

Gesunde BROTAUFSTRICHE UND DIPS *Für Jeden Tag*

Vitaminreiche und exotische Aufstriche
selber machen mit Hülsenfrüchten,
Gemüse, Kräutern & Co.

WOLFGANG SONNSCHEIDT

Gesunde Brotaufstriche
und Dips für jeden Tag

Vitaminreiche und
exotische Aufstriche selber
machen mit
Hülsenfrüchten, Gemüse,
Kräutern & Co.

Autor: Wolfgang Sonnscheidt

VORWORT

Brot hat in der Ernährung der Menschheit schon eine sehr lange Tradition. Weltweit wird es schon seit Anbeginn des Menschen in verschiedensten Formen gebacken und gegessen. Bereits in 1. Mose 3,19 wird erwähnt, dass bereits der erste Mensch Adam Brot im Schweiß seines Angesichts essen soll. In 1. Mose 18,6 wird genau beschrieben, auf welche Weise Abrahams Weib Sarah Fladenbrot backen sollte. In Deutschland spielt das Brot sogar eine so große Rolle, dass es heute zum UNESCO-Kulturerbe gehört. Über 3000 Sorten sind hierzulande registriert. Ebenso vielfältig sind die Möglichkeiten, mit denen wir es belegen bzw. bestreichen können.

So großartig ein frisches Brot mit Butter allein schon ist, vermittelt es dennoch keine kulinarische Delikatesse. Deswegen gilt es, mithilfe dieses Buchs, die tägliche Käseschnitte zum Frühstück mit selbstgemachten Aufstrichen zu einem regelrechten Gourmethappen werden zu lassen und die schlichten Aufschnitte zur abendlichen Brotzeit mit einfachen Handgriffen zu einem köstlichen Highlight zu verfeinern.

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung mag kompliziert und zeitaufwendig klingen. Mit diesen Rezepten ist es aber überhaupt keine Schwierigkeit mehr, sich gesund zu ernähren. Denn mit den folgenden Aufstrich-Ideen werden Sie nicht nur kreativer in der Küche, sondern Sie und Ihre ganze Familie auf natürliche Art und Weise gestärkt. Ganz ohne unnötigen Zucker und Zusatzstoffe. So haben Sie folgende Win-Win Situation: Selbstgemachtes *schmeckt* nicht nur *besser*, sondern *ist*

auch *besser* für Ihr Wohlbefinden! Probieren Sie unsere herzhaften Rezepte mit Ihrem Lieblingsbrot und die süßen Aufstriche, um ihre Seele zu verwöhnen. Lassen Sie sich von diesem Buch inspirieren und verfeinern Sie so Ihre Brotzeit - egal zu welcher Tageszeit: ob zum täglichen Frühstück, zum süßen Sonntagsbrunch oder zur Antipastiplatte mit Freunden.

Guten Appetit!

WIESO AUFSTRICHE SELBST MACHEN?

Brot ist auf der ganzen Welt ein Grundnahrungsmittel. Hierzulande hat die Zeit für alltägliches Brot viele Namen, über das Sonntagsbrötchen am Frühstückstisch und Vollkornstulle als Mittagssnack bis hin zur bayerischen Brotzeit als Abendessen. Während Brot in anderen Ländern, vor allem in Form von Weißbrot, als Sättigungsbeilage gilt, ist es hier eine Möglichkeit zur kreativen Entfaltung. Nirgendwo sonst gibt es so eine Vielfalt an Brotsorten. Dessen ungeachtet sind hierzulande auch Brotspezialitäten aus anderen Ländern sehr beliebt. So hat jeder die Qual der Wahl und für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Mindestens genauso vielfältig wie die Brotauswahl selbst sind auch die Möglichkeiten, womit wir unser Brot belegen oder bestreichen können. So gut das Brot an sich schon schmeckt; es wird noch besser, wenn es sich mit harmonisierenden oder gar kontrastierenden Aromen verbindet. Brotaufstriche wirken auf Brot wie ein „universeller Geschmacksgeber“: Entweder sie bereichern die Aromen eines Sandwichs oder sie sind alleiniger Darsteller auf ihrer Brotbühne. Bestimmt hatten auch Sie schon viele verschiedene Aufstriche auf ihrem Toast, ob herzhaftere Aufstriche mit Fleisch oder Fisch, süße Nuss-Nougat-Cremes oder den Klassiker Marmelade. Möglicherweise haben Sie sogar einige der trendigen vegetarischen Aufstriche mit Gemüse aus dem Supermarkt probiert.

