

MARION GRILLPARZER
MARTINA KITTLER

fido*lino*
E-BOOKS

GLYX VEGETARISCH



VORWORT

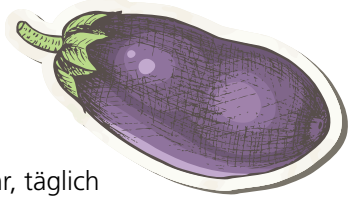
Von den 7 Millionen Tonnen Gemüse die wir jährlich verzehren, wächst nur die Hälfte auf unseren Äckern, kommt nur ein Drittel frisch auf den Teller. Mit 70 Kilo pro Kopf und Jahr ist die Kartoffel des Deutschen liebstes Gemüsekind. Gefolgt von der Tomate 19 Kilo und der Gurke 6,5 Kilo. Wir haben eine Beilagensalat-Kultur. Und brauchen Pflanzen vom Apfel über den Mangold bis zum Mandelkern wie Medizin. Wer abnehmen will, wer sich gesund und fit fühlen will, der sollte Gemüse und Co schleunigst zu Protagonisten machen. Von Ananas bis Zucchini und Amaranth bis Zitrone, die Natur versorgt uns mit allem, was unseren Körper glücklich macht: Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß, Ballaststoffe. Schönheit, Glück, Energie, Gesundheit. Unsere Rezepte aus der grünen Küche schmecken so exorbitant lecker, da vermisst auch der beef-eater gar nix. Wetten?



INHALT

Veggie Küche	4
Einiges mit Ei	9
Blatt vor dem Mund	14
Vom Wurzelsepp	21
Frisches Fruchtgemüse	26
Kohl und Konsorten	31
Kräuterküche	36
Hülsenfrüchte	40
Chia-Fieber	47
Obst-Orgie	51
Super-Soja	55
Tomate total	60
Pilz-Pracht	65
Volles Korn voraus	69
Zitrus-Power	76
Schoko-Lust	80
Klasse Kokos	83
Impressum	93

HAUPTSACHE GEMÜSE



Ideal wären: 200 Kilo Gemüse pro Kopf und Jahr, täglich 600 Gramm (statt der mickrigen durchschnittlichen 240 Gramm) – ganz bunt gemixt in allen Formen von Wurzel bis Blatt, idealerweise von unseren Äckern zur Saison. Und täglich nicht mehr als zwei kleine Kartoffelchen. Dann hätten die Apokalyptischen Reiter der Neuzeit keine Chance, die da heißen: Diabetes, Demenz, Herzinfarkt, Krebs.

GLYX-Diät heißt: Gemüse bekommt den Platz im Genießer-Leben, den es verdient: den ersten. Denn nichts ist wertvoller für den Körper, für die Seele. Und nichts ist vielseitiger. Ein Schnitzel ist ein Schnitzel und schmeckt immer wie ein Schnitzel. Und Gemüse? Das schmeckt nach Tomaten- oder Paprika- oder Spinatsauce, nach Mangoldspaghetti, nach Bohnen-Paprika-Penne, nach Gurken mit Wildreisfüllung, nach Blumenkohlbratling, nach Brokkoli-Curry-Bulgur, nach bunter Gemüsepfanne, nach Frühlingsgemüse, nach Preiselbeer-Rotkraut, nach Zucchini-Gemüse, nach Spargel mit Bärlauch-Joghurtschaum, nach Ratatouille, nach Wirsing-Topf, nach Zucchini-puffer, nach Gemüse-Gratin ... All diese Rezepte und noch viele mehr finden Sie in diesem Kapitel.

Clever kombinieren: Wissen Sie, was Gemüse kann? Es kann den GLYX von Beilagen runter dimmen. Deswegen ist es der ideale Schlankpartner zu Nudeln, Reis, Urgräsern, Getreide, Kartoffeln. Abnehmer kombinieren eine große Portion Gemüse mit einer kleineren Portion Beilage – genießen, und essen sich auf schlanke und gesunde Art und Weise satt. Die passenden Rezepte finden Sie hier in diesem Büchlein.



ROH = GESÜNDER?

