, die für gesunde Böden und Artenvielfalt unerlässlich ist. Auf diese Weise schaffen wir vielfältige Lebensräume für Pflanzen und Tiere auf dem Feld.

**Das ist für uns Wirtschaften vom Feld bis zum Produkt.**



**95% GETREIDE  
AUS DEUTSCHLAND**  
2/3 DAVON AUS EINEM  
UMKREIS VON 200 KM

## BIO AUS GUTEM GRUND



- Verzicht auf Gentechnik, Mineraldünger & Pestizide
- Klimaschutz & Klimaanpassung
- Artenschutz & Förderung der Biodiversität
- Trinkwasserschutz
- Zukunftsfähige Landwirtschaft
- Förderung der ländlichen Räume



**MATHIAS KOLLMANN**

Geschäftsführer  
der Bohlsener Mühle



# GUT FÜR UNS ALLE!

Gutes Essen hat eine ungemeine Kraft: Das gemeinsame Entdecken und Erleben von großartig zubereiteten Speisen, die Gespräche, die entstehen – das ist für die Köchin oder den Koch ein ungemein schönes Gefühl, aber auch für die Bekochten. Neben der Zubereitungsart machen wertvolle Zutaten einen Unterschied!

## Liebe Genießerinnen und Genießer,

seit 40 Jahren stellen wir hier in der Bohlsener Mühle ganzheitlich nachhaltige Lebensmittel in Bio-Qualität her und probieren dabei eine ganze Menge aus. Denn ‚nur‘ Bio-Lebensmittel zu verarbeiten, das war schon immer die Grundlage, ist aber nie genug. Regionale Anbauprojekte, die Verarbeitung der ganzen Getreidevielfalt, die Reduktion von Verpackungsmaterialien, eine Mühle, die immer noch zu einem Teil mit Wasserkraft arbeiten kann – und noch eine ganze Menge mehr. Dieses Engagement hinter dem Bio-Lebensmittel macht einen Unterschied – und den schmeckt man auch.

Weil wir wissen, welches Potenzial in unseren Produkten und unseren Ideen steckt, haben wir uns im März 2022 in einer Profi-Küche Unterstützung gesucht und wollten wissen, wie wir eigentlich Gerichte kochen können, die verschiedene Aspekte im Bezug aufs Klima beachten. Und wie man eigentlich so essen kann, dass alle Erzeugnisse verwendet werden, die in einer vielfältigen Fruchtfolge auftauchen. Engagierte, neugierige Köchinnen und Köche haben sich gemeinsam mit uns dieser Herausforderung gestellt und dabei spannende Gerichte mit uns, unseren Produkten und unserem Wissen kreiert.

„GEMEINSAM FÜR EINE  
ERNÄHRUNG, DIE GUT  
FÜR UNS UND DEN  
PLANETEN IST.“



Das mit der Nachhaltigkeit ist eine komplexe Angelegenheit, egal in welchem Bereich. Das kennen wir aus unserem Alltag nur allzu sehr. Aber alles, was wir tun, hat eine Auswirkung aufs Klima. Eine Kulinarik, die gut fürs Klima ist – Klimakulinarik – schmeckt eben deshalb doppelt gut: Leckere Rezepte mit tollen Geschmackskomponenten, die eben auch beim Anbau und in der Verarbeitung einen Unterschied machen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen, beim Hinterfragen und vielleicht auch beim Ändern der ein oder anderen Gewohnheit. Denn eines können wir versprechen: Klimakulinarik ist nicht nur gut für den Boden, den Acker, die Umwelt, sondern auch richtig, richtig lecker!





**PHILIP LUTHARDT**

Nachhaltigkeitsmanagement

## KLIMAKULINARIK - WAS UND WIE WIR ESSEN VERÄNDERT DAS KLIMA!

Liebe Klimakulinarikerinnen und Klimakulinariker,

unsere Ernährung hat sich durch die Globalisierung und den weltweiten Austausch von Waren über die Zeit stark verändert und wirkt sich immer mehr auf die Umwelt und die Klimakrise aus. Was wir essen und wie wir unsere Ernährung gestalten, hat Einfluss auf das Klima!



Ein wichtiger Faktor ist dabei die landwirtschaftliche Erzeugung, die in Deutschland für circa acht Prozent aller Treibhausgas-Emissionen verantwortlich ist – weltweit sogar für knapp ein Drittel\*\*\*. In der Lebensmittelwirtschaft sind Nutztierhaltung, Stickstoffdüngung und die landwirtschaftliche Nutzung ehemaliger Moorflächen die Haupttreiber des Klimawandels.

Nicht nur auf dem Acker, sondern auch bei der Verarbeitung, der Zubereitung, dem Verpacken, Transportieren und Lagern von Lebensmitteln können klimaschädliche Emissionen entstehen. Selbst die Aufbereitung von Abfall braucht Energie und ist somit klimawirksam.

Zusätzlich zum Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>), das hauptsächlich in der Verarbeitung und dem Betrieb von Maschinen sowie beim Transport anfällt, wird in der Nutztierhaltung Methan freigesetzt, das vor allem durch die Verdauungsprozesse von Rindern und anderen Nutztieren entsteht. Im Vergleich zu CO<sub>2</sub> hat Methan eine circa 25-mal größere Auswirkung auf das Klima. Durch den Einsatz von chemisch-synthetischen Düngemitteln und Pestiziden gerät außerdem Lachgas in die Atmosphäre, das sogar 265-mal so klimaschädlich ist wie CO<sub>2</sub>.

Die landwirtschaftliche Produktion ist jedoch nicht nur Verursacherin von klimaschädlichen Emissionen, sondern gleichzeitig auch eine der größten Leidtragenden der global voranschreitenden Klimakrise. Dürren und extreme Niederschläge haben zur Folge, dass fruchtbare Böden austrocknen, weggespült oder verweht werden. Fast ein Viertel der weltweit genutzten Böden ist bereits heute geschädigt oder verwüstet. Allein auf den Ackerflächen in Deutschland gehen pro Jahr und Hektar circa zehn Tonnen fruchtbarer Boden durch Erosion und Humusabbau verloren.

Biologisch-regenerative Formen der Landwirtschaft leisten hingegen einen aktiven Beitrag zum Klimaschutz. Der von Bio-Standards geforderte Verzicht auf mineralischen Stickstoffdünger und Pestizide – deren Herstellung äußerst energieintensiv ist – bedeutet ein Weniger an Emissionen. Die schonendere Bodenbearbeitung und vielseitigere Fruchtfolgen auf den Äckern sorgen darüber hinaus für den Erhalt gesunder, humusreicher Böden – die sogar in der Lage sind, große Mengen an CO<sub>2</sub> aus der Atmosphäre zu binden und langfristig zu speichern. Darüber hinaus sind gesunde Böden deutlich besser gegen die Auswirkungen des Klimawandels, wie Extremwetter-Ereignisse, geschützt.

Was wir essen und wie unsere Lebensmittel produziert und zubereitet werden, ist deshalb von entscheidender Bedeutung für den Klimaschutz. Deshalb gehen wir in allen hier vorgestellten Rezepten konsequent von Bio-Lebensmitteln aus.

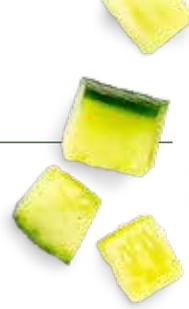
„WAS WIR ESSEN UND WIE WIR UNSERE ERNÄHRUNG GESTALTEN, HAT EINFLUSS AUF DAS KLIMA!“



\*Quelle: ifeu, CO<sub>2</sub>-Äquivalent ist ein Maß für das Treibhauspotenzial bzw. die klimaschädliche Wirkung verschiedener Stoffe und Aktivitäten. Neben Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>) gibt es weitere Treibhausgase wie zum Beispiel Methan, Lachgas und Fluor-Kohlenwasserstoffe, die alle über ein unterschiedliches Erwärmungspotenzial verfügen.

\*\*\*Quelle: Bundesumweltamt

# TIPPS FÜR DIE KLIMAKULINARISCHE KÜCHE



Unsere Lebensmittel und die Art, wie diese produziert und zubereitet werden, sind von entscheidender Bedeutung für den Klimaschutz. Deshalb möchten wir hier ein paar Ansätze vorstellen, mit denen man die eigene Küche klimafreundlicher machen kann.

## Die Zutaten

### Bio statt konventionell

Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft sind besonders zu empfehlen. Neben Vorteilen in Sachen Tier- und Naturschutz sind biologisch angebaute Zutaten auch klimafreundlicher als konventionelle Vergleichsprodukte – obwohl teilweise mehr Fläche für den gleichen Ertrag nötig ist.

Die festgeschriebenen Bio-Standards fordern einen reduzierten Einsatz von Düngemitteln sowie den Verzicht auf chemisch-synthetische Pestizide. Die Bio-Verbände Bioland oder Demeter erwarten außerdem eine diverse Fruchtfolge auf den Äckern, was sich nicht nur positiv auf die Biodiversität auswirkt, sondern auch den Humusgehalt und somit das CO<sub>2</sub>-Bindopotenzial im Boden steigert.

**GUT ZU WISSEN!**  
1 kg Humus kann bis zu 2,13 kg CO<sub>2</sub> speichern. (Biolandstiftung)

### Regionale und saisonale Produkte

Die Kombination „regional und saisonal“ macht's: Dadurch werden unter anderem lange Transportwege bzw. der energieintensive Anbau in Gewächshäusern sowie lange Kühllagerungen vermieden. Das verbessert die Klimabilanz von Lebensmitteln enorm, denn jeder Transportkilometer bedeutet in der Regel Treibstoffverbrauch und somit CO<sub>2</sub>-Emissionen. Frische Lebensmittel schmecken ohnehin am besten. Zusätzlich unterstützt du damit die Landwirtinnen und Landwirte und andere Erzeugerinnen und Erzeuger aus der Region.

