



NACHHALTIGE GRILLOSOPHIE

INFOS UND TIPPS FÜR
DEIN NÄCHSTES MAL



WIESBADEN



Umweltamt

INHALT

- 3** **WORUM GEHT'S?**
- 4** **DER GRILL**
EINWEGGRILL
HOLZKOHLEGRILL
GASGRILL
ELEKTROGRILL
- 6** **DIE GRILLKOHLE**
- 8** **DAS GRILLGUT**
- 12** **DIE GRILLTOOLS**
ALUFOLIE
ANZÜNDER
GESCHIRR / BESTECK
- 15** **DAS GRILLRECHT**
- 16** **REZEPT-TIPP**
LECKERE MARINADEN FÜR TOFU



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Landeshauptstadt Wiesbaden, Umweltamt,
Gustav-Stresemann-Ring 15, 65189 Wiesbaden,
Tel.: 0611-31 3600

TEXT

Eine Welt Netz NRW e.V.
Kathrin Schwarzer / Katharina Weckerle

ERGÄNZUNGEN

Alternative Grillkohle Seite 8,
Umweltamt Wiesbaden

Die Broschüre ist im Rahmen einer Kooperation
der Fachhochschule Münster und dem Projekt
OpenMind-Dein Engagement auf dem
Campus entstanden.

GRAFISCHE ÜBERARBEITUNG

ponderosa-design.de

DRUCK

PrintPool, Taunusstein

Das Aktionsheft wurde klimaneutral mit
Bio-Farben auf 100 % Recyclingpapier
mit dem Blauen Engel gedruckt.

BILDNACHWEIS

Seite 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13,
14, 15 © Adobe Stock

1. AUFLAGE AUGUST 2019



WORUM GEHT`S?

GRILLEN IST FÜR DIE MEISTEN IM SOMMER NICHT WEGZUDENKEN. SOBALD DIE TEMPERATUREN ANSTEIGEN, WERDEN DIE FREUNDE ZUSAMMENGETROMMELT UND DER GRILL ANGESCHMISSEN. DA KANN MAN DOCH NICHT VIEL FALSCH MACHEN, ODER?

Wir haben uns intensiv mit dem Thema Grillen beschäftigt und gemerkt, dass Grillen auf herkömmliche Art alles andere als nachhaltig ist! Aber warum überhaupt? Und kann man eigentlich selbst einfach was dagegen tun?

- Also welcher Grill ist denn eigentlich am nachhaltigsten – Gas, Elektro oder Kohle?
- Und kann ich vermeiden, dass illegal abgeholzte Tropenhölzer in meinem Grill landen?
- Worauf sollte ich bei meinem Grillgut achten – Fleisch, Gemüse oder doch besser Grillkäse?
- Wie lässt sich Abfall vermeiden?
- Und wo darf ich überhaupt grillen?

Wir haben für euch tolle Rezepte rausgesucht, außerdem spannende Alternativen zu Alufolie, Grillanzünder und Plastikgeschirr gefunden. Wir hoffen euch mit dieser Broschüre einen kleinen Ratgeber und Denkanstoß geben zu können, um euer nächstes Grillevent ein kleines Stückchen nachhaltiger zu machen und somit unsere Umwelt zu schonen.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

DER GRILL



OHNE DIE PASSENDE
HITZEQUELLE IST KEIN
GRILLVERGNÜGEN MÖGLICH.
DA STELLT SICH DIE FRAGE,
WELCHER GRILL DER
UMWELTFREUNDLICHSTE IST.

DER EINWEGGRILL

Vorteile

- kleine Größe
- einfache Handhabung
- günstiger Preis
- leichte Entsorgung
- Mobilität = unabhängig von Strom und Gas

Nachteile

- Material = Aluminium
- ist nur für max. 2 Personen ausgerichtet
- Temperatur hält max. 1 Stunde
- Abstand zwischen Grillgut und Kohle ist zu klein. Das Grillgut verbrennt, bevor es gar wird.
- Grillanzünder beinhaltet gesundheits- und umweltschädliche Stoffe
- auf Dauer deutlich teurer als ein langlebiges Modell
- lange Abkühlzeit

DER HOLZKOHLEGRILL

Vorteile

- einzigartiges Raucharoma
- große Auswahl an unterschiedlichen Grillmodellen
- je nach Modell flexible Grillmethoden möglich (direkt, indirekt)
- Mobilität = Unabhängig von Strom und Gas

