Der Macht des Grünen und der Fülle der Natur gewidmet, in Liebe und Dankbarkeit für meine drei Männer.

Die Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel *The Contented Vegan. Recipes and Philosophy from a Family Kitchen* bei Head of Zeus Ltd.

Head of Zeus Ltd
5–8 Hardwick Street
London EC1R 4RG
headofzeus.com

Copyright Text © Peggy Brusseau 2021
Copyright Fotos © Ian Garlick 2021
Copyright Illustrationen © Tatiana Boyko 2021

Aus dem Englischen von Anke Albrecht

1. Auflage 2022

Deutsche Ausgabe
Copyright © 2022 Gerstenberg Verlag, Hildesheim
Alle Rechte vorbehalten
Redaktion und Satz: twinbooks, München

Printed and bound in China

www.gerstenberg-verlag.de
ISBN 978-3-8369- 2185-5

Lernen Sie Peggy und viele weitere Infos über die vegetarische Lebensweise auf der Website der Autorin kennen: *PeggyBrusseau.com*

ANMERKUNGEN ZU DEN REZEPTEN

Soweit nicht anders angegeben, beziehen sich alle Mengenangaben in den Rezepten auf mittelgroße Portionen für vier Personen.

Die meisten Zutaten sind überall zu kaufen, nach anderen werden Sie in Lebensmittelgeschäften, die Zutaten aus anderen Regionen der Welt führen, suchen müssen. Ich kaufe gerne in solchen Läden ein, denn mich faszinieren die für mich ungewöhnlichen Produkte, die in den Küchen verschiedener Religionen, Ethnien und Weltgegenden zum Einsatz kommen. Einige wenige Zutaten finden Sie eventuell nur in Onlineshops.

Alle Zeitangaben zur Zubereitung sind ungefähre Angaben.

Frische Produkte – Obst, Gemüse, Salate, Kräuter – sollten vor der Verarbeitung gründlich gewaschen werden.

Jeder Backofen heizt anders, bitte schauen Sie in die Gebrauchsanleitung des jeweiligen Herstellers.

Nicht reaktive Töpfe, Pfannen und Schüsseln sind aus Edelstahl, Ton, Emaille, Glas, Kunststoff.

Pfeffer heißt, so nicht anders angegeben: schwarzer Pfeffer.

Der Verlag richtet sich bei den Angaben zum täglichen Nährstoffbedarf nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

INHALT

Einleitung 6

Frühstück 34

Die vegane Speisekammer 58

Snacks für zwischendurch 66

Mittagessen 98

Familienangelegenheiten 138

Leichte Abendessen 150

Familienessen 174

Tiefer denken 220

Partys und Feste 234

Rezepte – ein schneller Überblick 268

Register 269

Quellen, Links und Danksagung 272

EINLEITUNG

WILLKOMMEN

Seit 30 Jahren esse und koche ich nur vegan. Während dieser Zeit war ich zweimal gesund und glücklich schwanger, habe anschließend gestillt und – mit meinem Mann – zwei kräftige, athletische Söhne großgezogen, die noch immer Veganer sind. Ich habe täglich für meine Familie und Freunde, die vorbeikamen, reichliche und preiswerte Mahlzeiten auf Pflanzenbasis zubereitet. Doch leicht war es anfangs nicht.

Damals war »vegan« ein Wort, das man nicht oft in den Mund nahm. Vegetarier zu sein, war schon ungewöhnlich genug, aber Veganer … Das klang ziemlich exzentrisch. Man bekam kaum Informationen, und die Informationen, die man bekam, waren oft nicht sehr hilfreich. Viele Rezepte waren langweilig. Restaurants und selbst Freunde mussten »vorgewarnt« werden, bevor wir zum Essen kamen. Freunde, Verwandte und Menschen aus medizinischen Berufen nahmen uns ins Kreuzverhör – war es wirklich klug, nur vegan zu essen? Wussten wir, was wir taten?

Wir wussten es. Wir mussten wissen, was wir taten. Nicht nur unseretwegen, sondern auch unserer heranwachsenden Kinder wegen. Wir haben uns alles Verfügbare über vegane Ernährung angeeignet, wir haben uns mit den ethischen und philosophischen Argumenten befasst und wir haben natürlich gelernt, so zu kochen, dass Fleischessern das Wasser im Mund zusammenlief.

Anfangs kam es uns so vor, als würden wir gegen den Strom schwimmen, jetzt scheint uns die Strömung zu tragen. Es wird immer populärer, sich pflanzlich zu ernähren, und es gibt gute Gründe dafür. Es ist nicht anstrengend, vegan zu essen. Man hat nicht einmal das Gefühl, auf etwas zu verzichten. Nein, man gibt etwas auf, das einen belastet hat, und hält nur am wirklich Wertvollen fest. Der Entschluss, sich, und sei es nur für kurze Zeit, vegan zu ernähren, bringt Lebensfreude. Man fühlt sich gesünder, heiterer, positiver. Man gewinnt geistige wie körperliche Energie. Eine vegane Ernährung tut Ihnen gut – und unserem Planeten erst recht.

Isst man am unteren Ende der Nahrungskette, belastet man die natürlichen Ressourcen weniger. Das wirkt sich auf einige der brennendsten ökologischen Probleme unserer Zeit – wie die Abholzung der Regenwälder, das Überleben indigener Völker und den Klimawandel – aus. Um es kurz zu machen: Wenn Ihnen etwas an der Erde liegt, ist die Umstellung auf veganes Essen eine der besten Entscheidungen, die Sie treffen können.

Man tut damit nicht nur Gutes, man fühlt sich auch gut! Das Zubereiten veganer Mahlzeiten ist nämlich die reine Freude. Der tägliche Kontakt mit Nahrungspflanzen erdet und heilt, man fühlt sich als Teil der ungeheuren Fülle der Natur. Mit dem Erkunden der Texturen und Aromen der Mahlzeiten erkundet man auch die eigene Kreativität. Meine Rezepte und Erfahrungen sollen Sie auf Ihrer Entdeckungsreise begleiten.

Peggy Brusseau

DIE UMSTELLUNG

Schon als die Menschen noch als Jäger und Sammler lebten, waren Pflanzen ein wesentlicher Teil ihrer täglichen Verpflegung, sie ermöglichten das Überleben und die Weiterentwicklung der Menschheit. Vegetarisch ernährten sich unzählige Menschen seit Jahrhunderten, doch der Begriff »vegan« wurde erst 1944 in Großbritannien geprägt. Donald Watson, der Begründer der »Vegan Society« soll ihn ersonnen haben – er setzte ihn aus den ersten und letzten Buchstaben des Wortes »VEGetariAN« zusammen, weil er den Veganismus als natürliche Fortsetzung des Vegetarismus ansah.

Heutzutage entschließen sich immer mehr Menschen, vegan zu essen. Sie haben dafür diverse Beweggründe, die man aber in vier weit gefasste Kategorien einordnen kann:

- Umwelt – sie haben erkannt, dass eine pflanzliche Ernährung dazu beiträgt, ökologische Probleme zu reduzieren.
- Vegetarismus – sie sehen die Umstellung auf eine vegane Ernährung als natürliche Entwicklung ihrer vegetarischen Lebensweise an.
- Gesundheit – sie wollen sich entweder ihre gute Gesundheit erhalten oder hoffen, eine vegane Ernährung könnte spezielle gesundheitliche Probleme minimieren.
- Tierwohl – sie sehen die Ausbeutung von Tieren als ethisches Problem an und wollen nicht länger durch den Verzehr tierischer Produkte dazu beitragen.

Egal aus welchem Grund sie auf eine pflanzliche Ernährung umgestellt haben, beginnen sie nach einer Weile, Querverbindungen zu sehen, die ihnen vorher entgangen waren. Sie gewinnen neue Erkenntnisse über sich selbst. Das mag daran liegen, dass die Entscheidung, vegan zu essen, nicht allein eine praktische ist, sondern das Seelenleben jedes Einzelnen berührt. Viele Menschen, die ihre Ernährungsweise umgestellt haben, berichten, sie seien mit sich zufriedener und insgesamt erfüllter als zuvor.

Vegane Ernährung ist von einer Einfachheit, die nicht nur gegen überzählige Pfunde und gesundheitliche Probleme hilft, sondern uns auch von Gewohnheiten und Verhaltensmustern befreien kann, die unser Denken und Fühlen belasten. Das ist nicht verwunderlich, denn vegan zu essen bedeutet, auf andere Lebensformen Rücksicht zu nehmen. Veganer verzichten auf alle Produkte, die aus einem Tierkörper hervorkommen – d. h. Fett, Fleisch und Haut eines Säugetiers, Fischs oder Vogels sowie Knochen, Blut, Eier und Milch. Viele Veganer essen auch keinen Honig (*siehe* Seite 36). Entscheidungen, die mit dem Kopf *und* dem Herzen getroffen werden, können uns ungemein guttun.

Viele Menschen suchen im Austausch mit anderen und in der Literatur nach Argumenten und Antworten auf ihre tieferen Fragen. Das Thema taucht erstaunlich oft in Gesprächen mit Freunden und Bekannten auf und beschäftigt auch Ethiker, Sozialhistoriker und Religionsforscher. Zusammengenommen schaffen diese Diskussionen eine philosophische Plattform für die vegane Lebensweise. Sie bekräftigen, dass der Veganismus nicht nur eine flüchtige Laune, sondern ein wohlüberlegter Lebensentwurf ist, der jahrhundertelang von Bedeutung war und heute immer beliebter wird.

LASSEN SIE ESSEN IHRE MEDIZIN SEIN

Sie müssen sich darüber im Klaren sein, dass eine vegane nicht automatisch eine gesunde Ernährung garantiert – doch Sie können ganz einfach dafür sorgen. Eine nährstoffreiche Ernährung, die Sie, Ihre Familie und die Natur gesund erhält, basiert auf vier Kernideen:

- Essen Sie möglichst vollwertige (nicht verarbeitete) pflanzliche Lebensmittel.
- Wählen Sie möglichst Bio- und/oder regional angebaute Produkte.
- Wählen Sie möglichst saisonale Produkte aus.
- Essen Sie täglich abwechslungsreiche Nahrung.

Im 5. Jahrhundert v. Chr. beobachtete der Arzt Hippokrates (den man oft den »Vater der westlichen Medizin« nennt), dass tägliche »Dosen« nährstoffreicher Lebensmittel sich insgesamt positiv auf die Gesundheit auswirken, während Dosen nährstoffarmer Lebensmittel einen insgesamt negativen Effekt haben. Hippokrates lehrte, dass eine einfache Ernährung mit vorwiegend regionalen Gemüsen, Früchten, Nüssen, Ölen, Kräutern und Vollkorn der Gesundheit dient, weil sie Krankheiten vorbeugt – beziehungsweise im Krankheitsfall heilen kann. Man schreibt ihm auch den Satz »Lass Nahrung deine Medizin und Medizin deine Nahrung sein« zu.

Im 21. Jahrhundert dürfte klar geworden sein, wie recht er hatte. Nachdem die moderne Medizin die Bedeutung der Ernährung jahrzehntelang heruntergespielt hat, erkennt sie jetzt allmählich an, wie wichtig sie ist. Krebs, degenerative, Autoimmun- und Herzkrankheiten, Diabetes und Fettleibigkeit werden von der Ernährung beeinflusst. Dasselbe gilt für Allergien, Migräne, Schlaflosigkeit, Hyperaktivität und das prämenstruelle Syndrom, um nur einige zu nennen. Sie haben selbst sicher schon gespürt, wie das Essen sich auf Ihr Befinden auswirkt. Da scheint es doch sinnvoll zu sein, eine köstliche »Diät« zusammenzustellen, die Sie, Tag um Tag, gesünder macht.

In einer abwechslungsreichen Kost aus vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln stecken die wesentlichen Nährstoffe in zuträglichen Dosen. Inzwischen weiß man, dass diese Nährstoffe sehr wirksame Begleiter haben: eine Vielzahl bioaktiver Substanzen, die man »phytochemische« oder sekundäre Nährstoffe nennt (*phyto* leitet sich vom griechischen Wort für Pflanze ab). Diese wirken mit den in der Pflanze vorhandenen Vitaminen und Mineralien zusammen und verhindern, dass einer dieser Nährstoffe exzessiv wirkt. Synergie, will heißen, das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile, ist ein guter Begriff dafür – und Pflanzen scheinen das verinnerlicht zu haben.

