

KLASSIKER
DR. OETKER
- VERLAG -
SEIT 1891

GRUND KOCH BUCH VEGAN

KOCHTECHNIKEN UND REZEPTE
SCHRITT FÜR SCHRITT



DIE DR. OETKER GELING-GARANTIE

UNSER VERSPRECHEN



Liebe Leser*innen,

mit den Rezepten in unseren Koch- und Backbüchern möchten wir Sie und Ihre Lieben glücklich machen. Zum Glück braucht es den Erfolg, und den kaufen Sie mit jedem Dr. Oetker Buch gleich mit.

Dafür gibt es die Dr. Oetker Geling-Garantie. Sie ist unser Versprechen, dass alle Rezepte aus diesem Buch ganz einfach und sicher gelingen. Die Geling-Garantie startet schon bei der Zutatenliste: Alle Zutaten, die wir verwenden, sollten Sie leicht in Ihrem Supermarkt vor Ort einkaufen können. Jeder Zubereitungs-Schritt ist klar und einfach nachvollziehbar.

Eine Garantie können wir Ihnen aber auch deshalb mit gutem Gewissen geben, weil alle Rezepte dieses Buches von unserem erfahrenen Team entwickelt wurden. Anschließend haben wir jedes Gericht in einer ganz normalen Küche nachgekocht oder nachgebacken. Immer wieder. So lange, bis wir uns sicher waren, dass es gelingt. Und zwar auch bei Ihnen zu Hause.

Was wir versprechen, halten wir auch. Sollte beim Kochen oder Backen eines unserer Rezepte dennoch etwas danebengehen oder es Ihnen einfach nicht

schmecken, dann lassen Sie es uns wissen. Schreiben Sie oder rufen Sie uns an!
Wir werden das Rezept nochmals kritisch prüfen und Ihnen helfen
herauszufinden, woran es gelegen haben könnte. Sie erreichen uns unter der
Telefonnummer

+49 (0) 89 / 5 48 25 15-0.

Oder schreiben Sie uns eine E-Mail unter:
redaktion-oetker@zsverlag.de

Natürlich freuen wir uns aber auch über weitere Rückmeldungen und auch
über Lob. Ihre Ideen, Kommentare und Fragen können Sie jederzeit auch über
Facebook posten: www.facebook.com/Dr.OetkerVerlag.
Wir sind für Sie da. Garantiert.

Mit herzlichen Grüßen
Ihre Dr. Oetker Redaktion



RATGEBER ALLGEMEIN



FRÜHSTÜCK



SNACKS



SUPPEN UND EINTÖPFE



SAUCEN UND DIPS



SALATE



AUS TOPF UND PFANNE



AUS DEM BACKOFEN



KARTOFFELN, GETREIDE, TEIGWAREN



DESSERTS



KÜCHENGLOSSAR



RATGEBER

Auch wenn Sie in der Küche am liebsten gleich loslegen möchten: Eine gute Planung lohnt sich. Viele Produkte muss man kennen oder kennenlernen, qualitativ gut einkaufen, richtig lagern und mit passenden technischen „Helfern“ möglichst schonend verarbeiten und zubereiten. Also erst lesen und dann kochen!

ALLGEMEINE HINWEISE

MACHEN SIE SICH STARTKLAR. SCHNELL DIESE TIPPS LESEN UND DANN IN DER KÜCHE LOSLEGEN!

LESEN, KOCHEN, GENIESSEN

Auch wenn es banal klingt: Zu viel Ungeduld zahlt sich nicht aus. Wenn Sie wissen, welches Gericht oder welche Süßspeise auf den Tisch kommen soll, nehmen Sie sich die Zeit, das Rezept am besten vor dem Einkauf und auf jeden Fall vor der Zubereitung noch einmal gründlich und ganz in Ruhe zu lesen. Dann wissen Sie genau, was Sie in welcher Menge benötigen und wie Sie es optimal vor- und zubereiten.

GUTES TIMING IST ENTSCHEIDEND

Lassen Sie keine unnötige Hektik aufkommen. Die Zubereitungszeit dient zu Ihrer Orientierung; sie ist ein Richtwert und abhängig von Ihrer Kocherfahrung. Wichtig: Sie beinhaltet nur die Zeit der tatsächlichen Zubereitung. Längere Wartezeiten für das Abkühlen, Auftauen, Durchziehen und Garen kommen noch dazu, sofern parallel keine weitere Tätigkeit erfolgt. Diese Zusatzzeiten müssen eingeplant werden und sind in den Rezepten nach Möglichkeit extra ausgewiesen.

