



Marie Laforêt

Vegan & günstig

85 leckere und ausgewogene Gerichte



Mit Rezepten
für unter
1 Euro
pro Portion

riva



Marie Laforêt

Vegan & günstig

Tragen Sie sich jetzt unter
www.vegetarisch-und-vegan.de
für unseren Newsletter ein und erhalten
Sie kostenlose Rezepte und Infos
zu neuen Veröffentlichungen!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

2. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die französische Originalausgabe erschien 2020 bei Editions Solar unter dem Titel *Cuisine vegan petit budget*.

© 2020 Editions Solar, an imprint of Edi8, Paris. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Christa Trautner-Suder

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Catharina Aydemir

Abbildungen: © Marie Laforêt; S. 8 © Linda Louis

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1573-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1254-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1255-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Marie Laforêt

Vegan & günstig

85 leckere und ausgewogene Gerichte

riva



Vorwort

»Ich kann mich leider nicht vegan ernähren, ich mag nämlich keine Avocados.« Über diese Aussage kann man lächeln, genau so und völlig ernsthaft wurde sie jedoch gemacht. Ich hatte einen Vortrag in der Bücherei einer kleinen Ortschaft, 100 km von Montreal entfernt, gehalten. Um den Zuhörern nach den nüchternen Grafiken über die Umweltfolgen und den Fotos von der industriellen Viehzucht den Mund wässrig zu machen, hatte ich einige Bilder veganer Gerichte gezeigt, die mir appetit-anregend erschienen. Da ich um jeden Preis die Wahrnehmung der veganen Küche als farb- und geschmacklos widerlegen wollte, zeigte ich bunt bestückte Teller, die alle mindestens eine Avocado und ein halbes Dutzend fein geschnittener Gemüsesorten und Vollkornprodukte enthielten.

Die 75 Millionen Veganer, die weltweit gezählt werden, haben wahrscheinlich noch etwas anderes zu tun als ständig zu kochen, und verfügen nicht über eine Speisekammer, die mit exotischen Mehlsorten und sperrigen Geräten gefüllt ist. Genau diesen Eindruck erweckt die vegane Küche jedoch häufig. Ja, natürlich kann es interessant und anregend sein, innovativ zu sein, neue Zutaten in Fachgeschäften zu entdecken und ganze Tage am Herd zuzubringen, ohne sich darum zu sorgen, was man mit den Resten anfangen wird. Aber nicht jeden Tag.

Was Marie Laforêt in *Vegan & günstig* vorstellt, ist genau eine Küche für jeden Tag, die für Familien ebenso passend ist wie für Single-Haushalte, für Stadtbewohner ebenso wie für alle, die außerhalb großer Zentren leben. Die meisten Rezepte lassen sich in weniger als 30 Minuten zubereiten – und das mit Zutaten, die überall problemlos erhältlich sind.

Mit *Vegan & günstig* entdecken wir im wahrsten Sinne des Wortes eine populäre und solidarische Küche.

Gegenwärtig isst die sehr große Mehrheit von uns – ob Veganer oder Allesesser – bei Weitem mehr, als uns nach den verfügbaren Ressourcen auf der Welt zusteht. Ob wir es wollen oder nicht, wir müssen unsere Art des Konsums drastisch verändern. Dabei reicht es nicht aus, Produkte tierischen Ursprungs aus der Ernährung zu verbannen, sondern auch insgesamt weniger zu konsumieren.

Man kann sich fragen, ob die vegane Küche, die aus importierten und stark verpackten Lebensmitteln und mit angeblich besonderen Utensilien zubereitet wird, nicht auch Teil dieses Problems ist. Nicht die ganze Welt kann täglich farbenfrohe Gerichte mit Avocados essen. Dafür haben wir als Gemeinschaft ganz einfach nicht genügend Ressourcen.

Es gibt also kurz gesagt nicht nur wirtschaftliche Gründe, um die vegane und günstige Küche zu favorisieren. Sie eröffnet auch den Weg zu einer ökologischen Wende.

Élise Desaulniers

Élise Desaulniers ist Generaldirektorin der Tierschutzorganisation SPCA von Montreal. Zudem ist sie freischaffende Forscherin und Autorin zahlreicher Artikel über Veganismus, Feminismus und Antispeziesismus. Sie ist außerdem in dem Film *Plan B für die Erde – Wer rettet Mutter Natur?* zu sehen.