Ein Kilogramm Mango, die mit dem Flugzeug aus Mexiko zu uns nach Deutschland transportiert wurde, emittiert mehr als 14 kg CO<sub>2</sub>, während der Wert für eine regionale Birne bei lediglich 0,3 kg CO<sub>2</sub> pro kg Produkt. (Agribalyse/IFEU)

### Öfters mal vegetarisch und vegan!

Fleischprodukte haben in der Regel eine deutlich schlechtere Klimabilanz als frisches Gemüse oder Getreide. Das hat unter anderem dazu geführt, dass der Weltklimarat empfiehlt, den Fleischkonsum drastisch zu reduzieren. Auch Milchprodukte wie Milch, Butter, Käse, Joghurt oder Speiseeis haben, insbesondere durch die Nutztierhaltung, ihren Energieaufwand und die Futtermittelherstellung, eine negative Klimabilanz. In der Herstellung pflanzlicher Produkte hat sich in den letzten Jahren viel verändert und es gibt viele Ersatzprodukte zu kaufen, wie z. B. Haferdrinks, Margarine,

Lupinenjoghurt. Selbst veganes Speiseeis gibt es mittlerweile in einigen Supermärkten zu kaufen. Probiere doch mal öfter vegetarische oder vegane Gerichte mit Linsen, Erbsen oder Bohnen. Aus diesen Dingen kann man viele leckere Gerichte zaubern. Und falls es doch mal Fleisch sein, achte darauf, dass es Bio-Fleisch ist! Mit über 60 kg Fleisch pro Person und Jahr liegen wir Deutschen international immer noch in der Spitzengruppe, was den Fleischverzehr angeht.

Laut ifeu (Institut für Energie- und Umweltforschung) bedeuten zum Beispiel 1 kg Rinderhack 12,3 kg CO<sub>2</sub>, während 1 kg Tofu nur 1,7 kg CO<sub>2</sub> ausmachen.

## Das Kochen

### Umweltfreundliches Einkaufsverhalten

Einkaufen zu Fuß oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto spart eine Menge CO<sub>2</sub>. Wenn man jedoch auf dem Land lebt und keinen Supermarkt in unmittelbarer Nähe hat, ist das Auto nahezu alternativlos. Dann kann man jedoch darauf achten, dass man nur einmal pro Woche einen Großeinkauf macht, statt täglich einen kleinen Einkauf zu erledigen. Das verbessert die Umweltbilanz des Einkaufens deutlich und spart auch noch Spritkosten!

In allen untersuchten Fällen hat das Elektroauto heute schon einen Klimavorteil gegenüber dem Verbrenner (je nach Annahme 16-50% Emissionsverminderung über die gesamte Lebenszeit). Pro Kilometer.

### Energiebedarf beim Kochen reduzieren

Speisen so kurz wie möglich erhitzen, das ist ja ohnehin gesünder; Gas ist besser als Strom. Beim Kauf von Geräten auf solche mit hoher Energieeffizienzklasse (A++) achten. Aber keine neuen kaufen, solange es die alten noch tun: denn gerade die Herstellung solcher Geräte ist ein starker Energiefresser. Sonst gilt natürlich: Deckel auf den Topf beim Kochen! Backofen vorheizen? Das muss in vielen Fällen nicht sein!

### Abfälle vermeiden

Alle Lebensmittel müssen erzeugt, transportiert, verarbeitet, eingekauft und zubereitet werden – auch wenn sie am Ende in der Mülltonne landen! Diese Abfälle verschlechtern die Umweltbilanz maßgeblich. Daher macht es Sinn, das Einkaufen gut zu planen, nicht hungrig einkaufen zu gehen und im Restaurant (oder in der Mensa) die richtigen Portionen zu bestellen, um zu verhindern, dass Lebensmittel weggeworfen werden müssen. Auch Verpackungsmüll, insbesondere Einwegverpackungen, gilt es so gut es geht zu verhindern, da die Wiederaufbereitung (Recycling) von Materialien ebenfalls Energie kostet. Im Gegensatz zum Mehrwegglas verursacht Einwegglas zum Beispiel einen vielfach höheren Umweltaußerdruck als alternative Verpackungen. Bei konservierten Lebensmitteln kann man stattdessen zum Tetrapak oder zu Standbodenbeutel greifen.

Jeder von uns wirft etwa 78 Kilogramm Lebensmittel im Jahr weg (darin sind allerdings auch Unvermeidbares wie z. B. Nuss- und Obstschalen, Kaffeesatz, Knochen und Verdorbenes enthalten).

## GUT ZU WISSEN!

20 Minuten kochen verbraucht 0,13 kg CO<sub>2</sub>!



# FRÜHSTÜCK



Rote Bete, Quinoa oder Hirse zum Frühstück? Aber sicher doch! Und auch als Snack zwischendurch sind die folgenden Rezepte prima geeignet. Denn für einen guten Start in den Tag, oder mehr Energie zwischendurch ist die beste Basis (Pseudo)-Getreide!

Denn hier gibt es so viel mehr zu entdecken: Aromatische Buchweizenflocken oder Dinkelflocken, Einkorn- oder Gerste- oder Quinoa-, Roggen- oder Weizenflocken. Nicht nur auf dem Feld ist Vielfalt eine tolle Sache, auch in der Küche.

Es lohnt sich, sich nicht immer ganz ans Rezept zu halten und zu experimentieren! Oder statt der wohlbekannteren Flocken auch mal ganze Getreidekörner zu kochen! Mitch der Koch hat einige großartige Rezepte entwickelt, die mal ganz fix und mal mit etwas Mühe und Zeit, aber immer einfach zu machen sind.

## **Für mehr Vielfalt auf dem Frühstückstisch und auf dem Acker!**

Ob Porridge oder Overnight Oats oder ein Getreidebrei aus ganzen Körnern – die Kreationen von Mitch zeigen: Es müssen nicht immer Haferflocken sein, viele andere auch heimisch kultivierte (pseudo-) Getreide bieten eine ideale Grundlage, um vielfältig und genussvoll in den Tag zu starten.

Einfach kein Fan von Porridge, Over-Night-Oats und Co.? Dann haben wir auch noch ein paar leckere Stullen-Ideen für dich im Gepäck!

## REZEPTE



- S. 19 KLASSISCHES PORRIDGE
- S. 19 BUCHWEIZEN PORRIDGE
- S. 20 OVERNIGHT OATS
- S. 21 NACKTHAFERBREI
- S. 23 QUINOA PORRIDGE
- S. 24 HIRSE PORRIDGE
- S. 25 KLIMA-STULLE





Unser Buchweizen  
stammt unter anderem  
von Kay Hansen aus  
Schleswig Holstein.



## BUCHWEIZEN PORRIDGE

Herrlich nussig  
im Geschmack!

# KLASSISCHES PORRIDGE

Der Klassiker am Morgen, leicht bekömmlich und lecker durch den sanften Geschmack des Hafers.

## Auf einen Blick



10 Min.



2 Portionen



Mittel



Vegan

## So wird's gemacht

Der Klassiker, wenn es um ein warmes Frühstück geht, ist natürlich ein cremiges Porridge-Rezept.

Dafür die Haferflocken mit Haferdrink, Zimt und einer Prise Salz in einem Topf unter ständigem Rühren erhitzen. Ca. 4–5 Minuten leicht köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Den Apfel und die Birne in Stücke schneiden und mit dem Porridge vermengen, danach mit dem Sesam und 100% Crunchy Schoko toppen.



## GUT ZU WISSEN!

Zutaten aus biologischer Landwirtschaft emittieren im Schnitt 75% weniger CO<sub>2</sub> als konventionelle.

## Zutaten in Bio-Qualität

- 100 g Haferflocken Zartblatt von der Bohlsener Mühle
- 300 ml Haferdrink
- Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 2 TL Sesam
- 100 % Crunchy Schoko von der Bohlsener Mühle

# BUCHWEIZEN PORRIDGE

Nuss-Genuss pur! Der Buchweizen mit seiner nussigen Note unterstreicht sehr schön die Haselnuss und wird durch die Birne sanft abgerundet.

## Auf einen Blick



25 Min.



2 Portionen



Mittel

## So wird's gemacht

Den Buchweizen mit der Haferdrink, dem Kurkuma, dem Zuckerrübensirup und der geriebenen Birne bei mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Haselnüsse leicht hacken und unterheben. Die Mini Cookies Salz Karamell leicht zerbröseln. Das Porridge in Schalen füllen und mit Obst, Nüssen und den Mini Cookies garnieren.



## GUT ZU WISSEN!

Buchweizen blüht sehr üppig und bietet so Nahrung für viele Insekten.

## Zutaten in Bio-Qualität

- 100 g Buchweizen von der Bohlsener Mühle
- ½ TL Kurkuma
- 20 ml Zuckerrübensirup
- 100 g geriebene Birne
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 100 g Haferdrink
- Mini Cookie Salz Karamell von der Bohlsener Mühle

## Optional

- Obst und Nüsse und Minze

# : OVERNIGHT OATS

Overnight Oats sind nicht nur besonders bekömmlich und schnell gemacht. Da diese nicht gekocht sondern nur eingeweicht werden, sind sie zudem weniger energieintensiv als das Kochen von Porridge. Das Grundrezept lässt sich nach Belieben mit Obst, Nüssen oder Saaten kombinieren und sorgt so für einen guten Start in den Tag.

## So wird's gemacht

Die Haferflocken in den Haferdrink einrühren. Den Apfel und die Rote Bete reiben, zu den restlichen Zutaten geben und vermischen. Nach Geschmack etwas Ahornsirup über das Porridge geben. Über Nacht abgedeckt im Kühlschrank stehen lassen.

Am nächsten Morgen mit frischem Obst und Nüssen nach Wahl toppen. Besonders lecker sind Äpfel und Haselnüsse, aber auch Beeren, Walnüsse oder Buchweizenkörner schmecken super dazu. Lass dich von dem inspirieren, was gerade Saison hat!



## Auf einen Blick



6 Min.



2 Portionen



Einfach



Vegan

## Zutaten in Bio-Qualität

- 200 g Haferflocken Zartblatt von der Bohlsener Mühle
- 150 g Haferdrink
- 50 g geriebene Rote Bete
- 50 g geriebener Apfel
- Etwas Zuckerrübensirup

## Optional

- Obst und Nüsse, Buchweizenkörner



## CO<sub>2</sub>-TIPP

Der Zuckerrübensirup ist regional und spart so im Gegensatz zu Ahornsirup eine Menge CO<sub>2</sub> ein!



## GUT ZU WISSEN!

Im Unterschied zu klassischem Hafer verliert Nackthafer schon beim Dreschen seinen Spelz, damit ist er weniger bearbeitungsintensiv als klassischer Hafer.



# NACKTHAFERBREI

## So wird's gemacht

Den Nackthafer und die Haferdrink bei niedriger Temperatur für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Hafer gar ist.

Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Danach die Kirschen vorsichtig dazugeben, anschließend mit Zimt & Zitronenschale abschmecken. Die Kirschen auf dem warmen Porridge anrichten und mit den Mini Cookies nach deinem Geschmack garnieren.



PERFEKTES TEAM!

## Auf einen Blick



25 Min.



2 Portionen



Mittel

## Zutaten in Bio-Qualität

- 100 g Nackthafer von der Bohlsener Mühle
- 250 ml Haferdrink
- 100 g entsteinte Kirschen
- Prise Zimt
- 60 g Zucker
- ½ TL Zitronenabrieb
- Mini Cookie Himbeer Cheesecake von der Bohlsener Mühle



## HIRSE PORRIDGE

Perfekt für den  
Herbst oder Winter

# QUINOA PORRIDGE

Quinoa stammt aus Südamerika und wird dort schon seit Jahrtausenden angebaut. Seit 2016 bauen wir mit Partnerlandwirten das Pseudo-Getreide in Norddeutschland an und sparen so CO<sub>2</sub>.

## Auf einen Blick



35 Min.



2 Portionen



Einfach

## So wird's gemacht

Die Quinoa mit der Haferdrink, dem Kardamom und dem Ahornsirup für ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Für die salzige Karamellsauce den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, bis er bernsteinfarbend ist, anschließend mit der Hafersahne ablöschen. Für 5 Minuten köcheln lassen und mit einer Prise Salz abschmecken. Das Porridge anrichten und mit den Mini-Cookies dekorieren.



## GUT ZU WISSEN!

Quinoa ist für unsere Landwirte eine Bereicherung in der Fruchtfolge, es ermöglicht Humusbildung als CO<sub>2</sub>-Speicher

## Zutaten in Bio-Qualität

- 100 g Quinoa aus Deutschland von der Bohlsener Mühle
- 250 g Haferdrink
- 1 Prise Kardamom
- 50 g Ahornsirup
- 150 ml Hafersahne
- 100 g Rübenzucker
- 1 Prise Salz
- Mini Cookie Himbeer  
Cheesecake  
von der Bohlsener Mühle

# HIRSE PORRIDGE

Wie auch Buchweizen hat Hirse bei uns eine jahrhundertelange Tradition. In Zeiten der Klimakrise ist der Hirseanbau in Deutschland aber wieder sehr interessant, das sie sehr trockenheitsverträglich ist.

## Auf einen Blick



25 Min.



2 Portionen



Einfach



Vegan

## So wird's gemacht

Als erstes die Hirse mit Zimt, Ahornsirup, Ghee, Wasser und Haferdrink für ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Den Abrieb der Zitrone auf das warme Porridge geben. Garnieren mit Obst oder Nüssen, Sesam, Mohn und Minzblättern.



## GUT ZU WISSEN!

Hirse aus Deutschland legt rund 5000 Kilometer weniger Strecke zurück als Hirse aus Asien.

## Zutaten in Bio-Qualität

- 2 Esslöffel Ghee
- Etwas Zimt
- 100 g Hirse  
von der Bohlsener Mühle
- 150 ml Haferdrink
- 150 ml Wasser
- 50 ml Ahornsirup
- Zitronenschale einer ½ Zitrone
- 3 Blätter Minze
- Sesam oder Mohn  
von der Bohlsener Mühle

## Optional

- Obst und Nüsse

# PRIMA-KLIMA-STULLE UNENDLICHE MÖGLICHKEITEN

Immer nur Wurst und Käse? Viel zu langweilig! Gib es am Abend zuvor Ofengemüse, kann man hier gleich etwas mehr machen, mit etwas Öl pürieren und schon hat man einen tollen Aufstrich.

## 1 KEKSCREME

Einfach lecker selbstgemacht! Muse oder Aufstriche schmecken selbst gemacht noch mal so gut! Im unverpackt-Laden kann man manchmal Nussmus frisch selber herstellen, aber auch Zuhause lohnt es sich, zu experimentieren! Für unsere unwiderstehliche Kekscreme zerstoßt du 175g Kekse der Bohlseiner Mühle, gibst 50g Butter und 100g Sahne dazu und vermischt alles gut. In ein Schraubglas füllen und genießen!

## 3 BESTE RESTE!

Viel zu oft wird ein Brot einfach weggeschmissen, wenn es etwas hart und trocken geworden ist, doch das muss nicht sein! Mach was drauf! Zum Beispiel Croûtons für den nächsten Salat oder leckere Brotchips als Knabberei für den Abend!

## 2 SAUERKRAUT

Sauerkraut und auch anderes fermentierte Gemüse ist nicht nur lecker und bringt eine tolle Säure mit, sondern ist auch energiearm herzustellen: Neben Gemüse, Wasser und Salz braucht man vor allem Geduld. Auch nach dem Öffnen ist Fermentiertes i.d.R. lange haltbar.

## 4 HOLY PEACAMOLY!

Auf Seite 29 findest du das Rezept für eine super köstliche Peacamole! Das Mus wird aus Erbsen hergestellt und versorgt dich mit Eiweiß und Ballaststoffen. Auch mit Fisch oder Fleisch hervorragend zu kombinieren und immer schnell gemacht.

## GUT ZU WISSEN!

Da sie reichlich Stickstoff, einen gut durchwurzelten Boden und in der Regel wenig Unkraut auf dem Feld zurücklassen, sind Erbsen auf dem Acker beliebt.



## STULLENINSPO

BROT MIT PEACAMOLE, KÄSE,  
FERMENTIERTEM GEMÜSE UND  
GERÖSTETEM BUCHWEIZEN



# KLIMABOWLS

## Eine runde Sache

Jede Zutat, für die wir uns entscheiden, hat eine Wirkung. Regional, saisonal und frisch aus dem Garten – bestens! Das Entdecken, wie man Transportkilometer einsparen und den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck des eigenen Essens reduzieren kann, macht Spaß, kann zu kulinarischen Überraschungen führen und richtig lecker sein.

Um sich ganz leicht mit dem Klima-Impact deiner Zutaten zu beschäftigen, haben wir für dich einen Klimarechner entwickelt – der zeigt dir nicht nur den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck von deinen Zutaten an, sondern kann sogar noch mehr! Neben einer Angabe, wie viele Kilometer zurückgelegt wurden, zeigt er dir auch an, ob alle Elemente einer vielfältigen Fruchtfolge mit dabei sind. Denn die ist entscheidend für einen Boden, der gut Humus aufbauen kann.

Was macht es eigentlich für einen Unterschied, wenn man statt Guacamole aus Avocados auf Peacamole aus Erbsen setzt? Zum ersten Rumprobieren gibt's aber erst mal vier Vorschläge für außergewöhnliche Bowls – unsere Kurz-, Mittel- und Langstreckenbowl und unsere süße Bowl.

PROBIERE ES AUS!



## REZEPTE

- S. 29 KURZSTRECKENBOWL
- S. 30 MITTELSTRECKENBOWL
- S. 31 LANGSTRECKENBOWL
- S. 33 SWEETBOWL



**MITCH HEIN**

hat mit uns gemeinsam die  
Klimabowls entwickelt

## HOLY PEACAMOLY!

Eine regionale Alternative zu einer Guacamole geht ganz einfach mit Erbsen - eine Peacamole! Die hat eine ganz ähnliche Konsistenz und schmeckt herrlich frisch durch die grünen Erbsen!



# : KURZSTRECKENBOWL

Regionale oder gut lagerbare Zutaten schaffen bei dieser Bowl einen besonders kleinen CO<sub>2</sub> Fußabdruck. Auch die Verwendung eingelegter Zutaten spart Energie.

## So wird's gemacht

Vollkorn-Quinoa gründlich waschen und in einem feinen Sieb abtropfen lassen. Anschließend in einen Topf geben, mit 200ml kaltem Wasser aufgießen und kochen. Den Deckel auflegen und etwa 15 Minuten bei kleinster Hitze quellen lassen.

Die Quinoa ist gar, wenn die Körner die doppelte Größe erreicht haben. Nach dem Kochen mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.

Für die Peacamole die Erbsen mit Rapsöl, Salz, Pfeffer & Limette mit einem Mixer pürieren, bis sie zu einer Paste werden.

Für die Knoblauch-Mayo eine ganze Knoblauchknolle im Ofen bei ca. 140 °C für 30 Minuten backen, die Zehen aus der Schale pressen und mit Olivenöl, Salz und der Hafersahne pürieren.

Den Schwarzkohl in hauchdünne Streifen schneiden. Die Karotte schälen und in Scheiben schneiden, dann ca. 2 Stunden in Ingwerbier einlegen. Den Hokkaido-Kürbis würfeln und mit dem Apfelessig und zwei Esslöffeln Rübensirup für 2 Stunden in einer kleinen Schüssel einlegen.

Quinoa und das marinierte Gemüse in Bowls anrichten, mit der Peacamole und der Mayonnaise toppen und genießen.



## GUT ZU WISSEN!

Quinoa aus Norddeutschland spart rund 9000 Kilometer Strecke im Vergleich zur Quinoa aus Südamerika.



ERFAHRE MEHR!

## Auf einen Blick



55 Min.



2 Portionen



Mittel



Vegan

## Zutaten in Bio-Qualität

- 100 g Quinoa von der Bohlsener Mühle
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Karotte
- 2 Blatt Schwarzkohl oder Grünkohl
- 100 ml Ingwer Bier
- 50 g Hokkaido-Kürbis
- 100 ml Apfelessig
- 2 TL Zuckerrübensirup
- etwas Olivenöl

## Peacamole

- 200 g Erbsen (TK)
- 8 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Limette

## Knoblauch-Mayo

- 1 Knoblauchknolle
- 1 Prise Salz
- 8 EL Olivenöl
- 12 EL Hafersahne (z. B. von Voelkel)



## GUT ZU WISSEN!

Wenn alle Zutaten aus Deutschland stammen, kannst du bis zu 8000 Kilometer weniger Transportweg in deiner Bowl haben.

ERFAHRE MEHR!



# MITTELSTRECKENBOWL

Diese Bowl ist exotischer in ihren Zutaten und Gewürzen. Wer bei dieser Bowl Augenmerk auf Saison und Herkunft legt, kann richtig Strecke sparen.

### So wird's gemacht

Die Hirse vor der Zubereitung mit heißem Wasser abwaschen. Mit 200 ml Wasser aufgießen und 5 min köcheln, danach weitere 30 Minuten quellen lassen. Anschließend mit Salz und Majoran würzen.