VEGAN: AUF NUMMER SICHER GEHEN

Veganes wird ohne tierische Lebensmittel (wie Eier, Fisch, Fleisch, Honig, Milch, Milchprodukte und Wurst) zubereitet. Bei Fertigerzeugnissen wie Nudeln, Fertigsaucen, Senf etc. sollten Sie unbedingt die Zutatenliste darauf prüfen, ob tatsächlich kein Ei dem Nudelteig zugefügt wurde oder die Fertigsauce bzw. der Senf nicht mit etwas Milch die sämig-cremige Konsistenz erhalten hat.

BIO: KLARE RICHTLINIEN

„Bio“ oder „Öko“ beziehen sich in der Regel auf die Anbauweise – nicht zu verwechseln mit „vegetarisch“ oder „vegan“. Merkmale für Bio-Produkte sind:

- Alle Zutaten aus ökologischem Anbau
- Anbau, Produktion und Handel durch unabhängige EU-Organisationen kontrolliert und zertifiziert
- Keine Gentechnik bei Produkten und Zusatzstoffen
- In der Regel keine künstlichen Farbstoffe oder Geschmacksverstärker

NÄHRWERTE RICHTIG VERSTEHEN

Die Angaben beziehen sich auf die in den Rezepten angegebenen Portionen bzw. Stückmengen oder auf die Gesamtmenge, wenn keine genaueren Angaben möglich sind.

FEINTUNING BEIM BACKOFEN

Aufpassen: Die in den Rezepten angegebenen Gartemperaturen und Garzeiten sind Richtwerte, die je nach individueller Hitzeleistung des Backofens über- oder unterschritten werden können. Wichtig: Die Temperaturangaben in diesem Buch beziehen sich auf Elektrobacköfen. Die Temperatureinstellmöglichkeiten für Gasöfen variieren je nach Hersteller, sodass wir keine allgemeingültigen Angaben machen können. Bitte beachten Sie deshalb bei der Einstellung des Backofens die Gebrauchsanleitung des Herstellers. Ganz wichtig, auch wenn es schwerfällt: Backöfen sollten immer vorgeheizt werden. Aufläufe oder Grillgut kommen erst dann hinein, wenn die im Rezept angegebene Temperatur erreicht wird.

KOMPROMISSLOSE KÜCHENHYGIENE

Vollkommen klar: Persönliche Hygiene ist wichtig bei der Lebensmittelverarbeitung. Das heißt: Regelmäßig Hände waschen, saubere und kurze Fingernägel, Ablegen von Ringen, saubere Kleidung, bei Schnittverletzungen wasserdichte Pflaster verwenden. Dazu darauf achten, dass die Arbeitsgeräte alle sauber und technisch einwandfrei sind. Wenn Sie dann noch die Hygienehinweise (links) beachten, ist alles perfekt.

ABKÜRZUNGEN

TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
Msp.	Messerspitze
Pck.	Packung/Päckchen
g	Gramm
kg	Kilogramm
ml	Milliliter
l	Liter
evtl.	eventuell
geh.	gehäuft
gem.	gemahlen
ger.	gerieben
gestr.	gestrichen
TK	Tiefkühlprodukt
°C	Grad Celsius
Ø	Durchmesser
E	Eiweiß
F	Fett
Kh	Kohlenhydrate
kcal	Kilokalorien

SYMBOLE



Handwerkszeug



Zubereitungs-/Garzeit

HYGIENEHINWEISE

- Lebensmittel richtig lagern und auftauen
- Zerkratzte Brettchen austauschen

- Kühlschrank regelmäßig säubern und auf die richtige Temperatur achten (um 6 °C)
- Spüllappen und Geschirrtücher sehr häufig wechseln
- Arbeitsplatz bzw. die Küche regelmäßig reinigen
- Abfälle häufig entsorgen, möglichst täglich

GESUND ESSEN MIT PFLANZENKOST

WAS RICHTIG LECKERES AUF DEM TISCH – AUCH OHNE FLEISCH UND FISCH!

VOLLWERT IST NICHT VEGAN

Vegane Ernährung liegt stark im Trend. Wer sich vegan ernährt, ernährt sich ausschließlich von pflanzlicher Kost. Er verzichtet bewusst nicht nur auf Fleisch, Geflügel, Fisch sowie Wurstwaren inklusive Rinder- und Hühnerbrühe, sondern auch auf Milchprodukte, Eier und Honig. Außerdem auf sogenannte Zusatzstoffe und Aromen auf tierischer Basis. Das ist aber nicht identisch mit der Vollwerternährung. Diese basiert auf den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bzw. dem Ernährungskreis und der Ernährungspyramide mit ihren sieben Lebensmittelgruppen.

