

GaumenPflege

**Ayurvedische Küche &
Achtsame Ernährung
für den Schichtdienst**

Inhaltsverzeichnis

3	Vorwort
5	Ayurveda – die Kunst in Balance zu leben
12	Die Verdauung anfeuern
13	Gewürze im Ayurveda
15	Einkaufs- und Vorratsliste
18	Saisonkalender
22	Achtsames Essen
28	Pflanzliche Öle
34	Pflanzendrinks
53	Süßungsmittel
57	Echte Nüsse und Steinfrüchte
60	Planetary Health Diet
62	Saisonale Frühstücksrezepte
64	Saisonale Hauptmahlzeiten und Beilagen
66	Saisonale Zwischenmahlzeiten
67	Frühstücksrezepte
79	Rezepte: Hauptgerichte
96	Rezepte: Beilagen
98	Rezepte: Zwischenmahlzeiten

Herzlich Willkommen im Projekt GaumenPflege



Michael Blasius
Hauptabteilungsleiter
Gesundheitsförderung der BKK ProVita

Liebe Pflegende,

danke, dass Sie sich ums Gesundwerden und Wohlbefinden kranker Menschen kümmern! Sie selbst kommen dabei oft zu kurz. Das wollen wir ändern: Es ist uns ein Anliegen, dass auch Sie gesund bleiben!

Das Projekt GaumenPflege will Sie dabei unterstützen: Die Ernährung spielt für die eigene Gesundheit eine wesentliche Rolle. Aber ist gesund Essen nicht ziemlich aufwändig? Nicht mit unseren alltagstauglichen, vollwertigen Rezepten, die wirklich lecker schmecken! Und natürlich nachhaltig sind, denn: Ohne gesunden Planeten keine gesunden Menschen!

Unsere Rezepte basieren auf saisonalen und regionalen Zutaten. Körper und Seele sagen Danke – und die Erde auch.

ISS DICH GLÜCKLICH!

Der Alltag vieler Pflegepersonen ist geprägt von Stress, Hektik, Zeitmangel und emotionaler Belastung. Allzu oft verlieren dabei die Pflegenden ihre eigenen Bedürfnisse aus den Augen. Im allgemeinen Arbeitsalltag gehen Selbstfürsorge und Achtsamkeit unter. Insbesondere der Aspekt der eigenen Ernährung spielt für viele Pflegepersonen keine oder eine untergeordnete Rolle. Es gibt (geföhlt und real) zu wenig Zeit für Pausen. In diesen Pausen wird schnell und – meist ungesund – gegessen. In vielen Einrichtungen und Krankenhäusern wird auf die Ernährung der BewohnerInnen und PatientInnen, aber nicht auf die der Mitarbeitenden geachtet. Dabei ist der Einfluss der Ernährung auf die Psyche nicht zu unterschätzen. Insbesondere in einem Beruf, der durch seine Schichtdienste ganz besonders herausfordernd für eine regelmäßige und gesunde Ernährung ist.

Darum haben wir, die *Korian Stiftung für Pflege und würdevolles Altern* gemeinsam mit der BKK ProVita, das Projekt „GaumenPflege – Iss Dich glücklich“ ins Leben gerufen. Unser Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, eine gesunde Ernährung auch in Ihrer Lebens- und Arbeitsrealität umsetzen zu können.

Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Erfahrungen mit uns teilen und wünschen Ihnen viele spannende und leckere Momente!

Bleiben Sie gesund!

Ihre



Elisabeth Scharfenberg
Vorständin Korian Stiftung



Volker Mehl

Ayurveda-Koch

ist Deutschlands angesagtester Ayurveda-Koch, 10-facher Buchautor, Yogalehrer, Visionär, Küchenphilosoph und zweifacher Gewinner des *Gourmand World Cookbook Award* 2015 und 2016 in der Kategorie *Best Indian Cuisine Book in Deutschland*.

Über 2 Jahre hat Volker Mehl u.a. an der Charité für die Abteilung Naturheilkunde von Prof. Dr. Andreas Michalsen Kochkurse konzipiert und durchgeführt. Bis heute leitet er Kochkurse für Mitarbeiter:innen der Uni Klinik Heidelberg im Rahmen des BGM.



Jacqueline Pech

Jacqueline hat Kulturwissenschaft und Umweltethik studiert.

Seit 2022 ist sie als Referentin für Nachhaltigkeit bei der BKK ProVita zuständig.

Kontakt: nachhaltigkeit@bkk-provita.de

Ayurveda – die Kunst, in Balance zu leben

TEXT: VOLKER MEHL

„Wenn der Mensch sein Fleisch in Maßen nährt, dann ist auch sein Betragen fröhlich und umgänglich. Wenn er aber im Übermaß der Schmausereien und Gelage dahinlebt, dann legt er zu jedem schändlichen Fehler den Keim. Und wer andererseits seinen Körper durch unterwürfige Enthaltensamkeit schädigt, der geht immer zornig einher.“

Hier bringt [Hildegard von Bingen](#), die Fachfrau für traditionelle europäische Medizin, eine große ayurvedische Weisheit auf den Punkt. Maß halten in allen Belangen des Lebens ohne frustrierende Selbstkasteiung sind ihre Empfehlung für ein ausgeglichenes, gesundes und zufriedenes Leben. Stimmt! Und dem ist aus Sicht des Ayurveda im Wesentlichen nichts hinzuzufügen, außer ein paar begrifflichen Erläuterungen ...

Bildrechte: Tamas Pap

AYURVEDISCH, NACHHALTIG UND GENUSSVOLL GENIESSEN

TEXT: JACQUELINE PECH

Ayurveda, das „Wissen vom Leben“, ist ein traditionelles, ganzheitliches Heilsystem. Ein Hauptpfeiler des Systems ist die Ayurvedische Ernährung mit Ballaststoffen, heilsamen Gewürzen und Lebensmitteln mit hohen geschmacklichen und gesundheitsförderlichen Qualitäten. Damit nehmen wir direkten Einfluss auf unser Darmmikrobiom und unser körperliches und emotionales Wohlbefinden.

Gleichzeitig werden mit dieser Ernährung die drei Dimensionen der Nachhaltigkeit berührt:



ÖKOLOGISCH

Ayurvedische Ernährung ist betont pflanzenbasiert und kann damit u.a. Kohlendioxid- und Methangas-Emissionen auf imposante Weise reduzieren. Die Glasgow-Erklärung „Ernährung und Klima“ der COP 2021 verweist auf den notwendigen Schutz der Artenvielfalt und benennt die heutige Art der Ernährung als Verursacher von einem Drittel der gesamten Treibhausgas-Emissionen.



SOZIAL

Pflanzenbasierte Ernährung benötigt einen geringeren Flächenverbrauch als die konventionelle Ernährung. Dadurch kann der zunehmenden Umwandlung von Naturflächen in Nutzflächen – wie durch die Abholzung des Regenwaldes – entgegengewirkt werden. Außerdem könnte die *Versorgung für die Weltbevölkerung* ermöglicht werden und nicht nur für die Menschen, die in privilegierten Regionen leben.



ÖKONOMISCH

Durch unsere Nachfrage in den Lebensmittelmärkten regeln wir das Angebot.

Je mehr saisonale und regionale Produkte nachgefragt werden, desto mehr entsprechende Angebote werden Landwirte, Landwirtinnen und Händler:innen anbieten.

Bleiben noch zwei Fragen offen:

Kann man sich regional und saisonal ayurvedisch ernähren?
Kann man ayurvedisch-nachhaltig auch noch genussvoll genießen?

Beide Fragen können eindeutig mit **Ja!** beantwortet werden. Auch Sie können durch Ihre Art der Ernährung Veränderungen anstoßen! Fragen Sie doch mal z. B. nach Süßkartoffeln, Zuckerschoten, Bayern-Kiwi, Hasel- und Walnüssen aus heimischem Anbau. Kaufen Sie auch mal „krumme Dinger“ und erfreuen Sie Kolleg:innen oder Freund:innen, wenn Sie mal zu viel gekocht haben, frei nach dem Motto „Teilen statt Tonne“.

Diese Broschüre soll es Ihnen leicht machen, sich vollwertig, nachhaltig und genussvoll zu ernähren - im Einklang mit der Natur: für gesunde Menschen und eine gesunde Erde.

Bildrechte: Glenn Carstens

DIE ROLLE DER DREI DOSHAS

TEXT: VOLKER MEHL

Ein weiterer großer europäischer Heilkundiger, Alchemist und Philosoph des Mittelalters, **Paracelsus**, erkannte, dass „die Dosis das Gift macht“. Es geht also nicht nur darum, hin und wieder ein Heilkräutlein gegen das ein oder andere Übel zu konsumieren, sondern generell die Lebens- und Ernährungsgewohnheiten auf ihre „Giftigkeit“ zu überprüfen. Die Lehre des Ayurveda hat dies bereits um etliche Jahrtausende zuvor erkannt und als zentralen Gedanken erfasst. Grundsätzlich wird davon ausgegangen, dass die Natur, in all ihren feinstofflichen Ausdrucksformen wie beispielsweise Gedanken und Emotionen, aus den fünf Elementen *Feuer, Erde, Wasser, Luft* und *Äther* besteht. Diese Elemente bilden jeweils wiederum drei Gruppen mit unterschiedlichen dynamischen Eigenschaften, die Einfluss auf den menschlichen Körper und den gesamten Kreislauf der Natur nehmen.

Verhaltensweisen, Lebensphasen, Tages- und Jahreszeiten, aber auch klimatische und emotionale Einflüsse werden durch jene lebendige Dynamik im Garten des Lebens bestimmt.

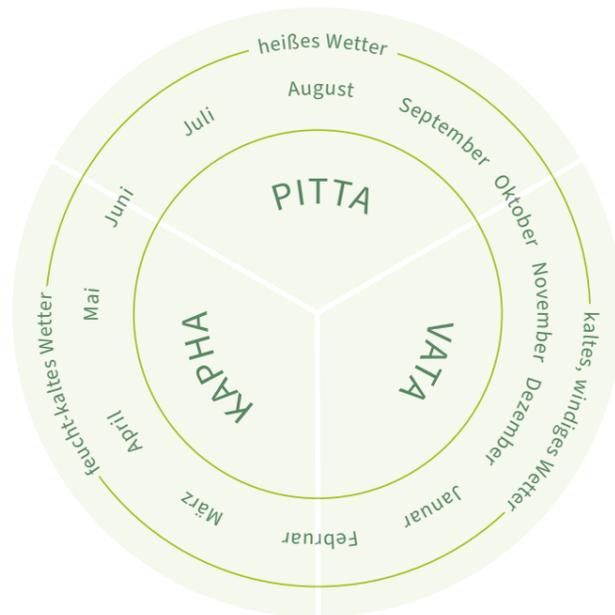
Der Ayurveda gibt uns mit dieser Einteilung eine überaus praktische Bedienungsanleitung an die Hand, und oftmals zunächst komplex erscheinende Prozesse werden dadurch leicht verständlich. Die drei Gruppen werden als *Doshas* eingeordnet – aus dem Sanskrit übersetzt „das, was verderben kann“, wenn durch Störungen innerhalb einer oder mehrerer Gruppen das Gleichgewicht des Organismus aus der Balance gerät: Das (überstrapazierte) Dasha macht das Gift!

Die Charakteristika der drei Doshas *Kapha*, *Pitta* und *Vata* spiegeln sich in den Jahres- und Tageszeiten zyklisch wider. Im Gegensatz zur in unseren Breiten üblichen Einteilung in Quartale unterscheidet man im Ayurveda nur drei Jahresphasen:

- Der **Kapha**-Zeitraum beginnt im Februar und endet Mitte Juni
- Der **Pitta**-Zeitraum beginnt im Juni und endet Anfang Oktober
- Der **Vata**-Zeitraum beginnt im Oktober und endet im Februar

Das Wetter und die daraus resultierenden Temperaturen wirken sich mit ihren jeweiligen Eigenschaften auf die korrespondierenden Doshas im Körper aus. Ayurveda empfiehlt deshalb eine Ernährungs- und Lebensweise, um die Balance der Doshas durch den jahreszeitlich bedingten Wechsel zu bewahren.

Die ayurvedischen Jahresphasen



PITTA ERHITZEND

Pitta charakterisiert „das, was die Dinge verbrennt oder verdaut“, entsteht aus der Kombination von Feuer und Wasser und steht für das erhitzen und abbauende Moment. Es verfügt über die Eigenschaften leicht ölig, heiß, flüssig, durchdringend, sauer, fließend und scharf. Pitta sorgt für eine gut funktionierende Verdauung, für Hunger, Durst, Wärmeproduktion, Sehvermögen, Aussehen und Beschaffenheit der Haut, für Tapferkeit, Aggression und Intelligenz.

Es sitzt vor allem im Oberbauch, in den Verdauungsorganen, im Dünndarm, der Haut, im Schweiß, im Blut und in den Augen. Besonders stark ist Pitta zwischen dem 16. und 45. Lebensjahr, von 10 bis 14 Uhr, von 22 bis 2 Uhr sowie im Sommer/Spätsommer ausgeprägt und steht für das männliche Prinzip.

Ayurveda praktisch:

Pitta wirkt sauer und heiß, deshalb sind bei Hauterkrankungen und allen entzündlichen Prozessen säurehaltige und scharfe Lebensmittel besonders ungünstig. Vor allem bei männlichen Pubertierenden sprießen Pickel und Aggression, wenn zu viel salzige Chips und säurehaltige Limonaden konsumiert werden.