Nachteile

- Rauchentwicklung
- zeitintensive Vorbereitung: Kohle anzünden und durchglühen
- offenes Feuer = Brand- und Verletzungsgefahr
- Hitzeentwicklung und Brenndauer sind schwer regelbar. Die Grilltemperatur ist nur eine gewisse Zeit vorhanden.
- lange Abkühlzeit





DER GASGRILL

Vorteile

- quasi auf Knopfdruck einsatzbereit
- geringe Rauchbildung
- je nach Modell flexible Grillmethoden möglich (direkt, indirekt)
- Hitze ist einfach zu regulieren
- Grillgut kommt nicht mit der offenen Flamme in Kontakt
- relativ einfach zu reinigen
- relativ günstiger Unterhalt

Nachteile

- hohe Anschaffungskosten
- Propan- und Butangas sind endliche Ressourcen
- fehlende Holzkohlefeuer-Atmosphäre
- Brand- und Verletzungsgefahr

DER ELEKTROGRILL

Vorteile

- Anwendungsort: kann in geschlossenen Räumen verwendet werden
- rauch- und geruchsarm
- keine lange Vorbereitungszeit
- umweltschonend, da mit Öko-Strom betreibbar
- relativ leichte Reinigung
- keine Abfallprodukte wie Asche
- viele verschiedene Modelle verfügbar

Nachteile

- je nach Modell schlechte Hitzeverteilung
- bei einigen Modellen sind die Heizstäbe nicht abgedeckt, so dass Fett und Flüssigkeit auf sie tropfen können → Rauchentwicklung
- fehlende Mobilität: Man ist auf eine Stromquelle (Steckdose) angewiesen.
- fehlende Holzkohlefeuer-Atmosphäre



FAZIT

Nach unserer Einschätzung weist der Elektrogrill die beste Ökobilanz auf, da er mit Öko-Strom betrieben werden kann. Die Nachteile sind aber die fehlende Holzkohlegrillatmosphäre und die Abhängigkeit von einer Steckdose. Der Gasgrill belegt Platz zwei, obwohl er mit Gas beheizt werden muss. Nachteile von diesem Grill sind die hohen Anschaffungskosten und die Tatsache, dass das Gas in den häufigsten Fällen aus fossilen Quellen stammt. Wer nicht auf die typische Grillatmosphäre verzichten möchte, wird sich nicht vom Holzkohlegrill trennen wollen

UM DIE OBEN BESCHRIEBENEN NACHTEILE AUSZUGLEICHEN MÜSSEN NUR EIN PAAR DINGE BEACHTET WERDEN, DIE WIR EUCH AUF DEN FOLGENDEN SEITEN PRÄSENTIEREN.



DIE GRILLKOHLE



WO KOMMT UNSERE GRILLKOHLE HER?

Laut Statistisches Bundesamt wurden 2017 mehr als 215.000 Tonnen Holzkohle nach Deutschland importiert. Diese kommt so fast ausschließlich aus dem Ausland, zum größten Teil aus Paraguay, Polen und der Ukraine. Leider ist die Abholzung für die Kohle häufig illegal, z. B. werden im Gran Chaco Trockenwald in Paraguay große Urwaldflächen illegal abgeholzt und auch für unsere Holzkohle verwendet. Dies führt zur Zerstörung eines wertvollen Ökosystems. Auch Polen importiert Holzkohle aus Nigeria und Paraguay und verkauft sie weiter. Eine Studie des WWF bestätigt: 40% der getesteten Holzkohle kommt aus tropischen oder subtropischen Regionen. Die Einfuhr von illegal geschlagenem Tropenholz ist laut EU Handelsverordnung verboten, dies gilt jedoch nicht für Holzkohle. Ein großes Problem!

HERSTELLUNG

Holzkohle wurde früher in Kohlenmeilern hergestellt, dies sind mit Erde, Gras und Moos luftdicht bedeckte Holzhaufen, die in Brand gesetzt werden um Holzkohle zu erzeugen. Umweltschädliche Stoffe gelangen dabei aber direkt in die Luft – eine auch heute noch gängige Praxis in Nigeria. Das so genannte Retortenverfahren ist die moderne und bessere Methode. Das Holz wird nach der Trocknung in einem Hochofen über mehrere Stunden unter Sauerstoffabschluss durch ein ca. 550 Grad heißes Gas erhitzt. Am Ende bleibt fast nur noch Kohlenstoff übrig, welcher die fertige Holzkohle ergibt. Umweltschädliche Stoffe, die bei der Produktion entstehen, werden aufgefangen und destilliert. Ein großer Vorteil!