VEGANER LEBEN OFT BEWUSSTER

Veganer ernähren sich ausschließlich von pflanzlichen Produkten und verzichten vollständig auf tierische Lebensmittel. Einigen ist der Gesundheitsaspekt sehr wichtig, andere lehnen aus religiösen oder Umwelt- oder Tierwohlgründen tierische Produkte ab. Untersuchungen zeigen, dass Vegetarier und Veganer älter werden können als der Durchschnittsbürger, weil sie meist bewusster und gesünder leben, weniger Alkohol und Nikotin konsumieren und mehr Sport treiben.

SICH OHNE TIERISCHE PRODUKTE ZU ERNÄHREN, TUT DER GESUNDHEIT GUT

Wichtig ist ein abwechslungsreicher Speiseplan, dann kann man sich auch ohne tierische Produkte gesund ernähren. Dazu sollten Sie auf die richtige Kombination verschiedener Proteinträger achten, damit das pflanzliche Eiweiß besser ausgenutzt werden kann. Eine ausgewogene vegane Ernährung kann vor sogenannten Zivilisationskrankheiten wie etwa Diabetes oder Gicht schützen. Studien belegen, dass eine vegane Ernährung folgende Werte verändern kann:

- niedrigerer Harnsäurewert (geringeres Gichtisiko)
- niedrigere Cholesterinwerte (geringeres Risiko für Herzkrankheiten)
- niedrigerer Blutdruck (geringeres Schlaganfallrisiko)
- geringeres Körpergewicht (besserer Allgemeinzustand)
- höhere Widerstandskraft gegen Krankheiten

NAHRUNGSMITTELGRUPPEN RICHTIG MISCHEN

Die vegane Ernährung beruht auf folgenden Nahrungsmittelgruppen, die möglichst täglich – in abwechslungsreicher Zusammenstellung – verzehrt werden sollten:

- **GEMÜSE UND OBST** Hier gilt immer noch die Regel „Fünf am Tag“ – es wird empfohlen, zwei Händevoll Obst und drei Portionen mit insgesamt 600 g Gemüse am Tag roh oder gekocht zu essen. Damit bekommt der Körper viele Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Letztere sättigen, sind hilfreich für die Verdauung, regulieren den Blutzucker und können den Cholesterinspiegel senken.
- **KOHLHYDRATE** Getreideprodukte wie Bulgur, Couscous, Dinkel oder Weizen, Hafer, Hirse, aber auch Kartoffeln machen angenehm satt. Und sie machen fit: Vollkornreis, Vollkornnudeln und Hülsenfrüchte wie Erbsen oder Linsen enthalten viele sättigende Kohlenhydrate, die gleichzeitig unseren Körper mit Energie versorgen.
- **ÖLE UND FETTE** Unser Körper benötigt lebensnotwendige Fettsäuren, die er selbst nicht produzieren kann. Deshalb muss Fett zugeführt werden. Kleiner Nebeneffekt: Die fettlöslichen Vitamine (A, D, E und K) können so besser wirken. Allerdings liefert Fett viele Kalorien. Deshalb sparsam einsetzen – nicht mehr als 60–80 g pro Tag. Veganer sind auf der richtigen Seite, denn aus ernährungsphysiologischer Sicht sind pflanzliche Fette und Öle wertvoller als tierische, weil sie mehr wichtige einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten, die sich u. a. positiv auf den Cholesterinspiegel wirken.
- **GETRÄNKE** Wichtig und lebensnotwendig. Auf die Menge achten – es sollten täglich mindestens 1 ½ Liter sein. Ideal sind Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und selbst gemixte Fruchtsaftschorlen (ideal im Verhältnis 1:3 bis 1:4, das heißt: ein Teil Saft und 3–4-mal so viel Wasser).

5 TIPPS FÜR NATÜRLICHEN GENUSS

1

SELBST KOCHEN

Gerichte und Speisen möglichst selbst zubereiten (z. B. Müsli, Brotaufstriche, Salatsaucen), anstatt auf vorgefertigte Industrieprodukte (teilweise mit vielen Zusatzstoffen) zurückzugreifen.

