

Mit
über 30
VEGANEN
Rezepten

VEGETARISCH KOCHEN

Saisonal, gesund und lecker

verbraucherzentrale

VEGETARISCH KOCHEN

Saisonal, gesund und lecker

Herausgeber

Verbraucherzentrale Nordrhein-
Westfalen e.V.
Mintropstraße 27, 40215 Düsseldorf
Telefon: 02 11/38 09-5 55
Telefax: 02 11/38 09-2 35
E-Mail: publikationen@vz-nrw.de
www.vz-nrw.de

Rezepte und Text

Kathi Dittrich

Fotograf

Christian Hacker, Berlin

Foodstyling

Wibke Westerfeld

Koordination

Wibke Westerfeld

Fachliche Betreuung

Ursula Plitzko

Nährwertberechnung

Luisa Cameli

Projektbetreuung

Dr. Doris Mendlewitsch, Düsseldorf
www.mendlewitsch.de

Produktion

Werkstatt München GbR

Designkonzept & Gestaltung

Arndt Knieper, München

Umschlaggestaltung

Arndt Knieper, München

Satz

Anja Dengler,
Werkstatt München GbR

Bildnachweis

Fotoproduktion: Christian Hacker
Weitere Fotos: Trinette Reed
Photography/Stocksy: S. 20/21,
PavelGr/Stocksy: S. 58/59,
Stocksy: S. 98/99, Jeff Pachoud/
Getty Images/AFP Creative:
S. 134/135, Stocksy: S. 174

Redaktionsschluss

Februar 2015

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

1. Auflage 2015, 6.000 Exemplare

© Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf, www.vz-nrw.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verbraucherzentrale NRW. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Das Buch darf ohne Genehmigung der Verbraucherzentrale NRW auch nicht mit (Werbe-)Aufklebern o. Ä. versehen werden. Die Verwendung des Buches durch Dritte darf nicht zu absatzfördernden Zwecken geschehen oder den Eindruck einer Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW erwecken.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86336-306-2

VEGETARISCH KOCHEN

Saisonal, gesund und lecker



Autorin
KATHI DITTRICH

Fotograf
CHRISTIAN HACKER

EINFÜHRUNG

- 6 Vegetarisch kochen und essen: macht Spaß und ist gesund
- 9 Darauf sollten Vegetarier achten
- 12 Die Säulen der vegetarischen Ernährung
- 15 Infos über Nährwerte, Zutaten und Maßeinheiten
- 16 Heimisches Obst und Gemüse: Wann gibt es was?

FRÜHLING

- 23 Kartoffelsuppe mit Sauerampfer
- 24 Grünkern-Kräutersüppchen
- 25 Lauchsuppe mit Käsecken
- 27 Mairüben carpaccio in Zitronendressing 🌿
- 28 **Steckbrief Rübchen**
- 30 Spinatsalat mit Champignons 🌿
- 30 Möhren-Radieschennester
- 31 Postelein-Apfelsalat mit Sonnenblumenkernen 🌿
- 32 Mangold auf Topinamburkartoffeln
- 33 *Geschenk aus der Küche:* Bärlauchpesto
- 35 Bandnudeln mit Rucola und getrockneten Tomaten
- 36 Frühlingsrisotto mit Spargel und Parmesan
- 38 **Steckbrief Spinat**
- 40 Hirsecrêpes
- 40 Kohlrabi mit Käsekruste
- 41 Topinambur-Möhrenrösti mit Kräuterjoghurt
- 43 Bärlauchpfannkuchen mit Radieschenquark
- 44 Haferpuffer mit Mangoldgemüse
- 46 Rote-Bete-Bohneneintopf
- 46 Rübchen-Apfelgratin
- 47 Zitronenkartoffeln mit Stielmus 🌿
- 48 **Steckbrief Kräuter**
- 50 Schnelle Gemüsepfanne mit Ingwer 🌿
- 53 Topfenschmarrn mit Erdbeer-Rhabarbersalat
- 54 *Frühlingsmenü:*
- 56 Spargelsalat mit Bärlauchdressing 🌿
- 56 Cannelloni mit Mangold-Schafskäsefüllung
- 57 Schnelles Erdbeer-Tiramisu

SOMMER

- 60 Klare Bohnensuppe 🌿
- 62 Zucchinisuppe 🌿
- 62 Möhren-Ingwersuppe
- 63 Fenchelsalat in Curry-Bananendressing
- 64 **Steckbrief Blattsalate**
- 66 Spitzkohlsalat mit Feta
- 66 Zucchini-Kohlrabisalat mit Kresse
- 67 *Geschenk aus der Küche:* Himbeer-Melissenessig 🌿
- 68 Riesenbohnen mit Tomaten 🌿
- 68 Zucchinirollchen auf Tomatenscheiben
- 69 Brokkoligratin mit Blauschimmelkäse
- 70 Maisgrießnocken auf Paprika-Tomatenragout
- 72 Couscous mit geschmorten Zucchini und Minzjoghurt
- 73 Grüne Bohnen-Grünerkernpfanne 🌿
- 75 **Steckbrief Getreide**
- 77 Grüne Bohnen in Kokos-Zitronensoße mit Basmatireis 🌿
- 78 Rosmarinkartoffeln mit Paprikacreme
- 79 Fenchelragout in Senfsoße
- 80 Nudel-Krautpfanne
- 83 Möhrenquiche
- 84 Provenzalische Reispfanne 🌿
- 85 Nudelauflauf mit Tomaten und Fenchel
- 86 **Steckbrief Tomaten**
- 89 Kartoffelstampf mit dicken Bohnen und Kohlrabi-Möhrenstiften 🌿
- 91 Süße Ofenschlupfer mit Kirschen
- 92 *Sommermenü:*
- 94 Couscoussalat mit Minze 🌿
- 94 Grüner Nudelsalat mit Ei
- 95 Marinierte Schalotten-Pilzspieße 🌿
- 96 Eingelegtes Gemüse vom Grill 🌿
- 96 Tomatensalsa 🌿
- 97 Honig-Quarkeis mit Himbeeren

HERBST

- 100 Cremige Maronensuppe mit Preiselbeeren
- 101 Kürbissuppe mit karamellisierten Orangenstreifen 🍂
- 102 Rote-Betesuppe mit Crème fraîche
- 103 *Geschenk aus der Küche:* Pflaumenmus ohne Zucker 🍂
- 104 Rote-Bete-Kartoffelsalat 🍂
- 107 Steckbrief Rote Bete
- 108 Pastinakensalat mit Erdnusssoße
- 109 Feldsalat mit gebratenen Zwiebelringen
- 111 Stechrübensalat mit Kokospänen 🍂
- 112 Kürbis-Lauchlasagne
- 113 Gemüsepaella 🍂
- 114 Steckbrief Kartoffeln
- 117 Kürbis und Kartoffeln vom Blech mit Knoblauchdip
- 118 Linsen-Lauchgratin
- 119 Polenta mit Gemüse-Käsehaube
- 120 Orientalischer Kirchererbsentopf 🍂
- 122 Himmel und Erde mit gebratenen Selleriescheiben
- 123 Kartoffel-Käsewaffeln
- 125 Steckbrief Zwiebeln
- 126 Herzhafter Krautkuchen vom Blech
- 127 Spätzle mit Linsen-Pilzragout 🍂
- 129 Buchweizenblinis mit Zimtpflaumen
- 130 *Herbstmenü:*
- 132 Avocado-Apfel-Carpaccio mit Walnussvinaigrette 🍂
- 132 Flammkuchen mit Steinpilzen
- 133 Knusperäpfel mit Vanilleeis