WORAUF KANN ICH BEIM KAUF VON HOLZKOHLE ACHTEN?

Das **FSC®- Siegel** setzt sich für die ökologische und soziale Verbesserung beim Anbau und der Verarbeitung von Holz ein, der Wald soll als Ökosystem langfristig gesichert werden. Anspruchsvollstes Siegel auf dem Markt. Das **PEFC- Siegel** garantiert Holz aus überwiegend nachhaltig bewirtschafteten Wäldern. Das Umweltbundesamt kritisiert jedoch: Die Einhaltung der Kriterien erfolgt stichprobenartig.

Auf Regionalität achten

Holzkohle wird in Deutschland nur von wenigen Herstellern produziert, zum Beispiel Profagus oder Nero, die Holzkohle sogar mit Naturland-Zertifikat als Bio-Grillkohle vermarkten. Sie verkohlen heimische Buchenhölzer mit dem umweltschonenden Retortenverfahren. Nachteil: Im Vergleich zu konventioneller Holzkohle relativ teuer.

Slogans auf der Verpackung

wie „Kein Tropenholz“, „Naturprodukt“, „natürlicher Herkunft“ oder „aus bewirtschafteten Forstbeständen“ sollte man ohne verlässliches Siegel sehr kritisch gegenüberstehen.





FÜR DIE KOHLEHERSTELLUNG WERDEN HÄUFIG WERTVOLLE WÄLDER ABGEHOLZT. GRILL-KOHLE MIT DEM FSC- ODER NATURLAND-SIEGEL STAMMT AUS NACHHALTIG BEWIRTSCHAFTETEN WÄLDERN.

Kohle aus Abfall

Eine interessante und nachhaltige Alternative zur Holzkohle ist Kohle aus Kokosnussschalen, aus Olivenresten und Olivenkernen, aus Maisspindeln oder alten Weinreben. Da es sich um Abfallprodukte handelt, müssen keine Bäume gefällt werden, illegal abgeholzte Tropenhölzer sind also ausgeschlossen. Ein weiterer Vorteil von Kokosnuss und Oliven: die lange Glühdauer und der hohe Heizwert der Kohle, man benötigt dadurch im Vergleich weniger Brennstoff. Die geringe Rauchentwicklung, geringe Aschebildung und gleichmäßige Hitzeentwicklung spricht ebenso für die Kohlealternativen. Diese Kohlearten sind etwas teurer als herkömmliche Holzkohle, jedoch benötigt man weniger. Maiskolbenspindeln dagegen sind günstiger. Sie verbrennen ohne Funkenflug innerhalb weniger Minuten zu Glut, die dann je nach Grill und Luftzufuhr aber nur maximal 45 Minuten hält. Für viele Grill-Sessions ist das jedoch meistens völlig ausreichend. Bei der Öko-Bilanz der Kohlealternativen ist allerdings auch der Transport zu berücksichtigen. Vorzugweise empfehlen wir euch, auf Produkte mit möglichst kurzen Transportwege zu achten.



BEZUGSQUELLEN:

Nachhaltige Grillkohle aus

- Holz aus Wäldern mit Naturland-Zertifikat www.nero-grillen.de
- Kokosnussschale Faire Kohle www.faire-kohle.de
- Olivenresten und Olivenkernen www.oliobric.com
- Maiskolbenspindeln www.maister-bbq.de
- Weinreben www.rebenglut.de



DAS GRILLGUT



Eine Studie des TÜV Rheinland aus dem Jahr 2016 besagt, dass das Grillgut den größten Einfluss auf die Ökobilanz hat. Ökobilanzierung ist eine Methode, um ökologische Produktbewertungen durchzuführen. Der gesamte Lebenszyklus eines Produktes wird dabei berücksichtigt. „Alle Grillgeräte-Arten als solche können Sie im Vergleich zum Grillgut vernachlässigen“, erklärt Ralf Diekmann vom TÜV Rheinland. „Den größten Hebel haben Sie bei dem, was auf dem Grill landet.“ 95% der klimarelevanten Emissionen, die während eines Grillabends entstehen, werden durch das Grillgut verursacht. Die Studie bezieht sich auf ein Beispiel-BBQ für acht Personen. Dabei werden je 400 Gramm Rind-, Schweine- und Hähnchenfleisch, Würstchen, Feta und Mais auf einem Holzkohlegrill zubereitet. Dabei entstehen 18 Kilogramm CO₂-Äquivalente. Das entspricht einer Autofahrt von rund 120 Kilometern in einem Mittelklassewagen. Rindfleisch und