2

NATURPRODUKTE VERWENDEN

Bevorzugen Sie wenig verarbeitete Produkte – also beispielsweise Vollkornmehl statt Weißmehl, Vollkornreis statt geschältem Reis. Je stärker ein Produkt verarbeitet wird, desto mehr Zusatzstoffe kann es enthalten und desto mehr Wertvolles wurde entfernt.

3

ABWECHSLUNG EINBAUEN

Jeden Tag verschiedene Eiweißquellen einplanen: Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Getreide, Kartoffeln, eiweißreiche Gemüsesorten (wie beispielsweise Rosenkohl, Spinat, Erbsen oder Wirsing), verschiedene Keimlinge, Nüsse und Nussprodukte (auch Kokosprodukte oder Mandeldrinks), Kerne und Samen.

4

SPARSAM SÜSSEN

Mit Voll-Rohrzucker, Ahornsirup oder Dicksaft süßen. Insgesamt sparsam süßen.

5

AROMEN VERMEIDEN

Selten Produkte mit Aromen oder Geschmacksverstärkern kaufen. Diese verfälschen das natürliche Geschmacksempfinden (Beispiel: „Erdbeeraroma“ kann künstlich erzeugt sein und muss nicht zwangsläufig aus Erdbeeren stammen).

KRITISCHE NÄHRSTOFFE

MIT GUTEN KOMBINATIONEN UND AUSGEWÄHLTEN ZUTATEN
GESUND LEBEN.

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Wer sich vegan ernährt, sollte ein gutes Grundwissen über die in Lebensmitteln enthaltenen Nährstoffe haben. Durch kluges Zusammenstellen der Zutaten lassen sich tierische Produkte gut ersetzen. Hier einige Basistipps:

- **KRAFT DURCH EIWEISS** Das ist notwendig für den Erhalt der körpereigenen Proteine, den Muskelaufbau, die Immunabwehr und die tägliche Energiezufuhr. Eiweiß aus Pflanzen ist hochwertig – bei einer ausgewogenen veganen Ernährung kommt es selten zu Mangelscheinungen. Hülsenfrüchte, Sojabohnen sowie Saaten und Nüsse sind wichtige Eiweißspender.
- **FIT MIT VITAMIN B12** Es steckt in pflanzlichen Lebensmitteln, die mittels Gärung hergestellt wurden (wie Sauerkraut).
- **ENERGIESPENDER EISEN** Das ist wichtig für den Sauerstofftransport im Blut. Wer Eisen aufnehmen will, hat mit Getreide (Vollkorn-Haferflocken, Hirse), Hülsenfrüchten (rote Linsen, Kichererbsen), Gemüse (Erbsen, Dicke Bohnen, Fenchel, Feldsalat) und getrockneten Früchten sehr gute Alternativen. Die gleichzeitige Aufnahme von z. B. Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln fördert die Bioverfügbarkeit von Eisen.
- **WACHSTUMSSTOFF JOD** Das beeinflusst unseren Stoffwechsel und ist vor allem in Algen enthalten, steckt aber auch in Brokkoli, Spinat usw. In der veganen Ernährung empfiehlt sich Jodsalz.

„VERSTECKTE“ ZUTATEN ERKENNEN

- Eier können in Fertigprodukten wie Nudeln, Saucen, Kuchen, Keksen oder Desserts enthalten sein.
- Milch versteckt sich als Zucker, Molke oder Eiweißpulver in vielen Produkten.

- Trüben Fruchtsäften den Vorzug geben. Denn Gelatine wird bei Getränken oftmals zum Binden der Trübstoffe verwendet, damit die Getränke schön klar werden.
- Wein und Essig mit spezieller Kennzeichnung wählen, gern wird tierisches Eiweiß zum Klären verwendet.
- Schokolade wählen, in der weder Milch noch Milchzucker stecken. Kennzeichnung beachten.
- Zusatzstoffe können einen tierischen Ursprung haben. Wer es genau wissen will, sollte sich entsprechende Listen besorgen oder auf ein veganes Siegel achten.
- Süßmittel: Honig ist nicht vegan, Milchzucker ebenfalls nicht, verstecken sich aber in vielen Produkten. Zutatenliste beachten.
- Fette beachten, in Fertigprodukten ist oft Butterschmalz, Schweineschmalz oder Milchfett enthalten.
- Eier oder Eiweiß verstecken sich in vielen Lebensmitteln (Nudeln, Brot, Gebäck, Wein (zum Klären)).
- Gelatine: Durchsichtiges, geruchs- und geschmacksneutrales Geliermittel, das aus Teilen von Rind und Schwein hergestellt wird. Kann in Fruchtgummis (und anderen Süßwaren), Puddings, Joghurtzubereitungen, Frischkäse, Backwaren u. a. m. vorkommen. Aber es gibt gute Alternativen: In der veganen Ernährung werden pflanzliche Gelier- und Bindestoffe eingesetzt. Dazu zählen z. B. Alginsäure, Agar-Agar, Carrageen, Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Pektin, Sago oder Gummi arabicum.
- Milch/Sahne: Pflanzliche Alternativen aus Soja, Hafer, Reis, Nüssen, Kokos verwenden. Es gibt viele Varianten, pur oder gesüßt (Achtung: Zucker), zum Trinken, Kochen und sogar zum Aufschlagen.
- Joghurt: Pflanzliche Alternativen aus Soja, Nüssen, Kernen, Kokos, Reis und Lupinen verwenden.