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

- Vegane Küche – nur etwas für Wohlhabende? 10**
- Die Grundzutaten 14**
- Günstiges Arbeitsmaterial 20**
- DIY: Was sich wirklich lohnt 23**
- Reste geschickt verwerten 25**

FRÜHSTÜCK UND BRUNCH

SNACKS UND FINGERFOOD

SUPPEN UND SALATE

HAUPTGERICHTE UND BEILAGEN

DESSERTS UND KLEINE LECKEREIEN

- Zutatenregister 200**
- Rezeptregister 206**

9

30

62

94

126

168

max.
1€ maximal 1€
pro Portion

max.
30 min maximal 30 Minuten
Zubereitungs- und
Kochzeit

max.
5 Zutaten maximal 5 Zutaten er-
forderlich (abgesehen
von Wasser, Öl, Salz
und Pfeffer)

7



Einleitung

Seit Jahren habe ich Lust, dieses Buch zu veröffentlichen und bin begeistert, dass es nun endlich herauskommen kann. Ich möchte mit der Thematik zu einer globaleren ethischen Dimension und zu Überlegungen gelangen, die über den Veganismus hinausgehen. Auf meinem kulinarischen Weg habe ich häufig komplizierte Rezepte mit verschiedensten Zutaten vorgestellt, die gelegentlich exotisch waren und nicht aus lokaler Produktion stammten.

Lange wurde meine Küche durch die mir eigene Neugier bestimmt und durch meine Freude am Experimentieren mit neuen Zutaten. Zudem hatte auch meine persönliche Vorgehensweise, die stark zu Bio-Produkten tendiert, einen deutlichen Einfluss auf die Zutaten, die ich bei meinen Rezepten bevorzuge. Nichts jedoch ist unveränderlich und mein ethisches Ernährungsbewusstsein macht zum Glück Fortschritte.

Mit diesem Buch möchte ich nicht einfach nur eine preiswerte Küche vorstellen. Übrigens habe ich gewisse Bücher »für den kleinen Geldbeutel«, die sowohl vom Nährstoffgehalt als auch unter kulinarischem Gesichtspunkt wenig interessante Rezepte vorstellen, häufig ziemlich kritisch betrachtet. Es stellt daher eine schöne Herausforderung dar, leckere, reichhaltige, kreative und nahrhafte Rezepte mit einfachen Zutaten vorzustellen, die der Allgemeinheit wirklich zugänglich sind.

Der englische Ausspruch *less is more* (weniger ist mehr) ist, was die minimalistische Umsetzung betrifft, zu einem Leitmotiv geworden. Etwas auf das Wesentliche zu reduzieren, um mit diesen Kreationen zu überzeugen, inspiriert mich heute, meine Gewohnheiten bei kulinarischen Erfindungen und in der Alltagsküche zu überdenken.

Ja, hier wird es um vegane UND günstige Rezepte gehen, aber ich will mich dabei nicht auf diese beiden Bereiche beschränken, sondern mich einer lokaleren Küche verschreiben mit einem sanfteren sozialen, klimatischen und ökologischen Einfluss, mit guten Nährwerten und einer einladenden Küche, die einfach und lecker ist. Hier folgen also tolle Rezepte für jeden Tag und ich hoffe, dass sie wirklich für jeden machbar sind.

Vegane Küche – nur etwas für Wohlhabende?