Die Kichererbsen mit dem Olivenöl und einer Prise Currypulver würzen. Tomate und Gurke würfeln.

Den Bohlsener Mühle Falafelmix nach Verpackungsanleitung zubereiten. Sesam und Buchweizen in einer Pfanne rösten bis sie leicht gebräunt sind.

Für den Minzjoghurt den Joghurt mit Olivenöl, Salz und Minzblättern pürieren. Anschließend anrichten und mit Süßkartoffelchips garnieren.

### Auf einen Blick



55 Min.



2 Portionen



Mittel



Vegan

### Zutaten in Bio-Qualität

- 100 g Hirse  
von der Bohlsener Mühle
- 1 TL Salz
- ¼ TL Majoran
- 100 g Kichererbsen
- 1 Prise Currypulver
- 1 Tomate
- ½ Gurke
- 1 Falafel-Mix  
von der Bohlsener Mühle
- 2 TL Sesam
- 2 TL Buchweizen
- 1 Handvoll Süßkartoffelchips

### Minzjoghurt

- 10 EL pflanzlicher Joghurt
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 6 Minzblätter

# : LANGSTRECKENBOWL

Wem kein Weg zu weit ist, kann die Langstreckenbowl probieren und sich in ferne Länder träumen. Lachs aus Kanada, frische Mango aus Mexico und Shiitake-Pilze aus Asien. Aber braucht es das? Mach den Test!

## So wird's gemacht

Die Quinoa gründlich waschen und abtropfen lassen. Anschließend in einen Topf geben und mit 200 ml kaltem Wasser aufkochen. Den Deckel auflegen und etwa 15 Minuten bei kleinster Hitze quellen lassen. Die Quinoa ist gar, wenn die Körner die doppelte Größe erreicht haben. Anschließend noch mit Salz, Olivenöl & Paprikapulver würzen.

Die Mango würfeln und die Shiitake-Pilze in Rapsöl braten bis sie eine goldbraune Farbe annehmen. Chicorée in Streifen schneiden, danach mit weißem Balsamico und Zucker marinieren. Den frischen Lachs würfeln und als Topping in der Mitte platzieren.

Für die Meerrettichmayo das Olivenöl mit Meerrettich, Salz und Hafersahne pürieren. Alles in schönen Bowls anrichten und wer möchte, kann noch mit eingelegtem Ingwer und Wasabiballs dekorieren.

**Lieber regionalere Alternativen? Dann nimm statt Mango, Shiitake und Lachs einfach Zwetschge und braune Champignons. Lachs lässt sich toll durch veganen Karotten-Lax ersetzen.**



## Auf einen Blick



45 Min.



Mittel



2 Portionen

## Zutaten in Bio-Qualität

- 100 g Vollkorn-Quinoa von der Bohlsener Mühle
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Paprikapulver
- 1 Mango
- 14 Shiitake-Pilze
- 1 EL Rapsöl
- 1 Chicorée
- 4 EL Balsamico Essig
- 1 TL Zucker
- 300 g Lachs

## Meerrettichmayo

- 10 EL Olivenöl
- 2 EL Meerrettich
- 1 TL Salz
- 12 EL Hafersahne (z. B. von Völkel)

## Optional

- eingelegter Ingwer und Wasabi-Balls



## LECKER & GUT

Wenn du den Lachs gegen Karottenlachs ersetzt, sparst du viel CO<sub>2</sub>. Das Rezept findest du auf Seite 52.

## „SÜß ODER SALZIG?“

Muss kein Nachtisch sein!  
Die Ackerbohnen machen  
diese Bowl zu einem ganz  
neuen Begleiter für dein  
Mittag.



## : SWEETBOWL

Für Liebhaberinnen und Liebhaber süßer Gerichte haben wir ein tolles Rezept für eine fruchtig-süße Bowl, perfekt zum Mittagessen oder als kleiner Snack zwischendurch.

### So wird's gemacht

Den fruchtigen Couscous der Bohlsener Mühle nach der Verpackungsanleitung zubereiten.

In der Zwischenzeit Zwetschgen in Spalten schneiden. Haselnüsse in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten. Für die Zimtcreme 5 Esslöffel Rapsöl, Salz, Zucker, Zimt und der Hafersahne pürieren.

In Bowls anrichten und mit Cerealien und gebackenen Ackerbohnen garnieren. Wie du die gebackenen Ackerbohnen selber machen kannst, findest du auf Seite 50.



### LECKER & GUT

Nimm statt Haselnüssen Buchweizen und gebackene Ackerbohnen für mehr Vielfalt auf dem Feld und in deiner Bowl.

### Auf einen Blick



20 Min.



2 Portionen



Leicht



Vegan

### Zutaten in Bio-Qualität

- 8 Zwetschgen
- 8 EL Haselnüsse
- 100 g Fruchtiger Couscous von der Bohlsener Mühle
- 100 % Crunchy Hafer und gebackene Ackerbohnen als Crunch-Topping

### Zimtcreme

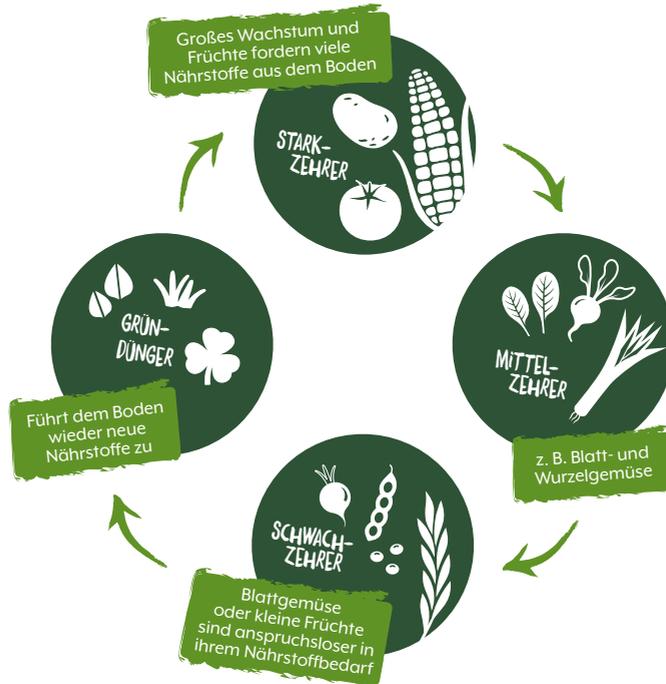
- 5 EL Rapsöl
- 1 Prise Salz
- 2 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 12 EL Hafersahne (z. B. von Voelkel)

LECKER FRUCHTIG!



# FRUCHTFOLGE DINNER

## WAS IST EINE FRUCHTFOLGE?



Bunt sein soll der Teller! Damit es einem Bio-Acker richtig gut geht, braucht man eine so genannte Fruchtfolge! Werden verschiedene Feldfrüchte durcheinander im Wechsel angebaut, steigen die Erträge und die Bodenfruchtbarkeit wird verbessert. Jede Pflanze braucht einen bestimmten Nährstoffmix und unterschiedliche Feldfrüchte haben unterschiedliche Bedürfnisse. Wie toll ist es, wenn wir durch das, was wir essen, Vielfalt so fördern können, dass es dem Boden hilft, nährstoffreich und widerstandsfähig zu sein?

Mit diesem Wissen im Hinterkopf haben vier unterschiedliche Köchinnen und Köche bzw. Kochteams tolle Rezepte entwickelt. Für dich gibt es hier ein superleckeres Menü, das das Potenzial hat, den Boden etwas besser zu machen!

### REZEPTE

VORSPEISE	<b>WARMER BOHNEN-APFELSALAT</b> VON MARIANUS VON HÖRSTEN · KLINKER
SUPPE	<b>ARABISCHE LINSEN- BULGUR-SUPPE</b> VON CHICKPEACE
HAUPTSPESIE	<b>ROGGEN, EI &amp; BOHNEN</b> VON NÓRA HORVÁTH · SPAJZ
NACHTISCH	<b>WEISSES SCHOKOLADENMOUSSE MIT RHABARBERKOPF</b> VON THOMAS SAMPL · HOBENKÖÖK





# WARMER BOHNEN-APFELSALAT

Profikoch, Gewinner des Next Chef Award 2018 und bester Jungkoch der Welt 2017. Marianus von Hörsten hat eine enge Beziehung zur naturnahen Landwirtschaft und weiß die Produkte der jeweiligen Saison perfekt zu kombinieren und gekonnt in Szene zu setzen.

## So wird's gemacht

Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit Bohnen, Lorbeer und Pfeffer in einer Pfanne mit 4 Esslöffeln Olivenöl. Dann die gewaschenen Kaiserschoten und die Erbsen hinzugeben. Alles 15–20 Minuten bei geschlossenem Topf andünsten und salzen.

Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Danach den Saft auspressen.

Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen. Kräuter waschen, grob hacken und mit den Pinienkernen, dem Olivenöl, Zitronensaft und -Abrieb, Parmesan und Pfeffer mischen.

Den Apfel waschen, entkernen und fein würfeln. Die Apfelstücke und das Pesto unter das Bohnengemüse mischen. Anschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken und servieren. Guten Appetit!



## GUT ZU WISSEN!

Statt Pinienkernen kannst du auch Buchweizenkörner nehmen und so CO<sub>2</sub> einsparen!

## Auf einen Blick



15 Min. Kochzeit  
10 Min. Zubereitung



Mittel



4 Portionen

## Zutaten in Bio-Qualität

- 250 g junge, grüne Bohnen
- 250 g Zuckerschoten
- 150 g TK-Erbsen
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lorbeerblatt
- Meersalz
- Pfeffer

## Pesto

- 50 g Pinienkerne
- 2 Handvoll Petersilienblätter
- 2 Handvoll Basilikumblätter
- 3 EL Olivenöl
- 75 g Parmesan
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 Apfel



Chick  
PEACE

# ARABISCHE LINSEN- BULGUR-SUPPE

Die Frauen des Kochkollektiv Chickpeace stammen aus Syrien, Somalia, Eritrea und Afghanistan. In Hamburg betreiben sie einen Catering-Service und sorgen mit ihren Kochkünsten für Integration und Zusammenhalt. Der Name Chickpeace setzt sich zusammen aus Chickpeas (Kichererbsen), Chicks (selbstbewusste Frauen) und Peace (Frieden).

## So wird's gemacht

Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in kleine Würfel schneiden. Koriander und Petersilie fein hacken.