Wenden Sie die 80/20-Regel an, folgen Sie den oben aufgeführten Kernideen und verwandeln Sie 80 Prozent Ihrer Kost in eine phytochemische Hausapotheke. Zu den restlichen 20 Prozent kann Folgendes gehören:

- angereicherte Lebensmittel wie mit Vitamin B_{12} angereicherte Hefeflocken
- nicht regionale Kost, Lebensmittel aus aller Welt, die Ihren Horizont erweitern, wie Olivenöl, Avocados, tropische Früchte, exotische Gewürze, Getreide und Gemüse

WAS VOLLWERTIG BEDEUTET

»Vollwertige« Lebensmittel sind vorwiegend unverarbeitet oder nicht vorbehandelt, das Pflanzenmaterial bleibt mitsamt seinen Nährstoffen ganz oder größtenteils erhalten. Bei verarbeiteten oder raffinierten Lebensmitteln wird ein erheblicher Teil der Nährwerte entfernt, in der Regel, weil diese Nährstoffe eine Lagerung über längere Zeit erschweren – da zählen wirtschaftliche Interessen mehr als die Gesundheit der Konsumenten.

Beim Raffinieren können so viele Nährstoffe verloren gehen, dass schließlich ein »nährwertloses« Nahrungsmittel entsteht, das neben Kalorien kaum etwas anderes enthält. Raffiniertes Mehl etwa ist in der Regel weiß. Dieses Weiße ist der stärkehaltige Endosperm (oder Mehlkörper), der dem Korn, genauer, dem Keimling, die Nahrung liefert, die er zum Wachsen benötigt. Die schützende äußere Hülle, die sogenannte Kleie, wird beim Mahlen entfernt – ein Jammer, denn sie ist reich an Fasern, Mineralstoffen, B-Vitaminen und phytochemischen Stoffen wie Antioxidantien. Doch es geht nicht nur die Kleie, sondern auch der Keimling im Inneren des Korns verloren – obwohl er als potenzielle Pflanze voller Nährstoffe, also voller Leben steckt. Insgesamt büßt das Korn bei der Raffinade zu Weißmehl bis zu 90 Prozent seiner Nährstoffe ein.

Wenn Sie vorwiegend raffinierte Lebensmittel essen, versorgen Sie sich zwar täglich mit ausreichend Kalorien, nicht aber mit Nährstoffen. Sie haben gegessen, doch Ihr Körper verlangt noch immer nach Nährstoffen, denn die halten Sie gesund. Also essen Sie mehr. Wenn Sie weiterhin stark raffinierte Produkte essen, legen Sie Gewicht zu – Sie können sogar fettleibig werden – und Sie wären doch unterernährt.

ANREICHERUNG UND ERGÄNZUNGSMITTEL

Lebensmittelhersteller bemühen sich, ihren raffinierten Produkten wieder Nährstoffe »zurückzugeben«. Das ist eine (doch nicht die beste!) Form der Anreicherung. Damit sie funktioniert, werden weitere Zusätze wie Konservierungsmittel, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Füll- und Bindemittel benötigt. Das Ergebnis ist ein Produkt, das uniform, einfach zu verpacken und lange haltbar ist, aber nicht vollwertig.

Was beim Raffinieren entfernt wurde, wird weiterverkauft – oft genug an Sie, zum Beispiel als Kleie, die Sie über Ihr Müsli streuen können. Doch ein Halbes plus ein Halbes ergibt nicht immer ein Ganzes. Man kann die Teile nicht einfach wieder zusammenfügen. Bei der Raffinade gehen lebenswichtige Nährstoffe verloren, die nicht ersetzt werden können, auch nicht durch Anreicherung. Man fand heraus, dass Nährstoffe, die aus dem Verbund ihrer Pflanze herausgebrochen wurden, einen schwächeren oder unbeständigeren schützenden Effekt haben, als wenn sie als Teil des vollwertigen Lebensmittels gegessen werden. Dieses Feld muss noch weiter erforscht werden.

Sie können aus einer Raffinade-Spirale ausbrechen, indem Sie ein oder zwei Nahrungsmittel, die Sie gerne essen, in ihrer vollwertigen Form zu sich nehmen. Verwenden Sie zum Beispiel Vollkornreis oder ungeschälte Kartoffeln. Auch hier können Sie die 80/20-Regel anwenden und Ihr Essverhalten langsam und genussvoll ändern.

REGIONAL IST VITAL

Stellen Sie sich vor, Sie lebten in der Jungsteinzeit und sammelten sich Ihr Essen im Wald und am Waldrand. Da drüben versteckt sich eine süße Wurzel neben einer Pflanze mit würzigem Laub. Weiter hinten leuchten Äpfel, und wenn Sie nach ihnen greifen, merken Sie, dass die Früchte der Brombeeren, die an Ihrem Umhang zerren, bald reif sein werden. Wenn Sie zum Lager zurückkehren, tragen Sie eine Wurzel, einen Beutel mit Blättern und ein oder zwei Äpfel bei sich. Den Rest haben Sie schon gegessen. Sie haben geknabbert und probiert – und den Reichtum entdeckt, der Sie umgibt.

Wirklich frische Lebensmittel sind frisch geerntete – frischer als die Ihres steinzeitlichen Vorfahren kann eine Mahlzeit nicht sein. Heute würde man solch eine Mahlzeit als »super« oder »mega« vermarkten, denn ihre Aromen und Farben wären kräftig und charakteristisch, ihre Texturen die einer vitalen Pflanze.

Wesentlicher ist, dass jeder einzelne Bestandteil der Mahlzeit viel nährstoffreicher gewesen wäre als bei einer heute gesammelten. Ernst zu nehmende Studien haben aufgezeigt, dass Früchte und Gemüse in den letzten 50 Jahren erheblich an Nährstoffen verloren haben. Das liegt vor allem an den veränderten Anbaumethoden, die die Böden ausgelaugt haben. Eine Pflanze kann keine Nährstoffe aufnehmen, wenn sie nicht im Boden sind – und wenn sie nicht in der Pflanze sind, bekommen auch wir sie nicht.

Außerdem verringert die moderne Methode, Obst und Gemüse zu ernten, bevor es reif ist, den Nährstoffgehalt, der auf unseren Tellern landet. Diese noch nicht ganz genussreifen Nahrungsmittel werden teils über riesige Distanzen zu den Konsumenten transportiert. Während der Nährstoffgehalt sinkt, steigen die Kosten um bis zu 80 Prozent. Damit die unreifen weit gereisten Lebensmittel in essbarer Form in die Regale kommen, werden sie nämlich oft mit teuren Produkten und Prozeduren »behandelt«.

Die Qualität eines Lebensmittels ergibt sich aus Geschmack, Farbe, Textur und Nährstoffgehalt. Diese sind abhängig von der Gesundheit der Pflanze und des Bodens, in dem sie wächst. In dem Moment, in dem die Pflanze geerntet wird, verliert sie ihre Nährstoffquelle, und ihre Qualität beginnt nachzulassen. Sie ist »nicht mehr frisch«.

In der heutigen Lebensmittelproduktion werden Methoden angewendet, die Frische simulieren, den Nährstoffverlust aber nicht verhindern – vor allem bei Obst und Gemüse, das lange gelagert oder transportiert wird. Dazu gehören Tauchbäder in chlorhaltigem Wasser, um Keime an der Oberfläche zu bekämpfen; das Auftragen von Wachs, damit keine Feuchtigkeit verloren geht; die Verlangsamung des Reifungsprozesses über geregelte Temperaturen oder die Zugabe von Ethylen, um den Reifungsprozess zu beschleunigen.

Der offenkundigste Grund für den Qualitätsverlust ist der Zeitfaktor. Unser steinzeitlicher Sammler bekam den maximalen Nährstoffgehalt und höchste Qualität, weil er praktisch von der Hand in den Mund lebte.

Damit auch Sie Obst und Gemüse von größtmöglicher Qualität essen können, sollten Sie beim Einkauf einen oder mehrere der folgenden Punkte beachten:

- Kaufen Sie auf Bauernmärkten in Ihrer Nähe ein. Es macht Spaß, die Leute kennenzulernen, die Ihr Essen anbauen, und zu lernen, was gerade frisch vom Feld kommt.
- Finden Sie Märkte oder Händler, die ihre Waren aus einem Umkreis von 100 Kilometern beziehen. Das bedeutet nicht einmal eine Tagesreise, was wiederum heißt, dass die Produkte am selben Morgen oder am Nachmittag zuvor geerntet wurden. Im Zweifelsfall fragen Sie einfach!
- Finden Sie einen Bio- oder biodynamischen Anbaubetrieb und kaufen Sie dort ein, diese Betriebe achten auf Bodenfruchtbarkeit, die für Nährstoffe sorgt.
- Abonnieren Sie eine »Obst- und Gemüsekiste«. In der Kiste kommen saisonale, regional angebaute, meist biologische Produkte, die Sie oft selbst zusammenstellen können, wöchentlich oder zweiwöchentlich ins Haus.
- Finden Sie eine Gärtnerei in der Nachbarschaft, die Obst und Gemüse anbaut.
- Bepflanzen Sie Ihren eigenen Garten! Auch auf der Terrasse, dem Balkon oder der Fensterbank lässt sich vieles ziehen!

Es gibt noch mehr Gründe, regional einzukaufen:

- Sie unterstützen Betriebe vor Ort, stärken den Gemeinschaftssinn und bauen sich ein Netzwerk von Gleichgesinnten auf.
- Sie sorgen dafür, dass weniger konserviert und verpackt werden muss.
- Sie helfen, Kosten und Umweltbelastung von Nahrungstransporten zu reduzieren.

Es ist nirgends festgelegt, was »regional« genau bedeutet, aber man *fühlt* einfach, dass damit der eigene Winkel der Welt gemeint ist, Landwirte, Gärtner und Pflanzen aus der Umgebung. Pflanzen, die dort angebaut werden, wo Sie leben, passen wahrscheinlich zu Ihnen, vor allem, wenn sie biologisch angebaut wurden. Da sie im selben Klima, im selben saisonalen Rhythmus wie Sie leben, liefern sie Ihnen die in der jeweiligen Jahreszeit benötigten Nährstoffe.

EIN HOCH AUF DIE JAHRESZEITEN

Sie wissen ja, wie es meist läuft. Der Frühling drückt sich unter den letzten grauen Schneeresten und nassen Blätterhaufen herum und wartet darauf, dass sich die Erde auf ihrer Bahn der Sonne zuneigt. Und ganz plötzlich ist er da: grün und mild. Wir haben ihn erwartet, sonnige Wochenenden, Salate und leichte Kleidung herbeigesehnt. Die Monate gleiten in die Sommerwärme und laue Abende hinüber, die Parks sind voll, die Gehwege auch. Alle Leute sammeln Sonnenlicht und speichern es für dunkle Zeiten.

Am Ende des Sommers öffnet die Erde großzügig ihre Arme. Nahrungspflanzen werden reif und rund. Es scheint alles im Überfluss zu geben. Wenn Sie einen Garten haben, mag Ihnen das zu viel werden. Aber da ist noch etwas in der Luft, ein Flüstern, das Sie daran erinnert, manches für später aufzuheben. Der Spruch »Spare in der Zeit, so hast du in der Not« kann auch für die Erntezeit gelten, denn bis vor nicht allzu langer Zeit haben die Menschen im Spätsommer und Frühherbst Nahrungsmittel eingemacht, eingekocht und eingelagert, um im Winter nicht hungern zu müssen.

Heutzutage wird im großen industriellen Stil geerntet und eingelagert. Wir können jederzeit in den Supermarkt gehen und uns kaufen, was immer wir brauchen oder wollen. Da kommt leicht der Eindruck auf, die Jahreszeiten spielten keine Rolle. Aber das tun sie. Die Verbindung von Nahrung und Jahreszeit ist nur nicht mehr so sichtbar, vor allem für Städter nicht. Wenn Sie Obst und Gemüse in der Zeit essen, in der es reif wird, dann …

- essen Sie wahrscheinlich regional angebautes und tun etwas für die Umwelt, die Gesellschaft und Ihre Gesundheit.
- kommen Sie in den Genuss von mehr Nährstoffen, Geschmack, Farbe, Textur und Frische.
- vergrößern Sie auf natürliche, einfache und ideale Weise die Vielfalt Ihres Speiseplans.
- ziehen Sie größeren Nutzen aus den phytochemischen Stoffen.
- merken Sie, dass es weniger kostet als außerhalb der Erntezeit.

Sie können sich vom Wechsel der Jahreszeiten dazu anregen lassen, ein paar frische Kräuter auf der Fensterbank zu ziehen, ein Picknick zu machen oder warme, aromatische Speisen zu kochen, die bei allen Wohlbefinden auslösen. Das Leben mit den Jahreszeiten liefert uns Gründe, neue Gerichte und Kochstile auszuprobieren. Es ist das natürliche Mittel gegen die Monotonie »altbackener« Kost.

Es ist schon wunderbar, wenn man, egal zu welcher Jahreszeit, exotische Früchte und ausgefallene Zutaten aus aller Welt probieren kann. Sie können das ruhig auskosten. In der übrigen Zeit macht es genau solchen Spaß, saisonales Obst und Gemüse in der eigenen Region zu entdecken. Machen Sie sich eine Liste mit den entsprechenden Nahrungsmitteln, reden Sie mit Gärtnern und wenden Sie die 80/20-Regel an, um Ihre Ernährung nach und nach auf mehr frische, nahrhafte, saisonale Produkte umzustellen.