BIOLOGISCHE WERTIGKEIT

Das ist ein Index, der angibt, wie ähnlich das Nahrungsprotein dem menschlichen Eiweiß kommt. Im Allgemeinen haben pflanzliche Eiweiße eine geringe biologische Wertigkeit, weil ihre Aminosäuren stärker von den menschlichen Aminosäuren abweichen. Allerdings kann man die biologische

Wertigkeit erhöhen, indem man verschiedene Proteinarten (pflanzlicher Herkunft) miteinander kombiniert.

„Gesunde Teams“ sind beispielsweise:

- Getreide + Hülsenfrüchte (z. B. Linsen-Paprika-Curry mit Brot oder Reis mit Kidneybohnen)
- Soja und Reis (z. B. Tofugeschnitzeltes mit Basmatireis)
- Soja und Kartoffeln (z. B. Tofu mit Bratkartoffeln oder Kartoffel-Sojabohnen-Curry)
- Gemüse und Getreide (z. B. Brokkolicremesuppe mit Suppennudeln oder mit Vollkornbrötchen)
- Hülsenfrüchte und Nüsse/Samen (z. B. Bowl mit Linsen und Nuss-Topping)

VEGAN: NICHT FÜR ALLE GESUND

Nach der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist vegane Ernährung nur für gesunde Erwachsene als dauerhafte Ernährungsweise geeignet – unter der Voraussetzung, dass Veganer sich unbedingt detaillierte Ernährungskennntnisse aneignen. Denn durch diese Ernährungsform kann es leicht zu einem Nährstoffmangel kommen. Deshalb rät die DGE aufgrund des erhöhten Nährstoffbedarfs bei Schwangeren, Stillenden und Kindern von einer veganen Ernährung ab.



**TRICKS
AUF EINEN
BLICK**

VITAMIN D: SELBST PRODUZIEREN

Die Aufnahme von Kalzium wird gefördert durch Vitamin D. Der Mensch kann dieses Vitamin allerdings auch selbst bilden durch Sonnenlicht. Also: am besten täglich einen Sonnen-Spaziergang machen.

GESUNDE ZUTATEN FÜR GESUNDE MAHLZEITEN

Naturlasenden Lebensmitteln immer den Vorzug geben. Beim Kauf von verarbeiteten Lebensmitteln wie Brotaufstrichen, Brot, Konfitüren, Senf, Saft u. a. m. ist der Blick auf die Zutatenliste unverzichtbar.

EINKAUF UND LAGERUNG

GEZIELT EINKAUFEN, SCHONEND AUFBEWAHREN UND ABWECHSLUNG AUF DEN TELLER BRINGEN.

DAS MUSS MAN IMMER BEACHTEN

Vorräte checken, Einkaufszettel schreiben und möglichst ohne Hunger einkaufen. Dabei wählerisch sein – es gibt immer Alternativen: Frische Produkte aus der Region oder schonend behandelte Tiefkühlware, Saisonprodukte wie Feldsalat, Spargel, Aprikosen und Erdbeeren oder Ganzjahresklassiker wie Möhren, Äpfel und Zwiebeln. Vertrauen Sie Ihren Sinnen: Frische Ware sollte nicht nur ansprechend aussehen, sondern auch gut riechen. Bei verpackten sowie kühlpflichtigen Lebensmitteln natürlich immer auf das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) achten.