Als ich Veganerin wurde, stand ich finanziell wirklich schlecht da. Ich hatte gerade mein Studium beendet, arbeitete in Teilzeit mit der Betonung auf »Teil« und mit dem Status einer Freiberuflerin. Meine Priorität war lange Zeit meine Miete bezahlen zu können. Das heißt, ich aß viele Linsen und Pasta. Bio-Ware konnte ich mir nicht immer leisten, versuchte jedoch stets, einige preiswerte Bio-Produkte zu bekommen, indem ich in verschiedene Geschäfte ging. Diese persönliche Erfahrung hat dafür gesorgt, dass ich jahrelang davon überzeugt war, man könne auch mit einem kleinen Budget problemlos vegan und zu einem gewissen Anteil auch »Bio« essen. Dabei berücksichtigte ich jedoch die folgenden Parameter nicht: Ich hatte genügend Zeit, meine Einkäufe in verschiedenen Läden zu tätigen, ich lebte in der Stadt in einem großen Ballungsgebiet mit Läden, die zu Fuß erreichbar waren, ich war jung und fit, hatte keine gesundheitlichen Probleme, war kinderlos und verfügte über eine Küche. Kurz gesagt besaß ich Privilegien, über die nicht zwangsläufig alle Haushalte mit eingeschränktem Lebensmittelbudget verfügen. An vielen Orten sind Bio-Läden nur per Auto erreichbar. Von Fachgeschäften, die ihre Waren unverpackt verkaufen, will ich gar nicht sprechen. Der Supermarkt bleibt also für viele Menschen der bevorzugte Einkaufsort für Nahrungsmittel und Alltagsprodukte.

Ist veganes Essen privilegierten Menschen vorbehalten?

Während ich diese Frage lange mit Nein beantwortet und vorgeschlagen hatte, den Preis für ein Steak mit dem Preis für Linsen zu vergleichen, muss ich inzwischen gestehen, dass diese Antwort bestenfalls sehr naiv und vor allem unaufrichtig war. Niemand wählt die Selbstkosten in Form des »Äquivalents für Eiweiß«, um die Kosten für seine Mahlzeiten zu berechnen. Eine ehrliche Rechnung würde den Preis für ein Steak tierischen Ursprungs mit dem eines pflanzlichen Steaks vergleichen. Und da wird einem klar, dass dabei eine völlig andere Antwort herauskommt. Im Handel erhältliche pflanzliche Steaks sind teurer als tierische Steaks, da die Fleischindustrie auf europäischer und nationaler Ebene stark subventioniert wird. Will man pflanzliche Steaks selbst zubereiten, sind – je nach Rezept – zahlreiche Zutaten erforderlich, die nicht immer im Supermarkt erhältlich sind, die man sich nicht immer leisten kann und die vor allem Zeit und gelegentlich zusätzliche Küchengeräte verlangen, über die nicht jeder verfügt.

Während finanziell gut gestellte Familien Steak, Joghurt, Käse und Sonstiges problemlos durch im Handel erhältliche vegane Alternativen ersetzen können und sich daher für eine industrielle Ernährung entscheiden können, ohne ihre Gewohnheiten ändern zu müssen, gilt dies für weniger privilegierte Menschen nicht. Die Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung verlangt natürlich nicht, die Mahlzeiten an einer Ernährung mit Fleisch und industriell erzeugten Produkten wie Burger, Steak mit Pommes und Rezepten mit viel Käse auszurichten, die im Alltag eher Ausnahmen darstellen sollten. Die Rezepte im vorliegenden Buch basieren auf der Verwendung nährstoffreicher unverarbeiteter Produkte wie Getreide und Hülsenfrüchte. Wir sprechen hier also nicht nur davon, vegan zu essen und die Produkte durch pflanzliche Alternativen zu ersetzen, sondern sehr wohl auch über eine tiefgreifende Ernährungsumstellung mit der Bevorzugung von rohen und wenig verarbeiteten Lebensmitteln. Das ist garnicht mal so leicht.

Die ungleichen Möglichkeiten bei der Lebensmittelwahl bestehen auch dann, wenn gut gestellte Haushalte sich für hausgemachte Mahlzeiten und eine gesündere Ernährung entscheiden. Da sie in der Regel über größere Wohnungen und damit auch eine geräumigere Küche verfügen, in der sich mehr Zutaten und Arbeitsmaterialien aufbewahren lassen, haben sie auch eher Elektrogeräte, mit denen sich verschiedene Produkte zeitsparend zubereiten lassen. Weniger gut gestellte Haushalte, die, meist aus finanziellen Gründen, kaum eine andere Wahl haben, als die Mahlzeiten selbst zuzubereiten, müssen zudem mit Einschränkungen hinsichtlich Arbeitsmaterial, Platz und finanziellen Mitteln zum Kauf der Zutaten zurechtkommen. Außerdem müssen sie unter Tausenden von Rezepten diejenigen heraussuchen, die mit dem verfügbaren Budget kompatibel sind. Kurz gesagt ist dies alles eine deutlich größere mentale Belastung.