WINTER

- 136 Schwarzwurzelsuppe mit Schwarzkümmel
- 137 Apfel-Kokossuppe mit Mandelsplittern 🍂
- 138 Gemüsebouillon mit Grünkernklößchen
- 140 Chicorée in Kresse-Senf dressing
- 141 Frischer Sauerkrautsalat
- 143 Endiviensalat mit Curryrahm
- 144 Steckbrief Kohl
- 146 Rotkohlsalat mit Birne und Walnüssen 🍂
- 148 Lauch-Pilzragout mit Grünkernnocken
- 149 Buchweizen-Nussküchlein 🍂
- 150 Nudelauflauf mit Sauerkraut und Apfel
- 151 *Geschenk aus der Küche:* Orangensenf 🍂
- 153 Kartoffelgratin mit Grünkohl
- 155 Steckbrief Hülsenfrüchte
- 156 Linsenpuffer mit Stechrübenragout
- 159 Rosenkohl-Kartoffelquiche
- 160 Hirsotto mit gebratenen Bananen 🍂
- 162 Apfelwirsing mit Bandnudeln
- 163 Kartoffelgulasch mit gebratenen Austernpilzen
- 164 Steckbrief Pilze
- 166 Chicorée-Orangengratin
- 167 Wirsingröllchen mit Roggenfüllung 🍂
- 169 Orangen-Grießflammeri
- 170 *Wintermenü:*
- 172 Linsensalat mit Orangenvinaigrette 🍂
- 172 Semmelknödel mit Apfelrotkohl und Pilzragout
- 173 Kiwisorbet mit Orangencreme

ANHANG

- 175 Rezepteregister
- 176 Autorin, Fotograf und Adressen

VEGETARISCH KOCHEN UND ESSEN: MACHT SPASS UND IST GESUND

Der vegetarischen Ernährung gehört die Zukunft – da sind sich Umweltschützer, Klimaexperten und Mediziner einig. Für die Umwelt und für die Gesundheit weist die vegetarische Ernährung viele Vorteile auf. Probieren Sie die vegetarischen Rezepte doch einfach einmal aus und bauen Sie Tage ohne Fleisch in Ihren Wochenplan ein. Sie müssen sich ja nicht radikal und alternativlos für fleischlose Kost entscheiden.

Mit unseren Rezepten werden Sie ganz neue Geschmackserlebnisse entdecken. Es macht wirklich Spaß, neue „alte“ Gemüsearten wie Petersilienwurzel kennenzulernen oder Getreide wie Dinkel, Hirse und Grünkern gekonnt in Szene zu setzen. Bei würzigen Pilz-Schalotten-Spießen, cremigem Spargelrisotto oder knusprigem Flammkuchen kann auch ein eingefleischter Steakesser schwach werden. Wenn Sie gut essen wollen, neue Gerichte kennenlernen und beim Kochen Freude haben möchten, dann ist dieses Kochbuch genau das Richtige für Sie.

Vorab noch einige grundlegende Informationen zur vegetarischen Küche.

Vier Gründe für eine vegetarische Ernährungsweise

Es gibt viele Argumente, mit denen die Menschen ihre Abkehr vom Fleisch bzw. ihre Zuwendung zum Vegetarismus begründen. Im Wesentlichen lassen sie sich diesen Bereichen zuordnen:

1. Gesundheit,
2. Tierschutz,
3. Klimaschutz,
4. Welternährung.

GESUNDHEIT

Eine vegetarische Ernährung kann dazu beitragen, gesund zu bleiben. Nicht nur vor Herz-Kreislauf-Problemen wie erhöhten Blutfettwerten, Arteriosklerose und Bluthochdruck kann eine pflanzenbetonte Kost schüt-

GENUSSVOLL DIE GESUNDHEIT UND DAS KLIMA SCHÜTZEN

zen. Auch Übergewicht, Diabetes Typ 2, Gicht, Nieren- und einige Krebserkrankungen wie Dickdarmkrebs treten bei Vegetariern seltener auf. Ernährungsexperten empfehlen zum Beispiel auch, zur Krebsvorbeugung den Fleischkonsum zu beschränken. Wie viel das konkret bedeutet, wird unterschiedlich gesehen. Die Fachleute der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) raten dazu, maximal 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche zu essen, der World Cancer Research Fund (WCRF) sieht die Grenze bei 500 Gramm. Die WCRF-Experten sind auch der Ansicht, dass man so wenig wie möglich Fleisch in verarbeiteter Form zu sich nehmen sollte, also wenig Wurst und Fleischwaren, da sie durch weitere Inhaltsstoffe wie Salz, Nitritpökelsalz und Räucherstoffe die Gesundheit beeinträchtigen können.

Der gesundheitliche Vorsprung einer überwiegend pflanzlichen Lebensmittelauswahl beruht vermutlich auf zwei Säulen. Zum einen essen Vegetarier weniger problematische Inhaltsstoffe wie gesättigte Fettsäuren, Cholesterin, Purine und Salz aus Fleisch und Wurstwaren. Zum anderen kommen sie in den vollen Genuss gesundheitsförderlicher Stoffe wie ungesättigter Fettsäuren, Ballast- und sekundärer Pflanzenstoffe, die in Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Getreide und Nüssen reichlich enthalten sind.

TIERSCHUTZ

Viele Menschen bevorzugen eine vegetarische Ernährung, weil sie die Bedingungen, unter denen Tiere für den Konsum gezüchtet und aufgezogen werden, für

nicht akzeptabel halten. Sie argumentieren mit der Würde des Tieres oder mit der Achtung vor der Schöpfung. Für viele Menschen, die nicht rein vegetarisch leben, lindert der bewusste Einkauf von Fleisch oder Fleischprodukten, die unter besonders kontrollierten Bedingungen hergestellt wurden, diese Einwände. Sie greifen zu Bio-Erzeugnissen, achten auf die artgerechte Haltung und essen weniger Fleisch (zu den unterschiedlichen Formen des Vegetarismus mehr auf Seite 8).