SO FRISCH WIE MÖGLICH

Gemüse und Obst möglichst öfter in kleinen Mengen einkaufen, frisch verzehren und damit nur kurz lagern. Die meisten Sorten bewahrt man am besten im Gemüsefach des Kühlschranks auf. Praktisch: Einige Kühlgeräte bieten Biofresh-, Vitasafe- oder Null-Grad-Zonen an. Hier lagern Lebensmittel kühler als im restlichen Teil und bleiben länger frisch, da die Temperatur sich dort zwischen 0 °C und +3 °C separat regeln lässt. Ausnahme: Kälteempfindliche Lebensmittel wie Auberginen, Bananen, Kartoffeln, Tomaten und Zitrusfrüchte besser dunkel und kühl lagern.

Aufpassen: Viele Früchte wie Äpfel, Birnen, Aprikosen und Bananen reifen nach; diese besser von anderen Lebensmitteln trennen.

LAGERN OHNE RISIKO

Erst richtig lagern, dann richtig schmecken lassen: Frischwaren wie Pflanzen„Milch“, Pflanzen„Sahne“, Pflanzen„Joghurt“, Tofu, Tempeh, Seitan werden bis zum Verbrauch im Kühlschrank (um +6 °C) aufbewahrt. Lebensmittel stets verpackt in den Kühlschrank legen. Ausnahme:

Eingeschweißtes Gemüse und Obst wie Pilze, Tomaten, Paprika oder Äpfel aus der Packung nehmen (Schimmelgefahr).

DAS IST NETT FÜR ÖL UND FETT

Beide sind empfindlich gegen Wärme, Licht, Sauerstoff und Fremdgeruch. Angebrochenes Öl deshalb immer gut verschließen und bald verbrauchen – sonst wird es ranzig (riecht und schmeckt bitter-muffig). Am besten kühl und dunkel gelagert werden wasserhaltige Fette wie Margarine sowie kalt gepresste Öle mit hohem Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. Soja- oder Sonnenblumenöl).

TK GEHT IMMER

TK heißt Tiefkühlkost und gehört unabhängig von der Saison heute einfach dazu: Vollreif geerntete Früchte und Gemüse kommen nach kurzer Verarbeitung sofort in die Schock-Frostung, werden also auf mindestens -30 °C heruntergekühlt. Zwischen Feld und Kühlung liegen nur wenige Stunden. Dadurch bleiben nicht nur die Form, sondern auch Nährstoffe und Vitamine weitgehend erhalten. Außer Gemüse, Obst und Kräutern bieten sich auch Fertiggerichte wie Pizza für das Tiefkühlen an. Die ideale Lagertemperatur beträgt für TK-Produkte stets -18 °C. Wichtig: Gefriergeräte regelmäßig (1–2-mal im Jahr) oder bei einer 3–5 Millimeter dicken Eisschicht abtauen, sonst verbrauchen sie zu viel Energie und halten die Temperatur nicht mehr konstant.

MIT „EISERNE RESERVE“ GUT VORBEREITET

Man weiß nie, was kommt. Es ist deshalb sinnvoll, einige Lebensmittel tiefgekühlt oder in Dosen, Tüten und Gläsern „für die Ewigkeit“ einzulagern. Ideal bei Krankheit, spontanem Besuch oder wenn die Zeit (und Lust) zum Einkaufen fehlt.

IMMER VERFÜGBAR: KONSERVENDOSEN

Dosenprodukte enthalten trotz des Konservierens noch Mineralstoffe und Vitamine. Außerdem entfällt beispielsweise bei Hülsenfrüchten die lange Garzeit. Gegartes Dosengemüse wie Erbsen oder Mais braucht nur warm

gemacht und nicht erneut aufgekocht zu werden. Nutzen Sie auch die Flüssigkeit in der Dose, z. B. als Basis für eine Sauce. Füllen Sie die Reste von Dosen zur weiteren Aufbewahrung in ein anderes Gefäß um. Stark verbeulte und beschädigte Dosen sollten Sie grundsätzlich nicht verwenden! Obstgläser möglichst dunkel aufbewahren, da Licht vorhandene Vitamine zerstört und das Obst unansehnlich wird.

IMMER PRAKTISCH: GENUSS AUS DER TÜTE

Tüten und angebrochene Packungen sollten Sie bei Zimmertemperatur, dunkel und trocken lagern – das gilt für Mehl, Zucker, Kaffee, Couscous, Haferflocken, Dinkel, Mandeln oder anderes. Angebrochene Tüten fest verschließen oder den Inhalt in dicht schließende Vorratsbehälter umfüllen und bald verbrauchen – vor allem Kaffee und Tee sind sehr geruchsempfindlich.