Käse aus Kuhmilch wirken sich am stärksten auf die Bilanz aus: 200 Gramm Rindfleisch verursachen 2,9 kg CO₂-Äquivalente und 200 Gramm Käse 1,9 kg CO₂-Äquivalente. Bei Fleisch aus Südamerika fällt zusätzlich der lange Transportweg ins Gewicht. Hohe Treibhausgasemissionen fallen insbesondere bei einer Intensivtierhaltung an. Das gilt für Fleisch wie auch für Käse aus Kuhmilch. Durch die bewusste Wahl des Grillguts, mit Gemüse und weniger Fleisch und Käse, können 18% CO₂-Äquivalente eingespart werden.

95% DER KLIMARELEVANTEN EMISSIONEN, DIE WÄHREND EINES GRILLABENDS ENTSTEHEN, WERDEN DURCH DAS GRILLGUT VERURSACHT.





WIE ENTSCHEIDE ICH MICH FÜR DAS RICHTIGE GRILLGUT?

Wichtig für die Ökobilanz ist das Grillgut. Grillen wird von uns automatisch mit einer deftigen Fleischmahlzeit verknüpft, das muss es aber nicht sein. Gemüse und Tofu (Bio!) können in verschiedenster Weise gegrillt werden und bieten eine leckere und nachhaltige Alternative.

Auch Fleisch- und Käseprodukte dürfen nicht verteufelt werden. Hier muss man darauf hinweisen, dass Fleisch und Käse aus Bio-Landwirtschaft keinesfalls einen so negativen Einfluss auf die Umwelt haben, sondern sie sogar fördert. Wie funktioniert das? Bio-Landwirtschaft remineralisiert den Boden durch eine vielseitige Fruchtfolge. Es dürfen nur so viele Tiere in einem Betrieb gehalten werden, wie auch mit selbst angebautem Futter versorgt werden können. Gerade bei Kühen in artgerechter Haltung verringern sich ihre Methanausgasungen, da sie ihr natürliches Futter – nämlich Gras – und Auslauf bekommen.

Die Öko-Bilanz berücksichtigt nur den CO₂-Ausstoß, der über die Lebensdauer von Produkten produziert wird. Das ist uns nicht genug! Unser Wunsch sind umweltfreundliche,



gesunde Produkte, die die Artenvielfalt schützen. Egal, ob ihr Fleisch, Gemüse oder andere Lebensmittel grillen wollt, achtet darauf, dass die Lebensmittel bio-zertifiziert, saisonal und regional sind.

So könnt ihr euch sicher sein, dass ihr ein gesundes, umweltfreundliches Produkt kauft. Wie könnt ihr das erkennen?

EU-Bio-Siegel

Wo Bio draufsteht, ist Bio drin – dies regelt die EU-Öko-Verordnung. Die Einhaltung der gesetzlichen Anforderungen wird regelmäßig von staatlich anerkannten Kontrollstellen überprüft.

Verbands-Siegel

Zum Beispiel Demeter, Bioland oder Naturland. Diese haben noch strengere Vorschriften in Bezug auf die Produktion von Lebensmitteln als von der EU vorgegeben sind.



REGIONAL – ESSEN, WAS VON HIER IST

Der Begriff „regional“ ist nicht rechtlich geschützt. So kann jeder Händler selbst festlegen, was sich in seiner Region befindet. Als „aus der Region“ können Lebensmittel aus Europa, Deutschland, einem Bundesland oder vom Bauern um die Ecke bezeichnet werden. Man möchte sich bei diesem Begriff darauf verlassen können, dass Lebensmittel keine langen Transportwege hinter sich gebracht haben. Wie kann man das aber nachvollziehen? Das „Regionalfenster“ wurde vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft mit dem Ziel initiiert, den Verbrauchern die Herkunft der Lebensmittel transparenter zu machen. Es handelt sich im Gegensatz zu den meisten anderen regionalen Qualitätszeichen, Siegeln oder Marken um eine bundesweit einheitliche Kennzeichnung regionaler Produkte.