KLIMASCHUTZ

Um unseren großen Fleischhunger zu befriedigen, müssen nicht nur die Tiere leiden. Es werden auch Regenwälder für Futtermittel abgeholzt, Felder mit Gülle überdüngt und das Klima wird durch Treibhausgase aus der Tierhaltung belastet. Die Konzentration klimaschädlicher Gase in der Erdatmosphäre ist so hoch wie nie zuvor. In Deutschland verursacht jeder Bürger allein durch seine Ernährung 2,1 Tonnen Treibhausgase im Jahr, die zur Klimaerwärmung beitragen, so das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit. Unsere Nahrungsmittel werden erzeugt, transportiert, gelagert, weiterverarbeitet, landen teilweise im Abfall und müssen entsorgt werden. All dies verbraucht Energie. Bei der Erzeugung tierischer Lebensmittel wie Fleisch, Milch und Eier entstehen deutlich mehr klimawirksame Gase als beim Anbau von Obst, Gemüse und Getreide. Beispiel: Eine Mahlzeit, die aus einer 140-Gramm-Frikadelle mit 200 Gramm Kartoffeln besteht, verursacht 1.100 g CO₂-Äquivalente. Ein Essen aus 400 Gramm Mischgemüse mit 250 Gramm Kartoffeln und 15 Gramm Öl erzeugt nur 140 Gramm CO₂-Äquivalente.

Als „klimafreundlich“ gelten auch Lebensmittel, die gerade Saison haben und aus der näheren Umgebung stammen. Vor allem Obst, Gemüse und Milch aus der Region haben eine bessere Umweltbilanz als importierte Produkte. Flugware belastet das Klima besonders stark. Eingeflogen werden in der Regel empfindliche Südfrüchte, Spargel und grüne Bohnen aus Übersee sowie frischer Fisch aus Afrika und Asien. Zu berücksichtigen ist aber auch: Alles ist relativ und hängt von den konkreten Umständen ab. Die Klimabilanz verschlechtert sich auch für regionale Produkte rapide, wenn sie in beheizten Gewächshäusern angebaut werden. So kann beispielsweise ein heimischer Kopfsalat doppelt so viele Treibhausgas-Emissionen verursachen wie ein aus Spanien importierter Salat, der im Freiland angebaut wurde.

Am stärksten aber wirkt sich das Verhalten des Verbrauchers aus. Wer etwa für 5 Kilometer mit dem Auto fährt, um 1 Kilo Äpfel aus der Region zu kaufen, verursacht damit genauso viele CO₂-Emissionen wie durch den Kauf von Äpfeln aus Neuseeland.

WELTERNÄHRUNG

Weltweit hat sich der Fleischkonsum in den letzten 60 Jahren mehr als verdoppelt. Vor allem in Asien und vielen Schwellenländern kommt immer mehr Fleisch auf den Tisch. Um die Futtertröge von Nordamerika bis Australien zu füllen, werden inzwischen auf einem Drittel aller landwirtschaftlichen Flächen der Erde Soja und andere Futtermittel angebaut. Angesichts des nach wie vor weit verbreiteten Hungers in der Welt und der ständig wachsenden Weltbevölkerung stellt sich vielen die Frage, wie lange wir uns den Luxus des hohen Fleischkonsums noch leisten können. Um eine Kalorie eines tierischen Lebensmittels zu erzeugen, muss je nach Tierart das 7- bis 9-Fache an Kalorien aus pflanzlichen Futtermitteln verfüttert werden. Wenn wir den jährlichen Fleischkonsum auf knapp 38 Kilogramm pro Person begrenzen könnten, würden etwa 400 Millionen Tonnen Getreide für die menschliche Ernährung zur Verfügung stehen. Das reicht, um 1,2 Milliarden Menschen satt zu machen. Derzeit verspeist jeder Deutsche im Schnitt knapp 60 Kilogramm Fleisch und Wurst pro Jahr, Frauen deutlich weniger als Männer.

Zwischen Veganer und Flexitarier

So vielfältig wie die Gründe sind auch die verschiedenen Ausprägungen einer vegetarischen Ernährung: Die einen essen nichts vom toten Tier, verwenden aber Milch, Käse und Eier. Andere lassen auch Eier weg, wiederum andere essen zwar Fisch, aber keine Säugetiere. Am strengsten sind die Veganer. Sie sagen sich: Jegliches Halten und Töten von Tieren ist von Übel. Kein Tier soll in irgendeiner Weise für meine persönlichen Bedürfnisse benutzt oder gar ausgebeutet

VEGETARISCH UND BIO – NOCH BESSER FÜRS KLIMA

Die Treibhausgas-Bilanz von biologischen Lebensmitteln ist meistens besser als die von konventionell hergestellten. Hauptgrund ist der Verzicht auf energieaufwendig produzierte Düngemittel und Pestizide. Außerdem greifen Biobauern weniger auf Futtermittel zurück, die aus Übersee zugekauft werden. Allerdings muss berücksichtigt werden, dass die Erträge im Ackerbau geringer und die Leistungen in der Tierproduktion niedriger sind. Auf jeden Fall kann man sagen, dass ökologischer Landbau eine besonders umwelt- und ressourcenschonende Form der Landwirtschaft ist.

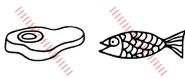
EINFÜHRUNG

werden. Veganer meiden deshalb konsequent alle Lebensmittel vom Tier und essen weder Fleisch, Fisch noch Eier oder Milchprodukte. Auch Honig und Gelatine werden als tierische Erzeugnisse vom Speiseplan gestrichen. Viele Veganer verwenden zudem keine Schuhe, Taschen oder andere Produkte aus Leder; ebenso verzichten sie auf Erzeugnisse mit Federn und Daunen, weil es sich gleichfalls um Produkte vom Tier handelt.

Wesentlich lockerer handhaben es die Flexitarier, also „Teilzeit-Vegetarier“. Sie essen beispielsweise an bestimmten Wochentagen oder generell zu Hause vegetarisch. Auf Festen oder unterwegs greifen sie durchaus auch einmal zu einem Steak oder einem Bratwürstchen.

Fünf Gruppen Vegetarier

- 1 Flexitarier oder Teilzeit-Vegetarier**
essen alle Lebensmittel, jedoch nur selten Fisch und Fleisch



- 2 Ovo-Lakto-Vegetarier**
kein Fleisch, kein Fisch



- 3 Lakto-Vegetarier**
kein Fleisch, kein Fisch, kein Ei



- 4 Ovo-Vegetarier**
kein Fleisch, kein Fisch, keine Milch



- 5 Veganer**
keine vom Tier stammenden Nahrungsmittel oder Gegenstände



So schmeckt es der ganzen Familie

Wenn nicht alle Familienmitglieder bei einer vegetarischen Kost mitziehen wollen, kann das Kochen ganz schön kompliziert werden. Am besten ist es, die Zutaten bzw. ihr Fehlen nicht besonders zu thematisieren, sondern einfach lecker vegetarisch zu kochen und den Gaumen entscheiden zu lassen. Eingeschworene Fleischesser überzeugen Sie am leichtesten mit deftigen Schmorgerichten und Gebackenem: Kräftig angebratene Zwiebeln und Pilze ergeben einen dunklen, würzigen Fond. Mit Käse überbackene Aufläufe oder Bratlinge wie die Haferpuffer (Rezept Seite 44) oder die Grünkernnocken (Rezept Seite 148) kommen ebenfalls bei den meisten Fleischliebhabern gut an. Bei süßen Ofenschlupfern (Rezept Seite 91) oder Topfenschmarrn (Rezept Seite 53) wird ohnehin keiner eine Fleischeinlage vermissen.