Ganz gleich, welche Aufstriche Sie schon auf ihrem Brot hatten, haben Sie mal auf die Zutatenliste auf der

Hinterseite der Verpackung geschaut? Die Zusammenstellung der Zutaten sieht nämlich bei industriell hergestellten Produkten ernüchternd aus. Die meisten Aufstriche enthalten nicht nur zu viel ungesundes Fett, sie enthalten sogar viele unnötige Zusätze.

Bei süßen Aufstrichen sind dies vor allem zu viel industrieller Zucker, minderwertiges Fett wie Palmfett und zu wenige „echte“ Inhaltsstoffe wie z. B. Nüsse. Ein gutes Beispiel dafür ist „Nutella“. Die besonders bei Kindern beliebte Nuss-Nougat-Creme enthält in Wirklichkeit nur 13 % Haselnüsse! Der Rest ist Zucker (über 50 %) und Fett. Bei der Erhitzung des Palmfetts entstehen dabei Fettsäuren wie Glycidyl-Fettsäureester, welche toxisch und krebserregend sein können. Das ist nicht gerade ausgewogen und dazu sogar gesundheitsschädigend. Um dieser Falle zu entfliehen und trotzdem das Brot auch süß genießen zu können, lautet der Ausweg: selbst herstellen. Das klingt im ersten Moment zwar kompliziert, ist aber gar nicht so schwierig und zeitaufwendig, wie es klingt. Wenn Sie sich Zeit nehmen, süße Aufstriche selbst in Ihrer Küche zuzubereiten, suchen Sie selbst aus, was reinkommt. Außerdem ist die Auswahl an süßen Cremes und Konfitüren viel größer, wenn Sie dafür Ihren Vorratsschrank plündern und sich in der Küche richtig austoben. Die dafür nötige Inspiration finden Sie bei den süßen Rezepten im Buch. Wie wäre es denn mit einer Erdbeer-Rhabarber Konfitüre im Sommer oder einer leckeren Gebrannte-Mandeln-Creme in der kühlen Jahreszeit?

Im Regal der herzhaften Aufstriche sieht es leider nicht viel besser aus. Hier ist der Zusatz von Zucker, Konservierungsstoffen und Geschmacksverstärkern keine

Seltenheit. Wenn Sie salzige Aufstriche selbst zubereiten, werden sie mit vielen Vorteilen belohnt:

Ein großer Vorteil ist, dass Sie bei einem selbstgemachten Aufstrich Geld sparen, was Ihrer Haushaltskasse bestimmt gut tut. Besonders Aufstriche bekannter Marken oder im Bio-Segment können preislich nämlich ganz schön zu Buche schlagen. Überdies können Sie mit Ihren selbstgemachten Aufstrichen sogar Ihre Gäste beeindrucken! Ja, Aufstriche können auch delikate sein, obwohl sie keine besonders teuren Zutaten enthalten.

Natürlich möchten jeder Koch und jede Köchin Kosten und Nutzen der getanen Arbeit in der Küche abwägen. Tatsächlich haben Sie auch einen höheren Zeiteinsatz, wenn Sie in der Küche stehen und gerade Ihren nächsten Aufstrich mixen. Es ist einfacher am Supermarktregal zu stehen und durch eine Handbewegung vom Regal in den Einkaufskorb für die nächste Mahlzeit zu sorgen. Dennoch werden Sie, wenn Sie sich erst einmal getraut haben, die selbstgemachten Aufstriche nur ungern wieder gegen die industriell gefertigten Exemplare eintauschen wollen. Die Zubereitung geht meist schnell und im Zweifel lassen sich die Aufstriche allesamt gut vorbereiten. So brauchen Sie keine Angst davor zu haben, in Zeitdruck zu geraten.

Sie können wahrscheinlich schon vermuten, weshalb selbstgemachte Aufstriche besser schmecken: Weil sie aus *frischen* Zutaten bestehen. Wenn Sie frische Lebensmittel benutzen, können Sie selbst die Qualität aussuchen und verschiedene Gewürze hinzufügen, ganz nach Ihrem Geschmack. Eine selbstgemachte Bio-Tomatencreme wird Ihnen besser gefallen als der fade Gemüseaufstrich aus dem Supermarkt.

