

CORNELIA SCHINHARL

# CRASHKURS VEGETARISCH



SUPERSCHNELLER ERFOLG FÜR EINSTEIGER



CORNELIA SCHINHARL

# CRASHKURS VEGETARISCH



SUPERSCHNELLER ERFOLG FÜR EINSTEIGER



**G|U**

## GENIESSEN OHNE FLEISCH UND FISCH

**Egal, ob Sie sich vegetarisch ernähren oder einfach nur ganz selten Fleisch und Fisch zubereiten, Gerichte mit Gemüse, Getreide und Co. schmecken einfach prima und sind gesund.**

### TYPsache - VON OVO-LAKTO BIS VEGAN

Vom lateinischen ovum für Ei und lac für Milch haben die **Ovo-Lakto-Vegetarier** ihren Namen. Sie essen zwar weder Fleisch noch Fisch, dafür aber tierische Produkte wie Eier und Milchprodukte. Komplette auf alles, was vom Tier stammt, verzichten dagegen **Veganer**. Bei ihnen kommen also keine Milch und keine Eier auf den Tisch, sie lassen sogar den Honig im Regal stehen (manche meiden auch Leder und Schafwolle). Noch extremer, was die Ernährung betrifft, sind **Rohköstler**; sie essen nichts, was gegart worden ist. Manche von ihnen verspeisen ab und zu auch rohes Fleisch (Tatar), rohen Fisch und rohe Eier und sind daher ganz gut mit vielen wichtigen Nährwerten versorgt. Dann gibt es da noch die **Makrobioten**. Ihnen geht es vor allem darum, auch bei der Ernährung in der Balance zwischen Yin und Yang zu bleiben. Milch gehört für echte Makrobioten nicht auf den Speisezettel, besonders geschätzt sind Gemüse und Getreide. Und schließlich gibt es da natürlich noch die **Genuss-Vegetarier**. Dazu gehören alle, die besonders gerne Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte essen und deshalb immer mal wieder nach neuen Rezept-Ideen dafür suchen. Viele von ihnen essen ab und zu Fisch, manche auch hin und wieder Fleisch.

### EIWEISS - CLEVER KOMBINIEREN

Alle, die gelegentlich Fleisch und Fisch essen, wie auch die, die tierische Lebensmittel in ihren Speiseplan mit einbeziehen und sich außerdem abwechslungsreich ernähren, sind in der Regel ausreichend mit Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Veganer hingegen müssen etwas darauf achten, dass sie genügend hochwertiges Eiweiß aufnehmen. Mit einer guten Kombination verschiedener Lebensmittelgruppen ist dies jedoch ganz einfach. Eine gute Eiweißversorgung garantieren Sojabohnen und alle Sojaprodukte wie Tofu und Tempeh – sie enthalten besonders hochwertiges Eiweiß. Eine ideal für den Körper nutzbare Eiweißmischung ergibt der gemeinsame Genuss von Getreide und Hülsenfrüchten (etwa von Chilibohnen und Tortilla oder von Bohnen und Mais) und die Zugabe von Nüssen und Kernen zu Gemüse und Getreide. Ovo-Lakto-Vegetarier können die Eiweißaufnahme optimieren, indem sie Eier und Kartoffeln oder Milch und Getreide zusammen essen.

## **VITAMINE UND MINERALSTOFFE**

Von vielen Vitaminen und Mineralstoffen bekommen Vegetarier mehr ab als alle, die weniger Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte essen. Bei denjenigen, die hauptsächlich im Fleisch vorkommen, wird's aber manchmal kritisch. Dabei geht es vor allem um **Vitamin B12**, das in Fleisch, Fisch, Milch und Eiern enthalten ist. Es sorgt dafür, dass rote Blutkörperchen gebildet werden und dass das Blut gut fließt. Wie man davon als Veganer genug bekommt, darüber streiten sich die Fachleute. Die einen sagen, das Vitamin kommt auch in Gemüse vor, insbesondere in milchsauer vergorenem wie Sauerkraut, außerdem in Sprossen, Algen und Hefe. Andere meinen, dass die Darmbakterien das Vitamin aufbauen, wir es also gar nicht essen müssen. Wer sichergehen möchte, dass er gut mit Vitamin B12 versorgt ist, lässt am besten einen Bluttest machen. Für Vegetarier