Wenn Fleischesser und Vegetarier gemeinsam an Ihrem Tisch sitzen, müssen Sie nicht unbedingt unterschiedliche Gerichte kochen. Viele der hier vorgestellten vegetarischen Rezepte lassen sich für Fleischfans ganz einfach abwandeln: Aus der Tomatensoße wird mit angebratenem Hackfleisch im Handumdrehen eine Bolognese, die schnelle Gemüsepfanne wird durch gebratenes Geschnetztes ergänzt und in der vegetarischen Kürbis-Lasagne lässt sich hervorragend ein tiefgefrorenes oder frisches Fischfilet mitbacken. Zum Abendbrot lenken eine deftige Linsen- oder Kartoffelsuppe bzw. ein sättigender Nudelsalat von der „fehlenden“ Wurstplatte ab.

Man muss aus der vegetarischen Ernährungsweise keine Ideologie machen, die das tägliche Leben einschränkt. Im Gegenteil: Mit den vegetarischen Gerichten, die wir hier vorstellen, eröffnen sich viele kreative Möglichkeiten, die Freude am Kochen und den Genuss beim Essen zu steigern.



DARAUF SOLLTEN VEGETARIER ACHTEN

LEBENSMITTEL UNTER DER LUPE: VON NÄHRSTOFFEN UND KENNZEICHNUNG

Früher bekamen Vegetarier häufig zu hören: „Du isst kein Fleisch, da fehlt dir doch was.“ Vor allem an Eiweiß und Eisen sollte es bei der vegetarischen Kost mangeln. Mittlerweile haben Untersuchungen gezeigt, dass Vegetarier ausreichend Eiweiß aufnehmen, besonders wenn bei ihnen Milch und Ei regelmäßig auf den Tisch kommen. Auch viele pflanzliche Lebensmittel enthalten reichlich Eiweiß, allen voran Bohnen, Linsen und Erbsen sowie Nüsse, Getreide und Kartoffeln. Die Kombination verschiedener pflanzlicher Lebensmittel, beispielsweise von Mais mit Bohnen, kann sogar eine bessere Eiweißqualität liefern als Fleisch. Daher müssen sich selbst Veganer keine Sorgen um ihre Eiweißzufuhr machen. Im Gegenteil, sie stehen sogar günstiger da als der Durchschnittsdeutsche, der in der Regel mehr Eiweiß verzehrt, als für ihn gut ist. Bei der Versorgung mit Vitamin B₁₂ müssen Veganer aber besonders aufpassen (mehr dazu auf Seite 10).

Mit Eisen können sich Vegetarier ebenfalls ausreichend versorgen. Viel Eisen enthalten beispielsweise Spinat, Schwarzwurzeln, Linsen und Pfifferlinge. Aus Gemüse, Getreide und anderen pflanzlichen Lebensmitteln ist der blutbildende Mineralstoff zwar schlechter verfügbar als aus tierischen. Die Eisenaufnahme wird aber gesteigert, wenn eisenreiche pflanzliche Lebensmittel wie Hafer oder Hülsenfrüchte gleichzeitig mit Vitamin-C-reichem Gemüse oder Obst gegessen werden. Ideal ist beispielsweise ein Müsli mit Haferflocken und Obst oder ein Linsensalat mit Paprika.

Gezielte Auswahl von Nährstoffen

Bei vielen anderen Nährstoffen sind Vegetarier ebenfalls meist besser dran als der Durchschnitt. Die vegetarische Küche ist in der Regel fettärmer als die normale deutsche Kost und liefert mehr wertvolle pflanzliche Fette und ungesättigte Fettsäuren. Auch bei Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen, den Vitaminen B₁, B₆, C und Folat liegt die vegetarische Ernährung vorn.

Der Gesundheitszustand von Vegetariern hängt jedoch nicht allein von der Ernährung ab. Meistens sind Vegetarier im Allgemeinen gesundheitsbewusster. Sie rauchen selten, treiben Sport und trinken weniger Alkohol als andere Menschen – was zu ihrem guten körperlichen Zustand ebenfalls beiträgt.

Eine Ernährung ohne Fleisch ist praktisch in jeder Lebensphase möglich. Selbst in der Schwangerschaft und Stillzeit bekommt der Körper ausreichend Nährstoffe. Wer seine Kinder ohne Fleisch großziehen möchte, kann mit Milch, Milchprodukten, Vollkorn, eisenreichem Gemüse und Vitamin-C-haltigem Obst ebenfalls für ausreichend Eiweiß, Eisen und Kalzium sorgen. Vegetarische Kinder werden bei einem ausgewogenen Speiseplan gesund groß.

SONDERFALL VEGAN

Problematisch wird es jedoch, wenn auch Milch und Eier als Nährstoffquellen wegfallen. Die Muttermilch vegan lebender Frauen ist häufig arm an Vitamin B₁₂ und Vitamin D. Und eine Beikost ohne Milch kann zu Problemen bei der Vitamin-B₁₂-, Eisen-, Zink-, Jod- und Kalziumversorgung führen. Rein pflanzlich ernährte Säuglinge weisen oft einen schlechten Ernährungsstatus bis hin zu Anämien aus. Es ist daher davon abzuraten, seinen Nachwuchs rein vegan zu ernähren.

DARAUF SOLLTEN VEGANER ACHTEN

Kalzium: Zur besseren Kalziumversorgung kann ein kalziumreiches Mineralwasser mit mindestens 250 Milligramm Kalzium pro Liter beitragen. Auch Nüsse, vor allem Mandeln und Samen wie Sesam, sowie dunkelgrüne Gemüse liefern den Mineralstoff.

Jod: Für eine ausreichende Jodversorgung sollten Sie konsequent jodiertes Salz verwenden, ebenso in verarbeiteten Lebensmitteln wie Brot darauf achten. Auch Meeresalgen enthalten Jod.

Eisen: Eisen kann über Getreide, Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse, Trockenfrüchten und Gemüse zugeführt werden. Vitamin-C-reiche Lebensmittel wie Kohl, Paprika oder Zitrusfrüchte verbessern die Aufnahme des Mineralstoffs.

Zink: Zur Zinkversorgung tragen Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Ölsamen und Nüsse bei.

Omega-3-Fettsäuren: Gute pflanzliche Quellen für die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure sind Lein-, Leindotter-, Raps- und Walnussöl sowie Leinsamen und Nüsse.

Vitamin B₂: Vollkornprodukte, Nüsse, Pilze, Samen und Hülsenfrüchte sind gute pflanzliche Quellen.

Vitamin B₁₂: Wer sich über eine längere Zeit komplett vegan ernährt, muss Vitamin B12 über angereicherte Lebensmittel, spezielle Zahnpasta oder als Nahrungsergänzungsmittel zuführen.