VATA BEWEGEND

Vata reguliert „das, was die Dinge bewegt und antreibt“ und kombiniert Luft und Äther. Es symbolisiert alle beweglichen und dynamischen Prozesse im Körper und besitzt trockene, kalte, leichte, subtile, bewegliche, klare und raue Charakteristika. Vata steuert Atmung, Herzschlag, Anregung der Verdauungsprozesse, Ausscheidungsprozesse, Zellteilung, Sinneswahrnehmungen, Sprechen, Begeisterung und Kreativität. Besonders im Dickdarm, im Becken, in den

Sinnesorganen und im Skelett herrscht dieses Prinzip vor und ist ab dem 45. Lebensjahr, in den Nachmittags-/Abendstunden zwischen 14 und 18 Uhr und in den Nacht-/Morgenstunden von 2 bis 6 Uhr sowie im Herbst stark ausgeprägt.

Ayurveda praktisch:

Vata steht für Trockenheit, deshalb neigen ältere Menschen, ab 45 Jahren, viel stärker zur Austrocknung der Haut. Hülsenfrüchte weisen ebenfalls eine trockene Eigenschaft auf. Deshalb haben zwei Teller Linsensuppe am Abend auch eine direkte Auswirkung auf Blähungen durch das zunehmende Luftelement im Dickdarm.



KAPHA STRUKTURIEREND

Kapha umfasst „das, was die Dinge zusammenhält“, die Elemente Wasser und Erde. Im Fokus stehen Struktur, Aufbau, Zusammenhalt und Stabilität. Die Eigenschaften, die daraus resultieren, sind schwer, kalt, weich, ölig, süß, stabil sowie schleimig und sorgen für den Aufbau der Gewebe, die Schmierung der Gelenke, aber auch für Widerstandsfähigkeit, Stabilität, Potenz, Zufriedenheit, Fürsorge, Toleranz und Geduld. Kapha bildet sich vor allem im Kopfbereich und Rachen, in der Kehle, im oberen Magen, Brustkorb und in den Gelenken, und ist in der ersten Lebensphase von der Geburt bis etwa zum

16. Lebensjahr, von morgens 6 bis 10 Uhr bzw. abends von 18 bis 22 Uhr sowie zum Ende des Winters und im Frühling stark ausgeprägt. Es steht für das weibliche Prinzip in der Natur.

Ayurveda praktisch:

Kapha besitzt u. a. die Eigenschaft schleimig. Morgens ist die Tendenz zur Verschleimung weit stärker als zur Mittagszeit und wird zum Ende des Winters noch verstärkt: die typische Zeit für Erkältungen und Frühjahrsmüdigkeit. Bei Kindern tritt dieser Effekt besonders ausgeprägt in Erscheinung. Da Kapha eine zusätzliche kalte Eigenschaft aufweist, ist daher eine Tasse heißes Wasser nach dem Aufstehen für den Organismus besser als ein Glas Milch direkt aus dem Kühlschrank.

Sechs Geschmacksrichtungen in einer Mahlzeit

TEXT: VOLKER MEHL

Um nach dem Essen vollkommen zufrieden und satt vom Tisch aufzustehen, hält der Ayurveda einen ganz einfachen Tipp bereit: *Jede Hauptmahlzeit soll alle sechs Geschmacksrichtungen enthalten: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb.*

Aufwändig, kompliziert und in der heutigen Zeit nicht praktikabel? Keineswegs!

Eine vollwertige ayurvedische Mahlzeit besteht aus:



GETREIDE (HAFERFLOCKEN, DINKEL), PSEUDOGETREIDE (AMARANTH, QUINOA, BUCHWEIZEN) UND (PSEUDO-) GETREIDEPRODUKTE (PERLGRAUPEN, COUSCOUS, POLENTA, TEIGWAREN)



FRISCHEM, SAISONALEM GEMÜSE MIT ODER OHNE SALAT



HÜLSENFRÜCHTEN ALS PROTEINLIEFERANT (LINSEN, BOHNEN, KICHERERBSEN, ABER AUCH ERDNÜSSE)

VIELLEICHT EINEM KLEINEN DESSERT (KANN JE NACH TYP VOR ODER NACH DER HAUPTMAHLZEIT EINGENOMMEN WERDEN)



GEWÜRZEN (AUCH ALS PRAKTISCHE GEWÜRZMISCHUNGEN)



KALTGEPRESSTEN PFLANZENÖLEN UND/ODER REINEM BUTTERFETT (GHEE)*



WENIG SALZ/STEINSALZ UND EIN PAAR TROPFEN ZITRONENSAFT



*Ghee hat im Ayurveda eine wichtige Bedeutung aufgrund der enthaltenen Butyrate (Salze und Ester der Buttersäure). Aus ökologischen Gründen wird in den Rezepten auf die Verwendung von Ghee verzichtet. Buttersäure kann von der Darmflora im menschlichen Dickdarm aus Ballaststoffen hergestellt werden. Eine pflanzenbasierte Kost enthält viele wichtige Ballaststoffe und fördert infolge eine vitale Darmflora.

Ein perfektes ayurvedisches Menü wird all Ihre Sinne befriedigen. So gelingt Ihnen sogar ein einfaches Eintopfergericht, in dem alle sechs Geschmacksrichtungen harmonisch vereint sind.

Die Verdauung anfeuern

TEXT: VOLKER MEHL

Eine funktionierende Verdauung ist essenziell, denn sie gewährleistet eine dauerhafte stabile Gesundheit und ein zufriedenes, ausgeglichenes Leben.

Im Ayurveda repräsentiert der Feuergott *Agni* die Verdauungskraft symbolisch. Auch in unserem Sprachgebrauch steht das erloschene Lebensfeuer für den Tod: ohne Feuer keine Energie und kein Leben.

Gutes Feuer, gute Gesundheit.... denn Agni heizt nicht nur im Magen, sondern auch im Geist an, wo Eindrücke verdaut werden müssen – auf grobstofflicher und feinstofflicher Ebene. Deshalb gehören im Ayurveda der Darm und die Psyche dem gleichen System an. Egal, ob nun tagelang eine schwere Mahlzeit unverdaut im Magen gärt oder ob es sich um ein nicht gelöstes Problem handelt: Beides ist auf Dauer ungesund und schädlich. Deshalb sollte Agni als Avatar des Feuers und Gott des Lebendigen geehrt und gewürdigt werden: Achten Sie auf Ihr Agni, damit es ihm – und Ihnen – immer gut geht!

Gewürze im Ayurveda

TEXT: DR. DANIA SCHUMANN

Gewürze spielen eine wichtige Rolle in der ayurvedischen Küche, denn sie fördern eine gute Verdauung, verbessern den Geschmack der Gerichte und können auch Verdauungsstörungen mindern. Je besser wir verdauen, desto besser können wir die in der Mahlzeit enthaltenen und für den Körper wichtigen Nährstoffe aufnehmen. Gewürze haben durch die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe zudem vielfältige positive Auswirkungen auf die Gesundheit.

Es empfiehlt sich eine Auswahl an verschiedenen Gewürzen zu Hause zu haben. Dabei geht es nicht darum, jedem Gericht so viele Gewürze wie möglich zuzufügen, sondern durch eine gezielte Auswahl den Geschmack und die Wirkung des Gerichtes anzupassen.

Gewürze wie Fenchelsamen, Kurkuma oder Gewürznelken können zudem eine schöne Ergänzung der Hausapotheke sein.

Fenchelsamen nach dem Essen gekaut wirken gegen Mundgeruch und verbessern die Verdauung der vorangegangenen Mahlzeiten. Fenchel- und Cuminsamen als Tee aufgebrüht wirken entspannend bei Magenkrämpfen.

Ein traditioneller Erkältungstrunk im Ayurveda ist die Goldene Milch, die durch das enthaltene Kurkuma eine antibakterielle Wirkung hat.

Gewürznelken entfalten ebenfalls eine antibakterielle und schmerzlindernde Wirkung und werden im Ayurveda traditionell bei Zahnschmerzen oder Entzündungen des Zahnfleisches eingesetzt.



**DR. DANIA
SCHUMANN**

ist studierte Ernährungswissenschaftlerin und promovierte Medizinwissenschaftlerin. Sie hat sich in der Ayurveda

Medizin an der *Gujarat Ayurveda University* vertieft und Weiterbildungen in ayurvedischer Medizin mit Dr. Vasant Lad absolviert, ist zertifizierte Yogalehrerin und staatlich geprüfte und zertifizierte Heilpraktikerin. Sie arbeitete unter anderem als wissenschaftliche Mitarbeiterin der Forschungsabteilung der *Klinik für Naturheilkunde & Integrative Medizin* in Essen und der Abteilung für klinische Naturheilkunde am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der *Charité Universitätsmedizin Berlin*.

Dr. Dania Schumann hat ein staatlich zertifiziertes Fernlehrgangs-Bildungsinstitut gegründet und gibt ihr Wissen in ihrer Ausbildung zum ganzheitlichen Ayurveda-Ernährungscoach weiter, die Ernährungswissenschaften, Ernährungspsychologie und Ayurveda vereint.

Gewürz	Wirkung auf die Doshas			Eigenschaften & gesundheitliche Wirkung
	Pitta	Kapha	Vata	
Schwarzer Pfeffer	↑	↓	↑↑	Erhitzend, scharf, fördert die Verdauung, wird bei Erkältung mit Honig eingesetzt.
Kardamom	↑↓	↓	↓	Süß, scharf, erhitzend, bindet Säure (v.a. im Kaffee), verdauungsfördernd; Zugabe in Milchspeisen und Süßspeisen
Ajwan	↑	↓	↓	Scharf, erhitzend, entblähend, darmreinigend; Zugabe bei Gerichten mit Hülsenfrüchten; Geschmack und Wirkung ähnlich wie Thymian
Zimt	↑	↓	↓	Süß, bitter & scharf, erhitzend, regt den Kreislauf an; Zugabe in Süßspeisen
Nelken	↑	↓	↓	Scharf, erhitzend, blutreinigend, schmerzlindernd (z.B. gekaut bei Zahnschmerzen), antibakteriell
Koriandersamen	↓	↑	↑	Scharf, herb, kühlend, schmerzlindernd, erhöht die Aufnahme von Nährstoffen im Darm
Kreuzkümmel (Cumin)	Gleicht alle Dosha aus (tridosha)			Bitter, scharf, herb, erhitzend, verdauungsfördernd, hilft gegen Blähungen
Bockshornklee-samen	↑	↓	↑	Bitter, herb, erhitzend, Blutzucker- und Cholesterinsenkend, gewichtsmindernd
Knoblauch	↑	↓	↓	Scharf, herb, süß, bitter, sauer, erhitzend
Ingwer	↑↑	↓	↓	Scharf, erhitzend, fördert die Verdauung, hilft gegen Blähungen und Übelkeit
Chili	↑	↓	↑	Scharf, sehr erhitzend, antibakteriell, verbessert die Durchblutung, schleimlösend
Safran	↓	↑	↑	Süß, herb, kühlend, blutreinigend, stärkt das Immunsystem
Kurkuma	Gleicht alle Dosha aus (tridosha)			Bitter, scharf, herb, wärmend, antibakteriell, blutzuckerregulierend, entzündungshemmend
Muskat	↑↑	↓	↓	Stärkt das Nervensystem, fördert den Schlaf, hustenlindernd
Fenchel	Gleicht alle Dosha aus (tridosha)			Süß, kühlend, hilft bei Magen- und Darmkoliken; gekaut nach dem Essen zur Munderfrischung und Verdauungsförderung

↓↓ reduziert stark
↓ reduziert
↑ verstärkt
↑↑ verstärkt stark

Einkaufs- & Vorratsliste

Einkaufsliste

Meal-Prepping, also Planen (z.B. Wochenpläne) und Kochen auf Vorrat, spart Zeit und schont den Geldbeutel. Anhand der Übersichtslisten für die Mahlzeiten können Sie einfach und saisonal planen und damit den Einkaufs- und Kochaufwand reduzieren.

In den Rezepten ist Folgendes unter dem Stichwort *Einkaufsliste* aufgeführt:

- **Frisches Obst, Gemüse, Pilze**
 - **Getrocknete Gewürze**, die eher seltener benötigt werden, wie z.B. Anis, rosa Pfefferbeeren
 - **Milchalternativen** aus pflanzlichen Rohstoffen, sog. Pflanzendrinks sind je nach Sorte ungeöffnet Wochen oder Monate haltbar.
- Benötigen Sie größere Mengen, lässt sich z.B. Haferdrink schnell und einfach selbst herstellen. Damit reduzieren sie das Gewicht Ihrer Einkäufe deutlich, sparen Plastikverpackungen, Geld und Treibhausgase ein.
- **Frische Kräuter** (Basilikum, Chili, Petersilie, Zitronenmelisse, u.a. mehr).



TIPP:
Säen oder kaufen Sie nach Möglichkeit Kräuter, die Sie häufiger benötigen, aus ökologischen und ökonomischen Gründen in Töpfen. Auch, wenn nur eine Fensterbank zur Verfügung steht.

Bildrechte: Todd Quackenbush

Vorratsliste

In den Rezepten ist unter dem Stichwort *Vorratsliste* Folgendes aufgeführt:

Längerfristig haltbare Lagerware wie

- (Pseudo-) Getreide und deren Produkte (Haferflocken, Couscous, Stärke, Teigwaren, usw.)

Hinweis:

Amaranth, Buchweizen, Hirse und Quinoa sind glutenfrei und aus heimischem Anbau erhältlich.

- Hülsenfrüchte (getrocknet oder als Konserve: weiße Bohnen, Kidneybohnen, Linsen...)

