



Forerungen an die Bundesregierung!
von vegan4future.de

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: 049 152 563 093 88

Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2020 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2020 Köche-Nord.de

Hallo!

Klimaschutz beginnt auf unserem Teller!

Herzlich Willkommen auf unserer Seite von vegan4future e.V. Im Juli 2019 haben wir den gemeinnützigen Verein vegan4future e.V. mit bundesweit aktiven Klimaschützern in Göttingen gegründet.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, den wichtigen Bereich Landwirtschaft und Ernährung mit den weiteren Verursacher von klimaschädlichen Gasen (Energiewirtschaft und Verkehr) gleichzusetzen und an die persönliche Verantwortung jedes Einzelnen zu appellieren. Jeder von uns kann dazu beitragen, den eigenen Umweltverbrauch zu überdenken und zu reduzieren. Durch die Entscheidung zur pflanzlichen Ernährung kann ein großer Schritt für das Klima, für unsere Tier- und Umwelt, aber auch für unsere Gesundheit getan werden. Darüber wollen wir in verschiedenen Aktionen aufklären und fördern verschiedene Projekte.

Klimaschutz beginnt auf unserem Teller!
Tierschutz beginnt auf unserem Teller!
Natur- und Artenschutz beginnt auf unserem Teller!
Wildtierschutz beginnt auf unserem Teller!
Empathie und Solidarität beginnen auf unserem Teller!

Mit diesen Worten möchten wir auf die eigene Verantwortung hinweisen. Alles beginnt bei uns und wir haben es in der Hand zu verändern!

Lesen Sie mehr auf <https://vegan4future.de>



Forderungen

Quelle: <https://vegan4future.de/forderungen/>

unsere zentralen Forderungen:

Grundsätzlich schließen wir uns den Forderungen von Fridays for future an. Darüber hinaus fordern wir das Prinzip alle Entscheidungen im privaten oder staatlichen Bereich der Klimathematik unterzuordnen und die pflanzenbasierte Ernährung und Lebensweise zu unterstützen. Wir sind uns sicher, dass ein konsequenter Wandel zu einer klimagerechten Welt nur mit einem gesellschaftlichen Wandel funktionieren wird.

Dabei gilt folgender Grundsatz:

“klimafreundliches Verhalten muss belohnt und klimaschädliches Verhalten bestraft werden.”

Unter folgenden Punkten haben wir über verschiedene Forderungen an Gesellschaft und Politik beraten und abgestimmt. Aus dieser ersten Abstimmung resultieren die folgenden 15 Punkte. Unsere Ausschüsse sind breit gefächert und reichen in alle Lebensbereiche, die von der pflanzlichen Lebensweise betroffen sind. In diesen Ausschüssen werden wir nicht nur ergänzende Forderungen aufstellen, sondern auch den Weg zum Erreichen dieser Ziele erklären. Unser Ziel ist es, einen breiten Konsens in der Bevölkerung zu erreichen.

Energie

Unsere Forderungen an Politik und Gesellschaft entsprechen denen von Fridays for Future zur Einhaltung des Pariser Abkommens und des 1,5°C- Ziels

Nettonull 2035 erreichen

Kohleausstieg bis 2030

100% erneuerbare Energieversorgung bis 2035

Entscheidend für die Einhaltung des 1,5°C- Ziels ist, die Treibhausgasemissionen so schnell wie möglich stark zu reduzieren. Deshalb fordern wir bis Ende 2019:

Das Ende der Subventionen für fossile Energieträger

1/4 der Kohlekraft abschalten

Eine Steuer auf alle Treibhausgasemissionen. Der Preis für den Ausstoß von Treibhausgasen muss schnell so hoch werden wie die Kosten, die dadurch uns und zukünftigen Generationen entstehen. Laut UBA sind das 180€ pro Tonne CO₂

Erläuterung

Das Pariser Abkommen ist die verbindliche Grundlage für effektive Klimaschutzmaßnahmen, die auf internationaler Zusammenarbeit basiert. Der aktuelle klimapolitische Kurs in Deutschland ist mit diesem Abkommen unvereinbar und muss durch ein auf dem 1,5 °C- Ziel beruhendes Klimaschutzgesetz sowie eine zukunftsorientierte und nachhaltige Zusammenarbeit auf europäischer und globaler Ebene ersetzt werden. In dieser Politik muss sich der Gedanke der Klimagerechtigkeit widerspiegeln. Entscheidungen, die zu Lasten ärmerer Regionen und künftiger Generationen getroffen werden, sind inakzeptabel.