Zudem sind alle angebotenen veganen Nahrungsmittel, die man mit einem besonderen Genuss verbindet, wie Eiscreme, Kuchen, Kekse, Süßigkeiten, Käse, Pizza und andere, durchgängig teurer als die nichtvegane Version. Die einfache Entscheidung für Sojamilch im Kaffee kann bei einem Getränk einen Aufschlag von 80 Cent bedeuten. Genuss ist jedoch ein wesentlicher Teil unserer Ernährung. Der große Preisunterschied bei dieser Art von Nahrungsmitteln kann für Menschen, die finanziell nicht gut gestellt sind, ein zusätzliches Hindernis dafür sein, sich einer zu 100 % pflanzlichen Ernährung zuzuwenden.



Wie sieht die vegane Küche heute aus?

Cashewkäse, Avocado-Toast und Schokokuchen gehören zu den veganen Rezepten, die in den Medien den größten Anklang finden. Aber sind das wirklich Alltagsgerichte? Ihr Preis und ihr ökologischer wie sozialer Einfluss sollten sie eher zu Ausnahmerezepten für besondere Gelegenheiten machen. Menschen (zu denen auch ich gehöre), die einen Kochblog und Instagram-Accounts mit sehr verlockendem Inhalt (hübsche Fotos, gut ausgearbeitete Rezepte, regelmäßige Posts, Beherrschung digitaler Möglichkeiten und visueller Codes) betreiben können, gehören häufig einer besser gestellten gesellschaftlichen Schicht an. Ihre Wahl an Zutaten und Rezepten spiegelt natürlich ihr Interesse für kulinarische Trends wider (beispielsweise angesagte Zutaten, rohe und gesunde Lebensmittel, Superfood, Rainbow-Food) und außerdem ihr gutes Verhältnis zu Firmen im Lebensmittelsektor und ihre Kaufkraft. Die vegane Küche ist an sich keine »Küche für Wohlhabende«, jedoch lässt es sich nicht leugnen, dass die Menschen, die heute für sie werben und sich Rezepte ausdenken (oder Kochbücher schreiben), selten arm sind. Zum Glück befindet sich die vegane Küche in einem ständigen Prozess der Neuerfindung und es sind Bewegungen der Ernährungsgerechtigkeit zu beobachten, die sich der Frage annehmen und für einen gerechten Zugang zu einer gesunden Ernährung und zum Veganismus kämpfen.

Ich selbst bin Verfechterin einer Ernährung mit weniger verarbeiteten, weniger industriell erzeugten Produkten, die gesünder ist und mehr frische Zutaten aus regionaler und saisonaler Produktion verwendet. Ich glaube, die Lebensmittelindustrie steht weder auf unserer noch auf der Seite unseres Planeten, und wenn wir unsere Ernährung wieder selbst in die Hand nehmen, können wir Entscheidungen treffen, die auf besseren Informationen beruhen, können wir unsere Speisen wieder sinnvoller gestalten und die Kosten für unsere Mahlzeiten senken. Für ein solches Vorgehen braucht es aber Zeit, um sich über Ernährung zu informieren; man muss Zugang zu bestimmten Zutaten haben, bestimmte Zubereitungsmethoden lernen und vor allem die nötige Zeit und Energie zum Kochen haben. Und genau das ist zugegebenermaßen sehr viel weniger selbstverständlich, wenn man einen weiten Weg zur Arbeit hat, öffentliche Verkehrsmittel nutzen muss, weil man kein Auto besitzt oder wenn man alleinerziehend ist. Es ist sehr viel einfacher, sich für eine vollständige Umstellung der Ernährung zu entscheiden, wenn man mit keinen derartigen Hindernissen zu kämpfen hat.