Getrocknete Gewürze, die für ayurvedische Gerichte häufig benötigt werden, wie z.B. Curcuma, Curry, Fenchel, Kardamom

Steinsalz und Gemüsebrühe

Nüsse (Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse)

Für die Rezepte können Sie die genannte Nuss durch eine andere ersetzen, die Sie im Vorrat haben. Achten Sie beim Einkauf auf heimische, zumindest europäische Herkunft. Hasel- und Walnüsse sind gut in Deutschland anbaubar, fragen Sie im Handel danach. Mandeln gedeihen in Deutschland nur in Weinregionen, daher ist das heimische Angebot sehr begrenzt.

Tipp:

Nüsse in der Schale sind länger haltbar.

Süßungsmittel

Rübenzucker, Apfel-/Birndicksaft

Oliven- und Rapsöl

Hinweis:

Im Ayurveda wird häufig Kokosöl verwendet. Wir haben aus ökologischen Gründen für die Rezepte darauf verzichtet. Oliven- und Rapsöl haben eine bessere Ökobilanz und sind auch aus ernährungsmedizinischer Sicht zu empfehlen.

Frischer Ingwer

Ingwer ist eine gesundheitsförderliche Basiszutat bei ayurvedischen Gerichten. Ingwer ist auch aus heimischem Anbau erhältlich, allerdings i. d. Regel noch nicht im Supermarkt um die Ecke.

Tipp:

Wer bisher keinen Ingwer verwendet hat, sollte seinen Verdauungstrakt mit kleineren Dosen daran gewöhnen.

Zitronen- und Orangensaft

Für Orangen und Zitronen wurde bei den Rezepten von der Vorgabe „aus heimischem Anbau“ abgewichen, da Zitrusfrüchte häufig wesentlich für den Geschmack und gerade während deren Saison gute Vitamin C-Lieferanten sind.

Hinweis:

Hauptsaison für Zitrusfrüchte aus dem europäischen Anbau ist von November bis März. Außerhalb der europäischen Saison kommen Zitrusfrüchte aus weit entfernten Regionen, wie z.B. Amerika und Asien. Achten Sie also auf die Herkunft.

Tipp:

Zitronen- und Orangensaft lassen sich gut einfrieren.

Senf (mittelscharf, Dijon)

Saisonkalender

Vitamine, Spurenelemente, Ballaststoffe gibt es – ansprechend und farbenfroh „verpackt“ – in frischem Obst und Gemüse. Frisch verzehrt, ist dieses nicht nur knackig und lecker, sondern fördert auch Wohlbefinden, Gesundheit und Fitness.

Echte Frische bedeutet räumliche und zeitliche Nähe zwischen Ernte und Verzehr, regional und saisonal, ohne Konservierungsstoffe und mit kurzen Transportwegen. Ein Genuss mit kleinem CO2-Fußabdruck.

Der Körper sagt Danke, und die Erde auch.

Obst und Nüsse



APFEL
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



APRIKOSE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



BIRNE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



BROMBEERE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



ERDBEERE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



HEIDELBEERE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



HIMBEERE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



JOHANNISBEERE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



KIRSCH
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



MIRABELLE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



PFIRSICH
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



PFLAUME
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



QUITTE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



RENEKLODE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



STACHELBEERE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



TAFELTRAUBE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



HASELNUSS
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



WALNUSS
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Nüsse aus deutschem Anbau sind leider im Handel nur selten erhältlich. Lagerware kommt häufig aus der Türkei (Haselnüsse) oder den USA (Walnüsse).

- Freiland
- Lagerware
- Geschützter Anbau

Pilze



Kulturpilze (Champignons, Shitake, Seitlinge u.a.) werden in Deutschland in großen Hallen angebaut. Wildpilze dürfen in Deutschland nur für den Eigenbedarf gesammelt werden. Pfifferlinge werden überwiegend importiert.

Gemüse



BLUMENKOHL
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



BOHNEN
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



BROKKOLI
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



EISBERGSALAT
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



RADIESCHEN
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



MAIRETTICH
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



SOMMERRETTICH
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



SCHWARZER WINTERRETTICH
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



ENDIVIENSALAT
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



ERBSEN
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



FELDSALAT
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



FENCHEL
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



RHABARBER
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



ROMANASALAT
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



ROMANESCO
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



ROSENKOHL
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



FRÜHLINGSZWIEBEL
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



GRÜNKOHL
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



GURKEN¹
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



KARTOFFELN
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



ROTE BETE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



ROTKOHL
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



RUCOLA
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



SPARGEL
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



KNOLLESELLERIE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



KOHLRABI
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



KOPFSALAT
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



KÜRBIS
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



SPINAT
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



SPITZKOHL
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



STAUDESELLERIE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



SÜßKARTOFFEL⁴
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



LAUCH²
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



MAIRÜBE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



MANGOLD
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



MÖHRE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



TOMATE⁵
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



WEISSKOHL
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



WINTERWIRSING
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



ZUCCHINI
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



PAPRIKA³
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



PASTINAKE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



PETERSILIENWURZEL
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



RADICCHIO
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



ZUCKERMAIS
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



ZWIEBEL
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Kräuter

Kräuter in Töpfen werden überwiegend im Gewächshaus gezogen. Geschnittene Kräuter kommen vom Feld. Unbedingt auf die Herkunft achten! Im Winter kommen die Kräuter z.T. aus Indien und Südafrika, dabei wächst Schnittlauch auch auf der Fensterbank.

¹ In Deutschland angebaute Gurken werden im Handel häufig als "Landgurke" angeboten.

² Bezieht sich auf Sommer- und Winterlauch. Wird in wird in einigen Regionen als Porree bezeichnet.

³ Anbau in Deutschland im Gewächshaus

⁴ Ein Feldversuch hat ergeben, dass Süßkartoffelanbau in Deutschland theoretisch möglich ist, aber nur wenige Landwirte diesen Anbau bisher betreiben.

⁵ Geschützter Anbau, überwiegend im beheizten Gewächshaus

Achtsames Essen

TEXT: SUSANNA BILG/DR. MICHAELA OTT

Natürlich ist es wichtig, *was* wir essen und *welche Qualität* unsere Lebensmittel haben. Es ist aber auch entscheidend, *wie* wir unsere Mahlzeiten zu uns nehmen.

Essen (oder trinken) wir bewusst und in positiver Stimmung?

Gemeinsam oder mit anderen? Oder weil wir uns einsam fühlen?

UNSERE GEFÜHLE ESSEN MIT

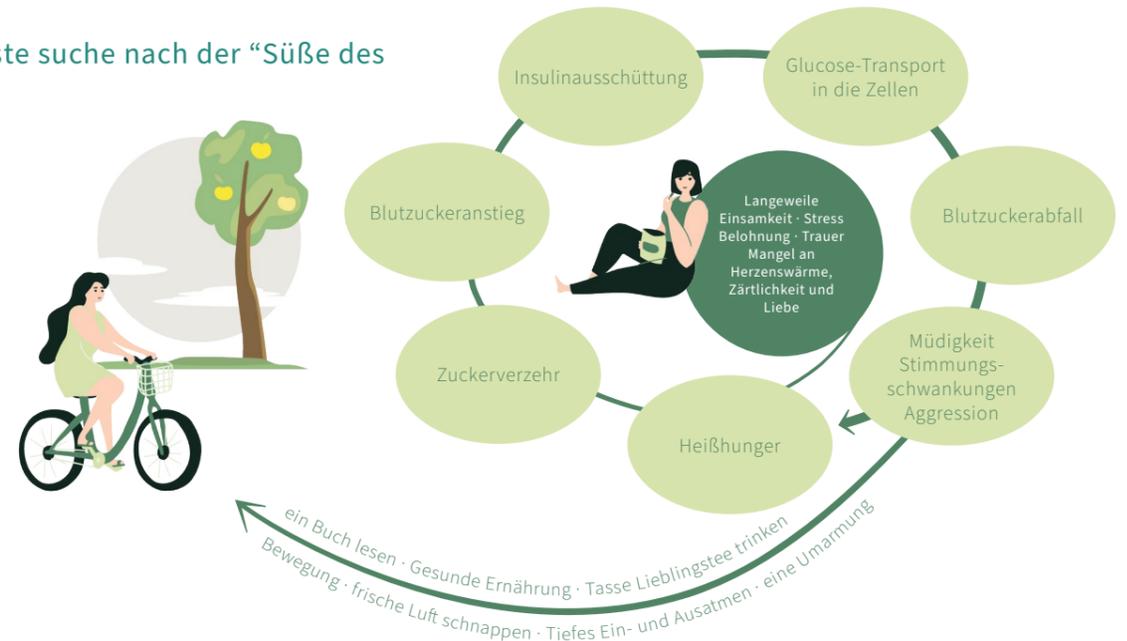
„Ich habe Lust, etwas zu essen, wenn ich deprimiert bin“ – wer kennt das nicht? Außer Frage steht: Unsere Emotionen und unser Essverhalten sind eng miteinander verknüpft. Schon als Säugling sind viele emotionale Reize mit der Nahrungsaufnahme verbunden, z.B. das Gefühl von Nähe und Geborgenheit beim Stillen an der Brust oder Füttern mit der Flasche.

Das hört im Erwachsenenalter nicht auf: Nahrungsreize können emotionale Reaktionen (positive Gefühle oder Ekel) hervorrufen. Durch unsere Erfahrungen verknüpfen wir Essen mit bestimmten Gefühlen. Der Geruch von frischen und reifen Erdbeeren kann uns beispielsweise an einen Familienausflug in der Kindheit auf das Erdbeerfeld erinnern. Oder beim Geruch von frisch gebackenem Brot werden Erinnerungen wach an eine Kinderzeit, in der noch gebacken wurde und an das damit verbundene Gefühl von Geborgenheit.

Umgekehrt wirken sich verschiedene Emotionen (z.B. Freude, Traurigkeit, Eifersucht, Angst) auf unser Essverhalten aus. Mal steigern und mal hemmen Emotionen die Nahrungsaufnahme. So steigert z.B. Langeweile eher den Appetit, Eifersucht hemmt ihn eher. Bei Traurigkeit neigen Menschen gerne dazu, über das Essen ihre Stimmung zu heben. Das ist ein typisches, oftmals auch unterbewusstes Verhaltensmuster, das viele kennen. Die Weichen dafür werden zum Teil früh gestellt. Wenn Kinder etwas Süßes zum vermeintlich schnellen Trost bekommen, lernen sie, ihre Emotionen mit Essen zu regulieren. Auch entscheidend ist die Stärke der Emotionen. Bei kurzen und sehr intensiven Emotionen bekommen wir oft keinen Bissen herunter. Das liegt daran, dass mit starker Angst oder tiefer Traurigkeit auch körperliche Reaktionen verbunden sind, die unseren Hunger deutlich reduzieren.¹

¹ Macht M.: Essen und Emotion. Ernährungs-Umschau 52 (8): 304-308 (2005).

Die unbewusste Suche nach der „Süße des Lebens“



MEHR NÄHRSTOFFE BEI STRESS NÖTIG

Stress „isst“ Nährstoffe: Im Stressmodus arbeitet der Körper auf Hochtouren, weshalb mehr Energie, Sauerstoff und auch Vitamine und Mineralstoffe verbraucht werden. Stress ist ein Nährstoff-Fresser. Hinzu kommt, dass weniger Nährstoffe aufgenommen werden. Das hat den Grund, dass wir oft unser Essen nicht so gut kauen und somit, aufgrund der kleineren Oberfläche, weniger über den Darm aufgenommen werden kann. Außerdem wird durch steten Stress die Verdauung zurückgefahren bzw. verlangsamt, wodurch weniger Nährstoffe aus den Nahrungsmitteln herausgelöst werden können. Ironischerweise benötigen wir also in Stresssituationen mehr Nährstoffe, neigen aber gerade dann dazu eher zu Nahrungsmitteln zu greifen, die weniger Nährstoffe enthalten. Wir haben dann oft Lust auf „Comfort-Food“ wie Süßes oder andere Snacks mit schnell verfügbaren kurzkettigen Kohlenhydraten, die uns aber leider nur kurzfristig Energie geben. Was der Körper in Stresssituationen braucht, ist Essen mit einer hohen Energie- und Nährstoffdichte: Frische und möglichst gering verarbeitete

Lebensmittel sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Zudem wirken viele der enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen antioxidativ und können so dem Stressstoffwechsel wirksam entgegenwirken.

Bei Stress neigen wir nicht nur zu einer ungesünderen Lebensweise. Stress verändert auch unseren Stoffwechsel und kann so zu einer schnelleren Gewichtszunahme führen.¹ Bei Stress macht sich der Körper „kampfbereit“. Dazu schüttet er das Stresshormon Cortisol aus, um schnell verfügbare Energie in Form von Glucose zu mobilisieren. Durch die erhöhte Glucosekonzentration im Blut steigt der Insulinspiegel. Bei einem hohen Insulinspiegel wird mehr Fett eingelagert und weniger verbrannt.² Mit der Zeit kann so vor allem unliebsames Bauchfett entstehen.

¹ Kiecolt-Glaser, J. K., Habash, D. L., Fagundes, C. P., Andridge, R., Peng, J., Malarkey, W. B., & Belury, M. A. (2015). Daily stressors, past depression, and metabolic responses to high-fat meals: A novel path to obesity. *Biological psychiatry*, 77(7), 653-660.

² Ebd.

Nun wissen wir, wie unsere Emotionen und auch Konditionierungen, wie unsere Erziehung, diverse Ernährungsratgeber und Gewohnheiten, unser Essverhalten beeinflussen. Essgewohnheiten haben sich oft von klein auf bei uns eingeschlichen. Doch wie werden wir uns nun darüber klar, warum wir essen und ob unser Magen oder unsere Seele Hunger hat? Wie vermeiden wir es, dass wir aus Einsamkeit, Traurigkeit oder Stress essen?