ist manchmal auch fehlendes **Eisen** ein Problem, das Fleischesser vor allem aus rotem Fleisch zu sich nehmen. Vegetarier bekommen es in viel geringeren Mengen durch grünes Gemüse (z.B. Mangold und Petersilie), Getreide (es steckt vor allem in den Keimen), Hülsenfrüchte und Pilze (vor allem Pfifferlinge). Verbessert wird die Aufnahme von Eisen, wenn Vitamin C mit im Spiel ist. Dazu kann man das Gemüse einfach mit Zitronensaft beträufeln oder Vitamin-C-reiches wie Paprika, Kohl und Sauerkraut als Beilage essen. Veganer müssen zudem besonders auf das **Kalzium** achten. Es steckt in den von ihnen gemiedenen Eiern und Milchprodukten, aber auch in Tofu und Nüssen.

## CLEVER EINKAUFEN UND KOCHEN

**Wer sich vegetarisch ernährt, legt Wert auf gute Qualität und wenig Schadstoffe sowie auf viel Abwechslung. Deshalb ist der Einkauf wichtig; von Bedeutung ist aber auch der richtige Umgang mit den Lebensmitteln.**

### REGIONAL UND SAISONAL

Reifes Gemüse und Obst enthält in der Regel nicht nur mehr Geschmack als unreifes, sondern auch mehr Vitamine und Mineralstoffe. Damit Gemüse und vor allem Obst aber auch reif geerntet werden können, müssen sie nahe dem Anbauort verkauft werden, dürfen also keine langen Transportwege zurücklegen. Wer solche Lebensmittel aus der Region kauft, ernährt sich außerdem ganz automatisch saisongerecht. Denn Erdbeeren wachsen hierzulande eben nicht im Winter. Wer sich zusätzlich vor unnötigen Schadstoffen schützen möchte, kauft Bioprodukte – auch diese natürlich möglichst aus der Region. Ein gutes Gemüseangebot findet man auf Wochenmärkten und in speziellen Gemüsegeschäften – zunehmend wird auch hier zumindest teilweise Bioware angeboten. Eier, Milchprodukte und alle anderen Zutaten für die vegetarische Küche gibt es natürlich im Supermarkt, aber – in Bioqualität – auch im Naturkosthandel. Dort findet man, ebenso wie im Asienladen, zudem Tofu und Tempeh.

### SCHADSTOFFE - MÖGLICHST VERMEIDEN

Nicht nur die Art, wie ein Gemüse angebaut, wie es gespritzt und gedüngt wurde, entscheidet darüber, wie viele schädliche Stoffe das Lebensmittel aufnimmt. Auch aus der Luft und dem Boden kommen Substanzen hinzu. Damit Sie davon so wenig wie möglich mitessen, sollten Sie beim Vorbereiten ein paar Dinge beachten: Unempfindliche

Gemüse- und Obstsorten gründlich unter fließendem Wasser waschen oder sogar abbürsten, dabei wird z.B. ein großer Teil der Schwermetalle abgewaschen. Empfindliches, etwa Beeren, zumindest abbrausen. Von Salatköpfen die äußeren Blätter großzügig entfernen, sie enthalten die meisten Schadstoffe. Nitratreiche Gemüse, z.B. Blattgemüse und Salate, Radieschen, Rettich und Rhabarber, enthalten weniger davon, wenn sie aus dem Freiland kommen und gut reif sind, wenn sie frisch zubereitet und nicht warm gehalten werden. Ebenfalls gut, weil es vor Nitrat schützt: Vitamin-C-reiches dazuessen, also Paprika, Kohl, Petersilie oder Zitrusfrüchte.