Freilich, raw liegt im Trend. Und gerne auch auf dem GLYX-Teller. Nicht jedes Gemüse schmeckt roh besser und ist gesund. Wer schon einmal in eine rohe Kartoffel gebissen hat, weiß das. Kartoffeln sind übrigens kurz angebraten gesünder als lange gekocht. Weil die Vitamine B2, B6 und C bei längerem Kochen verschwinden, durch kurzes Anbraten hingegen nicht.

Das Beta-Karotin (Provitamin A) in Karotten wird durch 10 Minuten Kochen dem Körper besser zugänglich gemacht. Die Tomate entfaltet ihre Lycopin-Power in gekochtem Zustand besser und beugt so, laut Studien, Krebs vor. Brokkoli darf man dafür auch mal roh essen. Weil seine krebsvorbeugenden Glucosinolate hitzeempfindlich sind.

Mit viel Vitamin C versorgt uns eine einzige Paprika – vorausgesetzt, man isst sie knackig roh. Die Sulfide in Knoblauch und Zwiebel sind gut fürs Herz, und sie wirken antibakteriell, schmecken roh auch im Salat und sind so am gesündesten. Auberginen dagegen enthalten im Rohzustand das giftige Solanin und sollten unbedingt gekocht werden. Dasselbe gilt für grüne Bohnen. Also auch für "raw" gilt: Die Dosis machts's. Fifty, Fifty ist in jedem Fall gesünder als gar nix.

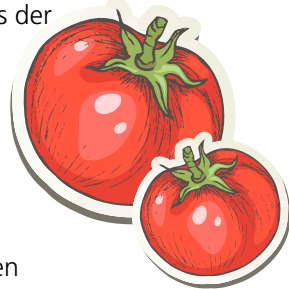


GRÜNE REGELN

Hauptsache frisch. Unmittelbar nach der Ernte ist die Natur-Apotheke in der Gemüsefrucht vollständig. Wenn sie nicht unreif von der Pflanze gezipft wurde. Danach verliert sie ihren Bestand mit jedem Tag. Zum Beispiel kann Gemüse bis zu 80 Prozent seines Vitamingehalts durch Lagerung verlieren. Nach wie vielen Tagen? Das ist von Gemüsesorte zu Gemüsesorte unterschiedlich. Kann man gut mit dem Auge, dem Finger und den Zähnen erkennen. Gemüse ist frisch, solange es prall und fest ist und knackig schmeckt.

A la Saison genießen. Die Natur hat wohl bedacht, dass wir uns am Esstisch schnell langweilen. Im Frühjahr lässt sie Spargel wachsen, im Sommer Pfeffer-

linge, im Herbst Kürbisse und im Winter Knollensellerie. Natürlich kriegt man den Spargel auch im Oktober. Aber der kommt dann aus Griechenland. Und hat oft schon die Hälfte seines kurzen Gemüselebens hinter sich – im Lastwagen oder im Lagerhaus. Tomaten im Dezember? Kommen aus Holland. Aus der Gemüsefabrik unter Gewächshausdächern. Kein Vergleich zu dem, was der Bauer aus der Umgebung liefert: stets das Frischeste und Gesundeste.



Artgerechte Haltung. Im unteren Fach des Kühlregals, möglichst hinten, weil's dort am kältesten ist. Außer Paprika (die lagere ich im Gemüsefach!), Tomaten, Auberginen, Gurken (halten sich auch gut im Kühlschrank!) und Kartoffeln – die in dunklen kühlen luftigen Räumen lagern. Von Karotten, Kohlrabi, Radieschen vorher die Blätter entfernen, die entziehen den Pflanzen Feuchtigkeit. Spargel und Artischocken in ein feuchtes Tuch wickeln. Wichtig: Gemüse niemals neben Obst lagern. Sonst reift es schneller und nimmt einen fremden Geschmack an.

GRÜN ON ICE

Keine Zeit? Dann greifen Sie in die Tiefkühltruhe. Dort hat die Frostfee schon mal geputzt und auch die Gesundheit konserviert. Tiefkühl-Gemüse kann sogar besser sein als frisches.

Beispiel Spinat: Erntefrisch enthalten 100 Gramm Spinat 17 Mikrogramm Vitamine. Nach zwei Tagen Lagerung enthalten sie nur noch vier Mikrogramm, frisch aus dem Tiefkühlregal dagegen 14.