SAISONALE PRODUKTE					
FRÜHLING	SOMMER		HERBST		WINTER
Bärlauch	Aprikosen	Liebstöckel	Äpfel	Nesseln	Chicorée
Blumenkohl, früher	Artischocken	Loganbeeren	Auberginen	Orangen	Feldsalat
Brokkoli	Auberginen	Majoran	Basilikum	Oregano	Grünkohl
Brokkoli 'Purple Sprouting'	Basilikum	Mangold	Birnen	Palmkohl *(Cavolo nero)*	Karotten
Brunnenkresse	Birnen	Maulbeeren	Blaubeeren (Heidel-)	Pastinaken	Lauch (Porree)
Erdbeeren	Blaubeeren	Melonen	Blumenkohl	Petersilie	Mangold
Frühkartoffeln	Blumenkohl	Minze	Borretsch	Pflaumen	Palmkohl
Frühlings-zwiebeln	Borlotti-Bohnen	Nesseln	Brombeeren	Pilze	Pastinaken
Gurken	Borretsch	Pak Choi	Brunnenkresse	Quitten	Radicchio
Holunderblüten	Brokkoli	Paprika	Chicorée	Romanesco	Rosenkohl
Karotten, frühe	Brunnenkresse	Petersilie	Chilischote	Rosmarin	Rucola
Kohlrabi, früher	Chilischote	Pfirsiche	Cranberrys	Rosenkohl	Schwarzwurzeln
Mairüben	Dicke Bohnen	Pflaumen	Dill	Rote Bete	Steckrüben
Mangold	Dill	Radieschen	Endivien	Rucola	Topinambur
Minze	Erbsen	Renekloden	Esskastanien (Maronen)	Salat	Winter-Bohnen-kraut
Nesseln	Erdbeeren	Rhabarber	Estragon	Salbei	Winter-Kopfsalat
Pastinaken	Estragon	Rosmarin	Feigen	Sauerampfer	Winterwirsing
Petersilie	Feigen	Rote Bete	Fenchel	Schlehen	Zwiebeln
Radieschen	Fenchel	Rucola	Grünkohl	Schnittlauch	
Rhabarber	Feuerbohnen	Salate	Haselnüsse	Schwarze Johan-nisbeeren	
Sauerampfer	Frühkartoffeln	Salbei	Holunderbeeren	Schwarzwurzeln	
Schalotten	Frühlings-zwiebeln	Sauerampfer	Kapuzinerkresse	Staudensellerie	
Schnittlauch	Grüne Bohnen (Garten-)	Schnittlauch	Karotten	Steckrübe (Kohl-)	
Spargel	Gurken	Sommer-Boh-nenkraut	Kartoffeln	Tatsoi	
Spinat	Himbeeren	Spargel	Kerbel	Thymian	
Stachelbeeren	Holunderblüten	Spinat	Knollensellerie	Topinambur	
Staudensellerie	Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz)	Stachelbeeren	Kohl	Walnüsse	
Wirsing	Kapuzinerkresse	Thymian	Kohlrabi	Weintrauben	
	Karotten	Tomaten	Koriander	Weiße Rüben	
	Kartoffeln	Topinambur	Kürbisse	Winter-Bohnen-kraut	
	Kerbel	Weiße Rüben	Lauch (Porree)	Zitronenmelisse	
	Kirschen	Zitronenmelisse	Lavendel	Zucchini	
	Knoblauch	Zucchini	Liebstöckel	Zuckermais	
	Kohlrabi	Zucchiniblüten	Loganbeeren	Zwetschgen	
	Kopfkohl	Zuckererbsen	Majoran	Zwiebeln	
	Koriander	Zuckermais	Mangold		
	Kürbisse	Zwetschgen	Meerrettich		
		Zwiebeln	Minze		
			Mispeln		

IN DER ABWECHSLUNG LIEGT DIE KRAFT

Zum Thema Ernährung können Sie in fast jedem Zeitschriftenartikel oder jeder Empfehlung der Landwirtschaftsministerien lesen: »Essen Sie eine abwechslungsreiche Kost aus Obst und Gemüse.« Vielfalt und Abwechslung sind also gesund? Und warum?

ERNÄHRUNGSMUSTER

Was ist falsch daran, sich mit ein paar Gerichten zu begnügen, die man gerne isst und kochen kann? Darauf gibt es zwei Antworten.

Die erste lautet: Eine eintönige Kost finden Sie sicherlich bald öde. Neues auszuprobieren liegt in unserer Natur – und macht das Essen interessant. Es macht Spaß, Rezepte nach neuen Lieblingsspeisen zu durchforsten. Und wenn Sie kulinarisches Neuland erkunden, tun Sie das in gespannter Erwartung, die dann Ihre Verdauung ankurbelt.

Zwischen diesen beiden Extremen – der Langeweile der eintönigen Speisen und dem Kitzel, neue Nahrungsmittel zu entdecken – liegt Ihre »normale« Ernährung. Die Gewohnheiten, die Ihre Art der Nahrungsauswahl bestimmen, nennt man »Ernährungsmuster«. Isst man nur verarbeitete Lebensmittel und Junkfood bzw. knabbert zwischendurch ständig Süßes, ist das ein Ernährungsmuster-Desaster. Nach nur zwei oder drei Tagen wird aus einer Laune ein festes Ernährungsmuster. Und schon nach wenigen Wochen stecken Sie in einem ausgewachsenen Mangelernährungsmuster. Abwechslung kann dieses Muster aufbrechen, Ihren Tag, Ihre Taille und wahrscheinlich auch Ihre Gesundheit retten.

Die zweite Antwort lautet: Wenn Sie abwechslungsreich essen, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie alle Nährstoffe, die Sie benötigen, zu sich nehmen, viel größer. Nährstoffe, die einem Nahrungsmittel fehlen, können in einem anderen reichlich vorhanden sein. Wenn Sie das bei Ihrer Ernährung berücksichtigen, haben Sie bald Ihre Nährstoff-Lücken geschlossen. Möglicher Nährstoffmangel, der chronische Erkrankungen und Störungen wie Schlaf- oder Konzentrationsbeschwerden verursachen kann, lässt sich beheben. Mit einer abwechslungsreichen Obst-und-Gemüse-Kost können Sie das Risiko von Herzkrankheiten reduzieren und sich sogar vor einigen Krebsarten schützen. Abwechslung verhilft Ihnen zu ausreichenden – d. h. gesunden – Mengen an Nährstoffen.

PEPPEN SIE IHR MUSTER AUF

Es ist nicht schwer, Abwechslung in Ihre Ernährung zu bringen. Es mag Sie ein paar Tage Aufmerksamkeit kosten, aber danach wird es zu einer mühelosen, positiven, bestärkenden Angewohnheit. Wenn Sie auf vollwertige, regionale und saisonale Produkte setzen, ernähren Sie sich automatisch abwechslungsreich.

Wenn bestimmte Lebensmittel nicht mehr frisch erhältlich sind, wechseln Sie einfach zum neuen Angebot der Saison. Die Natur *ist* abwechslungsreich.

ABWECHSLUNG MIT GENUSS VERFEINERN

Machen Sie für sich eine Aufstellung bzw. eine Ernährungspyramide mit veganen Lebensmittelgruppen. Sie führen fünf bis zwölf Lebensmittelgruppen auf wie etwa: Obst, Wurzel- oder stärkehaltiges Gemüse, grünes Gemüse, oranges und rotes Gemüse, Bohnen und Linsen, Nüsse und Samen, Getreide, Fette und Öle, pflanzenbasierte Getränke. Mit ihrer Hilfe können Sie Ihre Ernährung einmal querbeet durch diese Gruppen zusammenstellen.

Sie können sich auch nach den empfohlenen Portionen für jede dieser Gruppen richten. Die US-Regierung z. B. empfiehlt, täglich fünf bis dreizehn Portionen Obst und Gemüse zu essen, britische und bundesdeutsche Ministerien empfehlen fünf (wobei eine Portion einer Handvoll entspricht). Es sind allgemein gehaltene Empfehlungen, doch sie regen zur Abwechslung an (mal ehrlich, wer wollte schon dreizehn Bananen am Tag essen?)

Der Anteil von Makronährstoffen (Fette, Proteine, Kohlenhydrate) in unserem Essen wird meist in Kalorien-Prozenten gemessen. Als alleiniges Kriterium mag das nicht alle von uns zufriedenstellen, aber Sie sollten diesen Ansatz im Auge behalten. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, weniger als 30 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs durch Fette zu decken, höchstens 10 Prozent gesättigte Fette zu sich zu nehmen und auf Transfette (Transfettsäuren) völlig zu verzichten. Die meisten Regierungen und Ernährungsorganisationen geben ganz ähnliche Empfehlungen.

Neue Ernährungsstudien verwenden ein Farbleitsystem für eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung. Pflanzliche Nahrung wird nach ihrer Pigmentierung geordnet, denn Nahrungsmittel mit ähnlichen Farben haben auch ähnliche phytochemische Eigenschaften. Empfohlen wird, täglich Nahrung aus allen fünf Farbkategorien – rot, orange/gelb, grün, blau/violett und weiß – zu sich zu nehmen.

EIN BILD AUF DEM TELLER

Eine Methode, die all diese Vorschläge bündelt, präsentierte der amerikanische Mediziner Michael Klaper in einem Vortrag im Royal Homoeopathic Hospital in London. Er schlug vor, sich einen Teller mit einer gesunden Mahlzeit vorzustellen, dessen Bild dem »einer ziemlich berühmten Comic-Maus« ähnelt:

- Eine Hälfte des Tellers für energiereiche, stärkehaltige Kohlenhydrate wie Getreide oder Kartoffeln.
- Ein Viertel sollte aus grünen Gemüsen bestehen.
- Ein Viertel sollte aus gelben/orangen Gemüsen bestehen.
- Ein »Ohr« sollte aus Proteinreichem wie Bohnen, Nüssen oder Samen bestehen.
- Das andere »Ohr« aus Obst, vorzugsweise aus blau/violettem, rotem oder gelb/orangem.

Dieser inzwischen beliebte »Teller«-Ansatz ist visuell und sehr eingängig, leicht umzusetzen und natürlich mit einer großen Auswahl an Nährstoffen aus abwechslungsreichen Pflanzen zu variieren.

DIE VEGANE KÜCHE AUSRÜSTEN

Sie können mit den gewöhnlichen Utensilien, die Sie bereits in Ihrer Küche haben, auf eine vegane Ernährung umstellen: Messer, Schneidbrett, Sieb, Seiher, Rührschüssel, ein bis zwei Pfannen und Töpfe, Löffel, Spatel und Pfannenwender aus Holz. Wenn Sie etwas neu oder zusätzlich anschaffen möchten, sind hier ein paar Tipps:

- Pfannen: ideal sind solche aus Gusseisen, Emaille oder Edelstahl. Setzen Sie beim Kauf auf Qualität, Handhabbarkeit und lange Lebensdauer.
- Eine Antihaftbeschichtung ist nicht notwendig.
- Vielseitig, praktisch: Kochgeschirr mit Deckel, in dem man Essen servieren kann.
- Ein Satz Glasrührschüsseln ist immer nützlich.
- Mit einem Gemüsedampfgarer behält Ihr Essen Nährstoffe, Aromen und Texturen. Dampfgarer sind als stapelbare Garnituren mit mehreren Garbehältern, in denen Sie mehr als ein Gemüse gleichzeitig garen können, erhältlich. Es gibt auch Dämpfeinsätze, die in fast alle Topfgrößen passen.

Es gibt diverse Geräte, mit denen Sie sich die Zubereitung Ihrer Mahlzeiten erleichtern können, z. B.:

- Salatschleuder: zum Trocknen gewaschener Blätter; auch zur Aufbewahrung im Kühlschrank
- Dampfkochtopf: sehr zeit- und energieeffizient; empfiehlt sich für Bohnen
- Passiermühle (Flotte Lotte): für Saucen, Marmeladen, Chutneys, Suppen, manche Bohnengerichte
- Stabmixer: für Smoothies, Suppen, Saucen, bestimmte dünne Rührteige
- Küchenwaage, Messlöffel und Messbecher (mit Skalen für verschiedene Zutaten): damit Sie die Mengen im Griff haben

Zu den ausgesprochen praktischen und schnellen Küchenhelfern, die Sie nicht sofort brauchen, gehören:

- Mörser und Stößel: zum Zerstoßen von frischen Kräutern, Gewürzen, Leinsamen
- Silikon-Knoblauchschäler: Zehe in die Röhre schieben, rollen und … es funktioniert!
- Knoblauchpresse: z. B. für Knoblauch im Salatdressing
- Ingwerreibe: eine Handreibe mit Stacheln, nicht Klingen
- Nussmühle: elektrisch und manuell, zum Zerkleinern und/oder Mahlen
- Zitronen- oder Zitruspresse: für Saft im Handumdrehen
- Olivenentsteiner: einfach Olive einlegen und Stein herausdrücken

Spezialwerkzeuge machen Spaß, vor allem, wenn Sie sich auf ein Gericht oder einen Kochstil spezialisiert haben, aber für die Rezepte in diesem Buch benötigen Sie keine. Wenn Sie sich eines wünschen, setzen Sie es doch auf Ihre Wunschliste zum Geburtstag …

ERNÄHRUNG 101

Diese Tabelle bietet Ihnen einen Rahmen für eine gesunde Ernährung. Lebenswichtige Nährstoffe werden in zwei Kategorien eingeteilt: Makronährstoffe und Mikronährstoffe. Die vier Makronährstoffe (wobei Wasser kein Energielieferant ist) müssen wir täglich in recht großen Mengen zu uns nehmen. Die Mikronährstoffe werden in Vitamine und Mineralien unterteilt, die Mineralien wiederum in Makroelemente und Mikroelemente. Makroelemente sollte man pro Tag in Mengen von 100 Milligramm (mg) oder mehr zu sich nehmen, bei den Mikroelementen reichen wenige Milligramm. Mit der Ausnahme von Kobalt bietet eine abwechslungsreiche Kost aus Vollkorn, Bohnen und Linsen, Obst, Gemüse, Nüssen, Hefeprodukten und Meeresalgen all diese Nährstoffe.

