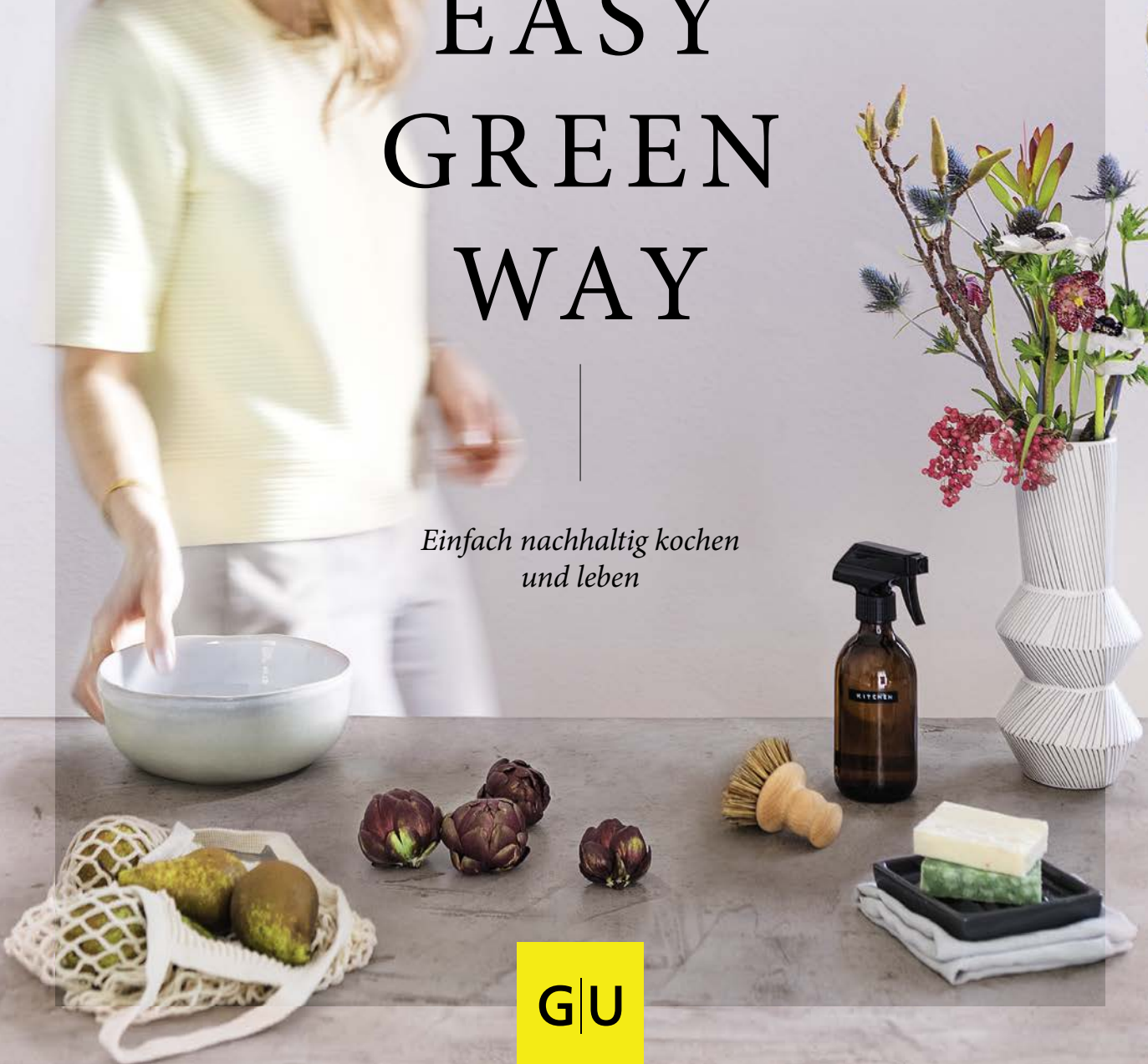


MAGDALENA  
MUTTENTHALER

# THE EASY GREEN WAY

*Einfach nachhaltig kochen  
und leben*





## 15 FRÜHLING



**18**

SEASONAL COOKING:  
Rezepte im Frühling

**48**

CLEAN BEAUTY:  
Peeling, Maske, Körper-  
und Badeöl

**54**

NATURAL CLEANING:  
Glasreiniger, Küchenreiniger,  
Feste Handseife

**60**

CONSCIOUS LIVING:  
Morning Ritual, Minimalismus,  
Ätherische Öle



## 67 SOMMER



**70**

SEASONAL COOKING:  
Rezepte im Sommer

**106**

CLEAN BEAUTY:  
Make-up-Entferner,  
Abschminkpads, Toner

**112**

NATURAL CLEANING:  
Raumduft, Waschmittel, Badreiniger

**118**

CONSCIOUS LIVING:  
Wachstücher, Capsule Wardrobe,  
Nachhaltig Reisen, Zero Waste im Bad