Das Öl in einen Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch kurz anschwitzen. Paprika, Tomatenmark, Koriander und Petersilie dazu geben. Die Dosentomaten hinzugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und eine Prise Zucker hinzufügen.

Die Suppe auf mittlerer Hitze ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken und heiß servieren.



## GUT ZU WISSEN!

Das Rezept zum türkischen Salat stammt von unserer Kollegin Ayse.

## Auf einen Blick



120 Min. Kochzeit  
20 min. Zubereitung



4 Portionen



Mittel



Vegan

## Zutaten in Bio-Qualität

- 200 g Türkischer Salat von der Bohlsener Mühle
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehe
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 rote Paprika
- 500 g Dosentomaten (gehackt)
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Petersilie
- 8 EL Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer und etwas Zucker



# ROGGENRISOTTO

In ihrem Bistro "Spajz" hat Nóra Horváth jahrelang gekocht. Inzwischen berät sie Gastronomen und Gastronom-innen, gibt Kochkurse und ist für Caterings buchbar. Beim Kochen achtet sie sehr auf die Produkte, die sie verwendet, wo sie herkommen und ob sie gerade Saison haben.

## So wird's gemacht

Die Bohnen über Nacht in der doppelten Menge Wasser einweichen, das Wasser am nächsten Morgen abgießen, mit frischem, kaltem Wasser aufgießen und mit einer Karotte und der Schale der Schalotten bei mittlerer Hitze ca. 1,5 Stunden köcheln lassen. Den gräulichen Schaum abschöpfen und Wasser nachgießen, wenn es verdunstet ist. Die Bohnen sind perfekt, wenn man sie mit zwei Fingern gut zerquetschen kann. Die Bohnen salzen und beiseite stellen.

In einem flachen Topf die kleingeschnittenen Schalotten und Karotten anschwitzen, dann den gewaschenen Roggen dazugeben, sorgsam umrühren und mit Wein ablöschen. Den Wein einkochen lassen und nach und nach die Gemüsebrühe dazugeben. Weiter wie ein Risotto einkochen lassen und dabei gelegentlich umrühren. Wenn das Roggen-Risotto schön sämig und al dente ist, mit Salz, Pfeffer, Butter und Olivenöl abschmecken. Nun die Bohnen, den fein geschnittenen Liebstöckel, den Frühlingslauch und die Petersilie dazugeben.

Als nächstes die Senfsaat für 15 Minuten in Apfelessig einlegen und leicht aufquellen lassen. Die Eier mit der Milch in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und etwas kleingeschnittener Petersilie vermengen. Die Mischung in eine flache Form geben und diese mit einem Deckel abdecken. Bei 100 °C und mit einer Schüssel Wasser im Boden des Backofens backen bis die Masse zu stocken beginnt.

Das Risotto anrichten, kleine Flocken von dem gestockten Ei darüber geben und mit den Kräutern, der Senfsaat und Olivenöl garnieren.

## Auf einen Blick



120 Min. Kochzeit  
20 min. Zubereitung



Mittel



4 Portionen

## Zutaten in Bio-Qualität

- 200 g Roggenkörner von der Bohlsener Mühle
- 200 g getrocknete weiße Bohnen
- 2 Eier
- 1 Bund Liebstöckel
- 2 Schalotten
- 2 Karotten
- 1 Frühlingslauch
- 200 ml Milch
- 2 EL Senfsaat
- 100 ml Apfelessig
- 1 Bund krause Petersilie
- ein wenig Butter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- gutes Olivenöl
- Salz, Pfeffer



## GUT ZU WISSEN!

Mit sandigen Heideböden und der geringsten Menge Wasser kommt Roggen sehr gut klar.





# WEISSES SCHOKOLADENMOUSSE MIT RHABARBERKOMPOTT

Thomas Sampl ist seit Jahren ein fester Bestandteil der Hamburger Feinschmecker und Gourmetszene. Mit einem Gespür für Tradition und einem besonderen Augenmerk auf fast vergessene Rezepturen kombiniert er das Authentische von gestern mit dem Neuen von heute. Dabei entstehen aus kreativ kombinierten Aromen phantasievolle Kompositionen, die sich durch die Verarbeitung sowohl regionaler als auch saisonaler Delikatessen auszeichnen.

## So wird's gemacht

Die weiße Schokolade im Wasserbad über einem Topf schmelzen. 3 Eigelb mit 2 EL des Zuckers und dem Mark einer Vanilleschote schaumig schlagen und mit der geschmolzenen Schokolade verrühren. Die Eiweiße und Sahne separat steif schlagen und portionsweise unterheben. Für ca. 2 Stunden kaltstellen.

Den Rhabarber waschen, schälen und klein schneiden. Danach mit dem Zucker, Zitronensaft und Abrieb in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze dünsten. Wenn der Rhabarber weich ist, kurz aufkochen lassen, anschließend pürieren. Das Kompott abkühlen lassen. Die weiße Mousse in Schälchen anrichten und mit dem Kompott und Cookie-Bröseln toppen.

## Auf einen Blick



20 Min. Kochzeit  
120 Min. Ruhezeit



Mittel



4 Portionen

## Zutaten in Bio-Qualität

- 200 g weiße Schokolade
- 3 Eier
- 200 ml Sahne
- Mark von einer Vanilleschote
- 400 g Rhabarber
- 80 g Zucker
- Saft von 1 Zitrone
- Abrieb von ½ Zitrone
- Cookie Schokolade von der Bohlsener Mühle



## GUT ZU WISSEN!

Wir legen Wert auf die Einhaltung von Umwelt- und Sozialstandards. Deshalb ist die Bohlsener Mühle WeCare-Zertifiziert.



# HAUSGEMACHT

---

Die Welt und der Konsum werden immer schneller. Was früher wie selbstverständlich von Hand gemacht wurde, gibt es heute zu kaufen. Um dem entgegenzuwirken, versuch doch einfach mal etwas selbst zu machen, dem „Do it yourself“-Trend zu folgen. Und selbstgemachte Lebensmittel schmecken nicht nur besser, sondern die Herstellung macht auch noch Spaß und ist unheimlich beruhigend - in der heutigen Zeit gar nicht verkehrt, oder?

In diesem Kochbuch findest du nicht nur Rezepte für Bowls oder saftig belegte Stullen, sondern auch die Grundrezepte für leckere Dinge, mit welchen du noch viel mehr machen kannst!

Ob Graved Lax aus Möhre oder dein eigenes Roggenbrot, wir geben dir Anregungen und Ideen, die du ohne viel Vorwissen ganz einfach selbst umsetzen kannst. Das spart Geld, CO<sub>2</sub> und macht Spaß. Du weißt genau was drin ist, das ist gesund und gut für den Körper. Vielleicht entdeckst du dabei ein neues Hobby wie Sauerteigbrot backen?

## REZEPTE

---

- S. 46 GETREIDEDRINK
- S. 47 SÜSSKARTOFFELCHIPS
- S. 48 SAUERTEIG SELBER ANSETZEN
- S. 50 GEBACKENE ACKERBOHNEN
- S. 51 ROGGENMISCHBROT
- S. 52 GRAVED LAX



Es muss nicht immer Hafer sein, auch Dinkel, Roggen, Weizen, Gerste, Buchweizen, Einkorn, Quinoa und Hirse sind geeignet, um aus Flocken viele leckere Getreide-Drinks selbst herstellen.





## GETREIDEDRINK

Pflanzendrinks lassen sich einfach, schnell & günstig selbst herstellen. Das spart Verpackungsmüll und du weißt, was drin steckt.

### Auf einen Blick



10 Min.



2 Portionen



Leicht



Vegan

### So wird's gemacht

Wasser und Haferflocken in den Mixbecher geben. Eine Prise Salz und optional eine Süße deiner Wahl hinzufügen. Für 2–3 Minuten auf hoher Stufe mixen. Darauf achten, dass sich das Wasser dabei nicht zu stark erwärmt, denn sonst kann eine glibberige Konsistenz entstehen, ähnlich wie bei Haferschleim. Vorbeugen kannst du, indem du 2–3 Eiswürfel mit in den Mixer gibst. Den fertigen Mix durch ein engmaschiges Sieb oder einen Nussmilchbeutel abgießen und die Reste gründlich ausdrücken.

Im Kühlschrank ist dein Getreide-Drink 2–3 Tage haltbar. Da er keine Enzyme enthält muss er vor der Verwendung aufgeschüttelt werden.



### GUT ZU WISSEN!

Aus dem Trester können schnelle Kekse oder Energy-Balls gemacht werden

### Zutaten in Bio-Qualität

- 100g Haferflocken von der Bohlsener Mühle
- 1 Liter kaltes Wasser
- 1 Prise Salz

### Tipp

Zarte Flocken können unmittelbar verarbeitet werden. Bei kernigen Flocken wie Roggen oder Dinkel empfiehlt es sich, sie für circa zehn Minuten in Wasser einzuweichen. Das schont deinen Mixer und löst mehr Mineralstoffe.



## SÜßKARTOFFELCHIPS

Der perfekte Snack oder als Topping deiner Bowl.

### Auf einen Blick



10 Min.



2 Portionen



Leicht



Vegan

### So wird's gemacht

Die Süßkartoffeln waschen, nicht schälen. Dann mit einem Sparschäler sehr fein schneiden. Die Scheiben in einer Schale mit Olivenöl beträufeln. Grobes Salz und Pfeffer hinzufügen und alles mischen. Ein Blech mit Backpapier auslegen, die Scheiben darauf nebeneinander legen. Bei 200° C Umluft bräunen.

Nicht zu lange Warten – die Chips werden schnell schwarz. Die Aufmerksamkeit lohnt sich für diesen leckeren Snack.



### GUT ZU WISSEN!

Unser Partner Landwirt Sönke Strampe baut Süßkartoffeln in Norddeutschland an.



ERFAHRE MEHR!

### Zutaten in Bio-Qualität

- 2 Süßkartoffeln
- Olivenöl
- Salz
- frischgemahlener Pfeffer

### Tipp

Dazu passt gut unsere Knoblauch-Mayo auf Seite 29.

# : SAUERTEIG SELBER ANSETZEN

Sauerteig ansetzen? Das ist gar nicht so schwer – du brauchst nur Mehl und Wasser, um das so genannte Anstellgut für dein Brot oder Brötchen herzustellen und immer wieder zu verwenden.