Meine allgemeine politische Einstellung bringt mich dazu, die Ausbeutung von Tieren mit der Ausbeutung von Menschen in Beziehung zu setzen. Wenn wir uns eine Gesellschaft herbeiwünschen, die die Ausbeutung von Tieren ablehnt, können wir nicht unbeachtet lassen, dass das aktuelle kapitalistische Wirtschaftssystem Ungleichheiten fortbestehen lässt, die einen großen Einfluss auf die Lebensqualität weniger privilegierter Menschen haben. Weniger tierische Produkte zu essen und sich für eine mehr und mehr pflanzliche Ernährung zu entscheiden, ist bereits ein großer Schritt. Der Schlüssel zu einer gelungenen Ernährungsumstellung scheint mir zu sein, im eigenen Tempo voranzukommen und dabei von einer wohlwollenden Gemeinschaft unterstützt zu werden, die unsere Bemühungen begrüßt und die nach dem Prinzip gegenseitiger Unterstützung handelt.

Die Grundzutaten

Denjenigen, die meine anderen Bücher kennen oder die bereits Zutatenlisten für den idealen veganen Vorratsschrank studiert haben, ist sicher nicht entgangen, dass bestimmte unverzichtbare Produkte häufig ausschließlich in Bio-Läden und/oder nicht gerade preiswerten Geschäften erhältlich sind (dabei denke ich beispielsweise an Cashewmus). Um für dieses Buch Rezepte zu entwickeln, die wirklich »günstig« sind, habe ich mich an einige Grundsätze gehalten:

- Zutaten, die im Supermarkt erhältlich sind
- preiswerte, gesunde und nahrhafte Zutaten
- Grund- und Vielweckzutaten, die bei mehreren Rezepten Verwendung finden

Diese Liste enthält unverzichtbare Grundzutaten für die Alltagsrezepte, die ich in den folgenden Kapiteln vorstelle:

Getreide

Nudeln und Reis

Unumgänglich! Um bei Zutaten zu bleiben, die am einfachsten überall erhältlich sind, habe ich bei meinen Rezepten gewöhnliche Nudeln und weißen Reis verwendet. Es steht Ihnen natürlich frei, Vollkornsorten oder glutenfreie Pasta – je nach Bedürfnis und Verfügbarkeit – zu verwenden.

Mehl

Demselben Gedanken folgend, handelt es sich bei dem Mehl in diesen Rezepten um ein Allzweck-Weizenmehl Type 550. Sie können es ersetzen durch Type 405 und eventuell auch durch Halbvollkornmehl Type 812. Für glutenfreie Rezepte wählen Sie eine gebrauchsfertige Mischung. Falls Sie andere Mehlsorten (z. B. Kastanienmehl oder Reismehl) mitverwenden möchten, rate ich Ihnen, nicht mehr als 25 % des Weizenmehls durch andere Sorten zu ersetzen.

Haferflocken

Diese kleinen Flocken sind echte Stars in der gesunden und leckeren Küche, dennoch werden sie häufig unterschätzt. Man muss kein Liebhaber von Porridge sein, um sie auf den Speiseplan zu setzen! Sie sind reich an löslichen Ballaststoffen, an Proteinen und Mineralstoffen und gehören zu den Lebensmitteln, die man häufiger verzehren sollte. Sie eignen sich perfekt zum Frühstück oder für eine Zwischenmahlzeit, aber auch für viele Desserts. Zudem ist auch ihr Preis-Qualitäts-Verhältnis sehr gut.



Hülsenfrüchte

Kichererbsen, Bohnen und Linsen

Häufig bleiben diese Hülsenfrüchte unbeachtet oder werden schlecht zubereitet, dabei sind sie Meister im Verhältnis Nährwert/Preis. Es lassen sich zahlreiche Rezepte damit zubereiten. Erhältlich sind sie hauptsächlich in zwei Formen: getrocknet und als Konserve (Dose oder Glas). Getrocknet sind sie preiswerter, verlangen aber eine gewisse Kochzeit; Kichererbsen und Bohnen müssen sogar mehrere Stunden lang eingeweicht werden, sodass eine solche Mahlzeit vorgeplant werden muss. Hülsenfrüchte aus der Dose haben den Vorteil, sofort verwendbar zu sein und sich lange zu halten. Wählen Sie Hülsenfrüchte, die nicht zubereitet sind, denn die Aromastoffe, die bei Fertigprodukten verwendet werden, sind nicht immer vegan. Wählen Sie die Gewürze bei der Zubereitung selbst. Bei den Zutaten auf dem Etikett sollten lediglich die Hülsenfrucht, Wasser und Salz aufgeführt sein.