Fridays For Future Deutschland fordert die Regierungen auf Kommunal- Landes- und Bundesebene auf, die Klimakrise als solche zu benennen und sofortige Handlungsinitiative auf allen Ebenen zu ergreifen. Noch haben wir die Chance und damit die Verantwortung, eine Klimakatastrophe abzuwenden. Für den notwendigen Wandel müssen sektorübergreifend grundlegende Veränderungen stattfinden. Vorallem in den Sektoren Energieerzeugung, Wohnen und Bauen, Industrie, Transport und Verkehr sowie Landwirtschaft sind enorme Anstrengungen nötig. Das wirtschaftliche Handeln darf nicht weiterhin planetare Grenzen überschreiten.

Die Verwirklichung dieser Forderungen muss sozial verträglich gestaltet werden und darf keinesfalls einseitig zu Lasten von Menschen mit geringem Einkommen gehen. Diesbezüglich müssen die Regierungen entsprechende Konzepte vorlegen.

Der Staat muss seiner Verantwortung gegenüber der Umwelt und nachfolgenden Generationen im Sinne von Artikel 20a des Grundgesetzes und der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte gerecht werden.

Uns ist bewusst, dass diese Forderungen ambitioniert sind, doch wenn wir jetzt nicht entschlossen handeln, werden wir das 1,5°C- Ziel verfehlen. Die dadurch entstehenden Schäden werden nicht reparabel sein.

Um eine Wende zu erreichen, die von der Gesellschaft mitgetragen werden kann, fordern wir absolute Transparenz und faktenbasierte Aufklärung für alle Bürger*innen. Alle getroffenen Maßnahmen müssen unabhängigen wissenschaftlichen Kontrollen unterliegen, die ihre Wirksamkeit beurteilen. Vorallem junge Menschen müssen wegen ihrer besonderen Betroffenheit stärker in den demokratischen Prozess einbezogen werden.

Atom

Wir fordern die weltweite Ächtung jeglicher Art der Nutzung von Atomkraft, das heißt das Abschalten der Atomkraftwerke, sowie die Vernichtung sämtlicher Atomwaffenarsenale.

Erläuterung:

Durch den konsequenten Ausbau alternativen Energiequellen und durch einen schonenden Umgang mit unseren Ressourcen dürfen wir die Ächtung der weltweiten Atomkraftwerke nicht vergessen. Der Umstieg von der Kohlekraft zur Atomkraft kann zwar CO₂-Neutral sein, beinhaltet aber größte Gefahren – vom Abbau über den Betrieb bis zum Endlager – und darf deshalb keine Alternative sein.

Die Alternative kann nur der Umstieg auf alternative Energiequellen mit einer konsequenten Energieeinsparung sein und keine Erhöhung des Energieverbrauchs.

Ergebnis:

Eine sicherere Zukunft – ohne Atom.

Bio-vegane Landwirtschaft

Wir fordern die Umstrukturierung der bisherigen Agrarsubventionen von einer reinen Flächensubvention zu einer Förderung des klimafreundlichen Anbaus. Außerdem fordern wir eine Hilfestellung bei der Umstellung der konventionellen (Tier-)Landwirtschaft auf eine sozio-ökologische und bio-vegane Landwirtschaft.

Erläuterung:

Die bisherige reine Flächensubvention fördert nur Betriebe, die großteilig anbauen. Das System "wachse oder weiche" für landwirtschaftliche Betriebe muss aufgebrochen werden und gerade kleinteilige Landwirtschaft soll großzügig gefördert werden. Wir stehen vor einem erheblichen Generationswechsel, der auch die Landwirtschaft betrifft. Der Folgegeneration muss die nötigen Hilfestellungen gegeben werden, einen konventionellen Betrieb auf eine bio-vegane Landwirtschaft umzustellen.