NÄHRSTOFF	NUTZEN	QUELLE
MAKRONÄHRSTOFFE		
KOHLENHYDRATE	Treibstoff für den Körper; enthalten Vitamine, Fette, Mineralien, Proteine, Wasser. Die kleinsten Bausteine, Einfachzucker, liefern einen Energiekick; Mehrfachzucker Langzeit-Energie und Ballaststoffe	Einfachzucker aus Frucht- und Traubenzucker; Mehrfachzucker aus Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse
PROTEINE	auch »Bausteine des Lebens« genannt, bauen Zellen auf, erhalten und reparieren sie; regen Zellprozesse an und kontrollieren sie	jede Pflanze und jedes andere Lebewesen
FETTE	nötig für die Zellfunktion, die Produktion von Hormonen, den Transport von Vitaminen, den Schutz und die Aktivierung der Nerven	Nüsse und Samen, ihre Öle, Margarinen und Muse; Sojabohnen, Mais, Avocados
WASSER	ermöglicht den Transport von Vitaminen, Mineralien und anderen Nährstoffen; reguliert die Körpertemperatur; ermöglicht die Ausscheidung über Urin, Schweiß und Atem; schmiert Gedärme, Gelenke und verdünnt den Schleim in den Atemwegen	Obst, Gemüse, Pflanzendrinks, Kräutertees, Säfte, frisches Wasser
MIKRONÄHRSTOFFE		
VITAMINE		
VITAMIN D	ermöglicht die Aufnahme von Mineralien, die für gesunde Knochen und Nieren sorgen	täglich 30 Minuten lang Tageslicht auf der Haut
VITAMIN A	wichtig für ein normales Wachstum, die Nachtsicht sowie die normale Entwicklung von Knochen und Zähnen	grünes und gelbes Gemüse; gelbes und oranges Obst; Nüsse, Samen und Vollkorngetreide
VITAMIN E	Antioxidans; wichtig für Zellschutz und die Bildung hormonähnlicher Prostaglandine, hemmt Entzündungen	
VITAMIN K	kann im menschlichen Darm produziert werden; regelt Blutgerinnung	
VITAMIN C (ASCORBINSÄURE)	stärkt Kapillarwände; wichtig für den Stoffwechsel; schützt vor Allergien; fördert das Immunsystem, die Wundheilung und die Aufnahme von Eisen	Zitrusfrüchte, Melonen, Tomaten, Paprika, Blattgemüse, Kohl, Kartoffeln mit Schale
VITAMIN B-GRUPPE	stoffwechselaktivierend, stressreduzierend, gut für Haut, Haare, Nägel, Nerven und Augen, Wachstum, Immunsystem, Verdauung	Vollkorngetreide, Blattgemüse, Bohnen und Linsen, Kartoffeln, gelbes Gemüse, Trockenobst, Nüsse, Hefeprodukte, Pilze, Melasse

NÄHRSTOFF	NUTZEN	QUELLE
MINERALIEN (MAKROELEMENTE)		
CALCIUM	wichtig für Knochenfestigkeit, Reizübertragung in Muskeln und Nerven, Stoffwechsel, reguliert Hormone, Enzyme und Zellaktivität	Brokkoli, Kohl, Blattgemüse, Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte
CHLORID	kontrolliert zusammen mit Natrium die Wasserverschiebung in und außerhalb der Zellen	Meersalz
MAGNESIUM	wichtig für ausgewogenen Mineralstoffhaushalt, Knochenaufbau, Muskeln, Herz, Nervensystem; aktiviert zusammen mit B-Vitaminen Enzyme	Blattgemüse, Nüsse und Samen, Vollkorngetreide, Sojabohnen, Zartbitterschokolade
PHOSPHAT	unterstützt Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel (Energiestoffwechsel); gut für die Nerven und die Stärkung von Knochen und Zähnen	Sojabohnen, Nüsse, Vollkorngetreide, Hefeprodukte
KALIUM	reguliert Wasserkonzentration in den Zellen; stimuliert Verdauungssäfte und Insulinausschüttung der Bauchspeicheldrüse	Trockenobst, Bananen, Avocados, Tomaten, Nüsse, Kartoffeln, grüne Salate, Melasse
NATRIUM	reguliert zusammen mit Kalium den Wasserhaushalt; wichtig für Nervenimpulse und Muskelarbeit	Obst und Gemüse, Erbsen, Staudensellerie, Meersalz
SCHWEFEL	unterstützt die Collagen-Bildung, gut für Haut, Haare und Nägel, bekämpft Autoimmunerkrankungen	Nüsse, Knoblauch, Bohnen, Lauch, Rettiche, Brunnenkresse
MINERALIEN (MIKROELEMENTE/SPURENELEMENTE)		
CHROM	wirkt an der Steuerung des Blutzuckerspiegels mit; vermutlich gut für Herz und Kreislauf	Erdnüsse, Traubensaft, schwarzer Pfeffer, Bohnen, Kartoffeln, Karotten, Äpfel
KOBALT	nötig für die Bildung der Vitamin-B_{12}-Moleküle	Vitamin B_{12}
KUPFER	unterstützt die Aufnahme von Eisen, reguliert Cholesterin, gut für die Nerven	Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Paranüsse, Pilze
FLUORID	gut für Zahngesundheit und Knochenfestigkeit	Meersalz, Kartoffeln, schwarzer Tee
JOD	Grundstoff für die Bildung von Schilddrüsenhormonen, regt Geisteskraft an	Sonnenblumenkerne, Algen, Pilze
EISEN	transportiert Sauerstoff in die Körperzellen und Kohlendioxid zum Ausscheiden in die Lunge	Rosinen, Rotwein, Bohnen, Erdnussbutter, Melasse
MANGAN	wichtig für die Produktion von Hormonen und die Funktion der Schilddrüse	Rote Bete, Nüsse und Samen, Getreide, Oliven, Avocados, schwarzer Tee
MOLYBDÄN	unterstützt Enzymaktivität und Stoffwechsel, schützt Zähne	Grüne Bohnen, Sonnenblumenkerne, Linsen, Sojabohnen, Hafer, Erbsen
SELEN	Antioxidans, wirkt mit Vitamin E zusammen; schützt das Immunsystem und vor degenerativen Erkrankungen	Paranüsse, Kohl, Melasse, Erdnüsse, Bierhefe, Weizenkleie
ZINK	stärkt Abwehrkräfte, beruhigt Nerven, lindert psychische Probleme; gut für Wachstum und Wundheilung; reguliert Blutzuckerspiegel	Nüsse und Samen, Blattgemüse; eingeweicht: Vollkorngetreide, Bohnen
PHYTOCHEMIKALIEN (SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE)	schützen möglicherweise vor chronischen Erkrankungen; haben neurologische, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen	alle vollwertigen Nahrungsmittel

ÜBER NAHRUNGSMITTEL

Die folgenden vier Nährstoffe sind für Ihre Gesundheit unerlässlich, egal, wie Sie sich ernähren. Wichtig ist jedoch, dass Sie wissen, wann und ob Nahrungsmittelergänzung sinnvoll ist.

FOLAT ÜBER NAHRUNGSMITTEL

Folat ist ein natürliches Vitamin der B-Gruppe, auch bekannt als Vitamin B_9, B_{11}, M oder Folacin. Folat begünstigt die Fruchtbarkeit bei Männern und Frauen, stärkt das Immunsystem, ist an der Bildung von Aminosäuren und roten Blutkörperchen beteiligt und regt die Zellteilung an. Effektiver wirkt Folat in Kombination mit Vitamin B_{12}.

Für Erwachsene gilt eine Zufuhr von 300 Mikrogramm (µg) pro Tag als ausreichend. Da es eine große Anzahl von folatreichen Nahrungsmitteln gibt, vor allem dunkelgrünes Blattgemüse, wird eine Nahrungsergänzung meist nicht empfohlen. Gute Folat-Quellen sind:

- Blattgemüse wie Spinat, Kohl und Romana-Salat (Römer-Salat)
- Brokkoli, Rosenkohl, Kohl, Blumenkohl
- Spargel
- Avocados
- Okra
- Linsen, Erbsen und Bohnen
- Nüsse und Samen
- frische Orangen und Datteln

FOLSÄURE ÜBER ANGEREICHERTE LEBENSMITTEL

Die synthetische Form von Folat wird Folsäure genannt. In angereicherten Lebensmitteln haben Sie sie wahrscheinlich schon unter den Inhaltsstoffen aufgelistet gefunden, z. B. bei:

- Broten und Frühstückscerealien
- Hefeprodukten wie Hefeextrakt und Hefeflocken

Ein gesunder Erwachsener sollte pro Tag nicht mehr als 1000 µg Folsäure aus Ergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln zu sich nehmen, eine zu hohe Zufuhr ist schädlich und kann die Symptome eines Vitamin-B_{12}-Mangels verschleiern. Die Mengen werden in Mikrogramm, abgekürzt µg, angegeben, 1000 µg ergeben 1 Milligramm (mg), 1000 mg ein Gramm (g).

Während der Schwangerschaft reduziert Folat das Risiko von Fehlbildungen des Kindes (Neuralrohrdefekte), die Gehirn und Rückenmark betreffen, wie Spina bifida (»offener Rücken«). Entscheidend sind dabei die ersten Schwangerschaftswochen, Sie

sollten also Ihre Folatzufuhr optimieren, bevor Sie schwanger werden. Eine vegane Diät ist natürlich folatreich. Ärzte empfehlen allerdings, dass Frauen, bevor sie nicht mehr verhüten und dann während der ersten zwölf Schwangerschaftswochen, täglich 400 µg Folsäure zu sich nehmen sollten. Das sollten Sie auf jeden Fall mit Ihrer Gynäkologin oder Hebamme besprechen, damit Sie die Folsäure nicht überdosieren.

SIE HABEN DIE WAHL

Sie können ganz beruhigt sein – wenn Sie sich abwechslungsreich vegan ernähren, kommen Sie leicht auf die empfohlenen 300 µg Folat. Schon eine kleine Portion gekochter Spinat (100 g) liefert z. B. ein Viertel der täglichen Dosis. Wenn Sie dann über den Tag verteilt noch Salat, Blattgemüse, Linsen, Obst, Nüsse und Samen essen, bekommen Sie so viel Folat, wie Sie benötigen. Mit angereicherten Lebensmitteln ergänzen Sie die natürliche Aufnahme.

VITAMIN B_{12} ÜBER NAHRUNGSMITTEL

B_{12} ist für ein gesundes Nervensystem und den Stoffwechsel nötig, für die Bildung roter Blutkörperchen, die Zellteilung, die DNA-Synthese und die Aufnahme von Nährstoffen, es fördert Fruchtbarkeit, Wachstum und das Immunsystem. Ein Vitamin-B_{12}-Mangel kann zu Blutarmut und einer Störung des Nervensystems führen. Hervorgerufen werden kann dieser Mangel durch den Alterungsprozess, Krankheiten oder Operationen. Über den täglichen Bedarf und die möglichen Quellen von B_{12} besteht Unklarheit, das macht es zu einem manchmal etwas verwirrenden Nährstoff.

Zu den pflanzlichen Quellen von B_{12} sollen Shiitake-Pilze, getrocknete Nori-Algen und fermentierte Bohnen gehören, außerdem Produkte wie Miso, Kimchi, Sauerkraut und in Salzlake Eingelegtes. Und schon wird es wieder vage, denn die Mengen können im Spurenbereich liegen oder biologisch nicht nutzbar sein.

VITAMIN B_{12} ÜBER NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Ernährungswissenschaftler betonen, dass der Bedarf an Vitamin B_{12} bei einer rein veganen Ernährung nur über Nahrungsergänzung zu decken ist.