Erbsen

Häufig vergisst man, dass sie kein Grüngemüse, sondern Hülsenfrüchte sind! Bei Erbsen rate ich Ihnen hingegen: Meiden Sie Konserven! Diese Erbsen sind zu lange gekocht, zu weich und haben einen ausgeprägten Konservengeschmack – hier sind die Tiefkühlerbsen sehr viel besser. Da sie praktisch überall erhältlich sind, brauchen Sie kein Gefrierfach, sondern können sie 1–2 Tage im Voraus kaufen und im Kühlschrank aufbewahren.

Sojajoghurt

Aber ja, auch Soja gehört zu den Hülsenfrüchten! Joghurt auf Basis von Sojamilch zählt wie eine Portion Hülsenfrüchte am Tag. Es handelt sich um die preiswertesten pflanzlichen Joghurts, die man praktisch in jedem Supermarkt bekommt, auch als Eigenmarke. Ich verwende sie in der Küche, um eine gewisse Cremigkeit zu erzielen und um »käsigen« Zubereitungen einen milchigen und säuerlichen Geschmack zu verleihen, aber auch für Soßen, Kuchen und Frühstücksrezepte.

Ölfrüchte und Öle

Olivenöl

Es ist fruchtig und aromatisch, antioxidativ und reich an Omega-9 (einfach ungesättigte Fettsäuren) und gehört zu den bevorzugten Ölen in der Küche. Ich verwende es hauptsächlich für herzhafte Rezepte, es eignet sich aber ebenso gut auch für Desserts. Zu bevorzugen ist ein kalt gepresstes natives Olivenöl extra, dessen Qualität sowohl hinsichtlich der Nährstoffe als auch des Geschmacks besser ist.

Neutrales Öl

Unter dieser Bezeichnung finden Sie im Handel kein Öl. Gemeint ist ein desodoriertes Öl (wie Sonnenblumenöl) oder eines, das von Natur aus sehr geschmacksneutral ist (beispielsweise Traubenkern- oder Erdnussöl). Ich verwende es, wenn ich den gelegentlich sehr ausgeprägten Geschmack von Olivenöl vermeiden oder einem Rezept einfach nur etwas Fett zusetzen möchte.

Sonnenblumenkerne (geschält)

Sie gehören zu den wenigen Zutaten, die man nicht in jedem Supermarkt findet, die jedoch sehr kostengünstig und für den täglichen Verzehr interessant sind. Diese kleinen Kerne, die reich an Proteinen, Vitamin E und Calcium und auch eine gute Eisenquelle sind, enthalten zahlreiche Mineralstoffe und B-Vitamine. Man bekommt sie in Bio-Qualität für rund 5 € pro Kilo.

Mandeln, Walnüsse und Haselnüsse

Diese Ölfrüchte sind etwas teurer, liefern jedoch zusätzliche Nährstoffe und werden in kleinen Mengen verzehrt. Geben Sie beispielsweise eine Handvoll Walnüsse in den Salat oder eine Handvoll Mandeln in Ihr Müsli. Das steigert den Nährwert dieser Speisen und ergänzt sie um eine leckere Note.



Gewürze und Würzmittel

Es sind die Feinheiten, die für den Unterschied sorgen. Auch wenn dies beim Kauf nicht unbedingt ersichtlich ist, sind Gewürze und Würzmittel rentabel, denn pro Rezept wird nur eine sehr kleine Menge davon verwendet.

Zimt

Das Feinschmeckergewürz schlechthin. Zimt aromatisiert zahlreiche Zubereitungen (süß wie herzhalt) und verleiht ihnen eine wohltuende Note.

Vanillezucker

Vanille erzielt Rekordpreise und daran wird sich so bald auch nichts ändern. Bei nahezu 5 € für eine Schote (und 15 € für ein Töpfchen Vanillepulver) überlegt man sich den Kauf zweimal, selbst wenn man über ein komfortables Budget verfügt. Vanillezucker, den man in kleinen Tütchen im Supermarkt bekommt, ist eine wirtschaftlich interessante Alternative, wenn ein Rezept unbedingt eine Vanillenote erhalten soll.

Kreuzkümmel, Muskatnuss, Curry und Co.