Außerdem dankt Ihnen die Umwelt, die Sie dann nicht mehr mit unnötigem Plastik- und Verpackungsmüll belasten. Und noch mehr wird es Ihnen aber Ihr Körper danken. Kurz zusammengefasst: Aufstriche aus Ihrer eigenen Küche sind schmackhafter, gesünder, nachhaltiger und sogar günstiger! Was genau Ihre selbstgemachten Aufstriche gesünder macht, lesen Sie im nächsten Kapitel.

GUTE ZUTATEN MACHEN EINE GESUNDE MAHLZEIT

Das Schönste am selbst Kochen ist, dass Sie bewusst entscheiden können, was in Ihren Körper gelangt. Im Gegensatz dazu sind die Zutatenlisten bei industriell hergestellten Lebensmitteln lang und unverständlich. Es ist nachgewiesen, dass in Ländern, in denen Kochen einen höheren Stellenwert hat als Fertigprodukte und Fast-Food, die Menschen wesentlich schlanker sind und seltener Herz-Kreislauf-Krankheiten erleiden. Für uns alle bedeutet das, dass wir so oft wie möglich unsere Mahlzeiten selbst kochen sollten. Daraus resultiert nicht nur eine höhere Lebensdauer, sondern auch eine höhere Lebensqualität!

Der erste Vorteil für die Gesundheit bei selbstgemachten Aufstrichen ist die Auswahl an Rohstoffen. Sie können hochwertige Lebensmittel aussuchen, optimalerweise in Bio-Qualität. So vermeiden Sie Rückstände von Schadstoffen und Spritzmitteln in Ihrem Produkt. Sie können selbst auswählen, ob Sie Ihren Aufstrich besonders reich an Eiweiß, Vitaminen oder gar Ballaststoffen gestalten möchten. Genügend Superfood gibt es bereits überall zu kaufen- und bald auch direkt auf Ihrem Brot! Für Details dazu sehen Sie in das Kapitel „Das Prinzip von Aufstrichen“.

Durch die Auswahl von qualitativ hochwertigen Fetten und Ölen können Sie wiederum die Qualität Ihres Nahrungsmittels verbessern. Es ist unwahrscheinlich, dass Sie in einem Aufstrich aus dem Supermarkt kaltgepresste Öle in der Zutatenliste finden. Das liegt daran, dass Sie dann wahrscheinlich beinahe unbezahlbar wären. Sie

können sich dagegen bewusst für Samen und Nüsse mit einem hervorragendem Nährstoffprofil entscheiden. So werden selbst vermeintlich ungesunde Aufstriche wie Eiersalat mit Mayonnaise oder Nuss-Nougat-Creme, durch die eigene und frische Zubereitung gesünder. Ganz nebenbei sparen Sie Kalorien ein, weil Sie sich den Zusatz von unnötigen Fetten und vor allem giftigem industriell raffiniertem Zucker ersparen.

Ein anderes Plus ist, dass die wertvollen Nährstoffe durch die schonende Zubereitungsart in der eigenen Küche besser erhalten bleiben. Industriell verarbeitete Aufstriche werden bei der Produktion zu lange erhitzt und potenzielle Vitamine und Mineralstoffe dabei zerstört. Aus diesem Grund verlieren die ursprünglich verwendeten Zutaten auch ihren Eigengeschmack. Dadurch werden dann Geschmacksverstärker nötig. Bei selbstgemachten Aufstrichen ist der Geschmack „echt“. Er ist einfach lecker, weil er natürlich ist. Sehen wir uns nun einmal genauer an, an welchen Rädchen wir drehen können, wenn wir Aufstriche zubereiten möchten.

DAS PRINZIP VON AUFSTRICHEN

Die Welt der Aufstriche ist bunt und vielfältig. Theoretisch lässt sich aus jedem Nahrungsmittel ein Aufstrich zubereiten, indem man es einfach nur püriert. Da aber nicht alles gleich gut schmeckt und gelingt, können Sie mit Hilfe dieses Buchs ein grundsätzliches Prinzip zum Aufbau von Aufstrichen erlernen. Außerdem können Sie so den Aufstrich personalisieren und ganz nach Ihren eigenen Bedürfnissen zusammenstellen, anstatt aus pauschalisierten Angeboten auszuwählen. Soll es vegetarisch, vegan oder klassisch herzhaft werden? Möchten Sie die Konsistenz cremig oder eher fest? Sie selbst haben es in der Hand.