Vitamin D: Der Mensch benötigt Vitamin D unter anderem für den Knochenaufbau. Über die Nahrung wird generell nur wenig des fettlöslichen Vitamins aufgenommen. Der Körper kann es aber durch Einwirkung von UV-Licht in der Haut selbst herstellen. Der Aufenthalt im Freien fördert diesen Prozess, eine halbe Stunde pro Tag ist empfehlenswert. Selbst bei bedecktem Himmel kommt noch genügend UV-Strahlung durch. Im Winter ist allerdings die Strahlungskapazität auf der Nordhalbkugel zu gering. Wer seine Speicher jedoch in den Sommermonaten gut füllt, kann damit durch den Winter kommen.

Gerade im Wachstumsalter benötigen Kinder und Jugendliche dringend Nährstoffe wie Vitamin B₁₂, Vitamin D, Eisen und Kalzium für die Blut- und Knochenbildung.

Im hohen Alter kann eine vegane Ernährung ebenfalls problematisch sein. Mit zunehmendem Lebensalter nimmt der Körper einige Nährstoffe wie Vitamin B₁₂, B₆ und Kalzium schlechter auf und ist auf besonders gut verfügbare Quellen wie Milch und Fleisch angewiesen. Zudem benötigen Senioren in hohem Alter mehr Eiweiß und eine besonders energiereiche Kost, da sie in der Regel nicht mehr so viel Nahrung aufnehmen. Dies alles ist mit einer veganen Ernährung kaum zu bewerkstelligen.

Rund jeder zehnte Vegetarier streicht nicht nur Fleisch und Fisch von der Einkaufsliste, sondern auch Milch, Eier und alle anderen Produkte vom Tier. Vor allem Vitamin B₁₂, Kalzium, Jod, Zink, Eisen und Omega-3-Fettsäuren aus Fisch kommen bei einer rein pflanzlichen Lebensmittelauswahl zu kurz. Wer auf vegane Ernährung umstellt, muss daher auf eine ausgewogene Mischung an pflanzlichen Lebensmitteln besonders achten. Vollkorngetreide wie Naturreis, Vollkornbrot und Haferflocken sowie Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen gehören dann auf alle Fälle regelmäßig auf den Speiseplan. Für reichlich Kalzium und Omega-3-Fettsäuren sorgen Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Leinsamen und Sesam. Mineralwasser kann ebenfalls ein guter Kalziumlieferant sein, wenn es mindestens 250 Milligramm Kalzium pro Liter enthält.

Wenn Fisch und Meeresfrüchte als Quellen für Omega-3-Fettsäuren wegfallen, sollten bevorzugt Omega-3-reiche pflanzliche Öle wie Lein-, Raps- und Walnussöl verwendet werden.

Das für die Schilddrüse wichtige Jod kann über jodiertes Salz aufgenommen werden. Da wir das meiste Salz über verarbeitete Lebensmittel wie Brot, Gebäck und Aufstriche verzehren, sollten auch diese Lebensmittel mit Jodsalz hergestellt sein. Algen aus dem Meer enthalten ebenfalls Jod. Die Mengen schwanken jedoch stark und sind manchmal so hoch, dass sie schon nicht mehr empfohlen werden können. Wer Algen verzehrt, sollte auf kontrollierte Produkte achten, bei denen der Jodgehalt standardisiert ist.

Zink ist aus tierischen Lebensmitteln für den Menschen besser verfügbar als aus pflanzlichen. Insbesondere junge Mädchen, Jugendliche und ältere Veganer sind schlechter versorgt als der Durchschnitt. Bei erwachsenen Vegetariern scheint die Aufnahme des an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligten Mineralstoffs jedoch auszureichen. Als Enzymbestandteil ist Zink an zahlreichen Reaktionen beteiligt. Gute pflanzliche Zinklieferanten sind Vollgetreide, Hülsenfrüchte, Ölsamen und Nüsse.

Wirklich knapp wird es beim Vitamin B₁₂, das vom Körper als Bestandteil vieler Enzyme benötigt wird, beispielsweise für die Entstehung von Zellen. Denn dieses Vitamin kommt nur in tierischen Lebensmitteln in nennenswerten Mengen und guter Verfügbarkeit vor. Der Körper kann das Vitamin zwar speichern und so einige Monate mit knapper Versorgung überbrücken, bei länger andauernder veganer Ernährung sinken die Blutkonzentrationen jedoch stark und das Vitamin muss als Präparat zugeführt werden. Neu auf dem Markt ist eine Zahnpasta, die Vitamin B₁₂ enthält. Sie ist in Naturkostläden oder bei Onlinehändlern zu finden. Das Vitamin wird beim Zähneputzen über die Mundschleimhaut aufgenommen und stellt eine Alternative zu Vitamin-B₁₂-Supplementen in Form von Pillen oder Kapseln dar.

FLEISCHERSATZPRODUKTE – EINE ALTERNATIVE?

Das Angebot an Fleisch-, Ei- oder Milchersatzprodukten wächst beständig. Pflanzliche Fleischspezialitäten, vegane Leberwurst, eifreie Biskuitrollen oder Käseersatz sind dafür Beispiele. Wie bei allen industriell hergestellten Lebensmitteln ist jedoch ein Blick auf die Zutatenliste ratsam. Häufig sind diese Produkte aus isoliertem Soja- oder Weizeneiweiß oder unter Zuhilfenahme von Kartoffel-, Mais- oder Tapiokastärke hergestellt. Sie sind damit hochverarbeitete Erzeugnisse, die mit natürlichen Lebensmitteln meist nicht mehr viel gemein haben. Nicht selten kommen auch Geschmacksverstärker oder chemisch-synthetische Aromastoffe zum Einsatz. Ebenso kann der Fettgehalt relativ hoch sein, wenn beispielsweise eine vorfrittierte Panade Knusperspaß verspricht. Für einen ausgewogenen vegetarischen Speiseplan sind solche Lebensmittel nicht notwendig.

Aus der ganzen Sojabohne oder aus Süßlupinen hergestellte Lebensmittel wie Tofu, Tempeh oder Lopino sowie Sojamilchprodukte enthalten außer Eiweiß auch wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Sie lassen sich vielseitig sowohl in der süßen als auch in der herzhaften vegetarischen Küche einsetzen. So ähnelt die Herstellungsweise eines hochwertigen Tofu derjenigen von Quark. In Bio-Qualität sind sie zudem gentechnikfrei.

In diesem Kochbuch finden Sie fantasievolle vegetarische Rezepte, die viel mehr sind als ein Lückenfüller für Fleisch- oder Fischgerichte. Sie sind lecker, unkompliziert und einfach zuzubereiten – auch weil überwiegend saisonale und in Deutschland übliche Lebensmittel verwendet werden.