Im Supermarkt sind kleine Gewürzdosen problemlos erhältlich. Dabei sind die Eigenmarken häufig preiswerter. Wirtschaftlich günstiger sind bei häufigem Gebrauch die Gewürztüten (zum Umfüllen in eine Dose). Auch zahlreiche auf Gewürze spezialisierte Seiten im Internet bieten interessante Preise (eine Suche mit den Begriffen »preiswerte Gewürze« ergibt viele Ergebnisse). Auf Märkten sind ebenfalls Gewürzhändler zu finden (sie können sehr günstige oder sehr teure Ware anbieten, vergleichen Sie die Preise daher mit denen im Supermarkt, um sie einschätzen zu können).

Geräuchertes Paprikapulver

Es ist im Supermarkt zu finden, wenn auch noch nicht unbedingt überall. Im Internet kann es jedenfalls problemlos bestellt werden. Es ist preiswerter und einfacher in der Verwendung als der berühmte Liquid Smoke (»Flüssigrauch«) und verleiht Gerichten ein rauchiges Aroma. (Geräuchertes Paprikapulver gibt es z. B. für rund 2 € à 50 g.)

Bierhefe/Malzhefe

Bierhefe ist im Supermarkt problemlos erhältlich. Malzhefe, die einen weniger bitteren und intensiveren Geschmack hat, bekommt man im Bio-Laden. Sie wird verwendet, um ein käseartiges Aroma zu erzielen und bestimmte Zubereitungen würziger zu machen. Ich verwende die Hefe auch zum Überbacken im Ofen, für Lasagne und Gratins.

Frische und getrocknete Kräuter

Das Aroma frischer Kräuter ist natürlich unvergleichlich, aber auch getrocknete Kräuter können interessant sein. Die berühmten Kräuter der Provence (eine Mischung verschiedener provenzalischer Kräuter) verleihen den Gerichten sofort eine sonnige und aromatische Note. Dill, Thymian, Rosmarin, Oregano und Estragon sind getrocknet absolut in Ordnung. Ich persönlich tue mich aber mit der getrockneten Form bestimmter anderer Kräuter schwer, bei der die Aromen sehr unterschiedlich hervortreten: Basilikum, Minze, Koriander und Petersilie. Diese Kräuter verwende ich immer frisch. Sie sind in kleinen Schälchen in der Gemüseabteilung mancher Supermärkte erhältlich. Zwar sind sie nicht sehr kostengünstig, aber wenn man die Kräuter regelmäßig verwendet, kann man sie auch selbst im Topf ziehen. Dann sind sie lange haltbar, vorausgesetzt, sie bekommen regelmäßig Wasser und Licht. Für alle schließlich, die eine Gefriertruhe haben, sind tiefgefrorene Kräuter eine gute Alternative zu den frischen.

Sojasoße

Die Geschmacksrichtung »umami« oder »würzig«, die von den Japanern als fünfte Geschmacksrichtung bezeichnet wird (nach salzig, süß, sauer und bitter), findet sich in zubereiteten Lebensmitteln wie Fleisch, Pilzen, Tomatensoße oder Gegrilltem. Sojasoße ist sehr »umami«, damit können manche Gerichte kräftiger gewürzt werden und einer Speise kann mehr Tiefe und Geschmack verliehen werden. Sojasoße ist auch sehr salzig. Erhältlich ist sie im Supermarkt in kleinen Flaschen, in Asia- und Bio-Läden auch in größeren.

Gebäck

Zucker

Für meine Rezepte verwende ich hellen Rohrzucker. Sie können aber ganz nach Ihren Gewohnheiten auch klassischen weißen Haushaltszucker, braunen Rohrzucker oder Vollzucker verwenden.

Backpulver

Ich bevorzuge phosphatfreies Backpulver, das in Bio-Läden und zunehmend auch in Supermärkten erhältlich ist. Herkömmliches Backpulver funktioniert jedoch ebenfalls perfekt.

Pflanzenmilch

Am häufigsten nehme ich Sojamilch, die geschmacksneutral und proteinreich ist und in großen Supermärkten auch unter den Eigenmarken problemlos erhältlich ist. Sie eignet sich perfekt für Gebäck; Sie können jedoch auch andere Pflanzenmilch verwenden, einschließlich hausgemachter.