Auch müssen sich brachliegende Äcker für Bäuer*innen finanziell lohnen. Die Bewirtschaftung der Ackerflächen bis zum letzten Quadratcentimeter muss sofort aufhören, dafür müssen in regelmäßigen Abständen Blühstreifen vorgeschrieben werden.

Das Düngen mit Chemie und Gülle muss sofort eingestellt werden. Der europaweite "Gülletourismus" muss streng verboten und unterbunden werden.

Ergebnis:

Neben der Energieerzeugung gehört die Landwirtschaft zu den größten ökologischen Problemfeldern. Der tägliche Raubbau an der Natur, sowie die Ausbeutung von Lebewesen hat in unserer Zukunft nichts verloren. Wichtig ist dabei vor allem das Verbot der Massentierhaltung sowie die Unterstützung der Landwirte, ihre Betriebe zu finanziell lohnenden bio-vegane Betrieben umzubauen.

Pflanzenbasiertes Angebot in öffentlichen Einrichtungen

Wir fordern ein pflanzenbasiertes Nahrungsangebot in allen öffentlichen Einrichtungen und in der Gemeinschaftsverpflegung von mindestens 90 %. So kommen sowohl Veganer*innen, Flexitarier*innen, laktoseintolerante als auch halal/koscher lebende Menschen zu ihrem Recht.

Erläuterung:

90 % aller Angebote in einem Betrieb müssen aus klimafreundlichen, regional und saisonal angebauten Bio-Lebensmitteln bestehen. Insbesondere in Bildungseinrichtungen von der Kita bis zur Mensa fordern wir in Verbindung mit unseren Ansinnen, Bildung in Richtung Ganzheitlichkeit und Altruismus zu verändern, eine umfassende pflanzenbasierte, biologische, gesunde Verpflegung. Außerdem soll jeder Anbieter von Heißgetränken pflanzliche Milchalternativen anbieten. Diese müssen rein vegan, gentechnik- und lactosefrei, sowie biologisch hergestellt sein.

Ergebnis:

Durch die Umstellung der öffentlichen Kantinen, aber auch der Gemeinschaftsverpflegung (Altenheime, Schulen, Firmen usw.) wird ein noch höherer Druck auf die Landwirtschaft ausgeübt. Dies ist damit ein zweifacher Klimagewinn.

Besteuerung und Subventionen

Wir fordern die Anhebung der MwSt. vom ermäßigten auf den vollen Steuersatz auf alle Fleisch- und Tiermilchprodukten. Außerdem fordern wir die Verringerung des MwSt.-Satzes von 19 % auf 7 % für alle veganen Fleisch- und Milchalternativen. Nicht weiterverarbeitetes regionales Gemüse, Getreide und Obst sollten gar nicht mehr besteuert werden.

Erläuterung:

Es muss dringend eine Steuergerechtigkeit hergestellt werden. Als Beispiel: pflanzliche Milchalternativen (wie z.B. Hafermilch) sind mit 19 %, und Fleisch- und Tiermilchprodukte mit 7 % besteuert. Es müssen deutliche Anreize gesetzt werden, klimafreundliches regionales Gemüse, Getreide und Obst zu verzehren.

Ergebnis:

Steuergerechtigkeit und ein weiterer positiver Einfluss auf die Klimabilanz
Alle Steuern und Subventionen und infolgedessen auch alle Produkte müssen auf ihre

Gemeinwohl- und Klimanützlichkeitsprüfung werden.

Erläuterung:

Es muss der Grundsatz gelten: Klimaschädliches Verhalten muss bestraft, klimafreundliches Verhalten dagegen belohnt werden.