## **INHALTSSTOFFE - MÖGLICHST SCHONEN**

Haben Sie Gemüse und Obst erst einmal vorbereitet – also gewaschen und geputzt –, geht es ans Zubereiten. Und in diesem Fall auch darum, die wertvollen Inhaltsstoffe zu schützen. Das heißt: Gemüse und Obst möglichst frisch essen, wenn nötig, kühl lagern. Gemüse nicht zu lange garen, sondern immer nur so lange, bis es bissfest ist. Zählt es nicht zu den nitratreichen Lebensmitteln (siehe oben), das Gemüse in so wenig Flüssigkeit garen, dass man sie (mitsamt den wasserlöslichen Vitaminen) nicht wegschütten muss, sondern mitessen kann. Gemüse und Obst nach dem Zerkleinern nicht lange liegen lassen, sondern bald essen oder weiterverarbeiten. Die Gerichte nicht lange warm halten. Besser: abkühlen lassen und später rasch aufwärmen.

## **VIDEOS FÜR TV BEGEISTERTE**



Einige Crashkurs-Grundrezepte sind mit einem Kochlöffelsymbol gekennzeichnet. Zu diesen Rezepten finden Sie auf [www.kuechengoetter.de](http://www.kuechengoetter.de) Videos, die Schritt für Schritt die entsprechende Zubereitungsweise als Film abbilden und Ihnen zusätzliche Informationen zu den Produkten geben.



SALATE

## CRASHKURS SALATE



**BLATTSALATE** Spitzensalater bei den Sorten ist nach wie vor der Kopfsalat, ob grün oder als roter Burgundersalat.



**SALATGEMÜSE**, das man roh essen kann, ist in jedem gemischten Salat zu finden. An erster Stelle: Tomaten.



Zu den **SALATKRÄUTERN** gehören nicht nur Schnittlauch und Co., sondern auch die würzig-scharfe Rucola.



**GEMÜSE** als Salatzutat schmeckt manchmal gegart besser als roh. In jedem Fall kochen muss man Bohnen.



**ESSIG** ist nicht gleich Essig. Durch die Wahl einer besonderen Sorte, z.B. Himbeeressig, lassen sich Salate verfeinern.



**ÖL** ist die zweite wichtige Komponente im Dressing.  
Versuchen Sie neben Olivenöl auch mal ausgefallene Sorten.



**NÜSSE** schmecken nicht nur gut, sondern sind auch  
topgesund: In ihnen stecken viele Vitamine und  
Mineralstoffe.



**SPROSSEN** wie Radieschen- oder Rettichsprossen sind  
vitaminreich und haben einen feinwürzigen Geschmack.

**Blattsalate** gibt es das ganze Jahr über. Im Sommer greifen Salatfans besonders gerne zu grünem oder rotem Kopfsalat, Eichblattsalat und Lollo bianco oder rosso. Sie alle haben zarte Blätter, die in der Salatsauce jedoch rasch schlapp machen. Sie sollten deshalb immer frisch angemacht und dann gleich serviert werden.

Härter im Nehmen sind Romana oder Römersalat, Eisberg- und Endiviensalat. Romana und Endivie schmecken außerdem nicht nur roh als Salat, sondern auch geschmort als Gemüse. Im Herbst und Winter laden weitere Genießersalate ein: Jetzt kommt der nussig zarte Feldsalat in den Handel, ebenso die leicht bitteren Sorten Radicchio und Chicorée.

Beim Vorbereiten von Kopfsalaten die äußeren Blätter entfernen, sie sind am stärksten mit Schadstoffen belastet. Die übrigen Blätter auseinanderlösen, in kaltem Wasser gründlich waschen und trocken schütteln. Dann die Blätter in Stücke zupfen oder schneiden. Feldsalat wird ebenso wie Portulak und junger Spinat verlesen, also von allen welken Blättern befreit und gewaschen. Radicchio und Chicorée im Ganzen waschen, vorher welke Blätter ablösen. Die Salate jetzt entweder halbieren, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden oder die Blätter einzeln ablösen und zerkleinern.

Besonders fein schmecken gemischte Salate – dann zu den Blattsalaten weitere Zutaten vorbereiten. Als **Salatgemüse**, also als weitere rohe Zutaten, eignen sich Tomaten, Gurken, Paprika und Möhren, aber auch Frühlingszwiebeln, Radieschen oder Rettich. Anderes **Gemüse** schmeckt auch im Salat gegart besser: Pilze in Öl anbraten, Bohnen in Salzwasser bissfest kochen, Brokkoli, Blumenkohl und Erbsen ebenfalls in Salzwasser bissfest kochen und kurz kalt abschrecken.