- Gesundheitsorganisationen wie auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung erklären: »Eine sicher bedarfsdeckende Vitamin-B_{12}-Zufuhr ausschließlich mit pflanzlichen Lebensmitteln ist nach heutigen Erkenntnissen nicht möglich.«
- Die Vegan Society und die International Vegetarian Union Science Group empfehlen die B_{12}-Zufuhr über angereicherte Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel.
- Ergänzungsmittel werden in Laboren ohne den Einsatz tierischer Produkte hergestellt und sind als Tabletten, Kapseln, Gel oder in flüssiger Form erhältlich.
- Lebensmittel wie Hefeextrakt, Hefeflocken, einige Pflanzendrinks sowie Brote und Frühstückscerealien sind mit B_{12} angereichert, hierüber informiert die Verpackung.

- Der Bedarf an Vitamin B_{12} wird in Mikrogramm (µg) angegeben. Sie brauchen täglich etwa 1,5 µg, um gesund zu bleiben. Doch nur die Hälfte dessen, was Sie über Nahrungs- oder Ergänzungsmittel aufnehmen, wird auch absorbiert.
- Ein Erwachsener sollte daher pro Tag etwa 4 µg zu sich nehmen, um seinen Bedarf zu decken.
- Während der Schwangerschaft und der Stillzeit ist eine etwas höhere Menge empfohlen, etwa 4,5 µg.
- Über 50-Jährigen wird manchmal geraten, mehr B_{12} zu sich zu nehmen.

Ihr Körper kann immer nur winzige Mengen B_{12} aufnehmen, daher ist es am besten, wenn Sie kleine aber regelmäßige Dosen zu sich nehmen. B_{12} kann in der Leber und den Nieren gespeichert werden, aber da es ein wasserlösliches Vitamin ist, wird der Überschuss mit dem Urin ausgeschieden. Sie können:

- drei 1,3 µg Dosen über den Tag verteilt einnehmen, also insgesamt etwa 4 µg
- eine einzige Dosis am Tag von wenigstens 10 µg zu sich nehmen oder
- eine große Dosis von etwa 2000 µg einmal die Woche einnehmen

SIE HABEN DIE WAHL

Egal, ob Allesesser, Vegetarier oder Veganer, Vitamin B_{12}-Mangel kann jeden treffen. Denken Sie an Ihre Gesundheit und an Ihre Lieben und achten Sie bitte darauf, Ergänzungsmittel oder angereicherte Lebensmittel in Ihre Kost aufzunehmen.

EISEN ÜBER NAHRUNGSMITTEL

Eisen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement. In Ihrem Körper sind 3–4 mg Eisen, meist im Hämoglobin, den roten Blutkörperchen, die Sauerstoff in Ihre Zellen transportieren. Eisen ist auch im Myoglobin, in den Muskeln; es wird in der Milz recycelt und im Knochenmark und der Leber gespeichert. Wie viele andere Nährstoffe ist Eisen in Verbindung mit anderen Mineralien und Vitaminen, wie Folat und Vitamin B_{12} (*siehe* Seite 22–24) besonders effektiv. (Auch) deshalb ist eine abwechslungsreiche Kost empfehlenswert. Eisenreich sind z. B.:

- dunkelgrünes Blattgemüse
- Trockenobst wie Rosinen, Feigen und Aprikosen
- Nüsse und Samen
- Linsen und Bohnen
- Vollkorngetreide
- Melasse
- Seetang, Algen
- Zartbitterschokolade

Pflanzen enthalten ausschließlich Nicht-Hämeisen, Tierfleisch enthält etwa 60 Prozent Nicht-Hämeisen und 40 Prozent Hämeisen. Nicht-Hämeisen, egal aus welcher Quelle, wird vom Körper nicht so gut aufgenommen wie Hämeisen, wahrscheinlich schützt sich Ihr Körper so vor einem Überschuss. Wenn Sie in einer Mahlzeit eisenreiche mit vitamin-C-reichen Nahrungsmitteln kombinieren, nimmt Ihr Körper mehr Nicht-Hämeisen auf. Für Veganer ist dies einfach zu erreichen, essen Sie Obst, Paprika, Blumenkohl, grünes Blattgemüse, Kohl oder Tomaten.

Kinder und Jugendliche von zehn bis 19 Jahren sollten pro Tag 12 (Jungen) bis 15 mg (Mädchen) zu sich nehmen, Erwachsene etwa 10 (Männer) bis 15 mg (Frauen), Schwangere 30 mg, um Plazenta und Gebärmutter mit Eisen zu versorgen und ein Eisen-Depot in der Leber des Kindes anzulegen – so leidet das Baby keinen Mangel, wenn es sich in den ersten Monaten nur von recht eisenarmer Muttermilch ernährt; für Stillende werden 20 mg empfohlen, für über 50-Jährige 10 mg.

EISEN ÜBER ERGÄNZUNGSMITTEL

Diverse angereicherte Lebensmittel wie etwa Frühstückscerealien enthalten Eisen. Außerdem gibt es viele Eisen-Präparate auf dem Markt. Mediziner und Ernährungswissenschaftler warnen jedoch davor, zu hohe Dosen über Ergänzungsmittel zu sich zu nehmen, es sollten nicht mehr als 6 mg pro Tag sein; sie raten vielmehr zu einer entsprechend abwechslungsreichen Kost.

SIE HABEN DIE WAHL

Ihr Körper speichert und recycelt Eisen, egal aus welcher Quelle, auf natürliche Weise. Wenn Sie an einem Mangel leiden, versucht Ihr Körper, sich mehr Eisen aus Ihren Nahrungsmitteln zu holen. Sie verlieren täglich etwas Eisen über den Stuhlgang und abgestorbene Hautzellen. Einen Überschuss an Eisen kann Ihr Körper jedoch nicht ausscheiden, es sei denn, Sie bluten. Daher kann ein Eisenüberschuss zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen. Starkes Übergewicht reduziert die Aufnahme von Eisen, Abwechslung in der Kost erhöht sie.

KALZIUM ÜBER NAHRUNGSMITTEL

Das meiste Kalzium haben Sie in Ihren Zähnen und Knochen. Eine kleine Menge zirkuliert in Ihrem Blut, es unterstützt die Nervenfunktionen, die Muskelkontraktion, zahllose Zellaktivitäten und aktiviert Enzyme. Ihre Knochen befinden sich übrigens in einem andauernden Umbauprozess und dafür benötigen sie neben Kalzium auch Magnesium und Phosphor.

Für Erwachsene wird eine Kalzium-Zufuhr *über ihre Nahrungsmittel* von 1000 mg empfohlen, für Kinder zwischen zehn und dreizehn und Schwangere unter 19 Jahren 1200 mg.

Vor allem für Schwangere ist es wichtig, ausreichend Kalzium über die Nahrung aufzunehmen, denn so verringert sich das Risiko von Komplikationen wie Präeklampsie oder einer Frühgeburt. Außerdem können Sie dann auch darauf vertrauen, Ihrem Kind gute Knochen mitzugeben. Ihre Ernährung können Sie ganz einfach und genussvoll umstellen, das gilt auch für die Stillzeit.

Wie viel Kalzium die Menschen täglich zu sich nehmen, variiert je nach Weltregion stark. Am meisten ist es in Skandinavien, Nordeuropa und anderen nicht-äquatorialen Gebieten, die Idealmenge wird außer in diesen nördlichen Regionen aber selten erreicht. Warum in manchen Regionen, in denen die Kalzium-Zufuhr hoch ist, auch die Osteoporose- und Osteopenie-Rate hoch ist, wird noch diskutiert.

Manche Wissenschaftler sagen, es werde zu viel Aufmerksamkeit auf das Kalzium allein gelegt, da der Kalziumstoffwechsel auch Magnesium, Phosphor, Vitamin D und andere Nährstoffbegleiter benötigt. Jedenfalls scheint es sinnvoll, sich mineralstoffreich zu ernähren und sich täglich an der frischen Luft zu bewegen. 30 Minuten Sonnenlicht pro Tag bringen Ihnen genug Vitamin D, um die Mineralien aus Ihrer Nahrung aufzunehmen und Ihre Knochen gesund zu halten.

Es ist einfach, seine täglichen 1000 mg Kalzium über Speisen und Getränke aufzunehmen. Wenn Sie in einer Gegend mit hartem Wasser leben, versorgt Sie Ihr Trinkwasser tagtäglich schon mit bis zu 500 mg Kalzium. Reich an Kalzium, Magnesium und Phosphor sind außerdem z. B.:

- dunkelgrünes Blattgemüse wie Kohl, Mangold, Petersilie und Brunnenkresse
- Bohnen und Linsen
- Vollkorngetreide
- Trockenobst
- Nüsse und Samen
- Melasse
- Seetang, Algen
- Zartbitterschokolade

KALZIUM ÜBER ERGÄNZUNGSMITTEL

Man sollte Kalzium über die tägliche Kost und das ein oder andere angereicherte Lebensmittel zu sich nehmen, ein Überschuss aus Ergänzungsmitteln kann u. a. zu Verstopfung, Nierensteinen oder sogar Herzrhythmusstörungen führen.

SIE HABEN DIE WAHL

Bevor Sie ein Ergänzungsmittel nehmen, weil Sie glauben, Sie könnten Ihre tägliche Kost nicht auf eine ausreichende Kalzium-Zufuhr umstellen, reden Sie bitte mit Ihrem Arzt. Über die natürliche Ernährung nehmen Sie nicht zu viel Kalzium auf, bei Ergänzungsmitteln kann das aber der Fall sein und die Folgen wären unangenehm.

DIE PROTEIN-FRAGE

Eine Frage wird Veganern immer gestellt: »Wo bekommt ihr eure Proteine her?«

Das ist verständlich, denn die meisten Menschen denken bei Protein an Fleisch. Ja, es stimmt, Muskelfasern sind proteinreich (wie auch Haare, Haut, Nägel, Klauen und Hörner). Aber in der Natur gibt es reichlich Proteine in vielen Formen.

Jedes lebende Wesen und alles, was einmal gelebt hat, enthält Proteine. Proteine sind aus Aminosäureketten aufgebaut, diese bestehen aus Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff und – sehr wichtig – Stickstoff. Pflanzen ziehen sich den Stickstoff entweder aus dem Boden oder aus Bakterien, die auf ihren Wurzeln leben. In jeder Pflanze ist Protein.

In unserem Körper bauen Proteine Zellgewebe auf, reparieren und erhalten es. Sie liefern außerdem Energie und bilden Hormone, Vitamine und Enzyme. Als Enzyme sind Proteine am Stoffwechsel beteiligt. Proteine bewirken und kontrollieren Zellaktivitäten. Sie beeinflussen das Immunsystem, sind am Transport von Vitaminen, Mineralien und Fettsäuren beteiligt und in diversen Körperflüssigkeiten vorhanden.

Derzeit sind 20 Aminosäuren identifiziert, aus denen die meisten Proteine bestehen. Elf werden im Körper aufgebaut, neun weitere braucht der Körper und muss sie sich aus der Nahrung holen: Dies sind die »unentbehrlichen« oder »essenziellen« Aminosäuren. Eine abwechslungsreiche Kost sollte auch dafür sorgen, dass Sie all diese essenziellen Aminosäuren regelmäßig zu sich nehmen, denn jede übernimmt in Ihrem Körper eine spezifische Aufgabe.

Wie viel Protein man braucht, ist von Mensch zu Mensch verschieden und hängt von Alter, Geschlecht, dem allgemeinen Gesundheitszustand sowie davon ab, wie aktiv man ist. Empfohlen wird ein Proteinanteil von 9–11 Prozent an der täglichen Energie- bzw. Kalorienzufuhr, das entspricht 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Für Kinder liegt die empfohlene Aufnahme pro Kilogramm Körpergewicht höher, weil sie sich im Wachstum befinden. Wir benötigen Proteine in Kombination mit anderen Nährstoffen, auch darum sollten wir uns vollwertig ernähren.

- Proteine sind in allen pflanzenbasierten Nahrungsmitteln enthalten. Proteinreich sind u. a. Mikroalgen, Hefeprodukte, Meeresalgen, Sojabohnen und ihre Produkte sowie alle Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Vollkorngetreide, Gemüse und Obst.
- Die meisten Hülsenfrüchte haben einen höheren Proteinanteil am gesamten Brennwert (Kalorien) als Fleisch – Sojabohnen z. B. haben 40 Prozent.
- Wenn Sie über abwechslungsreiche vollwertige Kost genügend Kalorien aufnehmen, nehmen Sie auch ausreichend Protein auf.
- Um die essenziellen Aminosäuren aufzunehmen, muss man nicht jede Mahlzeit auf sie abstimmen. Wie gesagt: Abwechslung und Vollwertkost.