Kennzeichnungen richtig lesen: vegetarische und vegane Lebens- mittel erkennen

Immer mehr Menschen in Deutschland entscheiden sich für eine vegetarische oder vegane Ernährung. Anders als bei vielen anderen Lebensmitteln wächst der Absatz an vegetarischen und veganen Produkten noch. Die Lebensmittelwirtschaft reagiert darauf mit immer neuen Angeboten, die Fleisch, Wurst oder Milch ersetzen sollen. Doch nicht immer ist auf Anhieb zu erkennen, ob es sich um ein rein vegetarisches Produkt handelt oder ob tierische Bestandteile enthalten sind. Die Begriffe „vegetarisch“, „vegan“ oder „rein pflanzlich“ sind im Lebensmittelrecht nicht verbindlich definiert.

Hier hilft nur ein genauer Blick auf die Zutatenliste, um zu entdecken, ob sich in dem Gemüsefond oder der Margarine nicht vielleicht doch Ei oder Milchpulver verbergen. Allerdings ist nicht bei allen Zutaten ersichtlich, ob sie vom Tier stammen, beispielsweise bei Aromen oder zugesetzten Vitaminen. Und Hilfsstoffe zur Verarbeitung, wie beispielsweise Gelatine aus Schweineborsten, müssen erst gar nicht angegeben werden. Eine Hilfe bietet hier das Label „V“, das von der Europäischen Vegetarier-Union (EVU) entwickelt wurde und von Lebensmittelherstellern gegen eine Gebühr freiwillig verwendet werden kann.

Das Label gibt es in vier verschiedenen Varianten von ovo-lakto-vegetarisch (mit Ei und Milch), ovo-vegetarisch (mit Ei), lakto-vegetarisch (mit Milch) bis vegan (tierfrei). Es kennzeichnet ausschließlich Erzeugnisse, deren Herstellung ohne Rohstoffe aus Tierkörpern erfolgt, insbesondere ohne Fleisch, Gelatine, Knochen oder Schlachtfette. Ein Käse zum Beispiel, der unter Verwendung von Kälberlab hergestellt wurde, darf dieses Label nicht tragen. Dasselbe gilt für Fruchtsäfte, die mit Gelatine geklärt wurden, und Margarine, die tierische Fette enthält.

So sehen die Labels der EVU aus:



DIE SÄULEN DER VEGETARISCHEN ERNÄHRUNG

DIE GRUNDLAGEN DER VEGETARISCHEN ERNÄHRUNG SIND EINFACH – UND GANZ LEICHT IN DER KÜCHEN-PRAXIS UMZUSETZEN

In der vegetarischen Küche stehen außer den ersten fünf veganen Lebensmittelgruppen auch Milch und Milchprodukte sowie Eier auf dem Speiseplan.

1. Obst und Gemüse,
2. Getreide,
3. Hülsenfrüchte,
4. Samen und Nüsse,
5. wertvolle pflanzliche Öle.
6. Milch und Milchprodukte,
7. Eier.

1. Obst und Gemüse

Wer fleischlos isst, bringt automatisch mehr Gemüse auf den Teller. Geschmorte Zucchini, gebackener Kürbis oder knackige Möhren sorgen für Farbe und Abwechslung auf dem Speiseplan. Vegetarier kommen mit Leichtigkeit auf die von Ernährungswissenschaftlern empfohlenen 500 bis 600 Gramm Gemüse und Obst pro Tag. Wie vielseitig sich Gemüse zubereiten lässt, zeigen die rund 100 Rezepte in diesem Kochbuch.

Gemüse und Obst sind so wertvoll, weil sie gute Quellen für Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sind, dabei aber nur wenig Fett und Kalorien aufweisen. Wichtig sind außerdem die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, die auch in Samen, Getreide usw. vor-

kommen. Unter dem Begriff „sekundäre Pflanzenstoffe“ fasst man verschiedene Stoffe zusammen, die nur von Pflanzen hergestellt werden. Sie wirken bei der Pflanze auf das Wachstum und schützen sie vor Krankheiten und Schädlingen. Für den Menschen können sie ebenfalls positive Effekte bewirken. Einige Verbindungen wirken antioxidativ, sie sind sogenannte Radikalfänger. Die sekundären Pflanzenstoffe werden deshalb als gesundheitsfördernde Substanzen eingestuft.

Ob Gemüse besser roh oder gekocht auf den Tisch kommt, lässt sich nicht eindeutig beantworten. Einige hitzeempfindliche Inhaltsstoffe wie Vitamine oder sekundäre Pflanzenstoffe bleiben in rohem Gemüse besser erhalten. Anderen Pflanzenstoffen, Vitaminen oder Mineralien macht Hitze nichts aus. Provitamin A ist sogar aus gekochten oder geschmorten Möhren, Kürbis oder Tomaten besonders gut für den Körper verfügbar.

Wenn Sie beim Gemüsekauf die jeweilige Saison berücksichtigen, kommt keine Langeweile auf dem Speiseplan auf. Wann welches Gemüse oder Obst Saison hat, entnehmen Sie dem Saisonkalender für heimisches Obst und Gemüse ab Seite 16. Die Rezepte haben wir saisonal angepasst. So finden Sie bei uns im Winter keine Speisen mit frischen Tomaten und im Sommer keine Rosenkohllarte.

2. Getreide

Neben Gemüse spielen die vielen verschiedenen Getreidesorten eine Hauptrolle in der vegetarischen Küche. Normalerweise essen wir fast ausschließlich Weizen: Er wird für Brot und Kuchen verwendet oder zu Nudeln gewalzt. Auch Roggen im Sauerteigbrot und Reis als Beilage kommen gelegentlich auf den Tisch. Doch es gibt noch viel mehr, zum Beispiel Hafer, Gerste, Mais und Hirse sowie die mit Weizen verwandten Dinkel, Einkorn, Emmer und Kamut, die die kreative Küche sehr

bereichern. Besonders köstlich ist der aus unreifem Dinkel erzeugte gedarrte Grünkern. Grob geschrotet und zu Bratlingen geformt oder in der Tomatensoße gekocht erstaunt er mit seinem rauchigen Aroma. Alle Getreidearten lassen sich wie Reis als ganzes Korn kochen und zu Eintöpfen, Pfannengerichten und herzhaften Salaten verarbeiten. Grob geschrotet ergeben sie eine stabile Grundlage für Aufläufe, Brotaufstriche und Bratlinge. Etwas feiner ist Grieß aus Weizen, Dinkel oder Mais, der für Brei, Klöße und Aufläufe ideal ist. Geflockt eignet sich vor allem der etwas weichere Hafer; etwas mehr Biss weisen Gerste- und Dinkelflocken auf – im Müsli unentbehrlich.

Die Samen von Buchweizen, Amaranth und Quinoa zählen zwar nicht zum Getreide, weil sie anderen botanischen Familien angehören. Der würzige Buchweizen und die kleinen Körner von Amaranth und Quinoa lassen sich jedoch ähnlich wie Getreide zubereiten und sind eine Bereicherung für jede vegetarische Küche.