Im Folgenden werden Sie die Lebensmittel kennenlernen, die sich ausgezeichnet für Aufstriche eignen und gleichzeitig gesund für Ihren Körper sind. Im Rezeptteil finden Sie dann die Umsetzung der Zutaten zu köstlichen Aufstrichen.

Die Basis

Das wichtigste in einem Brotaufstrich ist die Grundlage aus Milchprodukten, Hülsenfrüchten oder Tofu. Diese bestimmen die Streichfähigkeit der Paste und beeinflussen die Konsistenz im Mund maßgeblich. Für cremige Aufstriche eignen sich besonders Milchprodukte wie klassischerweise Frischkäse, Creme fraîche oder Mascarpone, wenn es ein sahniger Geschmack werden soll. Fettärmere Alternativen sind fluffiger Ricotta oder Magerquark. Allesamt sind sehr gute Quellen für Calcium.

Außerdem machen Frischkäse und Co. einen Aufstrich mild.

Wenn Sie einen besonders gesunden Aufstrich herstellen möchten, eignen sich Hülsenfrüchte sehr gut. Die Möglichkeiten sind hier fast grenzenlos, sie können Bohnen, Linsen, Erbsen oder Kichererbsen gleichermaßen als Basis nutzen. Wenn Sie Bohnen aus der Dose nehmen, müssen sie nicht mal mehr eingeweicht werden - sie müssen nur püriert werden und fertig ist die Basis.

Alle Arten von Hülsenfrüchten sind die ideale Kraftquelle: Einerseits reich an Proteinen und andererseits arm an Fett und Kohlenhydraten. Dadurch machen sie nicht nur Vegetarier glücklich, sondern jeden, der sie isst, für lange Zeit satt. Das liegt unter anderem an dem hohen Gehalt an Ballaststoffen. Diese sind sehr wichtig für eine gute Verdauung, da sie den guten Bakterien im Darm Futter liefern. Überdies ist ein gesunder Darm essenziell für die Gesundheit des ganzen Organismus. Sie können demnach gar nicht genug Hülsenfrüchte essen! Aufstriche auf Basis von Hülsenfrüchten werden besonders sämig und lassen sich sehr gut streichen. Der hohe Gehalt an B-Vitaminen, Magnesium und Zink zeichnet Hülsenfrüchte außerdem als Powerfood-Allrounder aus.

Auch Tofu bildet eine überraschend gute Grundlage für Aufstriche. Quark aus Sojabohnen ist ein Produkt aus den eben genannten Hülsenfrüchten und ist besonders gut geeignet für Aufstriche ohne tierische Produkte. Auch für Diäten eignet er sich perfekt, da er sehr wenig Kalorien und Fett hat. Dadurch, dass Tofu selbst keinen Eigengeschmack hat, nimmt er die Aromen der anderen Zutaten sehr gut an und ist dadurch sehr anpassungsfähig.

Außerdem enthält er eine große Bandbreite an Vitaminen und Mineralstoffen wie beispielsweise B-Vitamine und Calcium.

Die Hauptkomponenten

Wenn die Grundlage steht, brauchen Sie jetzt eine oder mehrere Hauptkomponenten, die den Geschmack und das Aroma des Aufstrichs charakterisieren. Das können zum Beispiel verschiedene Gemüsesorten sein. Auberginen, Rote Beete oder Kürbis bereichern den Aufstrich nicht nur durch bunte Farben, sondern machen ihn durch die Vitalstoffe zum Super-Aufstrich! Die gerade genannten Sorten werden vor allem gegart in Aufstriche beigemischt. Im Ofen geröstetes Gemüse zum Beispiel, besticht durch einen äußerst kräftigen Geschmack. Wenn Sie es dann zerkleinern, ist im Nu ein Aufstrich gemacht, womit Sie sogar Ihre Kinder begeistern können. Bei diesen Aufstrichen wird nicht mal ein Gemüseskeptiker misstrauisch!