## So wird's gemacht

100 g Mehl mit 100 ml lauwarmen Wasser in einer großen Schüssel ordentlich durchrühren (durchschlagen) und 12 Stunden abgedeckt ruhen lassen. Ist die Zeit um, nochmals umrühren und dann weitere 12 Stunden ruhen lassen.

Am nächsten Tag gibst du 50 g Mehl und 50 ml lauwarmes Wasser zum Teig hinzu, fütterst ihn also, rührst wieder ordentlich und stellst ihn abgedeckt zurück. 24 Stunden hat der werdende Sauerteig nun eine Pause verdient. Schnupperst du nach der Zeit dran, so sollte die Masse säuerlich und nach Hefe riechen. Darauf gibst du wieder 100 g Mehl und 100 ml lauwarmes Wasser hinzu. 12 Stunden Pause, einmal durchschlagen, 12 Stunden Pause. Jetzt sollte es noch intensiver nach Hefe und saurer Milch riechen. Dann wieder 100 g Mehl und 100 ml Wasser hinzugeben und 24 Stunden ruhen lassen. Und dann ist es geschafft und du hast ein fertiges Anstellgut! Von dem Teig kannst du 100 g abnehmen und in einem Behältnis, das sich gut verschließen lässt, aufbewahren. Den Rest kannst du für dein Sauerteigbrot, oder deine Sauerteigbrötchen verwenden! Hier gibst du nochmal 100 g Mehl und 100 ml Wasser dazu.

## Achtung bei der Mehlwahl!

Die gesamte Zeit über sollte der werdende Sauerteig eine Konsistenz haben, die an einen Waffelteig erinnert. Ggf. muss hier Wasser hinzugegeben werden, insbesondere wenn Vollkornmehl verwendet wird!

Zum Schluss sollte der Sauerteig angenehm säuerlich riechen! Sollte dies nicht der Fall sein und er riecht eher nach faulen Eiern, dann haben sich Fäulniserreger durchgesetzt (z. B., weil das Gefäß nicht ganz sauber war). In dem Fall muss der Sauerteig entsorgt und ein neuer Versuch gestartet werden!

## Auf einen Blick



5 Min. täglich  
+ Ruhezeit



Mittel



Vegan

## Zutaten in Bio-Qualität

- 350 g Roggenmehl 1150 oder Dinkelmehl 1050 von der Bohlsener Mühle
- 350 ml lauwarmes Wasser



## GUT ZU WISSEN!

Der werdende Sauerteig darf nicht zu trocken sein, achte auf ausreichende Feuchtigkeit!







## GEBACKENE ACKERBOHNEN

Ackerbohnen sind als Snack oder als Topping eine leckere und proteinreiche Ergänzung.

### Auf einen Blick



35 Min.



2 Portionen



Leicht



Vegan

### So wird's gemacht

Die Ackerbohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die eingeweichten Bohnen durch ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 30 Minuten im Ofen rösten.

### Tipp

Um das Ganze ein bisschen aufzupeppen, mische die Ackerbohnen in einer Schüssel mit etwas Öl, Paprikapulver, Chilipulver oder Koriander und Salz für eine leckere Marinade.

### Zutaten in Bio-Qualität

- 250 g getrocknete Ackerbohnen





## ROGGENMISCHBROT

Unser Roggenmischbrot funktioniert auch mit flüssigem Sauerteig, den du fertig kaufen kannst.

### Auf einen Blick



20 Minuten +  
Ruhezeit



750 Gramm



Mittel

### So wird's gemacht

Mehle in eine Rührschüssel geben. Hefe in etwas Wasser auflösen, zum Quellen stehen lassen. Restliche Zutaten und Wasser zum Mehl geben, Hefeflüssigkeit zufügen und alles mit dem Handrührgerät mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

Teig zu einem Brotlaib formen, auf ein mit Backpapier belegte Backblech legen, nochmals stehen lassen bis er sich sichtbar vergrößert hat. Oberfläche mit einem Messer einritzen, mit Mehl bestäuben. In den vorgeheizten Backofen bei 220° C Ober-, Unterhitze auf mittlerer Schiene einschieben und ca. 45 Minuten backen.

### Zutaten

- 400 g Roggenmehl Type 1150 von der Bohlsener Mühle
- 300 g Weizenmehl Type 1050 von der Bohlsener Mühle
- 150 g flüssiger Sauerteig
- 1 Würfel (42 g) Frischhefe
- 1 EL Salz
- 1 EL Honig
- 400 ml warmes Wasser

# :GRAVED LAX AUS MÖHREN

Lachs ist ein beliebter Klassiker auf Brot und soll bei keinem Brunch fehlen. Überfischung, aber auch die Fischzucht setzen den Ökosystemen schwer zu. Wir haben eine Alternative mit Möhren und Algen, für ein gutes Morgen. Mit einem Lein-, Walnuss oder Rapsöl kannst du auch die nicht enthaltenen Omega-3 Fettsäuren ergänzen.

## So wird's gemacht

Die Möhren schälen und mit einem Hobel oder Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Einen Topf mit Wasser aufstellen, salzen und ein halbes Noriblatt zugeben. Kurz bevor das Wasser kocht, das Nori-Blatt wieder entfernen. Die Möhrenstreifen zugeben und 2 Minuten kochen. Möhren abgießen und kalt abschrecken.

Die Zutaten für die Marinade vermengen und zu den Möhren geben. Ein halbes Nori-Blatt klein schneiden und zugeben. Den Dill hacken und zusammen mit den Rosa Beeren ebenfalls zugeben. Alles vermengen und am besten über Nacht ziehen lassen.

Den Dill für die Senfsauce hacken und mit den restlichen Zutaten vermengen. Mit etwas Salz abschmecken.

Die Snäcke Brot mit der Senfsauce bestreichen. Den Lax darauf geben und mit rosa Beeren, Dill und Zwiebelstreifen garnieren.



## GUT ZU WISSEN!

Perfekt dazu passt unser Snäcke-  
brot Roggen & Quinoa mit unserem  
deutschen Quinoa.

## Auf einen Blick



15 Min.



2 Portionen



Einfach



Vegan

## Zutaten in Bio-Qualität

### Graved Lax

- 4 Möhren
- 1 TL rosa Beeren
- 1 Nori-Blatt
- 2 Zweige Dill

### Marinade

- 1 TL geräuchertes Meersalz
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Zuckerrübensirup
- 1 EL Öl

### Senfsauce

- 2 Zweige Dill
- 60 g Senf
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 EL vegane Mayonnaise
- Salz

- 1 rote Zwiebel



# VOM **FELD** BIS ZUM **PRODUKT**



## AUF DEM FELD

Bio geht beim Einkauf los: partnerschaftliche, faire Beziehungen und Kooperationen mit Erzeugern und möglichst viele regionale Rohstoffe.



UNSERE WASSERMÜHLE

Wasserkraft trifft Ökostrom – und sorgt für die Verarbeitung von 19 verschiedenen Rohstoffen in über 100 unterschiedliche Produkte.



## ECHTES HANDWERK

In unserer Backstube entstehen über 100 Produkte, die ca. 150km um den eigenen Standort ausgeliefert werden.



## ← VERTRAUEN IST GUT, KONTROLLE IST BESSER

Im eigenen Mühlenlabor wird die Rohware untersucht, laufend begleitet die breit aufgestellte Qualitätssicherung die Prozesse. Eine eigene Produktentwicklung, ein Sensorik- und ein Wirksensorik-Team, jede Menge Ideen und ganz viel zum Probieren.





Mehr als  
**150**  
PRODUKTE

### VIELFÄLTIG

Auf drei Backstraßen entstehen Kekse, Crunchy Müsli und herzhafte Snäckebröte und Cracker.



### MODERN & FORTSCHRITTLICH



Ein Präzisionsmischer sorgt für perfekt gemischte Müslis und Produkte für die schnelle Küche.

### FLOTT & EFFIZIENT

Bereits seit vielen Jahren wird bei uns papierlos kommissioniert. Auch bei der Palettierung konnten wir bereits viele Einsparungen im Bereich Papier und Plastik vornehmen.



### VOR ORT EINKAUFEN

In Bohlsen selbst, aber auch in Lüneburg findet man den Bohlsener Mühlenladen. In Lüneburg auch mit einem großen Unverpackt-Sortiment.

### UND FÜR DIE MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER?

Nachhaltigkeits- und Bioschulungen, Gemüse-gärten auf dem Gelände, Bio-Essen, Dienst-Räder und vergünstigtes Einkaufen bei nachhaltig arbeitenden Unternehmen aus der Region.



# BIOLOGISCH, REGIONAL, TRANSPARENT



**KLIMATRASPARENT**  
AUF DEM WEG **ZUR NULL!**  
INNERHALB UNSERER WERTSCHÖPFUNGS-  
KETTE WOLLEN WIR MEHR CO<sub>2</sub> BINDEN  
ALS WIR AUSSTOSSEN.  
**#NETZERO**

Für uns ist klar: Es geht nur ökologisch! 100% Bio und möglichst aus der Region sind für die Bohlsener Mühle seit 1979 selbstverständlich. Jeder Hektar, der ökologisch bewirtschaftet wird, ist ein Gewinn für Mensch und Natur.



## BIO AUS GUTEM GRUND

- Verzicht auf Gentechnik, Mineraldünger & Pestizide
- Klimaschutz & Klimaanpassung
- Artenschutz & Förderung der Biodiversität
- Trinkwasserschutz
- Zukunftsfähige Landwirtschaft
- Förderung der ländlichen Räume

40 MIO. EURO  
REGIONALE  
WERTSCHÖPFUNG

IM JAHR 2020 DURCH UNSERE  
GESCHÄFTSTÄTIGKEIT

## ZUKUNFTSFÄHIG WIRTSCHAFTEN FÜR NACHHALTIGE LEBENSMITTEL

Die Bohlsener Mühle hat sich dem nachhaltigen Wirtschaften verschrieben. Und das von Beginn an. Selbstverständlich haben wir auch die sozialen und ökonomischen Aspekte der Nachhaltigkeit im Blick. Zukunftsfähig Wirtschaften bedeutet für uns mit unserem unternehmerischen Handeln zu einer starken Region beizutragen und deren nachhaltige Entwicklung zu fördern.

Verbandszertifiziert seit 1989



Bioland-Partnerbetriebe wirtschaften ausschließlich in Deutschland und Südtirol. Die Richtlinien des Bioland e.V. gehen weit über die EU-Bio-Richtlinien hinaus.