Jedes Getreidekorn steckt voller wichtiger Inhaltsstoffe. Die einzelnen Bestandteile sind im Korn aber nicht gleichmäßig verteilt. B-Vitamine, Mineralien, ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe finden sich überwiegend im Keim und in den Randschichten. Diese werden jedoch für die Herstellung von weißem Mehl, hellen Nudeln und weißem Reis abgetrennt. Nur in Mehl und Schrot aus vollem Korn bleiben die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe vollständig erhalten. Der positive Einfluss von Vollkorn auf die Gesundheit wurde in zahlreichen Studien bestätigt. Vor allem ihre Ballaststoffe sowie die zahlreichen sekundären Pflanzenstoffe tragen vermutlich dazu bei, dass eine körnerreiche Kost vor Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes Typ 2 sowie Darmkrebs schützt.

3. Hülsenfrüchte

Getrocknete Erbsen, Linsen und Bohnen weisen eine unglaubliche Vielfalt auf. Gelbe Kichererbsen und Sojabohnen, rote und weiße Bohnen sowie schwarze, grüne, braune und rote Linsen eignen sich besonders für herzhaft-eintöpfige und sämige Suppen. Anders zubereitet schmecken sie auch in sättigenden Salaten oder sie bilden die Grundlage für würzige Bratlinge und Brotaufstriche. Besonders schnell garen Linsen; vor allem rote Linsen verkochen in wenigen Minuten zu einer sämigen Suppe oder Soße.

An Hitze sparen sollten Sie bei Hülsenfrüchten nicht, denn zum einen sind gut gegarte Erbsen und Bohnen besser bekömmlich und zum anderen werden eventuell unverträgliche Inhaltsstoffe wie Lektine und Hämagglutinine beim Erhitzen zerstört. Wer die trockenen Früchtchen vorher in Wasser einweicht, verkürzt die Garzeit. Vor allem bei den lang garenden Kichererbsen und Bohnen ist das empfehlenswert. Wenn die Zeit mal knapp ist, können Sie auch gekochte Hülsenfrüchte aus dem Glas verwenden.

Die nahrhaften Samen liefern soviel Eiweiß wie kein anderes Gemüse: 20 bis 30 Prozent ihres Gewichts. Obendrein bieten sie auch noch reichlich Ballaststoffe, B-Vitamine, Eisen, Kalium und Magnesium. Die in Hülsenfrüchten enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe sind dafür bekannt, dass sie den Cholesterinspiegel senken können.

In den kleinen Samen stecken einige unverdauliche Kohlenhydrate, die erst von den Bakterien im Darm abgebaut werden. Deshalb kann eine Linsensuppe oder ein Chilieintopf schon einmal zu Blähungen führen. Dagegen hilft am besten: öfter Hülsenfrüchte essen. Denn mit der Zeit gewöhnt sich die Darmflora an die Kost und es treten kaum noch Beschwerden auf. Auch

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE						VERMUTETE WIRKUNGEN
Carotinoide	Sulfide	Glucosinolate	Flavonoide	Phytosterine	Phytoöstrogene	
*			*		*	wirken als Antioxidans
*	*	*	*		*	senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen
	*		*			können das Wachstum von Bakterien, Pilze, Viren unterdrücken
*			*		*	beeinflussen das Immunsystem
				*		senken den Cholesterinspiegel
*			*		*	reduziert das Risiko von Herz-Kreislauf-Krankheiten

Gewürze wie Kümmel, Kreuzkümmel, Fenchel und Majoran fördern die Bekömmlichkeit.

4. Samen und Nüsse

Die unscheinbaren Samen von Sonnenblumen, Flachs (Leinsamen), Kürbisen oder Sesam sind klein, aber sie haben es in sich. Sie stecken voller wichtiger Mineralstoffe und wertvoller Fettsäuren, sekundärer Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Schon allein deswegen gehören sie in den Küchenschrank eines Vegetariers.

Wer die Inhaltsstoffe optimal ausnutzen will, muss die Samen entweder sehr gut kauen, mahlen oder einweichen und pürieren. Aus eingeweichten und pürierten Sonnenblumenkernen lässt sich eine cremige Masse für Brotaufstriche herstellen. Fein gemixte Sesamsamen machen sich in Pesto oder Soßen gut.

Diese aromatischen Energiespender sind vor allem für ihre wertvollen Omega-3-Fettsäuren, ihre fettlöslichen Vitamine und ihren Eiweißgehalt bekannt. Aus eingeweichten und pürierten Mandeln oder Walnüssen entstehen leckere Soßen oder Pesto. Mus aus gerösteten Mandeln, Hasel- oder Erdnüssen ist ein köstlicher Brotaufstrich.

Auch die – bei uns allerdings nicht heimische – Kokosnuss zählt zu den Nüssen, obwohl sich die Nährstoffe etwas unterscheiden. Die sämige weiße Milch aus dem Fruchtfleisch der Kokosnuss ist ein ausgezeichnete Ersatz für Sahne und Milch und macht sich im Pudding und Kuchen ebenso gut wie in Gemüsecurrys oder Suppen.

5. Fette und Öle

Gönnen Sie sich für Ihre vegetarische Küche ein gutes Öl. Naturbelassene Öle sind zwar nicht ganz preiswert, bereichern aber vor allem Salate mit ihrem unverwechselbaren Aroma. Außer Raps- und Olivenöl für die alltägliche Küche sollten Sie auch einmal Walnuss-, Kürbiskern- oder Leindotteröl ausprobieren. Öle mit der Bezeichnung „nativ“ sind am aromatischsten. Sie werden mechanisch aus den Samen gepresst und nicht chemisch mit Lösungsmitteln herausgezogen. Daher stecken in nativen Ölen noch wertvolle Pflanzeninhaltsstoffe und der für die Ölfrucht charakteristische Eigengeschmack kommt zur Geltung. Da sie schnell oxidieren, sollten sie in dunklen Flaschen im Külschrank aufbewahrt werden.

Pflanzenöle versorgen uns mit fettlöslichen Vitaminen sowie einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Zwei dieser mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren) sind lebensnotwendig und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Die Empfehlung für die richtige Fettauswahl ist aber etwas kompliziert: Hier gilt nicht einfach, je mehr ungesättigte Fettsäuren,

desto besser. Vielmehr kommt es auf ein ausgewogenes Verhältnis der verschiedenen Fettsäurefamilien an. Wenn bei Vegetariern Fisch als Omega-3-Fettsäuren-Quelle wegfällt, können möglicherweise Omega-3-reiche Pflanzenöle Ersatz liefern. Eine besonders günstige Kombination liefert Rapsöl. Es kann täglich ans Essen gegeben und durch Oliven- und Walnussöl ergänzt werden. Soja-, Sonnenblumen- oder Maiskeimöl sollten Sie dagegen nur selten verwenden, da es ohnehin schon in vielen Fertiggerichten steckt.

6. Milch und Milchprodukte

Die meisten Vegetarier streichen zwar Fleisch und Fisch vom Speiseplan, Milch und Milchprodukte kommen aber weiterhin auf den Tisch. Milch, Joghurt und Käse sind gute Quellen für Kalzium, Eiweiß, fettlösliche Vitamine sowie die Vitamine B₂ und B₁₂. Da seit Anfang der 90er-Jahre Futtermittel mit Jod angereichert werden, sind Milchprodukte mittlerweile außerdem wichtige Jodlieferanten.