Sie können Ihren Aufstrich jedoch auch im Biss bereichern, wenn Sie ihm rohes und knackiges Gemüse hinzufügen. Besonders gut eignen sich dafür beispielsweise Paprika oder Radieschen. Die frischen Noten werden nicht nur Ihre Frischkäsecreme aufpeppen, auch Sie werden sich dadurch direkt fitter fühlen!

Das zuckrige Pendant zu Gemüse ist selbstverständlich Obst. Es spielt vor allem in süßen Aufstrichen wie Konfitüre eine Rolle. Die zahlreichen Sorten können sich in Kombination mit bestimmten Gewürzen herrlich entfalten, so z. B. in der Zwetschgen-Lebkuchen-Konfitüre.

Bekanntermaßen ist frisches Obst auch außergewöhnlich reich an Vitaminen wie Vitamin C. Deswegen kann es als Gesundheitsbombe mit cremigen Aufstrichen auf Basis von Frischkäse oder Quark eingesetzt werden. So kann Ihr Frühstück gleichzeitig protein- und vitaminreich sein, ohne auf süßen Geschmack verzichten zu müssen.

Das absolute Gegenteil von süßem Obst sind wohl Fleisch und Fisch. Tatsächlich eignen sie sich aber ebenso gut für Aufstriche, insbesondere wenn Sie es würzig mögen. Schon der Zusatz von einer geringen Menge geräuchertem Schinken macht ihren Aufstrich geschmacksintensiver. Hähnchenbrust verändert die Konsistenz und ist reich an kalorienarmen Proteinen. Die Zugabe von Räucherfisch bringt viel Intensität und ein großer Vorteil ist, dass Aufstriche mit Thunfisch oder Sardellen aus der Dose schnell gemacht sind. Obendrein enthalten Lachs und Thunfisch hochwertige essenzielle Fettsäuren wie bestimmte Omega-3-Fettsäuren.

Die Feinschliff-Geber

Jedes Gericht braucht „das gewisse Etwas“, so auch Brotaufstriche. Die folgenden Zutaten gehen liebend gerne eine Liaison mit ihren Partnern ein. Zuerst wäre da Käse: Wer kann der Zugabe von weichen Goudawürfeln zu einem Thunfisch-Aufstrich widerstehen? Oder wer möchte seinen Tomatenaufstrich nicht durch würzigen Parmesan intensivieren?

Eine der Hauptrollen im Teil des Feinschliffs spielen jedoch die Nüsse und Samen. Die Vielfalt dabei ist enorm. Wählen Sie zwischen Pistazien, Cashew- oder Walnüssen, um einem

Aufstrich die orientalische Note und Crunch zu verleihen. Wenn Sie die Nüsse vorher anrösten, wird ihr Geschmack noch verstärkt. Samen wie Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne können püriert andernfalls allein eine Basis für einen pflanzlichen Aufstrich schaffen, der überaus reich an Proteinen wäre.

Besonders im süßen Segment können Nüsse und Samen eine Solonummer hinlegen: Sie können mit wenigen Handgriffen zu raffinierten Musen verarbeitet werden. Wählen Sie Ihren Favoriten: samtiges Haselnussmus, süße Mandelcreme, grünes Pistazienmus oder herberes Sesammus? Selbst neuartigen Samen wie z. B. Hanf- oder Chiasamen können Aufstriche bereichern.

Nüsse und Samen sind aber nicht nur geschmackliche Allrounder. Sie sind wertvolle Lieferanten an ungesättigten Fettsäuren, B- und E-Vitaminen und wirken sich somit sehr positiv auf die Herz-Kreislauf-Funktion aus. Des Weiteren mangelt es ihnen auch nicht an Eiweiß und Ballaststoffen. Es lohnt sich also in jeden Fall, einem Aufstrich einen Gourmet-Touch durch Nüsse und Samen zu verleihen.

Weitere Zutaten, die einen Aufstrich ungemein aufpeppen, sind Kräuter. Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Oregano - ob frisch oder getrocknet, geben diese feine aromatische Noten ab. Selbst der einfachste Quark wird damit zum Geschmackserlebnis. Doch damit nicht genug! Die enthaltenen ätherischen Öle üben eine schützende Zellfunktion aus. Wildkräuter wie Bärlauch, Giersch und Löwenzahn stärken durch ihren hohen Anteil an Vitaminen unser Immunsystem. Schließlich verrät uns schon die grüne Farbe: Dieses Kraut ist gesund!