## AN UNSEREM STANDORT

# ÖKOLOGISCH PRODUZIEREN



CO<sub>2</sub>-EMISSIONEN  
MEHR ALS HALBIERT  
PRO PRODUZIERTEM KILO SEIT 2017

In Sachen Klimaschutz gilt bei uns die Devise: Emissionen vermeiden und reduzieren, nicht vermeidbare Emissionen kompensieren. Das bedeutet unter anderem: 100% Ökostrom, kurze Transportwege und Investitionen in Energieeffizienz und alternative Energien. Alle derzeit unvermeidbaren CO<sub>2</sub>-Emissionen kompensieren wir mittels zertifizierter Projekte.

217 TONNEN  
CO<sub>2</sub>-EINSPARUNG  
IN 2021



### Klimaneutrale Wärme aus unserer Dinkelspelzenheizung

Dinkelspelzen sind ein Abfallprodukt – nicht bei uns. Wir nutzen sie als Brennstoff! Durch die einzigartige Dinkelspelzenheizung versorgen wir mehr als 70 Haushalte in Bohlsen mit klimaneutraler Wärme. Die dazugehörige Nahwärmegenossenschaft stärkt außerdem den Zusammenhalt der dörflichen Gemeinschaft, das bürgerliche Engagement und fördert das allgemeine Klimabewusstsein.

34% WENIGER  
PLASTIK  
NEUE FOLIE FÜR  
KREISLAUFFÄHIGE  
VERPACKUNGEN



## WIR SIND KLIMATRANSPARENT VOM FELD BIS ZUM PRODUKT

Das Ziel: Mit und für die Natur arbeiten. Wir wollen zeigen, dass nachhaltig produzierte Lebensmittel einen positiven Einfluss auf Natur und Klima haben können. Ein weiterer Schritt: Die Klimawirkungen, unsere Produkte vom Feld bis zum Produkt zu kennen, um bewusste Entscheidungen zu treffen. So machen wir uns auf den Weg Richtung Netto-Null-Emissionen.



# KLIMAKULINARISCHES GLOSSAR

Was bedeutet eigentlich „Fruchtfolge“ und warum haben Pestizide so eine negative Auswirkung auf unsere Umwelt? In unserem Glossar findest du Antworten auf Fragen, die du dir schon immer gestellt hast.

## Getreide kochen

Kaum hat man eine Packung Getreide zu Hause, denkt man gleich an Brot, Brötchen, Kuchen und Teiggebäcke. Dabei kann man Getreide auch super für andere Gerichte benutzen! Es eignet sich zum Beispiel als Suppeneinlage, in Aufläufen, im Salat oder wie hier gezeigt für ein Risotto. Dabei kann das Kochen lange dauern. Man kann dabei entweder lange Garzeiten reduzieren, wenn man die Körner zuvor einweicht. Entweder über Nacht oder aber mindestens drei Stunden – je kleiner das Korn, desto kürzer die Kochzeit!

Auch Schrot oder Grütze kann man super fix zubereiten, oder auch den Bohlsener Mühle Koch-Dinkel – der wurde speziell poliert und ist dadurch schon in 20 Minuten fertig!



## Fruchtfolge auf dem Acker

Werden verschiedene Feldfrüchte durcheinander im Wechsel angebaut, steigen die Erträge und die Bodenfruchtbarkeit wird verbessert. Denn jede Pflanze braucht einen ganz bestimmten Nährstoffmix. Unterschiedliche Feldfrüchte haben unterschiedliche Bedürfnisse. Sorgt man für genügend Abwechslung, bekommt der Boden immer wieder Erholungsphasen. Außerdem entstehen Querverbindungen, wodurch eine Ackerfrucht, die einen bestimmten Nährstoff verbraucht, andere Nährstoffe mobilisiert und den Boden somit perfekt auf die Folgefrucht vorbereitet. Des Weiteren kann man für weniger Beikraut sorgen: Manche wachsen z.B. mit Weizen besonders gerne. Wird nun etwas anderes angepflanzt, verliert das Beikraut seinen Lieblingspartner – dieser Acker ist nicht mehr so attraktiv. Ähnlich läuft es bei Schädlingen, Fressfeinden oder Krankheiten.

### Was bewirkt Fruchtfolge?

Dank einer abgestimmten Fruchtfolge oder Fruchtwechsel können Nährstoffe im Boden aufgebaut und sogar der Humusgehalt auf dem Acker gesteigert werden. Auch nehmen Bodenerosion und -trockenheit ab und weniger Düngemittel sind nötig. Essenziell für Landwirte ist dabei, dass ihre – im Idealfall fünf – verschiedenen Pflanzenarten Abnehmer finden. Je vielfältiger die Ernährung also ist, desto vielfältiger ist auch die Fruchtfolge mit ihren positiven Eigenschaften.

↑  
**DIE FRUCHTFOLGE**  
DIE ZUTATEN AUS DIESEM  
BUCH FINDEST DU AUF SEITE 62.

QUINOA  
AUS DEUTSCHLAND





### **Ein bisschen bunter**

Durch den Erhalt von kleinen Biotopen wie Hecken bietet der Ökolandbau 30 % mehr Vögeln, Insekten oder Wildkrautarten eine Heimat. Auf einem Quadratmeter ökologisch bewirtschaftetem Feld finden sich im Schnitt 277 Blüten. Auf der gleichen konventionell bewirtschafteten Fläche gibt es max. drei geöffnete Blüten. Durch die von uns verarbeiteten Tonnen Getreide aus deutschem biologischem Anbau fördern wir indirekt viele Milliarden Blüten.

Um herauszufinden, ob und welchen Mehrwert der ökologische Getreideanbau speziell in unserer Region für die Artenvielfalt hat, haben wir gemeinsam mit dem Kompetenzzentrum Ökolandbau Niedersachsen (KÖN) und der regionalen Erzeugergemeinschaft ÖkoKornNord eine Vergleichsuntersuchung von zehn biologischen und zehn konventionellen Äckern gemacht. Das Ergebnis: Die Artenvielfalt der ökologisch bewirtschafteten Flächen erreicht signifikant mehr Artenvielfalt im Vergleich zu den konventionell bewirtschafteten Flächen. Auf vier der Bio-Flächen konnten sogar Blütenpflanzen der Roten Liste Niedersachsens belegt werden, von denen drei Arten als stark gefährdet (Lämmersalat, Saat-Hohlzahn, Acker-Rittersporn) und zwei Arten als gefährdet (Acker-Zahntrost, Wiesen-Pippau) gelten.

### **Regionale Wertschöpfung**

Regionale Beschaffung von Rohwaren, Förderung der ländlichen Strukturen, das ist, neben der Produktion von Getreideprodukten, Ziel unserer Arbeit. Wir wollen die ländliche Struktur erhalten und fördern, mit Arbeitsplätzen in der Bohlsener Mühle und mehr ökologisch bewirtschafteten Flächen durch garantierte Abnahme aus der Region. Was regional für uns bedeutet? Für den Einkauf unserer Rohstoffe definieren wir die Region als einen Radius von 200 km rund um Bohlsen.

Neben unserem Engagement für die Ackerwildkräuter innerhalb der Feldkulturen setzen wir uns auch stark für die Vielfalt von heimischen Kulturen ein. Die persönliche und geografische Nähe zu unseren Landwirtinnen und Landwirten macht es möglich, gemeinsam Rohstoffe zu (re-)regionalisieren, die heute meist aus dem fernen Ausland importiert werden. Dazu gehören unter anderem ehemals übliche Anbaufrüchte wie Buchweizen und Leinsaat, aber auch Quinoa. Denn wir wissen, dass der Anbau mehrerer Fruchtarten mit unterschiedlichen Aussaat- und Erntezeiten sowie Wachstumsverläufen eine hohe Artenvielfalt in unserer Kulturlandschaft ermöglicht. Und nur das, was wir als Verarbeiter nachfragen, kann von Landwirten und Landwirtinnen auch angebaut werden.



## Planetary Health Diet

Unsere Ernährung hat einen direkten – positiven oder negativen – Einfluss auf Bodenfruchtbarkeit, CO<sub>2</sub>-Fußabdruck oder Artenvielfalt. Auf den ersten Blick erscheint es als eine Binsenweisheit, auf den zweiten sind die Zusammenhänge in ihren Auswirkungen hochkomplex. Wenn wir uns im Rahmen der Planetary Health Diet ernähren, ist es zum einen möglich, weniger klimaschädlich zu handeln, zum anderen sogar gleichzeitig einen Beitrag für die Gesundheit der Erde und des Menschen zu leisten.

## Ackergifte? Nein, Danke!

Als Bündnispartner des „Bündnis für enkeltaugliche Landwirtschaft“ (BEL) und der Kampagne „Ackergifte? Nein danke!“ haben wir 2019 bei uns auf dem Firmengelände an einer deutschlandweiten Studie zur Ermittlung der Luftbelastung teilgenommen. Untersucht wurde das Vorkommen von 500 Pestiziden.

Nun sind die Ergebnisse da: Die TIEM-Pestizid-Studie zeigt, dass Pestizide auch an Orten nachgewiesen werden, an denen wir sie nicht erwarten: In Naturschutzgebieten, mitten in Berlin und auf Bio-Äckern. Pestizide bleiben also nicht da, wo sie ausgebracht werden. Wir selbst kaufen, verarbeiten und produzieren 100% biologische Lebensmittel und fördern damit eine Landwirtschaft, welche ohne Ackergifte auskommt.