Bekommen Sie Gemüse ganz frisch? Dann lohnt es sich, es mal selbst einzufrieren (sonst kann das die Industrie besser). TK-tauglich: Blumenkohl, grüne Bohnen, Brokkoli, Erbsen, Lauch, Rosenkohl, Rübchen, Schwarzwurzeln, Sellerie, Spinat oder Wirsing. Putzen, waschen, zerkleinern und 1 (zartes Gemüse) bis 3 Minuten in Salzwasser kochen, mit kaltem Wasser abschrecken. Durch das Blanchieren behält das Gemüse seine kräftige Farbe. Auf einem Küchentuch trocken tupfen, portionsweise abpacken und in die Tiefkühltruhe stecken. Hält 12 Monate. Tomaten am besten geschält und gewürfelt einfrieren (siehe Tipp unten). Nix für die Truhe: Radieschen, Rettich, Salatgurken, Kresse und Blattsalate.

KLEINE KÜCHEN-KUNDE

Die richtigen Gemüse-Partner: Gut in die Glyx-Küche passen Vollkornnudeln und Hartweizenpasta, Naturreis (gibt's für die schnelle Küche „parboiled“ im Beutel), Naturreis mit Wildreis, Basmati-Naturreis, Siebenkorn-Mischung, Ebly-Weizen, Bulgur, Quinoa, Amaranth – lassen Sie sich überraschen mit unseren Rezepten ...

Bitte Bio: Sie essen viel Gemüse. Denn das hält Sie fröhlich, schlank, jung, gesund ... Und weil Sie viel davon essen, sollten Sie hier besonders auf Qualität achten. Sprich aus biologisch-ökologischem Anbau. Konventionell Angebautes enthält immer mehr Rückstände von Pflanzenschutz- und Düngemitteln und Nitrat ... Mag der Körper nicht!

Sicherheits-Garantie: Kurzes Abspülen reicht nicht, um Gemüse von seinen Schadstoffen zu befreien. Besser: unter lauwarmen Wasser mit einer feinen (Gemüse-)Bürste/Schwamm abwaschen und dabei abreiben/-bürsten. Gurken und Möhren aus konventionellem Anbau sollte man schälen.

Gemüsehobel ... ideal mit verschiedenen Aufsätzen für dicke bis dünne Scheiben, feine Stäbchen oder Würfel. Geht blitzschnell und gefahrenlos. Die Hobel findet man im Fachhandel oder im Internet.

... und noch mehr Gemüse-Spezialisten: Sparschäler, gutes kleines und großes Messer. Das Küchenmesser muss scharf sein und gut in der Hand liegen! Holz- oder Kunststoffbrett. Pürierstab, Passierstab mit Sieb oder eine Flotte Lotte (Passiermühle). Knoblauchpresse. Größere Mengen von Gemüse verarbeitet man mit einem elektrischen Universal-Zerkleinerer oder Food-Prozessor, auch Kompakt-Küchenmaschine genannt. Das Mulit-Gerät ist auch zum Aufschlagen von Saucen, zum Hacken von Zwiebeln und anderen Gemüsen, zum Mixen, Raspeln, Reiben, Hobeln geeignet. Ideal: Ein Spiralschneider für die superleckeren No-carb-Zucchini spaghetti.

FLEISCHLOS=GESÜNDER?



Auch vegetarisches und veganes Essen kann dick und dumm machen. Halt, bevor sich jemand empört: kann. Muss aber nicht. Wenn man sich ein bisschen mit Ernährung auskennt, etwas auf seinen Speiseplan achtet und mehr Frisches als Viereckiges in die Küche lässt, ist man auf dem richtigen Weg. Viele Veganer sind heutzutage um Längen gesünder als die Allgemeinbevölkerung. Rauchen und trinken im Schnitt viel seltener. Besitzen ein gutes Körperbewusstsein. Wissen, dass in Avocado, Smoothie, Beeren und Nüssen Vitamine, essentielle Fettsäuren, Mineralstoffe und Eiweiß stecken. Dass eine intelligente Pflanzendiät uns schlank, gesund und schön macht. Deutschlands bekanntester Gemüse-Profi, Prof. Claus Leitzmann, sagt dazu: „Mit einer sachgerechten Auswahl und Zubereitung pflanzlicher Lebensmittel ist es möglich, sich bedarfsgerecht zu ernähren. Die oft diskutierten und bei falscher Praxis auch feststellbaren Mängel an Eisen, Vitamin B12, Kalzium und Protein treten relativ selten auf, da Veganer sehr ernährungsbewusst sind und ein überdurchschnittlich gutes Ernährungswissen aufweisen.“



WARUM MAN HEUTE VEGGIE WIRD?