Jeder Salat bekommt noch mehr Aroma, wenn man frische **Kräuter** untermischt. Besonders gut im Salat machen sich

Schnittlauch, Kerbel, Zitronenmelisse, Borretsch, Kresse und Basilikum – ganz nach Belieben einzeln oder gemischt.

**Essig** entsteht durch Vergärung von Alkohol durch Essigsäurebakterien oder durch Verdünnen von Essigsäure. In der Regel sind Wein oder Branntwein die Grundlage. Darum schmeckt guter Essig nicht nur sauer, sondern trägt auch sehr viel zum Geschmack der Salatsauce bei. Besonders fein und intensiv schmeckt guter Aceto balsamico. Bei ihm gilt: je älter, desto delikater – und desto teurer. Eine gute Alternative sind Obstessige (Apfel-, Birnenessig) oder mit Früchten aromatisierte Essige wie Himbeer- und Johannisbeeressig.

Beim **Öl** ist es wie beim Essig: Man kann zwischen vielen Qualitäten und Geschmacksrichtungen wählen. Für den Salat sollte man aber immer zu hochwertigen kalt gepressten Ölen greifen. Für die meisten ist der Klassiker ein fein-aromatisches Olivenöl. Man kann es – wie auch Raps- oder Distelöl – pur verwenden oder mit anderen Sorten mischen. Richtig viel Geschmack bringen Nussöle aus gerösteten Nüssen, etwa aus Hasel- oder Walnüssen, aber auch das intensiv grüne Kürbiskernöl, das besonders gut zu Feldsalat passt.

Eine **Vinaigrette** ist schnell gerührt. Als Grundlage immer 1-1 1/2 Teile Essig mit 3 Teilen Öl kräftig verquirlen, bis die Mischung sämig ist. Zum Würzen eignen sich Senf – von mild bis scharf –, die verschiedensten Kräuter sowie Salz und Pfeffer. Man kann eine Vinaigrette übrigens wunderbar auf Vorrat zubereiten. Dazu einfach die drei- bis vierfache Menge in ein Schraubglas füllen, und das verschlossene Glas gut schütteln. Die Vinaigrette im Kühlschrank aufbewahren und vor der Verwendung noch einmal kurz schütteln.

Aufgewertet wird jeder Salat durch ganze oder gehackte **Nüsse**, die man vor dem Servieren aufstreut. Verwenden Sie auch einmal geröstete Nüsse, die Sie sogar auf Vorrat

zubereiten können. Dazu 100 g Pinienkerne, grob gehackte abgezogene Mandeln oder gehackte Cashewkerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. anrösten. Dann die gehackten Blättchen von 4 Zweigen Petersilie und frisch gemahlener Pfeffer oder etwas Chilipulver mit 1 EL Öl untermischen. Die Nüsse salzen und abkühlen lassen.



## **1. HONIG-SENF-DRESSING (FÜR 2 PERSONEN)**



**1.** 1/2 TL flüssigen Honig (festen im Töpfchen schmelzen) mit 1 TL scharfem Senf (Dijon-Senf), Salz und Pfeffer gründlich verrühren.



**2.** 1 1/2 EL Aceto balsamico und 2 TL Sahne nach Belieben untermischen, 3 EL gutes Olivenöl mit der Gabel cremig unterschlagen.



**3.** Das Dressing schmeckt besonders gut zu gemischten Blattsalaten. Varianten: Bio-Zitronen- oder Orangenschale zugeben.



## 2. KÄSE-NUSS-DRESSING (FÜR 2 PERSONEN)



**1.** 1 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren rösten, bis sie goldgelb sind. Auf einen Teller füllen.



**2.** 30 g Blauschimmelkäse (mild mit Gorgonzola oder ganz würzig mit Roquefort) mit 3 EL saurer Sahne mit einer Gabel

zerdrücken.