Gerade bei Schichtarbeit ist das eine echte Herausforderung, da die Arbeitsabläufe nicht immer zum biologischen Rhythmus passen und wir oft gegen unsere innere Uhr arbeiten. Dabei fällt es oft schwerer, zu spüren, was der Körper braucht und wieviel.

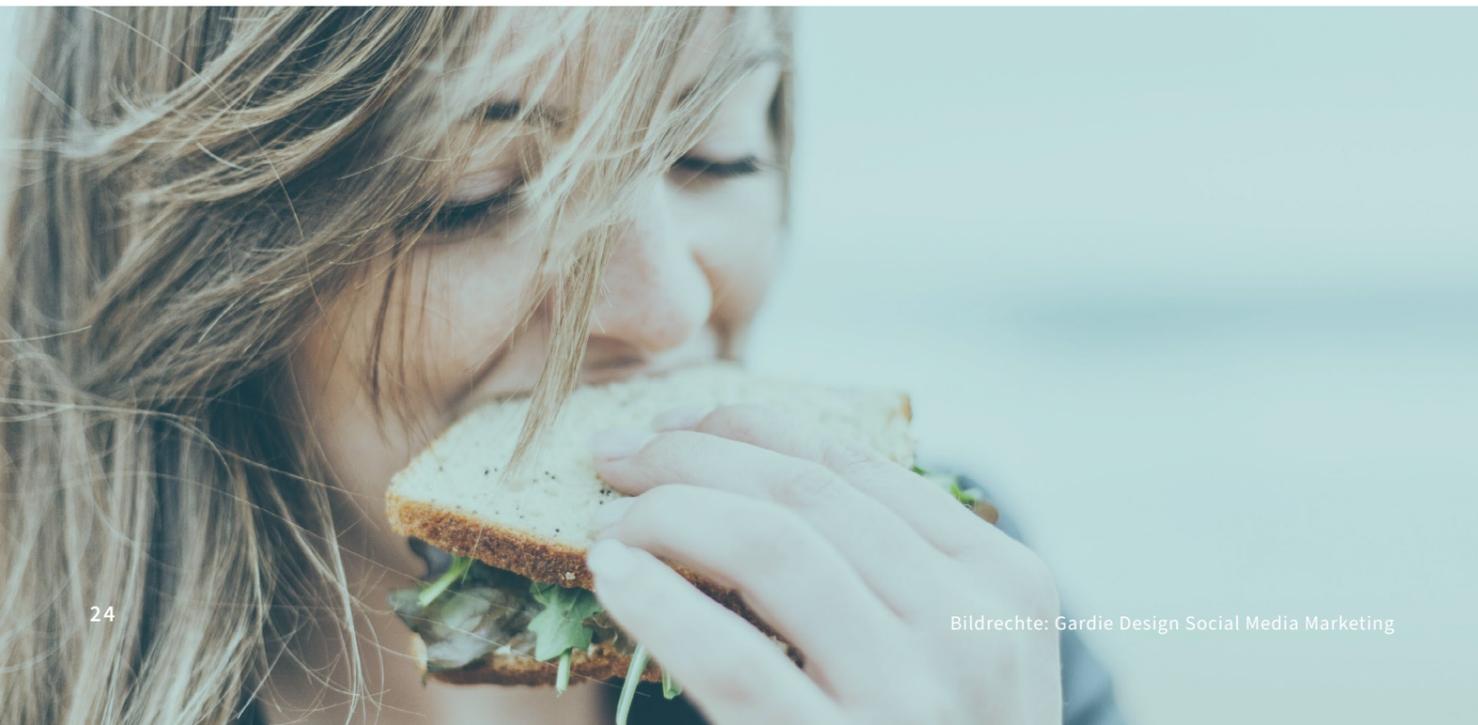
Hinzu kommt ein hohes Stresslevel und oft zu kurze Pausen: Da kann es schon mal passieren, dass das Essen schnell heruntergeschlungen oder nebenbei gegessen wird. So wird Essen oft nur Mittel zum Zweck. Am Ende sitzen wir vor einem leeren Teller, die Kalorien sind in uns, aber sonst hatten wir nichts davon.

Wie es dennoch gelingen kann, dass Essen nicht nur Mittel zum Zweck ist und in den engen Pausen-Slots heruntergeschlungen werden muss, zeigen wir nun:

DIE SIMPLE LÖSUNG: ACHTSAMKEIT BEIM ESSEN

Achtsam essen bedeutet nicht, dass wir jede Mahlzeit stillschweigend zu uns nehmen müssen. Man versteht darunter ein bewusstes und genussvolles Essen. Dadurch entsteht eine gesündere Beziehung zu den Lebensmitteln. Es gibt dabei keine Verbote oder Regeln. Sie spüren und vertrauen Ihren Körpersignalen, wissen, was Ihr Körper braucht und was ihm guttut. Mit etwas Übung essen Sie ganz intuitiv und können Hunger, Sättigung und Zufriedenheit besser wahrnehmen. Am Ende kann sich das auch auf die Kalorienzufuhr auswirken. Das bestätigt eine Studie an 48 übergewichtigen Proband*innen: Wer sich auf das Mittagessen konzentriert und sich nicht mit anderen Dingen wie etwa Hörbüchern ablenkt, nascht am Nachmittag rund 30 % weniger kalorienhaltige Snacks.¹

¹ Mason AE et al.: Effects of a Mindfulness-based Intervention on Mindful Eating, Sweets Consumption, and Fasting Glucose Levels in Obese Adults: Data from the SHINE Randomized Controlled Trial. J Behav Med. 39 (2): 201-213 (2016).



8 TIPPS FÜR ACHTSAMES ESSEN

Ein paar Minuten am Tag genügen, um Achtsamkeit beim Essen in deinen Alltag zu integrieren. Fangen Sie erst mit einer Mahlzeit oder einem Snack pro Tag an und steigern Sie sich dann.

Hören Sie Ihrem Körper zu

Der erste und wichtigste Schritt ist das Zuhören und Spüren. Was braucht Ihr Körper wirklich und was ist gesteuert durch Emotionen, Stress, Müdigkeit oder Konditionierungen aus Erziehung, Werbung oder Gewohnheit? Tut Ihrem Körper Nachts etwas leichtes gut? Und wie oft freut er sich über frisches Obst und Gemüse oder ballaststoffreiche Vollkornprodukte?

Nehmen Sie sich Zeit

Auch wenn es im hektischen Berufsalltag nicht immer leicht umzusetzen ist: Versuchen Sie sich etwas Zeit für das Essen zu nehmen. Je mehr Zeit Sie haben, desto langsamer und bewusster können Sie essen. Nehmen Sie kleine Bissen und legen Sie ab und an das Besteck zur Seite. Oft werden Sie so auch schneller satt und zufrieden. Feste Essenszeiten, Pausen und Routinen helfen Ihnen, da Sie so viel Zeit zum Planen sparen. Das hilft Ihrer inneren Uhr und stellt sicher, dass Sie immer genügend Pausen eingeplant haben.

Kauen Sie Ihr Essen gründlich

Wenn Sie länger und öfter kauen, wird das Geschmackserlebnis intensiver. Versuchen Sie jeden Bissen fünfzehn bis dreißig Mal zu kauen. Außerdem ist gut gekaut schon halb verdaut, da von besser zerkleinerten Lebensmitteln mehr Nährstoffe aufgenommen werden können und beim Kauen Verdauungssäfte gebildet werden.

Essen Sie ohne jede Ablenkung

Smartphone, Zeitschriften, Fernseher und Co. lenken vom Essen ab. Falls Sie in Gesellschaft sind, vermeiden Sie emotionale oder komplizierte Themen. Wenn Sie alleine sind, achten Sie auch auf Ihre Gedanken.

Genießen Sie mit allen Sinnen

Beim Essen können alle Ihre Sinne zum Einsatz kommen. Sie sehen das schön angerichtete Essen, die unterschiedlichen Farben, Sie riechen den Duft schon bei der Zubereitung, spüren die Oberfläche und Textur in Ihren Händen, an den Lippen und dann im Mund, hören die Geräusche beim Kauen und natürlich: können Sie genüsslich alle der sechs (ayurvedischen) Geschmacksrichtungen wahrnehmen.

Kein Anspruch auf Perfektionismus

Auch wenn Sie bemerken, dass Sie zu schnell oder unaufmerksam gegessen haben, war das bereits eine Achtsamkeitsübung, denn Sie haben es wahrgenommen. Lassen Sie sich von scheinbaren Misserfolgen nicht entmutigen.

Essen Sie sich angenehm satt

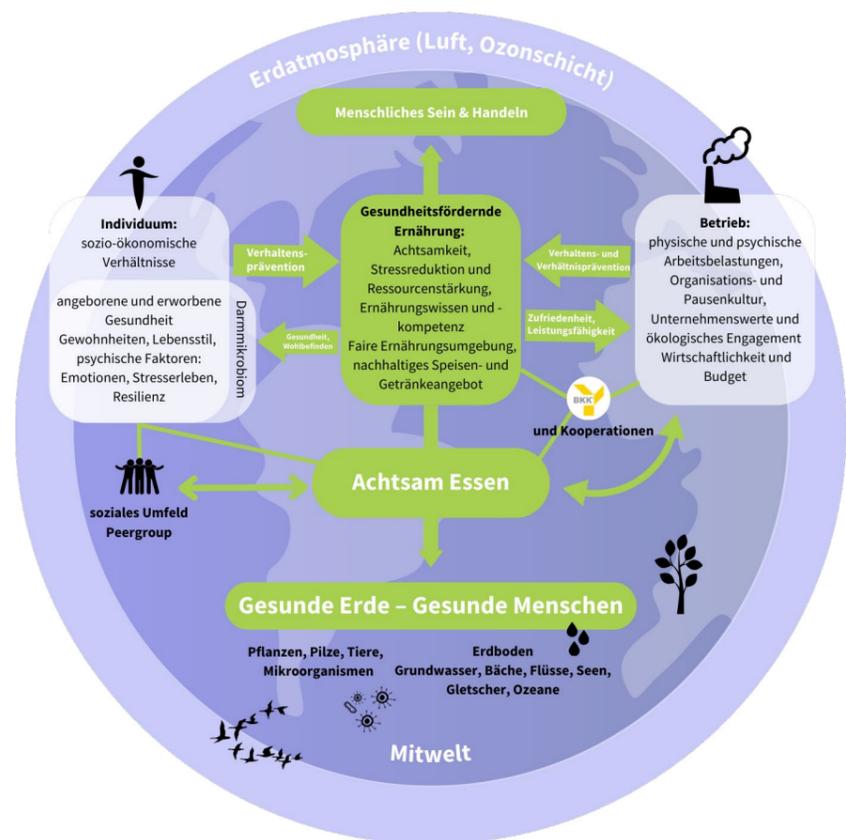
Spüren Sie nach der Hälfte der Mahlzeit in sich hinein und fragen Sie sich, ob Sie noch hungrig sind. Wenn Sie satt sind, stellen Sie Ihr restliches Essen in den Kühlschrank oder lassen Sie es sich einpacken. Später werden Sie sich über die Reste freuen.

Üben Sie sich in Dankbarkeit

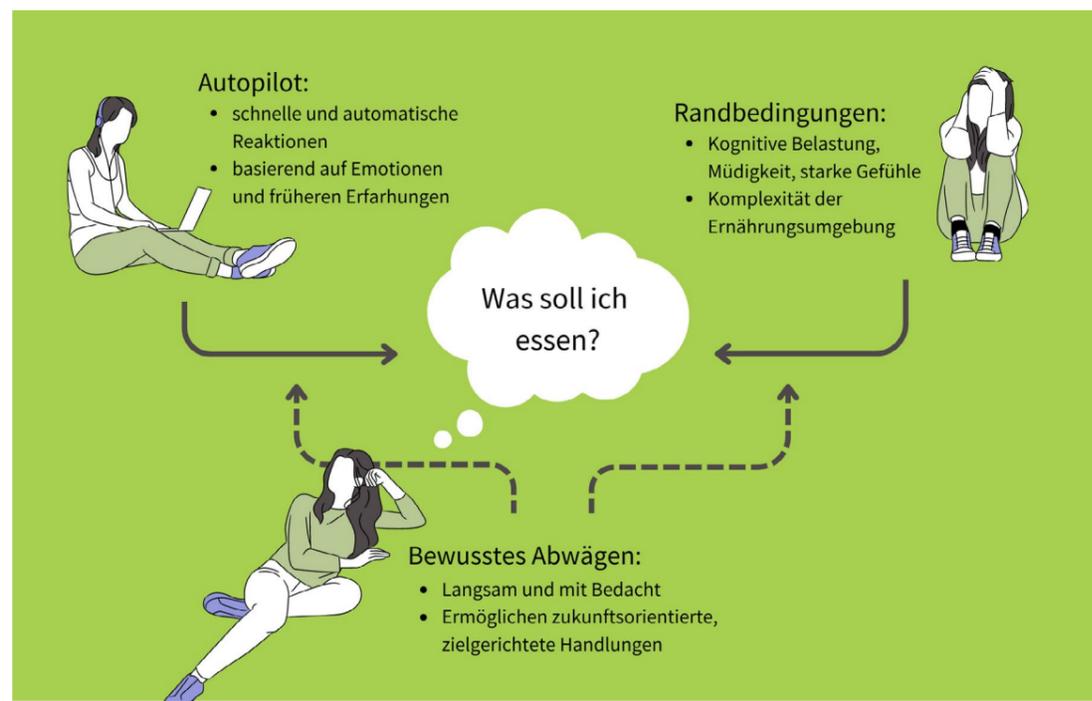
Ein wichtiges Achtsamkeitstool ist die Dankbarkeit. Gläubige Menschen beten vor dem Essen, doch auch ohne Glauben können Sie Dinge als 'nicht selbstverständlich' sehen. Wenn Sie sich überlegen, welchen Weg Ihr Essen zurückgelegt hat und wer alles daran beteiligt war, gewinnt Ihr Essen an Wertigkeit. Mit einem kurzen Moment der Dankbarkeit vor dem Essen können Sie nicht nur den Lebensmitteln, sondern auch den Pflanzen, Tieren, den Lebensmittelproduzenten und auch sich selbst mehr Achtung und Respekt entgegenbringen.