Wenn man Ihnen also wieder mal die Protein-Frage stellt, können Sie antworten. »Proteine sind überall! Meine pflanzliche Kost gibt mir alles, was ich brauche.«

KOCHEN MIT KÖPFCHEN UND GEFÜHL

Rezepte sind eine herrliche Erfindung, aber lassen Sie »Ihren inneren Koch/Ihre innere Köchin« nicht von ihnen ersticken. Es liegt allein an Ihnen, was Sie mit den Zutaten anfangen. Ein Rezept kann Sie präzise anleiten oder Ihnen »nur« eine Idee liefern, wie Sie Ihre Zutaten verwenden können – doch die wichtigste Zutat sind Sie selbst.

Das Kochen beginnt mit Ihnen, einem Haufen frischer Lebensmittel und allen möglichen Fragen. Was ist das? Sie nehmen es in die Hand. Wie riecht es? Sie halten es sich unter die Nase. Ist es frisch? Sie prüfen die Festigkeit. Wie wächst es? Sie suchen nach offensichtlichen Hinweisen. Aber vielleicht wissen Sie es nicht. Vielleicht haben Sie immer in der Stadt gelebt, nie einen Garten gehabt, nie Beeren, Kräuter oder Pilze geerntet bzw. gesucht. Dann können Sie jetzt etwas lernen.

BENUTZEN SIE IHRE HÄNDE

Viele Menschen unter 50 kennen Lebensmittel nur in abgepackter oder vorbehandelter Form. Die Nahrungsmittelproduktion wurde an andere delegiert und ausgelagert, oftmals an einen Ort, der weit weg von unserem Wohnort liegt. Wir bezahlen dafür, weil uns die Arbeit abgenommen wird – aber wir verlieren damit das Wissen um den Wert und das Wesen unserer Nahrungsmittel. Unsere Eltern, Groß- und Urgroßeltern kannten den Kreislauf von Wachsen, Ernte, Lagerung und Schwund noch, wir aber sind davon abgekoppelt, und das hat weitreichende Folgen.

Derzeit lebt etwas mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung, 55 Prozent, in Städten. In einer Stadt ist die Anzahl der Haushalte, die eine Fläche im Freien, insbesondere einen Flecken Erde hat, begrenzt. Laut Schätzung der Vereinten Nationen wird im Jahr 2050 der Anteil der Weltbevölkerung in Städten bei 68 Prozent legen. Wenn sie nicht großes Glück und wenigstens eine kleine Anbaufläche haben, werden diese Menschen völlig von Nahrungsmittelerzeugern abhängig sein – und völlig abhängig davon, was diese erzeugen.

Viele Produkte, die heute verkauft werden, sind Imitate echter Lebensmittel. Sie haben vielleicht noch einen identifizierbaren natürlichen Baustein, aber der Rest besteht aus Chemie. Sie mögen »echt« aussehen, haben aber kaum Nährstoffe. Was sie stattdessen haben, sind Zusätze, die Haltbarkeit, Farbe und Aroma optimieren bzw. verstärken oder sie »wertvoller« erscheinen lassen sollen. Viele Käufer sind in dieser Hinsicht ahnungslos. Zum Glück gibt es Verbraucherschützer und Ämter für Lebensmittelsicherheit, die für genaue Angaben und Echtheit eintreten.

Sie selbst können sich wieder »ankoppeln«, indem Sie Ihre Hände benutzen. Essen Sie mit den Fingern, servieren Sie Ihren Freunden Fingerfood. Streuen Sie Salz, kneten Sie Teig, rupfen Sie Salat. Mit den Händen erspüren Sie Vorzüge und Eigenschaften, denen man so leicht kein Etikett verpassen kann. Unsere Hände sind feine Antennen, die auf Schultern klopfen, applaudieren und andere an die Hand nehmen. Benutzen Sie Ihre, um wieder ein Gespür für alles Lebendige zu bekommen, das Sie versorgt.

VIELE HÄNDE, LEICHTE ARBEIT

Auch Kinder müssen etwas über Nahrungsmittel wissen und eine Verbindung spüren. Wenn Sie Ihre Kinder aus der Küche scheuchen, können sie nichts lernen. Kochen Sie gemeinsam mit ihnen und Sie schenken ihnen Wissen, Fertigkeiten, Freude und schöne Erinnerungen.

Öffnen Sie die Küchentür und lassen Sie die Party beginnen! Die Aufgaben, die Sie ihnen übertragen, sollten wirklich hilfreich und nützlich sein, denn Kinder lassen sich nicht gerne mit sinnlosem »Kram« abspeisen. Wenn mehrere Leute mit einer Sache beschäftigt sind, entsteht automatisch Chaos. Egal! Sie können aufräumen und alles so machen, wie Sie es wollen – aber später. Jetzt krempeln Sie erst mal die Ärmel hoch und haben Spaß! Die Zubereitung einer Mahlzeit erfolgt in vier Phasen:

- **PLANUNG** Entscheiden, was Sie machen wollen, die Zutaten bereitstellen, überlegen, was wie lange braucht, damit alles rechtzeitig fertig ist.
- **ZUBEREITUNG** Verteilen Sie viele kleine Aufgaben, alle sollen zu tun haben. Es wird Ihnen so vorkommen, als wäre es zehnmal anstrengender als sonst, das stimmt wahrscheinlich auch – aber bleiben Sie entspannt. Das ist es wert.
- **SERVIEREN** Wenn Sie so weit gekommen sind, ist es ein Erfolg! Reden Sie über das, was Sie gemeinsam geschafft haben, und planen Sie den nächsten Termin.
- **ABSCHLUSS** Da heißt es gemeinsam abdecken, abwaschen und wegräumen. Diesen Part übernimmt niemand gerne, aber gemeinsam geht auch das leichter.

Nutzbringende Arbeiten, die das Gemeinschaftsgefühl stärken, bringen das Beste in uns hervor. Wir rücken zusammen. Außerdem gibt es so vieles zu bereden. Wie schafft man es z. B., eine Karotte zu reiben, ohne seine Fingernägel zu schreddern? Wie kann man eine Zwiebel trockenen Auges schneiden? Rühren Australier gegen den Uhrzeigersinn? Sind in einer Buchstabensuppe alle Buchstaben des Alphabets?

FÜHLUNG AUFNEHMEN

Kochen ist eine fabelhafte Möglichkeit, in die unglaubliche Vielfalt und Fülle der Pflanzenwelt einzutauchen – dafür ist es nie zu früh oder zu spät. Machen Sie sich mit den einzelnen Pflanzen, ihrer Textur, ihrem Duft und ihrem Geschmack vertraut. Beginnen Sie mit Rezepten, die Sie interessant oder irgendwie vertraut finden, aber lassen Sie sich nicht von ihnen einschränken. Vertrauen Sie Ihrer Intuition und Ihren Sinnen. Versuchen Sie es hiermit:

- Bestimmen Sie, welchen Teil der Pflanze Sie verwenden (*siehe* rechte Seite).
- Probieren Sie ein kleines Stück roh. Manchmal reicht es schon, daran zu riechen.
- Bereiten Sie nur diesen Teil zu, egal wie. Probieren Sie es einfach aus.
- Überlegen Sie, welches Kraut, Gewürz, Obst oder Gemüse zu Geschmack, Duft oder Textur passen könnte. Verwenden Sie ein oder zwei der Zutaten, erst nur in kleinen Mengen.
- Halten Sie es einfach. Einfachheit bringt oft das Beste einer Pflanze hervor.
- Kosten Sie, was Sie zubereitet haben. Überlegen Sie, was Sie verbessern können. Vielleicht haben Sie scharfe Gewürze benutzt und glauben nun, milde wären passender. Oder Sie haben das Gemüse gedämpft und meinen nun, kurz anbraten wäre besser.
- Nicht aufgeben! Probieren Sie so lange herum, bis es Ihnen wirklich schmeckt.
- Beim Kochen sind Sie völlig frei. Seien Sie furchtlos – was soll schon passieren?

WURZELN UND KNOLLEN Pflanzen haben viele Überlebensstrategien, manche vergraben ihren Kohlenhydratvorrat im Boden. Die Erde lockt die Wurzeln jeder Pflanze in die Tiefe, bietet ihr Mineralien, Feuchtigkeit und Halt. Rettich, Rote Bete, Karotten, Pastinaken und Petersilie haben Pfahlwurzeln, das sind ihre fleischigen Kohlenhydratspeicher. Die Kartoffel ist wie Topinambur und Süßkartoffel eine Knollenpflanze. Ihre sämtlichen Nährstoffvorräte stecken in der Knolle.

ZWIEBELN UND RHIZOME Manche Pflanzen vergraben ihren Kohlenhydratspeicher nur halb. Bei ihnen sind nicht Wurzel oder Knolle der Speicher, sondern verdickte Teile der Sprosse: so etwa bei Knoblauch, Zwiebeln und Schalotten (Zwiebel); Ingwer und Kurkuma (Rhizom).

STÄNGEL Staudensellerie, Rhabarber und Spargel haben essbare Stängel. Der Stängel steht in der Regel aufrecht, seine Höhe verleiht der Pflanze gewisse Vorteile. Er leitet außerdem mineralienhaltiges Wasser in die Blätter und sonnengenerierten Zucker hinunter in die Speicher.

SPROSSE Kopfkohle und -salate sind die blättrigen Spitzen von Sprossen. Ihre dicht gepackten Blätter sind zu Rosetten angeordnet und leicht zu erkennen.

BLÄTTER Spinat, Blattkohl, Rucola, Petersilie und Endivie gehören zu den Dutzenden Gemüsen mit essbaren Blättern – den grünen Maschinen für die Photosynthese. Sie sind so köstlich wie lebensnotwendig – als Sauerstofflieferanten.

BLÜTEN Wenn die Zeit reif ist, blüht eine Pflanze und treibt dann Früchte. Brokkoli und Artischocken sind Blütenknospen.

FRÜCHTE entstehen aus den Blüten und enthalten die Samen: mit einer fleischigen Schicht geschützt, wie bei Tomaten, Äpfeln oder Avocados; mit harten Schalen bei Nüssen oder mit dünneren Spelzen bei Getreide.

Die Hunderte von Nahrungspflanzen, aus denen Sie wählen können, haben eines gemeinsam: Sie sind eine Lebensform, die einen bestimmten Zyklus durchläuft, sich nach der Sonne streckt und dabei fest in der Erde verankert ist.

DIE ZEIT FÜR SICH ARBEITEN LASSEN

Die Zeit nimmt Ihnen vieles ab, wenn Sie sie nur lassen. Manche kulinarischen Projekte sind sehr befriedigend, verschlingen aber auch viel Zeit, diese vier können Sie ganz einfach in Ihren Alltag einpassen:

BOHNEN Die farbenfrohen und exotischen Bohnen aus aller Welt sind in ihrer getrockneten Form preiswerter und einfacher zu bekommen. Vor dem Kochen müssen getrocknete Bohnen in kaltem Wasser 8–24 Stunden einweichen. Kein Grund zur Panik. Um sie ins kalte Wasser zu tun, brauchen Sie keine 5 Minuten. Danach folgen Sie den einzelnen Schritten in *Wie man Bohnen kocht* auf Seite 64. Einen Wochenvorrat anzulegen, um die Bohnen nach Lust und Laune zuzubereiten, dauert nur 15 Minuten.

BROTE Beim Brotbacken müssen Sie eigentlich nur am Anfang, kurze Zeit in der mittleren Phase und schließlich, wenn die Laibe im Ofen sind, dabei sein. Und so geht's:

- Suchen Sie ein Rezept aus und die Zutaten zusammen. In dieser Phase müssen Sie den Teig kneten – dabei sollten Sie nicht hetzen. Vorbereiten und Kneten dauern etwa 15 Minuten. Danach bedecken Sie den Teig und machen etwas anderes.
- Etwas später (wie viel später hängt vom Rezept ab, i. d. R. sind es 2 Stunden) kneten Sie den Teig 2 Minuten lang, formen ihn zu Laiben, legen diese in Gärkörbe oder auf Brotbacksteine und lassen sie 1–2 Stunden gehen.
- Die aufgegangenen Laibe kommen in den vorgeheizten Ofen. Sie müssen sie nur hineinlegen und eine halbe Stunde später herausholen. Das ist alles!

MARINADEN Die beste Methode, die Zeit zum eigenen Vorteil zu nutzen:

- Wählen Sie ein Rezept aus. Marinaden sind meist schnell gemacht, denn man muss nur Aromen kombinieren, wie Knoblauch, Zwiebel, Gewürze, Kräuter.
- Wählen Sie einen leicht säuerlichen Aromaträger, wie Essig, Wein, Apfel-, Orangen-, Zitronen- oder Limettensaft.
- Legen Sie das Gemüse, Tofu oder Tempeh in die Marinade ein.
- Decken Sie alles zu, lassen Sie es bis zu 24 Stunden marinieren, dann wird serviert!

AROMEN VERBINDEN Sie bereiten ein Gericht zu, kalt oder warm, und lassen es dann zugedeckt, meist im Kühlschrank, 4–24 Stunden ruhen. Während dieser Zeit verbinden und intensivieren sich Aromen und Geschmacksstoffe.