TRICKS AUF EINEN BLICK

SPÄT KAUFEN: TK- UND KÜHLPFLICHTIGE WARE

Tiefkühlwaren wie Gemüse, Beeren, Obst und Kräuter sowie kühlpflichtige pflanzliche Produkte, Seitan, Tempeh und Tofu sollten möglichst erst gegen Ende des Einkaufs im Einkaufskorb liegen. Zu Hause die TK-Ware sofort ins Gefrierfach bzw. die kühlpflichtigen Produkte in den Kühlschrank legen, damit die Kühlkette nicht zu lange unterbrochen wird. Optimal: Neue TK-Ware nicht direkt neben bereits eingelagerter Ware lagern; sonst entzieht die neue Ware der älteren die Kälte. Sinnvoll sind separate Schubladen und Körbe oder ein Vorgefrierfach.

KURZ HALTBAR: NÜSSE UND KERNE

Übrig bleibt immer etwas – das kann sinnvoll verarbeitet werden: In einer trockenen Pfanne anrösten (gibt mehr Aroma) und über Salate, Desserts oder Müsli streuen.

BEULEN – NEIN DANKE:

Stark verbeulte oder beschädigte Dosen sollten Sie grundsätzlich entsorgen.

PORTIONSGRÖSSEN

**DIE RICHTIGE MENGE SORGT FÜR AUSREICHENDE MAHLZEITEN
UND WENIGE ABFÄLLE.**

„MASSGESCHNEIDERT“ KOCHEN – RECHNEN IN PORTIONEN

Portionsangaben helfen immer: Sie optimieren den Einkauf und die Zubereitung für sich alleine, die Familie oder für Gäste. Naturprodukte sind immer etwas unterschiedlich, deshalb schwankt bei den Mengenangaben der Rohwaren-Einsatz – Gemüse und Salat haben mal mehr, mal weniger Abfall. Beispielsweise kann man von Fruchtgemüsen wie Dicken Bohnen und Erbsen weniger verwenden als von grünen Bohnen oder Paprika. Die Tabelle dient als Richtwert zur Planung und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn nicht anders angegeben, beziehen sich alle Angaben auf eine Erwachsenen-Portion bzw. Mahlzeit.

VORSPEISEN

SUPPEN – ALS VORSPEISE

klare Suppe	200–250 ml
gebundene Suppe	200–250 ml

SUPPENEINLAGEN (JE 1 LITER SUPPE)

Reis, Nudeln (Rohware, trocken)	50 g
Brot-Croupons	50 g
Klößchen	200–250 g

SALATE (GEPUTZT) – ALS VORSPEISE

Blattsalat	50–70
Rohkost	100 g
Salat aus gegartem Gemüse/Antipasti	100–150 g

HAUPTGERICHT

SUPPEN

Sättigende Suppe	500 ml
Eintopf (fertiges Gericht)	500 ml

SALATE (GEPUTZT) ALS BEILAGE

Blattsalat	60–90 g
Rohkost	100–150 g
Salat aus gegartem Gemüse	150–200 g

SALATE (GEPUTZT) ALS HAUPTGERICHT

Rohkost	300–500 g
Salate aus gegartem Gemüse	200–300 g

GEMÜSE (GEPUTZT)

als Beilage	200 g
als Hauptgericht	400–500 g

TEIGWAREN (ROHWARE, TROCKEN) ALS BEILAGE

Reis	60–70 g
Nudeln	60–80 g
Getreideerzeugnisse (wie Bulgur, Grünkern)	65–70 g

TEIGWAREN (ROHWARE, TROCKEN) ALS HAUPTGERICHT

Reis	60–80 g
Nudeln	100–125 g
Getreideerzeugnisse (wie Bulgur, Grünkern)	60–80 g

KARTOFFELN

Salz-/Pellkartoffeln	200–250 g
Kartoffelsalat	350 g

SAUCEN (ZUM HAUPTGERICHT)

aufgeschlagene Saucen	100–125 ml
kalt gerührte Saucen	50–100 ml
pikante Sauce	100–125 ml

DESSERTS (FERTIGES GERICHT)

Kompott	100–150 g
Obstsalat	150–200 g
Pudding	125–175 g

GUT VORBEREITET FÜR GÄSTE

Wer für eine größere Runde kocht, sollte vorher bedenken, wie viele Kinder oder Senioren dabei sind und welche Ernährungsgewohnheiten bzw. Unverträglichkeiten zu beachten sind. Bei der Menge können Sie sich an diesen Angaben orientieren:

- Für ein Büfett (ab 12 Personen) rechnet man durchschnittlich mit 700–800 g Lebensmitteln pro Person.
- Für Menschen mit gutem Appetit etwa 1 kg Lebensmittel einplanen, für Gäste mit wenig Appetit reichen auch 600 g.
- Wenn Sie als Hauptgericht Eintopf oder Suppe anbieten, dann mit 500 ml pro Person kalkulieren.