**3.** Je 1 EL Zitronensaft und Öl unterrühren, pfeffern und salzen. Pinienkerne aufstreuen. Schmeckt zu Gurken-, Tomaten- und Blattsalaten.



### **3. TOMATEN-VINAIGRETTE (FÜR 2 PERSONEN)**



**1.** Die Haut von 1 großen Tomate einritzen und die Tomate kurz in kochendes Wasser legen, dann die Haut abziehen und die Tomate klein würfeln.



**2.** 1 Frühlingszwiebel und 1 EL Basilikum fein hacken. 1 EL Balsamico bianco mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren, 3 EL Olivenöl cremig unterschlagen.



**3.** Tomatenwürfel und die Zwiebelmischung unterrühren. Diese Art Vinaigrette passt gut zu Blattsalat, z.B. Romana, eventuell mit Feta oder Mozzarella.



#### 4. SPROSSEN ZIEHEN



**1.** Für 250 g fertige Sprossen 70 g getrocknete Sojabohnenkerne bzw. andere Samen, etwa Getreide oder Radieschen, in ein Glas füllen.



**2.** Mit lauwarmem Wasser bedecken, 6-12 Std. quellen lassen. Mulltuch zuschneiden, mit einem Gummi auf dem Glas befestigen.



**3.** Das Wasser durch das Tuch ablaufen lassen. 3 Tage lang keimen lassen, dabei jeden Tag einmal wässern, gut abtropfen lassen.



## 5. ESSIG UND ÖL AROMATISIEREN



**1.** Kräuterzweige wie Rosmarin, Thymian, Estragon oder Basilikum waschen und mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen.



**2.** Würzutaten vorbereiten: Knoblauch schälen und halbieren. Chilischoten waschen, entstielen und längs aufschneiden.



**3.** Kräuter und Gewürze in gut verschließbare Gläser füllen. Mit Öl oder Weinessig aufgießen, verschlossen 2 Wochen ziehen lassen.



## 6. GRANATAPFELKERNE AUSLÖSEN



- 1.** Den Granatapfel quer mit einem scharfen Messer halbieren. Die Hälften zunächst in grobe Stücke brechen. Die herausfallenden Kerne sammeln.



**2.** Dann die einzelnen Granatapfelstücke weiter aufbrechen und dabei alle granatroten Kerne vorsichtig zwischen den weißen Trennhäutchen herauslösen.



**3.** Die Granatapfelkerne passen sehr gut zu Blattsalaten wie Feldsalat, aber auch zu Gemüse. Andere Möglichkeit: eine Granatapfelhälfte wie eine Zitrone auspressen.



## SALAT MIT KNOBLAUCH-CROÛTONS

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 25 MIN.

PRO PORTION CA. 410 KCAL

18 g EW, 26 g F, 26 g KH

FÜR DEN SALAT:

1 kleinerer Romanasalat

1 Bund Rucola oder 1 kleiner Radicchio  
6 Radieschen  
2 Frühlingszwiebeln  
4 Scheiben (Vollkorn-)Toastbrot  
2 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Hartkäse (ca. 50 g)

#### FÜR DAS DRESSING:

je 2 TL scharfer und süßer Senf  
100 g Joghurt  
2 EL Zitronensaft (oder heller Essig)  
Salz, Pfeffer  
gemahlener Koriander  
1 EL Raps- oder Olivenöl

**1** Die Salatblätter auseinanderlösen, waschen und gut trocken schütteln. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen, in eine Schüssel geben. Die Radieschen waschen und die Enden abschneiden, Radieschen in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße und hellgrüne Teile in Ringe schneiden.

**2** Das Toastbrot entrinden und in gut 1 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren in 2–3 Min. goldbraun braten. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Gut unterrühren und gleich aus der Pfanne nehmen.

**3** Für das Dressing die beiden Senfsorten mit Joghurt und Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Koriander würzen. Das Öl kräftig unterschlagen.

**4** Blattsalat, Radieschen und Zwiebelringe mit dem Dressing in der Schüssel mischen. Die Brotcroûtons aufstreuen. Vom

Käse mit dem Gurken- oder dem Trüffelhobel feine Späne über den Salat hobeln.