Dass die Mehrwertsteuer auf Milchprodukte bei 7 % liegt und bei Pflanzenmilch und deren Produkten bei 19 % ist eine der vielen Ungerechtigkeiten der Ausrichtung unseres momentanen Wirtschafts- und Subventionssystems. Durch die Automatisierung entsteht darüber hinaus eine Ungerechtigkeit in der Besteuerung, weil für Roboter keine Einkommensteuer fällig wird, wovon überwiegend das produzierende Unternehmen profitiert.

Ergebnis:

Regional hergestellte Biolebensmittel werden durch die faire Berechnung der Klimaschädlichkeit günstiger als konventionell hergestellte Lebensmittel.

Wir fordern eine Klima- und Umweltsündenabgabe auf alle Fleisch- und Milchprodukte von mindestens 30,00 Euro / kg.

Erläuterung:

1 kg. Schweinefleisch kostet im Durchschnitt 6,27 Euro in Deutschland. Eine „Fleischsteuer“ mit einer Erhöhung der Preise um 10 %, wie von Politikern der CDU/CSU, FDP und Grüne gefordert, ist nur ein moderner Ablasshandel und nicht mehr als wirkungslose Symbolpolitik und wird keinerlei Wirkung auf den Verbrauch von Tierprodukten zeigen. In der Diskussion muss der tatsächliche, klimarelevante Herstellungspreis für tierliche Produkte deutlich werden, damit ersichtlich ist, dass es sich bei ihrer Herstellung tatsächlich um grob klimaschädliches Verhalten handelt. 30,00 € pro Kilo Schweinefleisch sind damit eine reelle Kompensation. Dazu zählen wir nicht nur die CO₂-Belastung in der Herstellung, sondern auch die Umweltschäden, die z.B. durch Nitrat im Grundwasser entstehen (Stichwort Gülletourismus), dem Transport der lebenden oder toten Tiere und deren Erzeugnisse und der allgemeine gesundheitliche Schaden, der durch den Verzehr von Fleisch- und Milchprodukten entsteht und die Allgemeinheit belastet.

Ergebnis:

Der Klimakiller Fleisch ist einer der größten Umweltsünder, wobei jeder einzelne Verbraucher den größten Einfluss darauf hat. Eine Verteuerung der Produkte um eine Klima- und Umweltsündenabgabe von mindestens 30,00 Euro pro kg wird einen unmittelbaren Effekt auf die Billigproduzenten haben. Diese Einnahmen sollen aber nicht in sinnlose Tierschutzvorhaben der Landwirtschaftslobby gehen, sondern in die Förderung der Umstellung der landwirtschaftlichen Tierhaltung auf eine ökologisch-vegane Bio-Landwirtschaft.

Artenvielfalt und Natur- und Gewässerschutz

Wir fordern den Erhalt der Artenvielfalt und den Schutz von Natur und Gewässern.

Erläuterung:

Wir fordern den Erhalt der Artenvielfalt und den Schutz von Natur und Gewässern. Dazu gehört unter anderem, Wildtiere ohne Beeinflussung in ihrer natürlichen Umgebung zu belassen. Außerdem müssen der Gewässerschutz und der Schutz von Wäldern und Biosphärenreservaten ausgeweitet und gefördert werden. Öffentliche Parkanlagen sollen in essbare Gärten für die Allgemeinheit umgewandelt werden. Grün- und Wildwuchs in

Privatgärten muss gefördert werden.

Die sogenannten Steingärten sollten schamhaft verschwinden, eine Förderung (durch Bildung und durch finanzielle Anreize) für den Grün- und Wildwuchs in Privatgärten in den Städten und Siedlungen zur Bewahrung der Biodiversität sollte erfolgen.

Ergebnis:

Das Ergebnis dadurch wäre: Mehr Insekten, mehr Wildbienen – dadurch bessere Befruchtung und weniger Hitzestaus (durch die Begrünung) der Innenstädte.

Verkehr

Wir fordern den Ausbau des landesweiten, öffentlichen Verkehrs gegenüber dem individuellen Verkehr. Für einen möglichst niedrigen ökologischen Fußabdruck soll auf tierliche Materialien verzichtet werden.