Gutes Gewissen. Spätestens wenn man das Buch „Tiere essen“ („Eating Animals“) von Jonathan Safran Foer gelesen hat, vergeht einem die Lust auf Industrie-Fleisch ...

Im Trend. Fettige McDonalds-Burger sind out. Auch Hollywood-Stars lassen sich nur noch mit grünem Smoothie in den Händen ablichten.

Wunderschön. Der Körper dankt einem die Pflanzen-Diät. Strafferer Körper, mehr Energie, besserer Teint, weniger Fettpölsterchen.

Super gesund. Überraschung: Der Körper bekommt auch ohne Sonntagsbraten und Landjäger alle Nährstoffe, die er braucht. Je mehr Grünzeug desto weniger Übergewicht, niedrigere Blutfettwerte, Blutzucker ... und somit weniger Chancen auf Gicht, Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz, Krebs.

So schlank! Tierische Fette in Kombi mit Zucker (Stärke) hüpfen direkt auf die Hüfte. Und krallen sich dort fest. Nicht nur Currywurst mit Pommes, Hamburger, Pizza. Und Vorsicht, auch einige vegetarische Gerichte haben den Hüftgold-Effekt: Nudeln mit Sahnesauce und Butterbrot lassen grüßen. Deshalb: clever genießen.

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a vibrant green, frothy soup. The soup has a slightly grainy texture and is garnished with several fresh, dark green spinach leaves in the upper left corner. Two hard-boiled eggs are visible, partially submerged in the soup; one is in the center-left, and the other is partially cut off on the right edge. The bowl sits on a light brown wooden surface.

EINIGES MIT EI

Eiderdaus, was macht das Ei bei den GLYX-Bringern? Ganz einfach: dieses formvollendete einfache Etwas birgt pure Gesundheit unter der Schale. Ein einziges Ei deckt schon 15 Prozent unseres Eiweißbedarfs, und liefert jede Menge Vitamine und Mineralien. Machen Sie mit Ihrem Doc mal den Eiertest: Darf ich eins, zwei oder drei pro Tag essen? Hat er Ahnung? Richtig ist: Nicht mehr als drei. Das Ei-Cholesterin muss man nicht fürchten. Wichtig: Bio sollte das Ei sein. Und frisch. Am besten vom Bauern des Vertrauens. Denn nur dann schmeckt es super lecker und ist richtig xunt.

OMELETT MIT PILZRAGOUT



Für 1 Person: 1 Schalotte | Je 75 g Austernpilze und Egerlinge | 1 Tomate | 3 TL Rapsöl | 1 EL saure Sahne | 1 EL gehackte Petersilie | Meersalz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 2 Eier | 2 EL Milch

1. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Pilze abreiben und putzen, die Austernpilze in Streifen, die Egerlinge in feine Scheibchen schneiden. Tomate waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
 2. In einer beschichteten Pfanne 2 TL Öl erhitzen, Schalotte darin andünsten. Die Austernpilze, Egerlinge und Tomatenwürfel hinzufügen und alles 3 Min. bei mittlerer Hitze dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Saure Sahne und Petersilie untermischen, salzen und pfeffern. Pilzmischung aus der Pfanne nehmen und warm halten.
 3. Die Eier mit Milch und Salz verquirlen. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen, die Eiernmilch hineingießen und bei mittlerer Hitze in 3 Min. stocken lassen. Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen, Füllung darauf geben und zur Hälfte einklappen.
- Variante:** Gleiches Omelett, andere Füllung. 120 g TK-Spinat auftauen lassen, ausdrücken. Mit 1 fein gehackten Zwiebel und Knoblauchzehe in 1 EL Olivenöl dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Omelett damit belegen, mit 30 g zerbröckeltem Gorgonzola bestreuen.