TRICKS AUF EINEN BLICK

EINE HANDVOLL IST GLEICH 1 PORTION:

Hört sich einfach an, aber dieses Maß ist mit Vorsicht zu genießen. Denn wie viel ist eine Handvoll genau? Antwort: Das kommt auf die Zutat an! Es gilt:

OBST UND GEMÜSE:

eine gekrümmte Hand voll

-

SALAT UND BEEREN:

beide Hände

-

BROTSCHEIBE:

eine ausgestreckte Hand mit den Fingern

-

HIER EMPFIEHLT SICH EIN ANDERES MASS FÜR EINE PORTION:

NUDELN, REIS UND KARTOFFELN:

etwa ein Viertel bis die Hälfte eines Esstellers

-

ÖL ODER MARGARINE:

nur 1 Esslöffel

DAS RICHTIGE FINGERSPITZENGEFÜHL

Oft sind es kleine Mengen Backpulver, Kräuter oder Gewürze, die Gerichten die richtige Konsistenz und ein feines Aroma verleihen. Das bedeuten die üblichen Mengenangaben:

1 Prise passt zwischen Daumen und Zeigefinger

1 Msp. (Messerspitze) geht genau auf die Spitze eines Messers

1 gestr. (gestrichener) TL / EL ist die Menge, die auf einen Tee- oder Esslöffel mit einem Messerrücken glatt gestrichen passt

1 geh. (gehäufter) TL / EL geht maximal auf einen Tee- oder Esslöffel

HANDWERKSZEUG

ZERKLEINERN, MAHLEN, MIXEN: ES GIBT VIEL ZU TUN!

DIE KÜCHEN-BASICS

Zum Kochen benötigt man Lebensmittel, Zeit, das richtige Handwerkszeug und Spaß. Das gehört in die Grundausstattung jeder Küche:

- **KOCHGESCHIRR** Je 1 kleine und große, möglichst beschichtete Pfanne plus Deckel, 4–5 Töpfe mit passenden Deckeln (z. B. 1 kleiner Topf mit 1,4 l Inhalt, 1 mittelgroßer Topf mit 3 l Inhalt und 1 großer Topf mit etwa 5 l Inhalt, 1 flacher Topf mit 3–4 l Inhalt, 1 Stieltopf mit 2–3 l Inhalt), 1–2 Auflaufformen in unterschiedlichen Größen und 4–8 Timbale- oder Gratinförmchen.
- **MESSER** Jeweils 1 Brotmesser, kleines und langes Gemüse- bzw. Kochmesser, Schälmesser und Sparschäler.
- **KÜCHENGERÄTE** Handmixer (mit Knethaken und Rührstäben), Pürierstab und Küchenwaage.
- **KLEINE HELFER** Apfelausstecher, Backpinsel, Durchschlag (Abtropfschüssel), Eisportionierer, Flaschenöffner, Geschirrtücher, Haushaltsschere, Kuchenrost (Kuchengitter), luftdicht verschließbare Gefäße zum Aufbewahren, Kurzzeitwecker, Messbecher, Muskatreibe, Nussmilchbeutel oder Mulltuch, Passiertuch, Pfannenwender (möglichst aus Kunststoff bei beschichteten Pfannen), Reiben, Rührlöffel, Rührschüssel und -becher, Salatbesteck, Salatschleuder, Salz- und Pfeffermühle, Schaumlöffel, Schneebesen (möglichst klein und groß), Schneidbretter (klein und groß), Schöpfkelle, 2–3 Siebe (in unterschiedlichen Größen), Teigschaber, Topflappen, Grillzange und Zitruspresse.
- **OHNE SIE GEHT NICHTS** Besteck, Gläser, Schüssel-Set, Tassen und Teller.

DIE PASSENDE GETREIDEMÜHLE

Das Angebot ist riesig. Manches ist Geschmackssache (Holz oder Kunststoff), manches eine Frage der Menge (elektrisch oder handbetrieben), manches eine