Der Kreislauf achtsamen Essens



Gaumenpflege Achtsam Essen. 2023



GaumenPflege Was soll ich essen?

Zu den Autorinnen

ACHTSAMES ESSEN



SUSANNA BILG

Susanna hat in Bonn Ökotrophologie studiert und ist mittlerweile als zertifizierte Ernährungsberaterin (VFED) und Ashtanga-Yogalehrerin in Konstanz am Bodensee tätig.

Mit ihrem ganzheitlichen, intuitiven

vereint sie ihre Leidenschaft für gesundes Essen sowie einen gesunden Lebensstil mit viel Yoga. In ihren Beratungen unterstützt sie Menschen dabei, die für sie geeignete Ernährung zu finden und wieder intuitiver zu essen – ganz ohne Verbote. Dabei sind ihre Schwerpunkte gesunde Gewichtsabnahme, Ernährung für Schwangere, Stillende und Babys, sowie eine ausgewogene vegetarische und vegane Ernährung. Neben den individuellen Ernährungsberatungen gibt Susanna auch Fachvorträge oder Workshop (gerne auch im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements), leitet Fastenwochen und unterrichtet Yoga (www.soulfood-nutrition.de).



DR. MICHAELA OTT

Michaela hat Psychologie in Innsbruck studiert. Sie promovierte im Bereich der Biologischen Psychologie/Psycho-neuroimmunologie.

Seit 2018 ist sie als Referentin für Wissenschaft bei der BKK ProVita tätig. Schwerpunkt ihrer wissenschaftlichen Tätigkeit ist der Zusammenhang zwischen psychischer und körperlicher Gesundheit. Hierbei ist die Stress- und Achtsamkeitsforschung ein wichtiger Teil ihrer Arbeit.

Kontakt: michaela.ott@bkk-provita.de

Pflanzliche Öle

TEXT: BIRGIT SCHWEYER



BIRGIT SCHWEYER

Als Ernährungswissenschaftlerin widme ich mich seit über 20 Jahren erfolgreich der Gesundheit und dem ganzheitlichen Wohlbefinden meiner Kunden.

Den Abschluss der Ernährungswissenschaft mit den Schwerpunkten Ernährungsberatung, Medizin und Lebensmittelchemie sowie Marketing und BWL habe ich in Hamburg absolviert.

Zusatzausbildungen in Homöopathie und ayurvedischer Ernährungslehre erlauben mir eine ganzheitliche Herangehensweise unter Einbezug präventiver Therapien.

Die Begeisterung für Wissenschaft, Kochkultur und Foodtrends spiegelt sich in meinen Tätigkeiten als inspirierende Referentin, motivierender Coach, leidenschaftliche Köchin, Rezeptentwicklerin, Journalistin und Foodtesterin wider.

Algenöl

FARBE	grünlich bis golden
GESCHMACK	sehr mild
EMPFOHLENE VERWENDUNG	kalte Zubereitung
LAGERUNG	luftdicht dunkel und kühl
HALTBARKEIT	3 Monate
MARKTÜBLICHE HERKUNFT	USA, Frankreich
GRUNDPRODUKT IN DE ANBAUBAR?	ja
ESSENTIELLE FETTSÄUREN	
Omega 6*	●
Omega 3	●●●
Verhältnis Omega 3 zu Omega 6	–

Hanföl

FARBE	grüngelb
GESCHMACK	arteigen, nussig
EMPFOHLENE VERWENDUNG	kalte Zubereitung
	Dünsten
RAUCHPUNKT BIS ZU	110°C
HITZESTABILITÄT	das Öl ist nicht hitzestabil - durch Einwirkung von Hitze entstehen Transfette
LAGERUNG	kühl und dunkel
HALTBARKEIT	6–9 Monate
MARKTÜBLICHE HERKUNFT	Deutschland, Europa
GRUNDPRODUKT IN DE ANBAUBAR?	ja
Derzeit ist abzuraten von Öl aus	China
ESSENTIELLE FETTSÄUREN	
Omega 6*	●●●
Omega 3	●●
Verhältnis Omega 3 zu Omega 6	sehr gut

Kürbiskernöl

FARBE	grünlich
GESCHMACK	nussig
EMPFOHLENE VERWENDUNG	kalte Zubereitung
	Kochen
HITZESTABILITÄT	das Öl ist nicht hitzestabil - durch Einwirkung von Hitze entstehen Transfette
LAGERUNG	kühl und trocken
HALTBARKEIT	6 Monate
MARKTÜBLICHE HERKUNFT	Österreich
GRUNDPRODUKT IN DE ANBAUBAR?	ja
ESSENTIELLE FETTSÄUREN	
Omega 6*	●●●
Omega 3	
Verhältnis Omega 3 zu Omega 6	–

* eine zu hohe Zufuhr kann Entzündungen verursachen
Bildrechte: Jonathan Ocampo

Leinöl nativ

FARBE	dunkelgelb
GESCHMACK	arteigen nussig herb
EMPFOHLENE VERWENDUNG	kalte Zubereitung
RAUCHPUNKT BIS ZU	105°C
LAGERUNG	kühl und dunkel lagern
HALTBARKEIT	8–10 Wochen
MARKTÜBLICHE HERKUNFT	Rumänien, Kasachstan
GRUNDPRODUKT IN DE ANBAUBAR?	ja
Derzeit ist abzuraten von Öl aus	Kanada
ESSENTIELLE FETTSÄUREN	
Omega 6*	●
Omega 3	●●●
Verhältnis Omega 3 zu Omega 6	–

Olivenöl nativ extra
erste Pressung

FARBE	kräftig grün bis grünlichgelb je nach Herkunft und Reifegrad
GESCHMACK	fruchtig
EMPFOHLENE VERWENDUNG	kalte Zubereitung
	Kochen
	Kurz anbraten
	Langes Anbraten ist generell nicht zu empfehlen.
	Tipp: kurz anbraten und dann die Hitze reduzieren
RAUCHPUNKT BIS ZU	150°C
HITZESTABILITÄT	das Öl ist nicht hitzestabil - durch Einwirkung von Hitze entstehen Transfette
LAGERUNG	vor Licht und Wärme schützen
HALTBARKEIT	12–15 Monate
MARKTÜBLICHE HERKUNFT	Griechenland, Italien
GRUNDPRODUKT IN DE ANBAUBAR?	nein
Derzeit ist abzuraten von Öl aus	Spanien
ESSENTIELLE FETTSÄUREN	
Omega 6*	●
Omega 3	
Verhältnis Omega 3 zu Omega 6	–

Olivenöl nativ
zweite Pressung

FARBE	kräftig grün bis grünlichgelb je nach Herkunft und Reifegrad
GESCHMACK	fruchtig
EMPFOHLENE VERWENDUNG	kalte Zubereitung
	Kochen
	Kurz anbraten
	Langes Anbraten ist generell nicht zu empfehlen.
	Tipp: kurz anbraten und dann die Hitze reduzieren
RAUCHPUNKT BIS ZU	180°C
HITZESTABILITÄT	das Öl ist nicht hitzestabil - durch Einwirkung von Hitze entstehen Transfette
LAGERUNG	vor Licht und Wärme schützen
HALTBARKEIT	12–15 Monate
MARKTÜBLICHE HERKUNFT	Griechenland, Italien
GRUNDPRODUKT IN DE ANBAUBAR?	nein
Derzeit ist abzuraten von Öl aus	Spanien
ESSENTIELLE FETTSÄUREN	
Omega 6*	●
Omega 3	
Verhältnis Omega 3 zu Omega 6	–

Mandelöl nativ

FARBE	gelb
GESCHMACK	mild nussig
EMPFOHLENE VERWENDUNG	kalte Zubereitung
	Dünsten
	Kochen
	Langes Anbraten ist generell nicht zu empfehlen.
	Tipp: kurz anbraten und dann die Hitze reduzieren
	Backen
HITZESTABILITÄT	das Öl ist nicht hitzestabil - durch Einwirkung von Hitze entstehen Transfette
LAGERUNG	kühl, dunkel und trocken
HALTBARKEIT	6 Monate
MARKTÜBLICHE HERKUNFT	Sizilien, Spanien
GRUNDPRODUKT IN DE ANBAUBAR?	nein
ESSENTIELLE FETTSÄUREN	
Omega 6*	●●
Omega 3	
Verhältnis Omega 3 zu Omega 6	–

* eine zu hohe Zufuhr kann Entzündungen verursachen
Bildrechte: Pixabay

Sojaöl nativ

FARBE	hell- goldgelb
GESCHMACK	arteigen nussig
EMPFOHLENE VERWENDUNG	Dünsten Kochen Kurz anbraten Langes Anbraten ist generell nicht zu empfehlen. <i>Tipp: kurz anbraten und dann die Hitze reduzieren</i>
RAUCHPUNKT BIS ZU	170°C
LAGERUNG	kühl und trocken
HALTBARKEIT	3–4 Monate
MARKTÜBLICHE HERKUNFT	Deutschland, China
GRUNDPRODUKT IN DE ANBAUBAR?	ja
Derzeit ist abzuraten von Öl aus	USA / Brasilien
ESSENTIELLE FETTSÄUREN	
Omega 6*	●●
Omega 3	●
Verhältnis Omega 3 zu Omega 6	sehr gut

Rapsöl nativ

FARBE	bernstein
GESCHMACK	nussig
EMPFOHLENE VERWENDUNG	kalte Zubereitung Kochen Kurz anbraten Langes Anbraten ist generell nicht zu empfehlen. <i>Tipp: kurz anbraten und dann die Hitze reduzieren</i>
RAUCHPUNKT BIS ZU	130–190°C
HITZESTABILITÄT	das Öl ist nicht hitzestabil - durch Einwirkung von Hitze entstehen Transfette
LAGERUNG	kalt und dunkel
HALTBARKEIT	12 Monate
MARKTÜBLICHE HERKUNFT	Deutschland
GRUNDPRODUKT IN DE ANBAUBAR?	ja
Derzeit ist abzuraten von Öl aus	Indien
ESSENTIELLE FETTSÄUREN	
Omega 6*	●●
Omega 3	●
Verhältnis Omega 3 zu Omega 6	sehr gut

Rapsöl raffiniert*

FARBE	hellgelb
GESCHMACK	ziemlich neutral
EMPFOHLENE VERWENDUNG	Kochen Kurz anbraten Braten Langes Anbraten ist generell nicht zu empfehlen. <i>Tipp: kurz anbraten und dann die Hitze reduzieren</i> Backen Frittieren
RAUCHPUNKT BIS ZU	190–230°C
LAGERUNG	kühl und dunkel
HALTBARKEIT	12 Monate
MARKTÜBLICHE HERKUNFT	Deutschland, Indien
GRUNDPRODUKT IN DE ANBAUBAR?	ja
Derzeit ist abzuraten von Öl aus	Kanada
ESSENTIELLE FETTSÄUREN	
Omega 6*	●●
Omega 3	●
Verhältnis Omega 3 zu Omega 6	sehr gut

Walnussöl nativ

FARBE	gelb
GESCHMACK	mild nussig
EMPFOHLENE VERWENDUNG	kalte Zubereitung Dünsten Langes Anbraten ist generell nicht zu empfehlen. <i>Tipp: kurz anbraten und dann die Hitze reduzieren</i> Backen
RAUCHPUNKT BIS ZU	130°C
HITZESTABILITÄT	das Öl ist nicht hitzestabil - durch Einwirkung von Hitze entstehen Transfette
LAGERUNG	kühl, dunkel und trocken
HALTBARKEIT	3–4 Monate
MARKTÜBLICHE HERKUNFT	Europa, Nordamerika
GRUNDPRODUKT IN DE ANBAUBAR?	ja
Derzeit ist abzuraten von Öl aus	Kanada
ESSENTIELLE FETTSÄUREN	
Omega 6*	●●
Omega 3	●
Verhältnis Omega 3 zu Omega 6	sehr gut

* eine zu hohe Zufuhr kann Entzündungen verursachen
Bildrechte: Ashwini Chaudhary-Monty

** Bei der Raffination entstehen evtl. gesundheitsgefährdende Esterverbindungen und das Öl kann Mineralöl-Rückstände enthalten

Pflanzendrinks

TEXT: BIRGIT SCHWEYER

Buchweizendrink

Pseudogetreide (Knöterichgewächs)

GEWINNUNG & PRODUKTDDETAILS	Anteil an Rohstoff je nach Hersteller	12,5%
	weitere Zutaten je nach Hersteller	Wasser, Sonnenblumenöl, Salz
	weitere mögliche Zutaten	–
HERSTELLUNG	Für die Herstellung von Buchweizenmilch werden die angebauten Buchweizenkörner mehrere Stunden in Wasser eingeweicht. Anschließend mischt man die Körner mit Wasser und zerkleinert sie. Um die trinkfertige Milch herzustellen, werden zum Schluss die festen Überbleibsel der Buchweizenkörner aus dem Gemisch herausgefiltert. Zurück bleibt die Buchweizenmilch, wie sie im Handel erhältlich ist. Manche Hersteller fermentieren den Buchweizen bei der Herstellung.	
FARBE	graubraun	
GESCHMACK	leicht nussig, milde natürliche Süße	
KONSISTENZ	dünnflüssig	
EMPFOHLENE VERWENDUNG	Pur als Milchersatz	ja
	Schaum für Kaffeegetränke	nein
	Backen	ja
	Kochen	ja
	Verfeinern	ja
	kalte Zubereitung	ja
HALTBARKEIT	4-5 Tage (nach dem Öffnen)	
LAGERUNG	Im Kühlschrank (nach dem Öffnen)	
REGIONALITÄT	marktübliche Herkunft	Russland, Deutschland
	in DE anbaubar?	ja (in Franken, in der Holledau oder in Brandenburg.)*

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE

Energie pro 100 ml	51 kcal
Proteingehalt pro 100 ml	1,6 g
Fettgehalt pro 100 ml	1,1 g
geeignet bei Glutenunverträglichkeit	ja
geeignet bei einer Nussallergie	ja
geeignet bei Lactoseunverträglichkeit	ja
geeignet bei Milcheiweißallergie	–
geeignet bei Soja-Allergie	ja

GESUNDHEITSRISIKEN

Allergien sind nur bei rohem ungeschälten Buchweizen bekannt.