Während Milch in vielen Ländern der Erde kaum oder gar nicht verwendet wird, spielt sie bei uns eine zentrale Rolle in der Küche. Sie kommt in den Kaffee und ins Müsli oder bildet die Grundlage für Puddings und Soßen. Sahne, ob süß oder sauer, verfeinert so manches vegetarische Gericht und ist für Nachspeisen und Torten elementar. Käse ist als Brotbelag und zum Überbacken lecker.

Besonders wertvoll sind fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Dickmilch oder Kefir. Spezielle Bakterien wandeln den Milchzucker in Milchsäure um. Dadurch wird die Milch fest und die Produkte erhalten ihr frisches, leicht säuerliches Aroma. Milchsäure Produkte wirken sich vor allem günstig auf unsere Darmflora aus. Da Milch und Milchprodukte aber auch reichlich Fett mit gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und Purine liefern, sollte ihr Einsatz im Rahmen bleiben.

7. Eier

Mehr als 200 Eier lässt sich jeder Deutsche im Jahr schmecken. Eier versorgen uns vor allem mit wertvollem Eiweiß, den Vitaminen A, D und B₁₂ sowie Folat und etlichen Mineralstoffen. Viele Verbraucher legen Wert darauf, dass die Eier aus artgerechter Hühnerhaltung stammen. Mittlerweile stammen rund 13 Prozent aller verkauften Eier aus biologischer Erzeugung.

Aus welcher Haltungsform ein Ei kommt, zeigt neben der Aufschrift auf der Verpackung der sogenannte Erzeugercode an. Allerdings wird nur die Hälfte aller Eier in der heimischen Küche verarbeitet. Die andere Hälfte verzehren wir über Kuchen, Kekse, Nudeln und andere eihaltige Produkte sowie Restaurant- und Kantinenessen. Hier ist in der Regel nicht ersichtlich, welche Eier in den Speisen stecken.

INFOS ÜBER NÄHRWERTE, ZUTATEN UND MASSEINHEITEN

In den Rezepten ab Seite 20 finden Sie verschiedene Angaben, die wir hier einmal im Überblick erläutern:

Die Rezepte gelten in der Regel für **4 Personen**, wenn nicht anders angegeben.

Die **Nährwerte** der einzelnen Gerichte, die Sie am Ende des jeweiligen Rezepts finden, wurden **pro Portion** berechnet. Aber es gibt auch Ausnahmen. Dann haben wir die Angaben für ein Stück, eine Scheibe, einen Spieß oder einen Tee- oder Esslöffel berechnet.

In der **Zutatenliste** einiger Rezepte wird Gemüsebrühe aufgeführt. Vielleicht stellen Sie diese selbst her – wenn nicht, können Sie auch fertige kaufen. Wir empfehlen gekörnte, lösliche Brühe. Wenn Sie Geschmacksverstärker wie Glutamat oder Hefeextrakt vermeiden möchten, sollten Sie einen genauen Blick auf die Angaben zu den Inhaltsstoffen werfen.

Wenn für Rezepte **Eier** benötigt werden, sollten Sie die Gewichtsklasse M wählen.

Der **Stielansatz von Tomaten** enthält das natürliche Gift Solanin. In ausgereiften roten Tomaten ist die Konzentration allerdings so gering, dass Sie keine Bedenken haben müssen. Ob Sie den Stielansatz herauschneiden oder nicht, bleibt also Ihnen überlassen.

Die **Maßeinheiten** werden in den Zutatenlisten wie folgt abgekürzt:

TL	Teelöffel	EL	Esslöffel
g	Gramm	kg	Kilogramm
ml	Milliliter	l	Liter
Pk.	Päckchen	Msp.	Messerspitze
Tr.	Tropfen	St.	Stück

Gelegentlich sind die kleineren Mengen in Teelöffel- und Esslöffel-Einheiten angegeben. Das Volumen beträgt beim Teelöffel ungefähr 5 ml, beim Esslöffel sind es 15 ml.

Löffelmaße werden in Gramm so berechnet:

	1 Teelöffel (TL) in g	1 Esslöffel (EL) in g
Backpulver	3	10
Butter oder Margarine	5	10
Essig	5	10
Honig	6	20
Joghurt	–	17
Kräuter	2	5
Mayonnaise	–	15
Mehl	5	10
Milch	–	15
Nüsse	5	10
Öl	4	12
Puderzucker	3	10
Pulvergewürze (z. B. Curry)	4	10
Quark	10	25
Sahne, flüssig	–	10
Salz	5	15
Senf	5	15
Sojasoße	5	15
Tomatenmark	5	15
Zitronensaft	5	15
Zucker	5	15



Das Symbol bei den Rezepten steht für ein veganes Gericht.

HEIMISCHES OBST UND GEMÜSE: WANN GIBT ES WAS?

OBST	JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen, sauer												
Kirschen, süß												
Mirabellen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Quitten												
Stachelbeeren												
Tafeltrauben												

Umweltschonend und in der Regel besonders frisch sind Lebensmittel, die gerade Saison haben und aus der näheren Umgebung stammen. Wann welches Gemüse Saison hat und aus dem Freiland kommt, können Sie hier in unserem Saisonkalender nachlesen.

Frisch geerntete und in der näheren Umgebung erzeugte Lebensmittel finden Sie auf Bauernmärkten, in Hofläden, aber auch in einigen Supermärkten. Viele Lebensmittelketten bieten heute spezielle regionale Produkte an und bewerben sie mit selbstgeschaffenen Markenzeichen wie „Landmarkt“ oder „ein gutes Stück Heimat“. Doch was Begriffe wie „regional“ oder „aus der Heimat“ genau bedeuten, ist gesetzlich nicht geschützt. Und so kann eine Thüringer Buttermilch durchaus auch einmal aus Bayern kommen. Hier hilft nur, genau die Verpackung zu studieren und sich gegebenenfalls durch Nachfragen zu überzeugen, woher das Produkt tatsächlich stammt.

Wer mit offenen Augen einkauft und nach Erzeugern aus der Umgebung Ausschau hält, wird meist mit besonders frischen und schmackhaften Produkten belohnt – die idealen Zutaten für unsere leckeren Rezepte.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen und vor allem einen guten Appetit!



Sehr geringe Klimabelastung:
Freilandprodukte



Geringe bis mittlere Klimabelastung:
Lagerware



Geringe bis mittlere Klimabelastung:
„Geschützter Anbau“
(Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)



Geringe bis mittlere Klimabelastung:
Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern



Hohe Klimabelastung:
Produkte aus geheizten Gewächshäusern

SALAT

JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

APRIL

MAI

JUNI

JULI

AUGUST

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

DEZEMBER

	JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
Eissalat												
Endiviensalat												
Feldsalat												
Kopfsalat, Bunte Salate												
Radicchio												
Romanasalate												
Rucola (Rauke)												