 **Regional** 

- ✓ Wo kommt es her?
- ✓ Wo wurde es verarbeitet?
- ✓ Wie hoch ist der regionale Anteil?

Neutral geprüft durch: **Kontroll GmbH**
www.regionalfenster.de

Wichtig zu wissen: Das Regionalfenster ist eine freiwillige Kennzeichnung. Es ist weder ein Qualitätssiegel noch ein Markenzeichen, sondern ein Kennzeichnungsfeld, das individuell mit dem Herkunftsort der Hauptzutaten und dem Verarbeitungsort des jeweiligen Produktes „gefüllt“ wird. Alle bisher bestehenden regionalen Marken und Siegel können unabhängig vom bundesweit eingesetzten Regionalfenster weiter bestehen bleiben.



DIE GRILLTOOLS

ALUFOLIE

Beim Grillen von Gemüse werden häufig Aluminiumschalen verwendet. Dies wirkt sich negativ auf die Umwelt aus. Für die Herstellung wird der Rohstoff Bauxit benötigt, für dessen Abbau häufig wertvolle Ökosysteme (z. B. tropische Regenwälder) zerstört werden. Um eine Tonne Aluminium herzustellen benötigt man durchschnittlich 15.700 kWh elektrische Energie. Der Energieverbrauch ist viermal so hoch wie bei der Produktion von einer Tonne Papier und 27-mal so hoch wie bei der Produktion einer Tonne Glas. Der Prozess ist extrem energieintensiv. Außerdem entsteht bei der Herstellung Rotschlamm, welcher giftige Schwermetalloxide und ätzende Natronlauge enthält. Durch unsachgemäße Deponierung hat dies bereits zu tragischen Umweltkatastrophen geführt zum Beispiel 2010 in Ungarn.

Kontamination von Lebensmitteln

Auch unter dem gesundheitlichen Aspekt ist die Verwendung von Aluminiumschalen bedenklich. In vielen Marinaden ist Säure und Salz enthalten. Dies kann dazu führen, dass Aluminium auf das Lebensmittel übertragen wird. Man vermutet, dass eine zu hohe Aufnahme von Aluminium gesundheitsschädlich ist.

Es gibt also genug Gründe, um der Umwelt und seiner Gesundheit zuliebe auf Aluminium beim Grillen zu verzichten.





ALTERNATIVEN ZU ALUFOLIE

- Spieße aus Metall oder Holz
- Große Bio-Gemüseblätter, z. B. Kohl, Rhabarber, Mais oder Weinblätter. Diese können gewaschen und eingeölt als Aluminiumersatz verwendet werden.
- Grillpfanne, Grillsteine, Grillbretter, Grillpapier
- Grillmatte: diese besteht zwar aus Kunststoff ist aber wiederverwendbar

ANZÜNDER

Benzin und ähnliches zu verwenden bringt jährlich Tausende ins Krankenhaus – verzichtet einfach darauf! Chemische Anzünder riechen nicht nur schlecht, sie enthalten auch viele gesundheitsgefährdende und umweltbelastende Stoffe.

Statt chemischer Anzünder sollte man ganz normale Kaminanzünder aus nachwachsenden Rohstoffen, zum Beispiel in Wachs getränkte Holzfasern, verwenden. Diese werden ohne chemische oder synthetische Zusatzstoffe hergestellt. Besser für Gesundheit und Umwelt. Kaufen kann man sie in vielen Super- oder Baumärkten, teils auch als „ökologischer Grillanzünder“ betitelt. Auch hier kann man beim Kauf auf Öko- und FSC-Siegel achten. Und: Mittlerweile gibt es sogar Flüssig-Grillanzünder auf Pflanzenbasis, die aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellt und biologisch abbaubar sind.



Oder ihr macht die Grillanzünder gleich selber: Durch das Upcycling von Abfällen wie Sägespänen, Wachsresten und mit Hilfe eines Eierkartons lassen sich Grillanzünder einfach herstellen.

Unter diesem Link findet ihr eine Anleitung:
www.t1p.de/grillanzuender

Außerdem: Plant 20 Minuten für das Anzünder ein, dann drängt niemand zur Eile. Erst wenn der Anzünder abgebrannt ist, darf das Grillgut auf den Grill.