- Die meisten Suppen profitieren von dieser Reife-Methode.
- Gemüse-Pies, Lasagne und viele Saucen werden durch diese Ruhephase besser.
- Geschnittene oder geraspelte Salate, wie Bohnensalate, schmecken besser, wenn man sie vor dem Servieren zugedeckt 1–4 Stunden in den Kühlschrank stellt.

Es geht ums Vorausdenken. Die Zeit bereitet alles, im Hintergrund, für Sie zu, während Sie sich anderweitig beschäftigen. Wenn man dieses Planen erst mal »intus« hat, läuft alles von alleine. Man muss nur den Prozess in Gang setzen.

1–2–3 GUTEN MORGEN

Mit diesen einfachen Gewohnheiten verbessern Sie jeden Morgen Ihre Laune, Konzentration und Motivation – und die Ihrer Kinder.

1 Gleich nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser trinken. Nach einem langen Schlaf ist es wichtig, aufzutanken, denn man hat Wasser ausgeatmet und -geschwitzt. So werden Körperfunktionen wie Aufmerksamkeit und Verdauung sanft in Gang gebracht.

2 Stehen Sie eine halbe Stunde früher auf, um in der Küche eine heimelige Atmosphäre zu schaffen. In der ersten Woche mag das schwerfallen, aber dann werden Sie es genießen. (Außerdem können Sie dann zuerst ins Bad!) Hier ein paar Tipps:

- Machen Sie in der Küche nur »halbe Beleuchtung«.
- Lassen Sie das Radio, ein Hörbuch oder ruhige Musik laufen – kein TV!
- Gönnen Sie sich einen Kaffee/Tee, ehe Sie das Familienfrühstück zubereiten.

3 Achten Sie darauf, dass Sie und Ihre Kinder den Tag mit einem kleinen Frühstück beginnen. Nicht jeder ist ein Morgenmensch und möchte gleich etwas essen, aber ein kleiner Happen hat später große positive Wirkung:

- Das Gehirn benötigt gleich nach dem Schlafen, das im Grunde eine lange Fastenzeit ist, Treibstoff. Erwachsene und vor allem Kinder brauchen dann »Hirnnahrung«, die reich an komplexen Kohlenhydraten ist.
- Frühstücksmuffel egal welchen Alters zeigen spätestens gegen Mittag bedenkliche Anzeichen – sie sind schlecht gelaunt, müde, zapplig und unkonzentriert … Ohne Frühstück kann man nicht gut arbeiten und in der Schule nicht richtig aufpassen.
- Eine neue Studie zeigt, dass Kinder, die nach einem gesunden Frühstück das Haus verlassen, bessere Noten haben und konzentrierter sind.
- Menschen, die das Frühstück auslassen, neigen eher zu Übergewicht oder Fettleibigkeit. Sie nehmen eine »nachtaktive Lebensweise« an, essen z. B. noch spät abends, zwischendurch Junkfood und bewegen sich weniger. Dieses Muster kann zu Blutzuckerspitzen führen und erhöht das Risiko, an einem Stoffwechsel-Syndrom zu leiden, einen Schlaganfall, eine Herzkrankheit oder Diabetes zu bekommen.
- Ein gesundes Frühstück stellt Sie innerlich auf den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus ein. Die Licht- und Dunkelheitsphasen beeinflussen Ihre Hormone und Ihren Stoffwechsel und damit Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Wenn Sie sich eine »Morgen-Lebensweise« angewöhnen, freuen Sie sich beim Aufwachen auf den Tag – und das Frühstück! Dem natürlichen Rhythmus angepasst, laufen Ihre Körperfunktionen wie geschmiert.
- Wenn Eltern das Frühstück auslassen, ist es recht wahrscheinlich, dass die Kinder ihrem Beispiel folgen.
- Wer das Frühstück auslässt, wertet es ab – dabei kann es die wertvollste Mahlzeit des Tages sein. Machen Sie einen Monat lang Frühstück und sehen Sie selbst.

FRÜHSTÜCK

MAIS-KAROTTEN-MUFFINS

Das Maismehl lässt diese Muffins etwas süß und etwas erdig schmecken. Sie eignen sich perfekt als leichtes Frühstück oder als Lunchpaket, dazu schmeckt ein Smoothie oder ein Kaffee. Zu warmen Muffins passt eine Portion Apfelbutter (Seite 43), Pflaumenbutter (Seite 45) oder mehr Marmelade, wenn Sie es süß mögen – oder Rührtofu (Seite 39), wenn es herzhaft sein soll.

ERGIBT 12 GROSSE MUFFINS

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN

150 g feines Maismehl

150 g Weizenmehl (Type 550 oder 1600)

100 g feiner Zucker

1 TL Backpulver

1 TL gemahlener Ingwer

1 mittelgroße Karotte, geraspelt

95 g Orangenmarmelade (fine cut)

70 g Tahin (Sesampaste)

ca. 65 g Kokosöl, zerlassen

300 ml Pflanzendrink

1 EL Apfelessig

ALTERNATIVEN & VARIANTEN

1 TL gemahlenen Zimt zum gemahlenen Ingwer geben.

Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine 12er-Muffinform mit Papierförmchen auslegen.

Maismehl, Mehl, Zucker, Backpulver und gemahlenen Ingwer in einer großen Schüssel vermengen. Die geraspelte Karotte zu den trockenen Zutaten geben; gut verrühren.

Marmelade, Tahin und Kokosöl in einen großen Messbecher geben. Pflanzendrink und Essig angießen und alles gut verquirlen. Jetzt muss es schnell gehen: Die Mischung zu den trockenen Zutaten geben und so kurz wie möglich unterrühren, dabei sicherstellen, dass alles gut durchmischt ist.

Den Teig gleichmäßig in die Papierförmchen verteilen. 15–20 Minuten backen, bis die Muffins hoch und goldgelb sind. Mit einem Holzstäbchen oder einer schmalen Messerspitze in den Teig stechen, bleibt nichts kleben, sind die Muffins fertig.

Die Muffins 5 Minuten in der Form auskühlen lassen und dann auf ein Kuchengitter setzen. Warm oder kalt servieren.

✻ **SCHNELLE REAKTION** Beim veganen Backen wird oft etwas Essig zu den feuchten Zutaten gegeben. Seine Säure reagiert mit dem Backpulver – oder dem Backsoda (Natron) oder Weinstein – in den trockenen Zutaten und sorgt dafür, dass das Gebäck aufgeht. Diese Reaktion setzt in dem Moment ein, in dem die feuchten Zutaten in Kontakt mit den trockenen Zutaten kommen – deshalb muss man dann fix arbeiten. Der Teig soll möglichst schnell in den Ofen kommen, damit das gebackene Ergebnis locker und leicht ist.

OBSTSALAT FÜR JEDE JAHRESZEIT

Ich bereite diesen köstlichen Salat schon am Vorabend zu und stelle ihn bis zum Frühstück in den Kühlschrank. Versuchen Sie ihn mal zusammen mit Müsli (um die Getreideflocken anzufeuchten, kann noch etwas Orangensaft dazu). Sie können ihn auch ins Lunchpaket packen oder als süßen fruchtigen Nachtisch essen. Mit Beeren, die gerade Saison haben, können Sie Abwechslung hinzufügen: z. B. Maulbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Roten, Weißen und Schwarzen Johannisbeeren, Blaubeeren und Brombeeren. Sie können auch ein paar Stachelbeeren hineinschneiden – aber denken Sie dran, die können ziemlich säuerlich schmecken. Auch beim Trockenobst können Sie abwechseln und ein oder mehrere Sorten gegen dieselbe Menge gehackter getrockneter Datteln, Feigen oder Aprikosen austauschen.

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

+ 4 STUNDEN RUHEZEIT

100 g entkernte Datteln, gehackt

100 g getrocknete Feigen, gehackt

100 g getrocknete Aprikosen, gehackt

50 g getrocknete Goji-Beeren

Saft von 2 Zitronen oder 2 Orangen (oder von je 1)

250 g frische Beeren der Saison

2 Bananen, in Scheiben geschnitten

2 Äpfel, gewürfelt

ALTERNATIVEN & VARIANTEN

Anstelle der Goji-Beeren 70 g Rosinen verwenden. Vor dem Servieren mit Sonnenblumenkernen oder 1 EL gehackter frischer Minze bestreuen.

Getrocknete Früchte in einer Schüssel vermengen und Saft darübergießen. Frisches Obst zugeben und vorsichtig unterheben, alle Obststücke sollen mit Saft getränkt sein. Die Schüssel zudecken, den Salat im Kühlschrank wenigstens 4 Stunden ziehen lassen. Ab und an durchrühren, damit sich der Saft gut verteilt.

✻ **DIE HONIG-FRAGE** Honigbienen sammeln Pollen und Nektar von blühenden Pflanzen, verarbeiten das Gesammelte in ihrem Körper, würgen es aus, konzentrieren es und lagern es in ihrem Bienenstock ein. Für ein Pfund Honig müssen etwa zwei Millionen Blüten angeflogen und Tausende Bienenarbeitsstunden eingesetzt werden. Viele Veganer weigern sich, Honig zu essen, weil sie meinen, die Bienen würden ausgebeutet, um ihren Honigvorrat gebracht und dann auch noch vom Menschen *nicht* geschützt. Weltweit gibt es immer weniger Bienen. Die meisten der 100 wichtigsten Nahrungspflanzen brauchen Bienen und andere Bestäuber, um Frucht zu tragen, deshalb stellt sich die Frage, wie lange weltweit die Ernährung noch gesichert ist. Gerstenmalzsirup ist ein guter Honigersatz, aber wenn Sie weiterhin Honig essen möchten, sollten Sie bei einem Imker aus der Region einkaufen. Wildbienen können Sie helfen, indem Sie bienenfreundliche Blumen pflanzen und keine Chemie im Garten oder auf dem Balkon verwenden. *Siehe auch* Quellen (S. 272).

RÜHRTOFU

Dieses Gericht können Sie entweder als veganes Rührei oder, mit ein paar schlichten Ergänzungen, als schmackhaftes Gemüsefrühstück zubereiten. So oder so geht es schnell und einfach. Sie können es warm auf Toast, als Füllung für Ofenkartoffeln oder zu warmem Brokkoli-Salat (Seite 151) servieren.

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

1 EL helles Sesamöl

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 mittelgroße Tomate, fein gewürfelt

¼ TL gemahlene Kurkuma

400 g Seidentofu, gut abgetropft

½ TL getrocknetes Basilikum

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

ALTERNATIVEN & VARIANTEN

Versuchen Sie's ruhig mit etwas Gemüse. Damit alles schnell und gleichzeitig gar wird, das Gemüse klein schneiden, z. B. gewürfelte Paprika, geraspelte Karotte oder Röschen vom lila Brokkoli 'Purple Sprouting'; dazu noch frische Kräuter wie Petersilie oder Bärlauch. Dünsten Sie sie mit der Zwiebel und dem Knoblauch 5 Minuten in der Pfanne an. Danach kommen die Tomate und die übrigen Zutaten wie im Rezept beschrieben hinzu.

Das Öl auf mittlerer Stufe in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hineingeben, Hitze reduzieren, 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Tomate hinzugeben, Deckel auf die Pfanne legen, 5 Minuten dünsten. Dann Kurkuma gut unterrühren.

Tofu in die Pfanne bröseln. 5 Minuten anbraten und dabei regelmäßig umrühren, damit der Tofu schön fluffig wird, Hitze und Aromen sich gleichmäßig verteilen.

Basilikum unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

✻ **TOFU** wird als »weicher Tofu« oder »Seidentofu« verkauft, wenn er einen hohen Wasseranteil hat, als »fester« oder »Natur-Tofu«, wenn Wasser herausgepresst wurde. Ich kaufe alle Sorten und experimentiere gerne. Aus dem Seidentofu presse ich meistens etwas Wasser aus. Tofu ist sehr proteinreich und kann vielfältig verarbeitet werden, aber beim Geschmack braucht er Nachhilfe! Wenn es nicht ein fester geräucherter oder marinierter Tofu ist, schmeckt er nämlich mehr oder weniger nach nichts. Ich versuche es erst mit Gewürzen wie Pfeffer, Cayennepfeffer und vielleicht etwas Piment. Die Grundwürze halte ich eher schlicht, wenn sie passt, kann man immer noch darauf aufbauen. Kurkuma passt aus zwei Gründen gut zu Tofu: Sie färbt ihn schön gelb und in Suppen verwendet, wirkt sie andickend (Vorsicht, nimmt man zu viel, schmeckt das Gericht bitter!). Für die »Kopfnote« beim Geschmack gebe ich in den letzten paar Minuten beim Kochen getrocknete Kräuter dazu und garniere alles vor dem Servieren vielleicht noch mit frischen Kräutern.

SÜSSKARTOFFEL-TASCHEN

Wenn Sie zum Frühstück nicht viel essen möchten, aber wissen, dass Ihnen ein kleiner Happen guttäte: Hier ist ein kleiner Happen. Diese Taschen sind etwas süß, etwas herzhaft und nicht zu groß. Sie schmecken sehr gut mit Pflaumenbutter (Seite 45) oder mit mehr Marmelade.