SONSTIGES

Buchweizen gilt als gute Bienentrachtpflanze und die Honigerträge sind vergleichbar mit den Werten von Raps oder Phacelia. Im Nektar von Buchweizen sind durchschnittlich 46 % Saccharose enthalten.

Bildrechte: Ivan Samkov

Erbsendrink ungesüßt

Hülsenfrucht (aus gelben Erbsen)

GEWINNUNG & PRODUKTDETAILS	Anteil an Rohstoff je nach Hersteller	4,3 %
	weitere Zutaten je nach Hersteller	Wasser, Rapsöl oder Sonnenblumenöl, Säureregulator: Dikaliumphosphat, Calciumcarbonat, Natürliche Aromen
	weitere mögliche Zutaten	–
HERSTELLUNG	Die Technologie zur Herstellung von Erbsenmilch unterscheidet sich von der zur Herstellung anderer Milch-Alternativen. Zuerst werden die Proteine aus den Erbsen extrahiert und dann mit Wasser gemischt. Industriell hergestellter Erbsenmilch werden noch Pflanzenöl, Vitamine, Mineralien, diverse Verdickungsmittel und Aromen zugesetzt.	
FARBE	gelblich weiß	
GESCHMACK	leicht herb, milde natürliche Süße	
KONSISTENZ	cremig	
EMPFOHLENE VERWENDUNG	Pur als Milchersatz	ja
	Schaum für Kaffeegetränke	ja
	Backen	ja
	Kochen	ja
	Verfeinern	ja
	kalte Zubereitung	ja
HALTBARKEIT	3–4 Tage (nach dem Öffnen)	
LAGERUNG	Im Kühlschrank (nach dem Öffnen)	
REGIONALITÄT	marktübliche Herkunft	Frankreich , Europa
	in DE anbaubar?	ja*

* Beim Kauf stets auf das Herkunftsland und auf ein Bio-Siegel achten! Auf diese Weise vermeidet man synthetische Pestizide.



GESUNDHEITLICHE ASPEKTE

Energie pro 100 ml	31 kcal
Proteingehalt pro 100 ml	4 g
Fettgehalt pro 100 ml	1,7 g
geeignet bei Glutenunverträglichkeit	ja
geeignet bei einer Nussallergie	ja
geeignet bei Lactoseunverträglichkeit	ja
geeignet bei Milcheiweißallergie	–
geeignet bei Soja-Allergie	ja

GESUNDHEITSRISIKEN

–

SONSTIGES

Erbsenpflanzen haben gegenüber Nüssen und Getreidepflanzen noch einen entscheidenden Vorteil: Erbsen sind besonders nachhaltig, weil sie Stickstoff im Boden binden. Wenn Pflanzen auf natürliche Weise Stickstoff in den Boden bringen, kann man auf chemischen Dünger verzichten.

Ein weiteres Plus: Erbsen sind lokale Eiweißlieferanten und können in Deutschland und der EU angebaut werden.

Haferdrink ungesüßt

Getreide (aus Hafer)

GEWINNUNG & PRODUKTDETAILS	Anteil an Rohstoff je nach Hersteller	10 %
	weitere Zutaten je nach Hersteller	Wasser, Salz
	weitere mögliche Zutaten	Zichorienwurzelfasern, Sonnenblumenöl oder Rapsöl, Calciumcarbonat, Stabilisator (Gellan), Vitamine (B2, B12, D2).
HERSTELLUNG	Die Hafersaat wird zunächst entspelzt, also die äußere Hülle des Korns entfernt. Anschließend wird das Getreide mit Wasser vermengt und gemahlen. Sämtliche feste Bestandteile werden dann herausgefiltert und können weiterverwertet werden. Alle Zutaten werden püriert und anschließend gefiltert.	
FARBE	bräunlich weiß	
GESCHMACK	leicht bitter im Nachgeschmack, milde natürliche Süße	
KONSISTENZ	dickflüssig	
EMPFOHLENE VERWENDUNG	Pur als Milchersatz	ja
	Schaum für Kaffeegetränke	ja
	Backen	ja
	Kochen	ja
	Verfeinern	ja
	kalte Zubereitung	ja
HALTBARKEIT	4–5 Tage (nach dem Öffnen)	
LAGERUNG	Im Kühlschrank (nach dem Öffnen)	
REGIONALITÄT	marktübliche Herkunft	Deutschland, Europa
	in DE anbaubar?	ja*

* Beim Kauf stets auf das Herkunftsland und auf ein Bio-Siegel achten! Auf diese Weise vermeidet man synthetische Pestizide.

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE

Energie pro 100 ml 45 kcal

Proteingehalt pro 100 ml 1 g

Fettgehalt pro 100 ml 1,5g

geeignet bei Glutenunverträglichkeit –

geeignet bei einer Nussallergie ja

geeignet bei Lactoseunverträglichkeit ja

geeignet bei Milcheiweißallergie –

geeignet bei Soja-Allergie ja

GESUNDHEITSRISIKEN

Bei Glutenunverträglichkeit und Zölliakie -- *glutenfreie* Hafermilch wählen!

SONSTIGES

–

Bildrechte: Beatrice Ekenstierna

Haselnussdrink gesüsst

Nüsse (aus Haselnüssen)

GEWINNUNG & PRODUKTDETAILS	Anteil an Rohstoff je nach Hersteller	2,9 %
	weitere Zutaten je nach Hersteller	Wasser, Zucker, Tricalciumphosphat, Meersalz, Stabilisatoren (Johannisbrotkernmehl, Gellan), Emulgator (Lecithine (Sonnenblumen)), Vitamine (B2, B12, E, D2)
	weitere mögliche Zutaten	Reis und oder Mandeln
HERSTELLUNG	Zur Herstellung werden die Haselnüsse für einige Stunden in Wasser eingeweicht und anschließend mit frischem Wasser fein püriert. Zum Schluss werden die festen Bestandteile herausgelfilert, je nach Sorte werden noch Speisesalz, Süßungsmittel (oder Aromen) beigemischt.	
FARBE	bräunlich	
GESCHMACK	nussig, natürlich süß	
KONSISTENZ	cremig	
EMPFOHLENE VERWENDUNG	Pur als Milchersatz	ja
	Schaum für Kaffeegetränke	-
	Backen	ja
	Kochen	ja
	Verfeinern	ja
	kalte Zubereitung	ja
HALTBARKEIT	3-4 Tage (nach dem Öffnen)	
LAGERUNG	Im Kühlschrank (nach dem Öffnen)	
REGIONALITÄT	marktübliche Herkunft	Italien , Europa
	in DE anbaubar?	ja*

* Beim Kauf stets auf das Herkunftsland und auf ein Bio-Siegel achten! Auf diese Weise vermeidet man synthetische Pestizide.

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE

Energie pro 100 ml	30 kcal
Proteingehalt pro 100 ml	0,4 g
Fettgehalt pro 100 ml	1,2 g
geeignet bei Glutenunverträglichkeit	ja
geeignet bei einer Nussallergie	-
geeignet bei Lactoseunverträglichkeit	ja
geeignet bei Milcheiweißallergie	-
geeignet bei Soja-Allergie	ja

GESUNDHEITSRISIKEN

Bei Nussallergie nicht geeignet!

Nüsse und Schalen bzw. Steinfrüchte lösen häufig Allergien aus. Besonders Birkenpollenallergiker reagieren aufgrund von Kreuzallergien auf Haselnüsse mit Halskratzen, Juckreiz am ganzen Körper bis hin zur Atemnot. Ähnliche Wirkungen können auch Walnüsse und Mandeln, hervorrufen.

SONSTIGES

-

Kokosdrink ungesüsst

Palmenfrucht (aus Kokosnüssen)

GEWINNUNG & PRODUKTDATA	Anteil an Rohstoff je nach Hersteller	8 % Kokosfruchtfleisch teilentölt
	weitere Zutaten je nach Hersteller	Wasser, Meersalz
	weitere mögliche Zutaten	Wasser, Kokosmilch (7%) Tricalciumphosphat, natürliches Kokosaroma, Stabilisatoren (Guarkernmehl, Xanthan, Gellan), Meersalz, Vitamine (B12, D2).
HERSTELLUNG	Zur Herstellung wird das Kokosfleisch aus der Schale der Nuss getrennt, gewaschen, püriert und ausgepresst, manchmal auch unter Zugabe von Wasser. Aus den Kokosflocken, die nach diesem Vorgang übrig bleiben, wird die sogenannte zweite Milch hergestellt. Dafür werden die Flocken mit heißem Wasser versetzt und die entstandene Mischung ein weiteres Mal ausgepresst. So erhält man die zweite Kokosnussmilch, die wesentlich dünnflüssiger ist und weniger Fett enthält.	
FARBE	weiß	
GESCHMACK	nussig, natürlich süß	
KONSISTENZ	dünnflüssig	
EMPFOHLENE VERWENDUNG	Pur als Milchersatz	ja
	Schaum für Kaffeegetränke	–
	Backen	ja
	Kochen	ja
	Verfeinern	ja
	kalte Zubereitung	ja
HALTBARKEIT	3–4 Tage (nach dem Öffnen)	
LAGERUNG	Im Kühlschrank (nach dem Öffnen)	
REGIONALITÄT	marktübliche Herkunft	Sri Lanka , Philippinen
	in DE anbaubar?	nein*
	derzeit nicht empfohlene Herkunft	Thailand (siehe Sonstiges: <i>Affen als Erntehelfer</i>)

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE

Energie pro 100 ml	15 kcal
Proteingehalt pro 100 ml	0,5 g
Fettgehalt pro 100 ml	1,7 g
geeignet bei Glutenunverträglichkeit	ja
geeignet bei einer Nussallergie	–
geeignet bei Lactoseunverträglichkeit	ja
geeignet bei Milcheiweißallergie	–
geeignet bei Soja-Allergie	ja

GESUNDHEITSRISIKEN

Kann Spuren von Schalenfrüchten enthalten!

SONSTIGES

Im konventionellen Handel kommen zum Teil Kokosnüsse zum Einsatz, die von Plantagen geliefert werden, die von Makaken Affen geerntet werden!

Auch hinsichtlich der Rodung von Regenwäldern stehen die Kokospalmen-Plantagen im Fokus.

Lupinendrink

Hülsenfrucht (aus Süßlupine)

GEWINNUNG & PRODUKTDDETAILS	Anteil an Rohstoff je nach Hersteller	3 - 10 %
	weitere Zutaten je nach Hersteller	Trinkwasser, Reissirup, natürlicher Vanilleextrakt, Meersalz
	weitere mögliche Zutaten	Maltodextrin, Kokosfett, Zucker, Säureregulator: Kaliumphosphate; Stabilisator: Gellan
HERSTELLUNG	Die Hülsenfrüchte werden dazu getrocknet, eingeweicht, gemahlen und der Brei ausgepresst und die dadurch austretende Flüssigkeit als Lupinendrink eingesetzt	
FARBE	gelblich	
GESCHMACK	leicht milchig, leicht süsslich	
KONSISTENZ	dünnflüssig	
EMPFOHLENE VERWENDUNG	Pur als Milchersatz	ja
	Schaum für Kaffeegetränke	ja
	Backen	ja
	Kochen	ja
	Verfeinern	ja
	kalte Zubereitung	ja
HALTBARKEIT	3–4 Tage (nach dem Öffnen)	
LAGERUNG	Im Kühlschrank (nach dem Öffnen)	
REGIONALITÄT	marktübliche Herkunft	Deutschland , Europa
	in DE anbaubar?	ja*
	derzeit nicht empfohlene Herkunft	–

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE

Energie pro 100 ml	72 kcal
Proteingehalt pro 100 ml	2 g
Fettgehalt pro 100 ml	3,9 g
geeignet bei Glutenunverträglichkeit	ja
geeignet bei einer Nussallergie	–
geeignet bei Lactoseunverträglichkeit	ja
geeignet bei Milcheiweißallergie	ja
geeignet bei Soja-Allergie	ja

GESUNDHEITSRISIKEN

nicht geeignet bei *Lupinenallergie!*

SONSTIGES

–

* Beim Kauf stets auf das Herkunftsland und auf ein Bio-Siegel achten!
Auf diese Weise vermeidet man synthetische Pestizide.