## 127 HERBST

130

SEASONAL COOKING:  
Rezepte im Herbst

164

CLEAN BEAUTY:  
Trockenshampoo, Hand- und  
Fußcreme, Haarpflegespray

170

NATURAL CLEANING:  
Spülmaschinenpulver, Holzreiniger,  
Desinfiziergel

176

CONSCIOUS LIVING:  
Nachhaltig konsumieren, Meal-Prep,  
Nachhaltig wohnen, Zero Waste  
in der Küche



## 185 WINTER

188

SEASONAL COOKING:  
Rezepte im Winter

214

CLEAN BEAUTY:  
Lippenbalsam, Festes Shampoo,  
Parfüm

220

NATURAL CLEANING:  
Spülmittel, Allzweckreiniger,  
Antibakterieller Reiniger

226

CONSCIOUS LIVING:  
Geschenke nachhaltig verpacken,  
Sojakerzen, Zero Waste unterwegs,  
Reflexion

5 Vorwort / 6 Mein Weg  
234 Register / 240 Impressum



# Vorwort der Autorin



Dieses Buch trägt den Titel THE EASY GREEN WAY – und das, obwohl vieles, was man zum Thema Nachhaltigkeit liest und sieht, so gar nicht einfach scheint.

Globaler Klimawandel, ausufernde Müllproduktion, ungebremster Konsum – für einige der großen Probleme unserer Zeit bedarf es dringender Lösungen. Häufig vergessen wir jedoch, dass nachhaltige Veränderungen nicht auf globaler, sondern auf persönlicher Ebene beginnen.

In diesem Buch möchte ich Dich ermutigen, Deinen Gestaltungsspielraum zu nutzen, und Dir Ideen und Anregungen geben, Deinen Alltag nachhaltig zu verändern. Ich möchte Dich einladen, regionale Lebensmittel neu für Dich zu entdecken, mit wenigen Zutaten natürliche Produkte für Dein Zuhause selbst herzustellen und Zeit und Raum für das zu schaffen, was wirklich wichtig ist.

Ich wünsche mir, dass Du auch andere mit Deiner Begeisterung für ein nachhaltiges und bewusstes Leben ansteckst und so Teil einer großen Bewegung wirst, die letztlich zu positiven Veränderungen führt, die wir uns jetzt noch nicht mal ausmalen können.

Wie auch immer Dein persönlicher GREEN WAY aussieht, ich freue mich, Dich mit diesem Buch dabei begleiten zu dürfen!

Magdalena Muttenthaler

# ERBSENPESTO MIT ZITRONENMELISSE

4 PERSONEN | ZEIT: 20 Min.

PRO PORTION: ca. 475 kcal | 14 g E | 22 g F | 55 g KH

*Dieses Erbsenpesto ist ein gutes Beispiel dafür, wie Gerichte bei mir entstehen: Vorgestellt hatte ich mir ein sämiges, leuchtend grünes Pastagericht. Verspeist wurde das Pesto noch auf der Küchentheke sitzend mit ein bisschen Brot. Es schmeckt auf Brot oder mit Nudeln gleichermaßen.*

300 g TK-Erbesen  
1 Knoblauchzehe  
1 Bio-Zitrone  
50 g Walnusskerne  
5 EL Olivenöl  
1 Handvoll Zitronenmelisse  
Salz  
Pfeffer  
8 Scheiben Brot

Die Erbsen auftauen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Den Backofen auf 250° (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Erbsen mit 1 EL Olivenöl in einen Topf geben und ca. 4 Min. darin schwenken. Die Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. Knoblauch, Walnusskerne, zwei Drittel der Erbsen sowie die Hälfte der Zitronenmelisse mit dem restlichen Olivenöl (4 EL) in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab zu einer Creme zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft und -schale abschmecken. Die übrigen Erbsen mit einem Löffel unterheben.

Das Brot auf ein Backblech geben und im Ofen (Mitte) in ca. 4 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen, das Erbsenpesto darauf verteilen und mit der übrigen Zitronenmelisse garnieren.

VARIANTE: 500 g Pasta in Salzwasser bissfest kochen, abgießen, 1 Schöpflöffel Kochwasser behalten. Pasta und Kochwasser zurück in den Topf geben und das Pesto gut mit der Pasta vermischen.



# BELEBENDES KÖRPER- UND BADEÖL

*200 ml Distelöl*

*15 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Bergamotte)*

ZUM BEFÜLLEN:

*Glasflasche mit Pumpspender*

*(mind. 250 ml Inhalt)*

Das Distelöl mithilfe eines Trichters in eine Glasflasche füllen.

Das ätherische Öl dazugeben. Als ätherisches Öl eignen sich besonders Düfte mit belebender Wirkung wie beispielsweise Bergamotte.

Fest verschlossen und dunkel gelagert ist das Körperöl bis zu 1 Jahr haltbar.