Erläuterung:

Im städtischen Bereich muss der individuelle Verkehr erheblich reduziert und der öffentliche Verkehr sowie Carsharing-Modelle ausgebaut werden. Dabei müssen außerhalb der Stadt Möglichkeiten geschaffen werden, dass ein Umstieg vom individuellen auf einen öffentlichen Verkehr vor allem für die Landbevölkerung möglich ist. Auch die Lieferwege müssen vereinfacht werden und es müssen Möglichkeiten geschaffen werden, Lieferungen für die Geschäfte und Menschen außerhalb der Städte auf Elektrolieferwägen umzuladen.

Ergebnis:

Eine klimafreundliche und lebenswerte Stadt, in der die freiwerdenden Flächen renaturiert werden oder zur Energiegewinnung umgewidmet werden.

Bildung & Ethik

Wir fordern einen höheren Stellenwert der pflanzenbasierten Ernährung und Lebensweise im gesamten Bildungssystem. Die Vorteile dieser Ernährungsform müssen einen zentralen Einzug finden in die Ausbildung von der Kita bis in alle Berufe hinein. Auch verwendete Materialien sollten möglichst frei von tierlichen Produkten sein, da diese einen enormen ökologischen Fußabdruck hinterlassen. In den Lehrplänen jeder(!) Bildungseinrichtung ist es wichtig, Sensibilität für die Themen Klima und Nachhaltigkeit zu schaffen. Eine pflanzenbasierte Lebensweise ist hierbei ein wichtiger Bestandteil.

Erläuterung:

In unserer Gesellschaft gibt es sehr viele Falschinformationen bezüglich der pflanzlichen Ernährung. Die großen Vorteile für unsere Gesundheit und unsere Umwelt muss in Schule und Beruf viel stärker ausgearbeitet werden. Das Wissen über pflanzliche Ernährung und über die Art und Herstellung unserer Lebensmittel muss von KITA bis zur Berufsausbildung oder Studium ein zentrales Thema sein. Dabei sind praktische Erfahrungen genauso wichtig, wie das theoretische Wissen. Nachgewiesenermaßen entfalten pflanzliche Alternativen zu tierischen Lebensmitteln eine enorme Wirkung bei den Maßnahmen zum Stoppen der Klimakatastrophe, mehr noch als einige technische Maßnahmen. Dass dies keinen Verzicht bedeutet und welche großen Vorteile für unsere Gesundheit dies bringt muss in Schule und Beruf viel deutlicher werden. Dabei sind praktische Erfahrungen ebenso wichtig wie theoretische Lerninhalte.

Ergebnis:

Durch die konsequente und ganzheitliche Bildung wird ein empathischer und möglichst klimaneutraler Umgang mit der Natur und Umwelt ermöglicht und verbreitet.

Themen wie Ethik, Achtsamkeit, Respekt, gesunde Ernährung, Umwelt- und Tierschutz, Kunst, Musik, Theater und Sprachen müssen viel stärker in den Lehrplänen der Bildungseinrichtungen verankert werden.

Erläuterung:

Führende Hirnbiologen und Gedächtnisforscher sind sich heute einig, dass zur Erlangung von empathischen, altruistischen Kompetenzen, zur kreativen Problembewältigung, aber auch für die individuelle psychische und seelische Gesundheit und zur Strategiefindung für eigene biographische Unwägbarkeiten, diese Themen viel stärker als bisher Eingang in die institutionelle Erziehung finden müssen – und zwar ohne, wie derzeit üblich, eine terminierte Lernzielerreichung festzulegen. Es gilt als gesichert, dass bei ausreichender Beschäftigung mit diesen Themengebieten strukturelle Grundlagen im Gehirn gelegt werden, die ein Lernen anderer Themengebiete – etwa der klassischen MINT-Fächer – automatisch ermöglichen.

Ergebnis:

Dadurch können eine höhere Zufriedenheit, eine psychische Gesundheit und Belastbarkeit innerhalb der Gesellschaft, mehr Hilfsbereitschaft, Ganzheitlichkeit und Kreativität bei der Findung von Problemlösungen, die Gesellschaft betreffend oder individuell und mehr Empathie für alle Mitglieder einer Gesellschaft erreicht werden.