## Saisonkalender

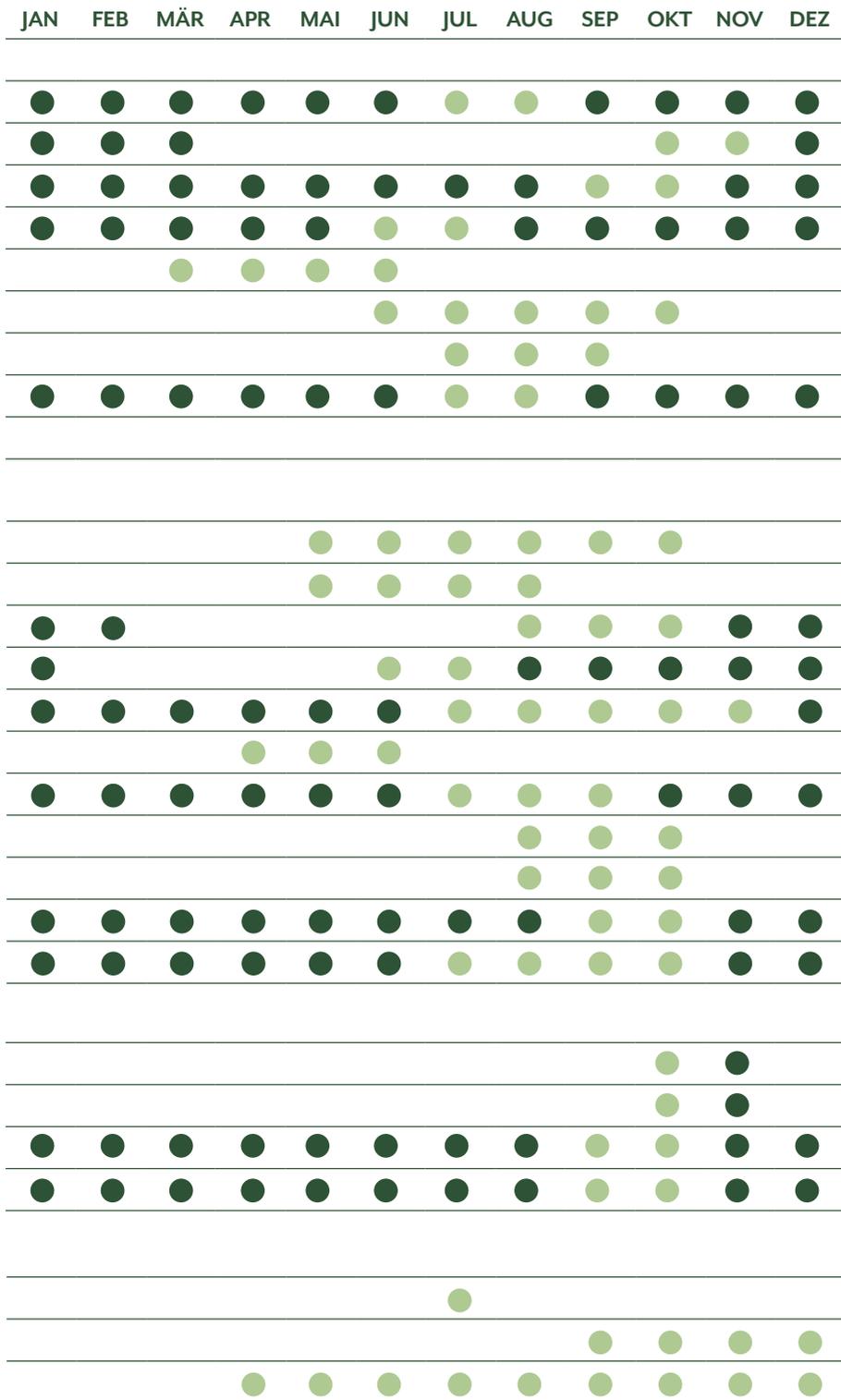
Lass dich bei den Rezepten von dem inspirieren, was gerade Saison hat! Du findest eine Übersicht mit allen Zutaten aus diesem Kochbuch auf den nächsten Seiten.



ZUTAT	FRUCHTFOLGE	GUT ZU WISSEN
<b>GETREIDE</b>		
Gerste	Mittelzehrer	
Hafer	Mittelzehrer	
Hartweizen	Mittelzehrer	
Roggen	Schwachzehrer	
Vollkornhartweizen	Mittelzehrer	
Weizen	Mittelzehrer	
<b>PSEUDOGETREIDE</b>		
Buchweizen	Schwachzehrer	In Projekten aus Deutschland
Hirse	Mittelzehrer	In Projekten aus Deutschland
Nackthafer	Mittelzehrer	
Rote Bete	Mittelzehrer	
Quinoa	Schwachzehrer	In Projekten aus Deutschland
<b>HÜLSENFUCHT</b>		
Ackerbohnen	Schwachzehrer	In Projekten aus Deutschland
Erbsen	Schwachzehrer	
Grüne Bohnen	Schwachzehrer	
Kichererbsen	Schwachzehrer	In Projekten aus Deutschland
Weißer Bohnen	Schwachzehrer	In Projekten aus Deutschland
Zuckerschoten	Schwachzehrer	
<b>ÖLSAATEN</b>		
Mohn	Schwachzehrer	In Projekten aus Deutschland
Sesam	Schwachzehrer	In Projekten aus Deutschland
Sonnenblumen	Starkzehrer	In Projekten aus Deutschland
<b>SALAT &amp; KRÄUTER</b>		
Liebstockel	Starkzehrer	
Petersilie	Starkzehrer	
Basilikum	Starkzehrer	
Minze	Starkzehrer	
Chicoree	Mittelzehrer	
Merretich	Mittelzehrer	



ZUTAT	FRUCHTFOLGE	GUT ZU WISSEN
<b>OBST &amp; NÜSSE</b>		
Apfel		
Birne		
Haselnüsse		
Kirschen		
Mango		nicht heimisch/Europa möglich
Paprika	Starkzehrer	
Tomate	Starkzehrer	
Zitrone		
Zwetschgen		
<b>GEMÜSE</b>		
Frühlingslauch	Mittelzehrer	
Gurke	Starkzehrer	
Hokkaido/Kürbis	Starkzehrer	
Knoblauch	Mittelzehrer	In Projekten aus Deutschland
Karotte	Mittelzehrer	
Rhabarber	Starkzehrer	
Schalotten	Mittelzehrer	
Schwarzkohl	Starkzehrer	
Grünkohl	Starkzehrer	
Süßkartoffel	Starkzehrer	In Projekten aus Deutschland
Zwiebeln	Mittelzehrer	
<b>GEWÜRZE</b>		
Ingwer	Starkzehrer	In Projekten aus Deutschland
Kurkuma	Starkzehrer	
Majoran	Schwachzehrer	
Lorbeerblätter	Schwachzehrer	
<b>SONSTIGES</b>		
Raps (-Öl)	Starkzehrer	
Zuckerrüben (-Zucker/-Sirup)	Mittelzehrer	
Shiitake-Pilze		Zuchtpilz auch aus deutschem Anbau



# DANKSAGUNG

## Liebe Leserin, lieber Leser,

wir hoffen, wir konnten euch mit diesem klimakulinarischen Kochbuch inspirieren, wie ihr heute und in Zukunft essen könnt: Speisen und Zutaten innerhalb der planetaren Grenzen und mit ganz viel Potenzial, Kohlenstoff zu speichern und den Planeten auch für nachfolgende Generationen lebenswert zu erhalten.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei allen bedanken, die an diesem spannenden Projekt mitgewirkt und es ermöglicht haben, neu über unsere Ernährung nachzudenken. Mithilfe der vier großartigen Fruchtfolgedinner-Köchinnen und -Köche und ihren Teams, die sich sehr viele Gedanken gemacht haben, ist es uns gelungen, Menüs zusammenzustellen, die lecker für uns und gut für unsere Umwelt sind. Mit viel Kreativität und Wissen entwickelte Mitch Hein unsere vier Klimabowls, die uns eine Idee davon geben, wie sich Zutaten u. a. durch deren Herkunft auf die Klimabilanz auswirken. Ein ganz großer Dank gilt außerdem Christin Siegemund und dem ganzen Team vom Foodlab Hamburg, die uns bei der Planung und Umsetzung des Pop-Ups in der Hamburger HafenCity mit Rat und Tat zur Seite gestanden haben. Thorsten Scherz, Christian Lindemann und Philipp von der Dellén, ihr habt einen super Job gemacht und das ganze Projekt in Bild und Film dokumentiert. Danke an Henrietta Schultheis von der Schoenen Aussicht Ideenagentur, die mit vielen guten Ideen, Ausdauer und ihrer Kreativität dieses Buch zu dem gemacht hat, was es ist.

Am wichtigsten aber ist das Team der Bohlsener Mühle, das mit viel Herzblut, Begeisterung und Neugierde das Projekt erst möglich gemacht hat. Unser Dank gilt, in alphabetischer Reihenfolge: Anna-Mariette Vogt, Annika Emmler-Gilleßen, Finn Naujoks, Hedwig Herbert, Jennifer Meyer, Jens Bergemann, Mathias Kollmann, Neele Jacob, Norian Schneider, Ole Brandt, Philip Luthardt, Sabine Lange, Sabrina Kroll, Saskia Lackner, Sebastian Gauglitz, Volker Krause.

Vielen Dank für eure Unterstützung!

# IMPRESSUM

## LAYOUT & SATZ

SCHOENE AUSSICHT IDEENAGENTUR, Fulda  
www.ideenagentur.de

## TEXTE

Finn Naujoks, Ole Brandt, Philip Luthardt, Saskia Lackner

## BILDQUELLEN

**Umschlag** Thorsten Scherz

**Innenteil** Thorsten Scherz Fotografie, Seite 4, 10, 12, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 41 · Foodlab Hamburg, Seite 18, 20, 21, 22, 25 · Archiv Bohlsener Mühle, Seite 8, 54, 55, 56 · Fein & Fertig, 53 · Lars Wendland Fotografie, Seite 59 · Getty Images: 17, 24, 45, 46, 47, 49, 50, 51

## HERAUSGEBER

Bohlsener Mühle GmbH & Co. KG · Mühlenstraße 1  
29581 Gerdau · Deutschland  
Tel +49 (0) 5808 987-0 · info@bohlsener-muehle.de

Geschäftsführung & Persönlich haftende Gesellschafter  
Bohlsener Mühle Verwaltungsgesellschaft mbH  
Amtsgericht Lüneburg HRB 120843  
Diese vertreten durch die Geschäftsführer  
Volker Krause, Mathias Kollmann

Registriergericht Lüneburg  
Registriernummer: HRA 201433  
Ust-IdNr. DE278703617  
Die Rechte an diesem Buch liegen bei der  
Bohlsener Mühle GmbH & Co. KG.

**Bohlsen, Dezember 2022**







## GUT FÜR DICH & DIE NATUR

Der Bio-Pionier Bohlsener Mühle hat zusammen mit großartigen Köchinnen und Köchen klimafreundliche Rezepte entwickelt, die gut für die Umwelt, gut für den Boden und gut für dich sind. Regional, saisonal und Bio und dazu mit Hintergrundinfos rund um die Zutaten, damit du den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck und die Klimawirksamkeit deines Tellers kennlernst!

**Nachhaltig genießen? Das ist gar nicht schwer,  
richtig lecker und einfach eine gute Sache!**



[www.bohlsener-muehle.de](http://www.bohlsener-muehle.de)