ERGIBT 8 TASCHEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE

1 Portion veganer Mürbeteig (Seite 265)

300 g Süßkartoffeln, geschält und gewürfelt

50 g Rosinen

½ TL gemahlener Zimt

8 gehäufte EL Orangenmarmelade

ALTERNATIVEN & VARIANTEN

Für eine kräftigere Geschmacksnote 4 fein gehackte Knoblauchzehen zur Süßkartoffel-Mischung geben. Die Taschen können Sie formen, wie Sie möchten, rund, eckig …

Den vorbereiteten Mürbeteig 30 Minuten vor der Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

Süßkartoffelwürfel 10–12 Minuten weich dämpfen. Vom Herd nehmen, zum Abkühlen beiseitestellen.

Rosinen, Zimt und abgekühlte Süßkartoffeln in einer Schüssel vermengen.

Den Teig ca. 5 mm dick ausrollen und in 8 Quadrate schneiden. Entlang einer gedachten diagonalen Linie, die jedes Quadrat teilt, einen Löffel der Süßkartoffel-Rosinen-Füllung auf eine Hälfte setzen; einen Rand frei lassen. Jeweils eine kleine Vertiefung formen und in jede Vertiefung 1 EL Marmelade füllen. Die Teigquadrate diagonal über die Füllung zu einem Dreieck falten. Die Ränder aufeinanderlegen und fest zusammendrücken.

10 Minuten im Ofen backen, dann die Temperatur auf 180 °C reduzieren und weitere 15–20 Minuten backen, bis die Taschen goldgelb sind.

Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, warm oder kalt servieren.

BANANENBROT

Diesen Leckerbissen kann man zum Frühstück genauso genießen wie zur Teepause oder zu einem ausgedehnten Kaffeeklatsch. Er ist nicht zu süß – gerade süß genug, um sich zu fragen, ob man ihn nicht »Kuchen« nennen sollte. Im Sommer serviere ich ihn gerne mit frischen Beeren oder Früchten, im Winter mit Pflaumenbutter (Seite 45).

ERGIBT 1 LAIB

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE

100 g Kokosöl, zerlassen, und etwas Kokosöl für die Form

300 g Weizenmehl (Type 550 oder 1600)

2 TL Backpulver

1 TL gemahlener Muskat

½ TL gemahlener Zimt

125 g brauner Zucker

250 ml Pflanzendrink

75 g Tahin (Sesampaste)

2 sehr reife Bananen, geschält und zerdrückt

1 EL Apfelessig

ALTERNATIVEN & VARIANTEN

Zu Muskat und Zimt noch ½ TL gemahlene Nelken geben.

Den Backofen auf 250 °C vorheizen. Eine 900-Gramm-Kastenform mit etwas zerlassenem Kokosöl einfetten.

Mehl, Backpulver und Gewürze in einer großen Schüssel vermengen.

In einem großen Messbecher Zucker und Pflanzendrink gut verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann Tahin zugeben und alles schaumig schlagen. Das Kokosöl gut unterrühren, dann die zerdrückten Bananen und den Essig.

Jetzt schnell arbeiten, die feuchte Mischung zu den trockenen Zutaten geben, so kurz wie möglich verrühren, dabei darauf achten, dass alles gleichmäßig vermengt ist.

Den Teig in die Kastenform füllen und im Ofen 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 150 °C reduzieren und weitere 20–25 Minuten backen, bis die Brotkruste hellgoldgelb ist. Mit einem Holzstäbchen oder einer schmalen Messerspitze in den Teig stechen, es sollte nichts kleben bleiben.

Das Bananenbrot aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen. Lauwarm oder kalt servieren.

APFELBUTTER

Dieses einfache, vielseitige Mus kann man als Sauce, als Brotaufstrich, Babynahrung oder Pastetenfüllung verwenden. Auf meinem Frühstückstisch steht immer Apfelbutter: Sie schmeckt köstlich auf Toast, zum Gersten-Hafergrütze-Porridge (Seite 56) oder Bananenbrot (linke Seite) oder zu Süßkartoffel-Taschen (Seite 40). Auch als Topping auf Soja-Eis ist sie köstlich. Für die Zubereitung brauchen Sie eine Passiermühle (Flotte Lotte) und ein paar Einmachgläser. An einem kühlen, dunklen Ort aufbewahrt hält sich die Apfelbutter ungeöffnet ein, zwei Monate.

ERGIBT CA. 1 LITER

ZUBEREITUNGSZEIT: 2 STUNDEN

12 Kochäpfel (Granny Smith, Braeburn, Holsteiner Cox, Elstar, Gala), ungeschält

1 TL gemahlener Zimt

½ TL gemahlener Muskat

¼ TL Cayennepfeffer

50–100 g brauner Rohrzucker, je nach Geschmack

ALTERNATIVEN & VARIANTEN

Es geht auch ohne Cayennepfeffer – obwohl ich nicht dazu rate, er bringt einfach das gewisse Etwas! Glauben Sie mir, er rundet die Gewürze wunderbar ab und schmeckt nicht zu scharf.

Einen Emaille- oder Edelstahltopf 2 cm hoch mit Wasser füllen. Äpfel vierteln und entkernen, braune Stellen entfernen.

Apfelviertel in den Topf geben, Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze das Wasser zum Köcheln bringen. Bei geschlossenem Deckel Hitze reduzieren, die Äpfel sanft köcheln lassen, bis sie sehr weich sind. Das dauert etwa 15 Minuten.

Die Passiermühle (Flotte Lotte) auf eine hitzefeste Schüssel setzen. Die gekochten Äpfel mit ihrem Saft in die Passiermühle füllen, den Griff drehen, erst in die eine, dann in die andere Richtung, bis das gesamte Fruchtfleisch durch den Siebeinsatz in die Schüssel passiert ist. Restliches Mus von der Unterseite des Siebeinsatzes kratzen. Schalen- und Faserreste aus dem Sieb wegwerfen.

Das Apfelmus und die Gewürze in den Topf geben. Etwas Zucker hinzugeben, alles gut verrühren und probieren. Manche Apfelsorten haben viel natürliche Süße, andere weniger – mit Zucker abschmecken, bis es »richtig« schmeckt.

Auf mittlerer Stufe unter ständigem Rühren erhitzen. Wenn das Mus anfängt, Blasen zu werfen, die Hitze auf ein Minimum reduzieren. Ohne Deckel köcheln lassen, damit Flüssigkeit langsam verdampft. Ab und an umrühren und alles gleichmäßig köcheln.

Wenn die Apfelbutter nach etwa 1 Stunde schön dick geworden ist, vom Herd nehmen. Gut umrühren und in sterilisierte Gläser (*siehe* unten) füllen. Sofort verschließen und abkühlen lassen.

❄ **EINMACH-(BZW. WECK-)GLÄSER** Benutzen Sie Gläser mit breiter Öffnung und fest verschließbarem Deckel. Egal welche Marke Sie wählen, achten Sie darauf, dass sie sterilisiert sind. Waschen Sie sie gründlich aus, samt Gummiring und Deckel, dann gießen Sie sie bis zum Rand mit kochendem Wasser auf. Gießen Sie das heiße Wasser erst direkt vor dem Befüllen ab. Dann füllen Sie die Gläser mit der heißen Apfelbutter und verschließen sie sofort (wenn Sie Marmelade kochen, verfahren Sie genauso).

PFLAUMENBUTTER

Diese Abwandlung der Apfelbutter (Seite 43) war einem Korb voller Fallpflaumen geschuldet. Man kann jede Pflaumensorte verwenden, Geschmack und Farbe des Muses hängen von der Sorte ab – wenn Sie z. B. dunkle, süße Pflaumen nehmen, wird die Pflaumenbutter dunkel und süß. Ich habe sie schon aus Haferpflaumen, auch Haferschlehen genannt, gemacht, einem Wildobst, und kann sie nur empfehlen. Sie brauchen eine Passiermühle (Flotte Lotte) und ein paar Einmachgläser. Die Pflaumenbutter kann als Sauce, Brotaufstrich, Topping auf dem Nachtisch oder Babynahrung verwendet werden. Probieren Sie mal einen Klecks zu Mais-Karotten-Muffins (Seite 35) oder Drei-Korn-Risotto (Seite 184) oder rühren Sie etwas kalte Pflaumenbutter unter Ihren veganen Natur- oder Vanille-Joghurt.

ERGIBT CA. 1 LITER

ZUBEREITUNGSZEIT: 2 STUNDEN

2 kg Pflaumen

¼–½ TL Fünf-Gewürze-Mischung zum Abschmecken

50–100 g brauner Rohrzucker zum Abschmecken

ALTERNATIVEN & VARIANTEN

Beim Dünsten 1 ungeschälten, entkernten, in Scheiben geschnittenen Kochapfel zugeben.

Wasser 2 cm hoch in einen Emaille- oder Edelstahltopf gießen und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Pflaumen dazugeben, dabei bei jeder Pflaume die Schale mit einem Messer einritzen, so werden sie schneller und gleichmäßig gar.

Wenn das Wasser zu köcheln beginnt, Deckel auflegen und Hitze reduzieren. Die Pflaumen unter gelegentlichem Rühren 15–20 Minuten weich köcheln. Den Topf vom Herd nehmen und alle Steine herausnehmen, die sich dann aus dem Fruchtfleisch gelöst haben. Es ist wichtig, alle Steine zu entfernen, bevor die Pflaumen passiert werden.

Eine Passiermühle auf eine hitzefeste Schüssel setzen. Die gekochten Pflaumen hineinfüllen. Den Griff drehen, erst in die eine, dann in die andere Richtung, bis das gesamte Fruchtfleisch durch den Siebeinsatz in die Schüssel passiert ist. Restliches Mus von der Unterseite des Siebs kratzen. Schalenreste aus dem Sieb wegwerfen.

Mus in den Topf geben. Mit Fünf-Gewürze-Mischung und Zucker abschmecken, denken Sie daran, dass beim Reduzieren die natürliche Süße der Pflaumen intensiviert wird.

Alles gut verrühren. Bei mittlerer Hitze ohne Deckel köcheln lassen und langsam die Flüssigkeit reduzieren. Gelegentlich umrühren, damit nichts anliegt und alles gleichmäßig heiß ist.

Wenn die Pflaumenbutter nach etwa 1 Stunde schön dick geworden ist, vom Herd nehmen. Gut umrühren und in sterilisierte Gläser (*siehe* Seite 43 unten) füllen. Sofort verschließen und abkühlen lassen. Ungeöffnet an einem dunklen kühlen Ort gelagert hält sich die Pflaumenbutter ein, zwei Monate.

ZWIEBEL-KARTOFFEL-PUFFER

Wenn man gerne warm frühstückt oder ausgehungert nach Hause kommt, ist dies ein schnelles, leckeres Gericht. Für mich ist das Wenden dabei die größte Herausforderung. Als ich noch klein war, hatten wir einen Herd mit großem integriertem Grillfeld. Ich habe wahnsinnig gerne darauf gebraten – ich hatte viel Ellbogenfreiheit und konnte den Pfannenwender im optimalen Winkel ansetzen. Mit einer Bratpfanne ist es etwas schwieriger, aber weil meine Familie diese Puffer so liebt, habe ich jetzt reichlich Übung! Sie können rohe oder gekochte Kartoffeln verwenden oder eine Mischung halb/halb. Die Menge ergibt vier kleinere oder ein, zwei große Puffer. Sehr gut schmecken sie zu Bohnen auf Toast (Seite 52) oder gebratenem Mandel-Brokkoli (Seite 190).

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

2 mittelgroße Kartoffeln, roh, halbgar oder gar gekocht

1 kleine Zwiebel, geviertelt und dünn geschnitten

¼ TL zerstoßene Kümmelsamen

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

1 EL helles Sesamöl

ALTERNATIVEN & VARIANTEN

½ TL getrocknetes Basilikum oder Oregano zur Kartoffelmasse geben.

Kartoffeln in eine Schüssel reiben. Zwiebel und Kümmelsamen dazugeben, salzen und pfeffern. Alles sanft mit einem Holzlöffel vermengen.

Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Öl hineinträufeln. Wenn das Öl heiß ist, die Kartoffelmasse mit dem Löffel in die Pfannenmitte geben und über die ganze Fläche verteilen. 5 Minuten anbraten.

Die Masse mit einem Holzlöffel zu einem 1–2 cm dicken Küchlein formen; den Holzlöffel anfeuchten, damit die Zutaten nicht an ihm kleben bleiben. Darauf achten, dass die Zwiebeln schön in die Kartoffeln gebettet sind und nicht lose aus dem Rand hängen.

Nach etwa 5 Minuten sollte die Unterseite goldbraun sein. Den Puffer mit dem Pfannenwender vom Boden lösen und wenden. Auch auf der anderen Seite etwa 5 Minuten goldbraun braten. Heiß servieren.