DIE GRILLTOOLS

GESCHIRR / BESTECK

Grill-Spieße

Auch Schaschlik-Spieße aus Holz gibt es mit FSC-Label zu kaufen. Eine Alternative sind wiederverwendbare Spieße aus Metall. Allerdings ist die Herstellung von Edelstahl sehr energie- und materialintensiv, diesen Verbrauch wird man wieder „hereinholen“, wenn man sie sehr oft benutzt. Hier gilt auch: lieber Mehrweg statt Einweg!



Besteck, Teller, Becher

Dass Plastik nicht nachhaltig ist, sollte klar sein. Gewöhnliches Geschirr erfüllt auch beim Grillen im Park einen guten Job. Auch Campinggeschirr aus Edelstahl ist besser als Einweggeschirr und bruchsicher. Soll es doch weniger aufwendig sein, empfehlen wir euch essbares Geschirr aus Weizenkleie oder Waffeln, so erspart man sich das Spülen. Zu finden sind die Produkte im Internet. Wer Salatsoßen oder selbstgemachte Dips sicher transportieren möchte, kann auf leere Einmachgläser mit Deckel zurückgreifen. Alte Gläser mit Schraubdeckel eignen sich auch wunderbar für Getränke, Salate und Nachtische. Sie sind wiederverschließbar und kippstabil.





DAS GRILLRECHT



Die Städte und Kommunen bestimmen meist an welchen Orten gegrillt werden darf und an welchen nicht. Am besten ihr informiert euch auf der jeweiligen Internetseite der Stadt oder Kommune. Ihr solltet darauf achten, wirklich nur dort zu Grillen, wo ihr euch sicher sein könnt, dass es erlaubt ist. In der Landeshauptstadt Wiesbaden zum Beispiel, ist das Grillen nur an ausgewiesenen Grillstationen erlaubt. Achtung: Bei Trockenheit besteht Flächenbrandgefahr! Achtet darauf und respektiert akute Grillverbote.

WORAUF SOLLTE ICH BEIM GRILLEN AUF ÖFFENTLICHEN UND PRIVATEN FLÄCHEN ACHTEN

- Fläche so hinterlassen, wie ihr sie vorgefunden habt
- Abfall so gut wie möglich vermeiden, sowie ordnungsgemäß trennen und entsorgen
- Keine Einweggrills verwenden, diese verursachen häufig schwarze Brandflecken auf dem Rasen
- Rücksicht auf Mitmenschen und Nachbarn nehmen, besonders bezogen auf Rauchentwicklung und Lärm
- Nachbarn informieren, wenn ihr einen Grillabend auf dem Balkon oder im Garten plant (häufig darf hier nur mit Gas oder Strom gegrillt werden, am besten ihr guckt in der Hausordnung oder im Mietvertrag)
- Brandschutz: nicht zu nah an Bäumen und anderen entzündlichen Gegenständen grillen
- Kohle muss sachgemäß gelöscht und entsorgt werden

REZEPT- TIPP

GEMÜSESPIESS MIT ZWEIERLEI MARINIERTEM RÄUCHERTOFU

Asiatische Marinade

- 1 Räuchertofu
- 1 Ingwerknolle (ca. 3 cm)
- 3 Knoblauchzehen
- ¼ Bund Koriander (frisch)
- 3 EL Sojasauce
- 1 TL Reisessig
- 1 TL Wasabi
- Rapsöl

Chimichurri

(Argentinsische Kräutermarinade)

- 1 Räuchertofu
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Limette
- Olivenöl
- ½ TL Chiliflocken
- ½ TL schwarzer Pfeffer, ganze Körner
- 1 TL Meersalz
- 1 TL Oregano
- 1 TL Thymian
- 1 Lorbeerblatt

Sämtliche Zutaten für die Marinaden jeweils gegebenenfalls schälen, fein hacken und pürieren, bis eine pestoartige Masse entsteht. Den Tofu würfeln, in die Marinade geben und für mind. 4 Stunden einziehen lassen. Je länger man die Marinade einziehen lässt, desto intensiver wird der Geschmack.

Mehr Informationen und Nachhaltigkeitstipps gibt es im Umweltladen Wiesbaden, Tel.: 0611-31 36 00



Beratung Information Service

UMWELTLADEN

Luisenstr.19 · Mo-Fr 10-18 Uhr · Sa 10-14 Uhr

Oder besucht uns im Internet:

www.wiesbaden.de/umwelt

www.facebook.com/UmweltladenWiesbaden