Pflanzliche Produkte

Wir fordern: “Weg von tierlichen – hin zu pflanzlichen Produkten”.

Erläuterung:

In allen Produktionsstätten müssen tierliche Produktionsteile verboten und durch pflanzenbasierte Produktionsteile ersetzt werden. Wir fordern darüber hinaus die Verpflichtung zur Kenntlichmachung auf dem Endprodukt von tierlichen Produkten in sämtlichen Produktionsverfahren.

Ergebnis:

Wir werden staunen, in welchen Alltagsgegenständen, aber auch in welchen Lebensmitteln (z.B. naturtrüber Apfelsaft oder Wein) sich tierliche Produkte befinden oder als tierlicher Bestandteil innerhalb einer Produktionskette hergestellt werden. Allein die Kenntlichmachung dieser Produkte wird zu einem klaren Verständnis von wirklich tierleidfreien Produkten führen.

Ressourcen

Wir fordern die Aufklärung aller Menschen über deren persönlichen CO₂-Abdruck und die Hilfestellung bei den erforderlichen persönlichen Einsparmöglichkeiten.

Erläuterung:

Nur, wenn allen Menschen die persönliche Klimabilanz bewusst ist, kann jede*r zu einer globalen Reduzierung beitragen. Dazu ist das Wissen um die Höhe des CO₂-Verbrauches durch das eigene Tun und das Wissen um alternative Einsparungen unabdingbar. Das Ausmaß der Klimaschädlichkeit jedes Vorganges muss kenntlich gemacht werden, zum Beispiel durch Ausweisung der Umweltfolgekosten auf jedem Produkt und jeder Dienstleistung.

Ergebnis:

Aufgeklärte Bürger*innen.
Gemeinwohlmaximierung

Wir fordern die Umstellung der Wirtschaft von einer Kapitalmaximierung hin zu einer Gemeinwohlmaximierung**Erläuterung:**

In Zeiten des Klimawandels müssen wir vor allem auch über unsere Wirtschaft und die Art unseres Konsums nachdenken. Ein Ende des Wirtschaftswachstums ist erreicht und nun müssen wir mehr auf Qualität als auf Quantität setzen (Stichwort Sollbruchstelle – eine Reparatur von Geräten muss immer möglich sein und vor einer Neuanschaffung stehen). Dazu gehört aber auch die Frage vor jeder Investition: Welche Folgen hat das für das Gemeinwohl?

Ergebnis:

Eine Umstellung von einem reinen kapitalistischen Denken zu einer gemeinwohlorientierten Wirtschaft.

Tierärzte

Wir fordern, dass in der tierärztlichen Ausbildung die Gesundheit des Tieres im Vordergrund steht und nicht die Optimierung des „Nutzens“, den ein Tier für den Menschen als Luxusgut haben könnte, ohne Rücksicht auf die artgerechten Lebensansprüche des Tieres zu nehmen.

Erläuterung:

In den Industrieländern ist der Konsum tierlicher Substanzen obsolet geworden. Es gibt keinen Zwang, Tiere zu immer mehr „Leistung“ zu züchten – mit grauenvollen Folgen für den Körper und die Lebensqualität der Tiere. Ähnlich wie in der Humanmedizin muss auch bei der Veterinärmedizin die Gesundheit des Tieres im Vordergrund stehen.

Ergebnis:

Ein Umdenken muss erfolgen. Ein Tierarzt*eine Tierärztin hilft dem Tier und nicht dem Menschen.

Quelle: <https://vegan4future.de/forderungen/>

Lesen Sie auch:

Scharfe Kritik der Klimabewegung an der Neuauflage des Klimaschutzgesetzes!

<https://vegan4future.de/scharfe-kritik-der-klimabewegung-an-der-neuauflage-des-klimaschutzgesetzes/>



Göttingen



Hannover



Hamburg



Berlin
Brandenburg



Osnabrück



Deine Stadt
oder Region?

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de 

Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--koeche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)