Mandeldrink ungesüsst

Steinkern einer Steinfrucht

GEWINNUNG & PRODUKTDDETAILS	Anteil an Rohstoff je nach Hersteller	2,3 %
	weitere Zutaten je nach Hersteller	Wasser, Tricalciumphosphat, Meersalz, Stabilisatoren (Johannisbrotkernmehl, Gellan), Emulgator (Lecithine (Sonnenblumen)), Vitamine (B2, B12, E, D2).
	weitere mögliche Zutaten	–
HERSTELLUNG	Die Herstellung der Mandelmilch erfolgt in einem wenig aufwendigen Prozess. Dazu werden die reifen Mandeln zunächst in frischem Wasser eingeweicht und anschließend gemixt. Die Konsistenz der Mandelmilch wird durch den Wassergehalt bestimmt, je höher der Wassergehalt, desto dünnflüssiger auch das Endprodukt. Zum Schluss der Herstellung werden grobe Fasern oder Körner durch ein Sieb herausgefiltert. Es bleibt also ein milchig aussehendes Getränk mit wenig Rückständen übrig,	
FARBE	cremig weiß	
GESCHMACK	leicht nussig, leicht süsslich	
KONSISTENZ	dünnflüssig	
EMPFOHLENE VERWENDUNG	Pur als Milchersatz	ja
	Schaum für Kaffeegetränke	ja
	Backen	ja
	Kochen	ja
	Verfeinern	ja
	kalte Zubereitung	ja
HALTBARKEIT	3–4 Tage (nach dem Öffnen)	
LAGERUNG	Im Kühlschrank (nach dem Öffnen)	
REGIONALITÄT	marktübliche Herkunft	Mittelmeerraum , Kalifornien
	in DE anbaubar?	ja*, Mandeln spielen in der Inlandserzeugung lediglich eine lokale Bedeutung auf Selbstvermarktungsebene.
	derzeit nicht empfohlene Herkunft	–

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE

Energie pro 100 ml	13 kcal
Proteingehalt pro 100 ml	0,4 g
Fettgehalt pro 100 ml	1,1 g
geeignet bei Glutenunverträglichkeit	–
geeignet bei einer Nussallergie	–
geeignet bei Lactoseunverträglichkeit	ja
geeignet bei Milcheiweißallergie	–
geeignet bei Soja-Allergie	–

GESUNDHEITSRISIKEN

Kann Spuren von Schalenfrüchte enthalten!

Nüsse und Schalen bzw. Steinfrüchte lösen häufig Allergien aus. Besonders Birkenpollenallergiker reagieren aufgrund von Kreuzallergien auf Haselnüsse mit Halskratzen, Juckreiz am ganzen Körper bis hin zur Atemnot. Ähnliche Wirkungen können auch Walnüsse und Mandeln, hervorrufen.

SONSTIGES

–

Quinoadrink

Pseudogetreide (Fuchsschwanzgewächs)

GEWINNUNG & PRODUKTDDETAILS	Anteil an Rohstoff je nach Hersteller	7 %
	weitere Zutaten je nach Hersteller	Wasser, Sonnenblumenöl*, Meersalz
	weitere mögliche Zutaten	italienischer Reis, Färberdistelöl
HERSTELLUNG	Für die Herstellung von Quinoamilch werden die angebauten Quinoakörner mehrere Stunden in Wasser eingeweicht. Anschließend mischt man die Körner mit Wasser und zerkleinert sie. Um die trinkfertige Milch herzustellen, werden zum Schluss die festen Überbleibsel der Quinoakörner aus dem Gemisch herausgefiltert. Zurück bleibt die Quinoamilch, wie sie im Handel erhältlich ist.	
FARBE	gelblich weiß	
GESCHMACK	leicht herb, milde natürliche Süße	
KONSISTENZ	dünnflüssig	
EMPFOHLENE VERWENDUNG	Pur als Milchersatz	ja
	Schaum für Kaffeegetränke	–
	Backen	ja
	Kochen	ja
	Verfeinern kalte Zubereitung	ja
HALTBARKEIT	4–5 Tage (nach dem Öffnen)	
LAGERUNG	Im Kühlschrank (nach dem Öffnen)	
REGIONALITÄT	marktübliche Herkunft	Peru, Bolivien
	in DE anbaubar?	ja*, Quinoa spielt in der Inlandserzeugung lediglich eine lokale Bedeutung auf Selbstvermarktungsebene.
	derzeit nicht empfohlene Herkunft	–

* Beim Kauf stets auf das Herkunftsland und auf ein Bio-Siegel achten! Auf diese Weise vermeidet man synthetische Pestizide.

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE

Energie pro 100 ml	29 kcal
Proteingehalt pro 100 ml	0,5 g
Fettgehalt pro 100 ml	1,1 g
geeignet bei Glutenunverträglichkeit	ja
geeignet bei einer Nussallergie	–
geeignet bei Lactoseunverträglichkeit	ja
geeignet bei Milcheiweißallergie	ja
geeignet bei Soja-Allergie	ja

GESUNDHEITSRISIKEN

kann Spuren von Nüssen und Schalenfrüchte enthalten!

SONSTIGES

Den Schutz vor Schädlingen erreicht Quinoa durch bitter schmeckende Saponine, die auf der Samenschale (Perikarp) liegen. In ungeschältem Zustand ist Quinoa daher ungenießbar. Handelsübliche Quinoa ist daher geschält oder gewaschen und dadurch vom Saponin befreit und entbittert. Der Saponingehalt wird durch dieses Verfahren erheblich reduziert. Durch ein Erhitzen/Kochen kann etwa ein Drittel der eventuell verbliebenen Saponine unschädlich gemacht werden. Der mögliche Restgehalt an Saponinen ist für den Menschen nicht schädlich, da sie kaum vom Darm aufgenommen werden.

Sojadrink ungesüsst

(aus Sojabohnen)

GEWINNUNG & PRODUKTDDETAILS	Anteil an Rohstoff je nach Hersteller	8,7 %
	weitere Zutaten je nach Hersteller	Wasser, Meersalz
	weitere mögliche Zutaten	Säureregulatoren (Kaliumphosphate), Calciumcarbonat, Aromen, Meersalz, Stabilisator (Gellan), Vitamine (B2, B12, D2).
HERSTELLUNG	Sojamilch wird im Prinzip aus zwei Zutaten hergestellt: Sojabohnen und Wasser. Die Sojabohnen werden erst vermahlen, das Püree anschließend aufgekocht und die festen Bestandteile später herausgefiltert. Übrig bleibt eine milchige Flüssigkeit, die mit Aromen und Konservierungsstoffen weiterverarbeitet wird.	
FARBE	cremig weiß	
GESCHMACK	leicht milchig, natürlich süß	
KONSISTENZ	dünnflüssig	
EMPFOHLENE VERWENDUNG	Pur als Milchersatz	ja
	Schaum für Kaffeegetränke	ja
	Backen	ja
	Kochen	ja
	Verfeinern	ja
	kalte Zubereitung	ja
HALTBARKEIT	4–5 Tage (nach dem Öffnen)	
LAGERUNG	Im Kühlschrank (nach dem Öffnen)	
REGIONALITÄT	marktübliche Herkunft	USA
	in DE anbaubar?	–
	derzeit nicht empfohlene Herkunft	Für den konventionellen Anbau wird in den obengenannten Anbaugebieten viel Regenwald abgeholzt. Zudem überwiegt der Anbau gentechnisch veränderter (transgener) Sorten.

Bio-Betriebe dürfen nur gentechnikfreie Sojabohnen verarbeiten! Diese kommen meist aus Österreich, Frankreich, Italien oder Ungarn, wo kein transgenes Soja angebaut werden darf.

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE

Energie pro 100 ml	33 kcal
Proteingehalt pro 100 ml	3,5g
Fettgehalt pro 100 ml	2,2 g
geeignet bei Glutenunverträglichkeit	ja
geeignet bei einer Nussallergie	–
geeignet bei Lactoseunverträglichkeit	ja
geeignet bei Milcheiweißallergie	ja
geeignet bei Soja-Allergie	–

GESUNDHEITSRISIKEN

Nicht bei Soja-Allergie verwenden!

Wer gegen Birkenpollen allergisch ist, reagiert beim Verzehr von Sojamilch nicht selten mit Kreuzallergien!

SONSTIGES

–

* Beim Kauf stets auf das Herkunftsland und auf ein Bio-Siegel achten! Auf diese Weise vermeidet man synthetische Pestizide.

Bildrechte: Mae Mu

Süßungsmittel

TEXT: BIRGIT SCHWEYER

QUELLENANGABEN UND RELEVANTE STUDIEN

Pflanzen-Drinks

Biesalski H.-K., Grimm P., Nowitzki-Grimm S.: Taschenatlas Ernährung. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 2020, 8. Auflage.

Biesalski H.-K., Grimm P., Nowitzki-Grimm S.: Taschenatlas Ernährungsmedizin. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 2020, 5. Auflage.

Elmadfa I., Leitzmann C.: Die Ernährung des Menschen. Stuttgart: Ulmer Verlag, 2019, 6. Auflage.

Leitzmann C., Keller M.: Vegetarische und vegane Ernährung. Stuttgart: Ulmer Verlag, 2020, 4. Auflage.

Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz (DEBInet)

Apfeldicksaft

FARBE	dunkelfarbig braun
GESCHMACK	fruchtig süß
KONSISTENZ	dickflüssig
SÜSSKRAFT*	90 %
LAGERUNG	kühl und trocken
HALTBARKEIT	bis zu 4 Wochen nach Anbruch im Kühlschrank lagern

MARKTÜBLICHE HERKUNFT Türkei
Mittelmeerraum

Grundprodukt in DE anbaubar? ja

nicht empfehlenswertes Herkunftsland –

GESUNDHEITS-ASPEKTE
Energie pro 100g 330 kcal

ZUSAMMENSETZUNG ZUCKER

Fructose	80
Glucose	–
Saccharose (meistens Glucose & Fructose)**	20

SONSTIGES kariogen

Ahornsirup

FARBE	Je heller desto höher die Qualität
GESCHMACK	Qualitätsstufe A /AA ist eher mild, kräftig würzig bei C/D
KONSISTENZ	dickflüssig
SÜSSKRAFT*	75 %
LAGERUNG	luftdicht und kühl
HALTBARKEIT	bis zu 10 Wochen nach Anbruch im Kühlschrank lagern

MARKTÜBLICHE HERKUNFT Kanada

Grundprodukt in DE anbaubar? nein

nicht empfehlenswertes Herkunftsland –

GESUNDHEITS-ASPEKTE
Energie pro 100g 275 Kcal

ZUSAMMENSETZUNG ZUCKER

Fructose	–
Glucose	10
Saccharose (meistens Glucose & Fructose)**	90

SONSTIGES kariogen

* Im Vergleich zu Haushaltszucker

** Hoher Konsum kann zu Fettleber, Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen führen. Häufiges Süßen mit Fructose kann zu Bauchkrämpfen, Blähungen und Durchfall führen.

Birndicksaft

FARBE	dunkelfarbig braun
GESCHMACK	fruchtig süß
KONSISTENZ	dickflüssig
SÜSSKRAFT*	90 %
LAGERUNG	kühl und trocken
HALTBARKEIT	bis zu 4 Wochen nach Anbruch im Kühlschrank lagern
MARKTÜBLICHE HERKUNFT	Mittelmeerraum
Grundprodukt in DE anbaubar?	ja
nicht empfehlenswertes Herkunftsland	-
GESUNDHEITS- ASPEKTE	
Energie pro 100g	320 kcal
ZUSAMMENSETZUNG ZUCKER	
Fructose	80
Glucose	-
Saccharose(meistens Glucose & Fructose)**	20
SONSTIGES	kariogen

Rübenzucker

(aus Zuckerrübe)
Haushaltszucker besteht aus Rüben- oder
Rohrzucker

FARBE	hell
GESCHMACK	süß
KONSISTENZ	kristallin
SÜSSKRAFT*	100 %
LAGERUNG	trocken, kühl und luftdicht verpackt
HALTBARKEIT	bei richtiger Lagerung quasi unbegrenzt haltbar
MARKTÜBLICHE HERKUNFT	Deutschland, Europa
Grundprodukt in DE anbaubar?	ja
nicht empfehlenswertes Herkunftsland	-
GESUNDHEITS- ASPEKTE	
Energie pro 100g	400 Kcal
ZUSAMMENSETZUNG ZUCKER	
Fructose	-
Glucose	-
Saccharose (meistens Glucose & Fructose)***	100
SONSTIGES	kariogen

Rohrzucker

(aus Zuckerrohrsaft)
Haushaltszucker besteht aus Rüben- oder
Rohrzucker

FARBE	braun durch anhaftende Sirupreste (Melasse)
GESCHMACK	karamellartig
KONSISTENZ	kristallin
SÜSSKRAFT*	100 %
LAGERUNG	trocken, kühl und luftdicht verpackt
HALTBARKEIT	bei richtiger Lagerung quasi unbegrenzt haltbar
MARKTÜBLICHE HERKUNFT	Indien, Brasilien
Grundprodukt in DE anbaubar?	nein
nicht empfehlenswertes Herkunftsland	Brasilien
GESUNDHEITS- ASPEKTE	
Energie pro 100g	400 Kcal
ZUSAMMENSETZUNG ZUCKER	
Fructose	-
Glucose	-
Saccharose (meistens Glucose & Fructose)***	100
SONSTIGES	kariogen

Rohrohrzucker

FARBE	hellbraun
GESCHMACK	karamellartig
KONSISTENZ	kristallin
SÜSSKRAFT*	100 %
LAGERUNG	trocken, kühl und luftdicht verpackt
HALTBARKEIT	bei richtiger Lagerung quasi unbegrenzt haltbar
MARKTÜBLICHE HERKUNFT	Indien, Brasilien
Grundprodukt in DE anbaubar?	nein
nicht empfehlenswertes Herkunftsland	Brasilien
GESUNDHEITS- ASPEKTE	
Energie pro 100g	385 Kcal
ZUSAMMENSETZUNG ZUCKER	
Fructose	-
Glucose	-
Saccharose (meistens Glucose & Fructose)***	100
SONSTIGES	kariogen

* Im Vergleich zu Haushaltszucker

** Hoher Konsum kann zu Fettleber, Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen führen. Häufiges Süßen mit Fructose kann zu Bauchkrämpfen, Blähungen und Durchfall führen.