**Verwendung als Badeöl:** Das Körperöl kann auch als Badeöl verwendet werden. Hierfür die Ölmischung mit ein paar getrockneten Blüten mischen (z. B. Kornblumenblüten) und pro Bad ca. 10 ml Öl in das einlaufende Badewasser geben.





---

*Da Körperöle ebenso nährend sind wie Cremes oder Lotionen, jedoch als reine Naturstoffe keiner zusätzlichen chemischen Inhaltsstoffe bedürfen, werden sie immer beliebter. Auf noch feuchter Haut aufgetragen – direkt nach einer heißen Dusche –, verleihen sie ein besonders schönes Hautgefühl.*

# GLASREINIGER

*100 ml Spiritus (Bio-Ethanol)*

*1 TL (5 ml) Apfelessig*

*6 Tropfen ätherisches Öl (z. B. 3 Tropfen  
Fichte und 3 Tropfen Zitrone)*

ZUM BEFÜLLEN:

*Glasflasche mit Sprühkopf  
(mind. 250 ml Inhalt)*

Mithilfe eines Trichters 100 ml Wasser, den Spiritus und den Apfelessig in die Glasflasche füllen. Die ätherischen Öle hinzufügen.

Die Glasflasche gut verschließen und leicht schwenken, bis sich die Zutaten miteinander verbunden haben. Fest verschlossen hält sich der Glasreiniger bis zu 6 Monate.

Zur Verwendung den Glasreiniger unverdünnt auf die Oberfläche sprühen und mit einem feuchten Tuch verteilen. Wahlweise mit einem sauberen Tuch trocken wischen oder mit einem Glaswischer abziehen.



---

*Auch wenn Fensterputzen unterm Jahr zu den eher unliebsamen Tätigkeiten zählt, so läutet diese Tätigkeit für mich den Frühling ein. Eine klare Sicht auf die langsam erwachende Natur draußen sowie der Duft nach Fichte und Zitrone führen sogar dazu, dass ich dieser Aufgabe ein klein wenig Freude abgewinnen kann.*

# MANGOLDPÄCKCHEN MIT DINKEL-GEMÜSE-FÜLLUNG

4 PERSONEN | ZEIT: 1 Std.

PRO PORTION: ca. 290 kcal | 13 g E | 15 g F | 26 g KH

150 g Dinkel  
Salz  
12 große Mangoldblätter  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Zucchini  
1 Paprika  
100 g Schafskäse (z.B. Feta,  
siehe Info)  
4 EL Olivenöl  
Pfeffer

Den Dinkel in einem Sieb kalt abbrausen und mit 600 ml Salzwasser in einen Topf geben. Aufkochen, dann zugedeckt bei kleinster Hitze 20–25 Min. köcheln lassen, bis er das Wasser aufgenommen hat.

Inzwischen Mangold putzen und waschen, die Stiele abschneiden und klein schneiden. Salzwasser in einem Topf aufkochen und die Mangoldblätter darin 1 Min. blanchieren. Kalt abschrecken und trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini putzen und waschen. Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen. Zucchini, Paprika und Mangoldstiele in ca. 5 mm kleine Würfel schneiden. Den Feta fein würfeln.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 3 Min. glasig dünsten. Gemüsewürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze 8–10 Min. garen. Dinkel und Feta hinzufügen, alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Mangoldblätter mit der Unterseite nach oben auf die Arbeitsfläche legen. Die Füllung gleichmäßig auf die Blätter verteilen, jeweils im unteren Drittel, dabei 2 cm zum seitlichen Rand frei lassen. Die Seiten über die Füllung klappen, die Blätter aufrollen und mit Spieß fixieren. Das übrige Öl (2 EL) in einer Pfanne oder Grillpfanne erhitzen und die Päckchen darin pro Seite 2 Min. anbraten.

NACHHALTIGKEITS-INFO: unverpackter Feta vom Markt bzw. aus dem Unverpackt-Laden oder vegane Feta-Alternative.



*Mangold mag ich schon seit Kindheitstagen, als meine Mutter zum ersten Mal buntes Mangoldgemüse kochte. Gefüllt mit Dinkel sind diese Päckchen ein wunderbares Gericht, das gut vorzubereiten ist, wenn man Gäste erwartet. Eine fruchtige Tomatensauce schmeckt ebenfalls gut dazu.*



---

Dieses Buch geht uns alle an! Magdalena Muttenthaler zeigt auf entspannte Art und Weise, wie genussvoll und aufregend ein einfaches und nachhaltiges Leben aussehen kann. Mit wundervollen Rezepten, die simpel und saisonal sind. Mit unkomplizierten Anleitungen für die Herstellung von natürlichen Reinigungsmitteln und Pflegeprodukten. Und mit vielfältigen Anregungen für den Alltag, die Lust aufs Ausprobieren machen.

---

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-7582-3



9 783833 875823



[www.gu.de](http://www.gu.de)