*** Hoher Verzehr fördert u.a. die Entstehung von Übergewicht und Adipositas, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen.

Dattelsirup

FARBE	dunkelfarbig braun
GESCHMACK	fruchtig malzig
KONSISTENZ	dickflüssig
SÜSSKRAFT*	80 %
LAGERUNG	luftdicht und kühl
HALTBARKEIT	bis zu 8 Wochen nach Anbruch im Kühlschrank lagern

**MARKTÜBLICHE
HERKUNFT** Tunesien,
Saudi Arabien

Grundprodukt in DE
anbaubar? nein

nicht
empfehlenswertes
Herkunftsland Iran

**GESUNDHEITS-
ASPEKTE**
Energie pro 100g 300 Kcal

**ZUSAMMEN-
SETZUNG ZUCKER**

Fructose 40–50 %
Glucose 50–60 %
Saccharose
(meistens Glucose &
Fructose)** –

SONSTIGES kariogen

Datteln sind anfällig für Schädlinge. Im konventionellen Anbau werden die Früchte in ihrem Ursprungsland oft mit Brommethan begast, das die Ozonschicht zerstört und in Deutschland verboten ist, in den Herkunftsländern der Datteln jedoch nicht.

QUELLENANGABEN

Süßungsmittel

Biesalski H.-K., Grimm P., Nowitzki-Grimm S.: Taschenatlas Ernährung. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 2020, 8. Auflage.

Biesalski H.-K., Grimm P., Nowitzki-Grimm S.: Taschenatlas Ernährungsmedizin. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 2020, 5. Auflage.

Elmadfa I., Leitzmann C.: Die Ernährung des Menschen. Stuttgart: Ulmer Verlag, 2019, 6. Auflage.

Leitzmann C., Keller M.: Vegetarische und vegane Ernährung. Stuttgart: Ulmer Verlag, 2020, 4. Auflage.

Mehl V.: Ayurveda ABC - Alles außer kompliziert. Neukirchen: Schirner Verlag, 2017, 1. Auflage.



Bildrechte: Dwi Agus Prasetyo

* Im Vergleich zu Haushaltszucker

** Hoher Konsum kann zu Fettleber, Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen führen. Häufiges Süßen mit Fructose kann zu Bauchkrämpfen, Blähungen und Durchfall führen.

Echte Nüsse und Steinfrüchte

TEXT: BIRGIT SCHWEYER

ECHTE NÜSSE

	Haselnuss	Marone	Walnuss
GESCHMACK	mild aromatisch	gegart - nussig süßlich	kräftig nussig, leicht bitter
LAGERUNG	kühl, trocken und dunkel		
HALTBARKEIT	Ganze Nüsse sind länger lagerfähig als zerkleinerte. Durch die vergrößerte Oberfläche zersetzen sich vor allem Fett und Vitamine durch Licht, Wärme und Sauerstoff. Beim Fett entstehen gesundheitsschädliche Abbauprodukte.		
	Sollten Schimmel oder schwarze Stellen erkennbar sein, bei Schädlingsbefall und wenn die Nüsse muffig oder ranzig riechen: Nicht mehr verzehren! Bittere Nüsse sofort ausspucken.		
REGIONALITÄT Marktübliche Herkunft	Türkei, Mittelmeerraum	Türkei, Italien	Kalifornien, Italien
In Deutschland anbaubar?	ja	ja, vor allem in den Weinanbaugebieten entlang des Rheins	ja
Derzeit nicht empfehlenswerte Herkunft	Hasel- und Walnüsse und Maronen sind gut in DE anbaubar. Hier braucht es die Nachfrage durch den Verbraucher. Die meisten "Nüsse" haben sehr lange Transportwege nach DE.		
GESUNDHEITS- ASPEKTE Energie pro 100 g	635 Kcal	197 kcal	714 kcal
Proteine	●●	●	●●
Vitamin E	●●●	–	●●●
Kalium	●●	●	●
Magnesium	–	–	●
Ballaststoffe	●●	●●	●
Fettgehalt pro 100 g	62,6 g	2 g	70,6 g
Omega 3 Fettsäuren	–	–	●●
Omega 6 Fettsäuren	●●	●	●●●
GESUNDHEITSRISIKEN Allergien	Nüsse und Steinfrüchte lösen häufig Allergien aus. Besonders Birkenpollen-allergiker reagieren aufgrund von Kreuzallergien auf Haselnüsse mit Halskratzen, Juckreiz am ganzen Körper bis hin zur Atemnot. Ähnliche Wirkungen können auch Walnüsse und Mandeln, hervorrufen. Insbesondere Allergien gegen Maronen sind relativ selten. Kreuzallergie mit Latex ist möglich.		
	Begasung mit dem ozonschädigenden Methylbromid oder giftigem Phosphorsäureestern dient dem Schutz während der Lagerung. Im Bio-Anbau ist das verboten.		

STEINFRÜCHTE

	Mandel	Pistazie
GESCHMACK	kräftig aromatisch	süßlich würzig
LAGERUNG	kühl, trocken und dunkel Mandeln und Pistazien sind schimmelfähig. Es können sogenannte Aflatoxine entstehen, die gesundheitsschädlich und krebserregend sind. Kochen, Braten oder Backen zerstört das Schimmelpilzgift nicht.	
HALTBARKEIT	Ganze Steinfrüchte sind länger lagerfähig als zerkleinerte. Durch die vergrößerte Oberfläche zersetzen sich vor allem Fett und Vitamine durch Licht, Wärme und Sauerstoff. Beim Fett entstehen gesundheitsschädliche Abbauprodukte. Sollten Schimmel oder schwarze Stellen erkennbar sein, bei Schädlingsbefall und wenn die Nüsse muffig oder ranzig riechen: Nicht mehr verzehren! Bittere Nüsse sofort ausspucken.	
REGIONALITÄT	Europa, Kalifornien	Kalifornien, Iran
Marktübliche Herkunft		
In Deutschland anbaubar?	Anbau v.a. in Rheinhessen, der Pfalz und am Oberrhein	nein
GESUNDHEITS-ASPEKTE		
Energie pro 100 g	575 kcal	587 kcal
Proteine	●●●	●●●
Vitamin E	●●●	-
Kalium	●●	●●●
Magnesium	●●●	●
Ballaststoffe	●●●	●●●
Fettgehalt pro 100 g	53 g	51,6 g
Omega 3 Fettsäuren	-	-
Omega 6 Fettsäuren	●●	●●
GESUNDHEITSRISIKEN	Nüsse und Steinfrüchte lösen häufig Allergien aus. Besonders Birkenpollenallergiker reagieren aufgrund von Kreuzallergien auf Haselnüsse mit Halskratzen, Juckreiz am ganzen Körper bis hin zur Atemnot. Ähnliche Wirkungen können auch Walnüsse und Mandeln, hervorrufen. Insbesondere Allergien gegen Maronen sind relativ selten. Kreuzallergie mit Latex ist möglich.	
Allergien	Begasung mit dem ozonschädigenden Methylbromid oder giftigem Phosphorsäureestern dient dem Schutz während der Lagerung. Im Bio-Anbau ist das verboten.	

QUELLENANGABEN

Echte Nüsse und Steinfrüchte

Biesalski H.-K., Grimm P., Nowitzki-Grimm S.: Taschenatlas Ernährung. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 2020, 8. Auflage.

Biesalski H.-K., Grimm P., Nowitzki-Grimm S.: Taschenatlas Ernährungsmedizin. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 2020, 5. Auflage.

Elmadfa I., Leitzmann C.: Die Ernährung des Menschen. Stuttgart: Ulmer Verlag, 2019, 6. Auflage.

Leitzmann C., Keller M.: Vegetarische und vegane Ernährung. Stuttgart: Ulmer Verlag, 2020, 4. Auflage.

Nationale Verzehrsstudie II: Ergebnisbericht, Teil 2 (Lebensmittelverzehr, Nährstoffzufuhr, Supplementeinnahme)

Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz (DEBInet)

Bundeslebensmittelschlüssel Haupt- und Mikronährstoffe von Nüssen und Saaten

Hans-Helmut Martin: Kernige Kraftwerke, UGB Verlag, 2017.

Banel DK, Hu FB (2009). Effects of walnut consumption on blood lipids and other cardiovascular risk factors: a meta-analysis and systematic review. Am J Clin Nutr 90, 56–63.

Mattes R., Dreher M. (2019): Nuts and healthy body weight maintenance mechanisms. Asia Pac. J. Clin. Nutr. 19 (1), 137–141.

Rösch R., Robitz R.: Nüsse gesund Essen, BLE 2020.

Bildrechte: Towfiq Barbhuiya



Planetary Health Diet

QUELLE: EAT-LANCET KOMMISSION

Lebensmittelgruppe	Empfohlene Menge pro Tag in Gramm (mögliche Spannbreiten)	Kalorien-aufnahme pro Tag (in kcal)
KOHLLENHYDRATE		
	Vollkorngetreide	232
	Stärkehaltige Gemüse (Kartoffeln, Maniok)	50 (0-100)
	Gemüse	300 (200-600)
	Obst	200 (100-300)
PROTEINQUELLEN		
	Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	14 (0-28)
	Geflügel	29 (0-58)
	Eier	13 (0-25)

Lebensmittelgruppe	Empfohlene Menge pro Tag in Gramm (mögliche Spannbreiten)	Kalorien-aufnahme pro Tag (in kcal)
	Fisch	28 (0-100)
	Hülsenfrüchte	75 (0-100)
	Nüsse	50 (0-75)
	Milchprodukte (Vollmilch oder aus dieser Menge hergestellte Produkte)	250 (0-500)
FETTE		
	Ungesättigte Fette (Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Soja-, Erdnuss-, Traubenkernöl)	40 (20-80)
	Gesättigte Fette (Palmöl, Schmalz, Talg)	11,8 (0-11,8)
ZUGESETZTER ZUCKER		
	Alle Süßungsmittel	31 (0-31)

Saisonale Frühstücksrezepte

alle Rezepte sind für 4 Personen gerechnet

Zu einem ayurvedischen Start in den Tag gehört neben einem Glas abgekochtem warmem Wasser mit Zitrone ein warmer Getreidebrei zur Anregung des Verdauungsfeuers.

Frühstücksrezepte von Januar bis Dezember

Frühstücksrezepte von Mitte April bis Juni

Frühstücksrezepte Mai und Juni

Frühstücksrezepte Juli und August

Frühstücksrezepte August und September

Frühstücksrezepte August bis Mai

REZEPTE MIT NICHT-REGIONALEN ZUTATEN

Graupen mit Melonen-Kompott

Saison:



aus europäischem Anbau

Hier geht's zum Rezept

REZEPTE MIT REGIONALEN ZUTATEN

Haferporridge mit Ingwer-Kirsch-Kompott

Saison:



Hier geht's zum Rezept

Erdbeer-Rhabarber-Kompott

Saison:



Hier geht's zum Rezept

Das schnellste Frühstück der Welt

Saison:



Hier geht's zum Rezept

Aprikosen-Vanille-Bulgur

Saison:



Hier geht's zum Rezept

Süßer Grieß mit Aprikosen

Saison:



Hier geht's zum Rezept

Hirse mit Gewürze-Früchte-Kompott

Saison:



Hier geht's zum Rezept

Couscous mit getrockneten Pflaumen und Minze

Saison:



Hier geht's zum Rezept

Hirse mit Rhabarber Chutney

Saison:



Ab Ende Juni enthält der Rhabarber sehr viel Oxalsäure

Hier geht's zum Rezept

Dinkel-Porridge mit gedünsteten Kardamom-Birnen

Saison:



Hier geht's zum Rezept

Kräuter-Fladenbrot mit Apfel-Ingwer-Mus

Saison:



Hier geht's zum Rezept

- Saisonware
- Lagerware
- Keine Saison

Bildrechte: Daria Shevtsova

Saisonale Hauptmahlzeiten und Beilagen

REZEPTE MIT REGIONALEN ZUTATEN

Frankfurter Grüne-Sauce-Äbbelwoi-Dressing mit Kartoffeln

Saison:



Hier geht's zum Rezept

Grün-Weißer-Spargelsalat mit Zitronenmelisse

Saison:



Hier geht's zum Rezept

Karotten-Fenchel-Salat mit Walnüssen, Chili und Apfel

Saison:



Hier geht's zum Rezept

Chili sin Carne mit Fladenbrot

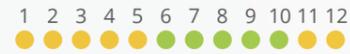
Saison:



Hier geht's zum Rezept

Karotten-Ingwer-Couscous-Salat

Saison:



Hier geht's zum Rezept

Rote-Bete-Fenchel-Creme-Suppe

Saison:



Hier geht's zum Rezept

Graupen-Karotten-Salat mit Mandeln und Basilikum

Saison:



Hier geht's zum Rezept

Weißer Bohnen in Tomaten-Dill-Sauce

Saison:



Hier geht's zum Rezept

Kitchadi mit Quinoa

Saison:



Hier geht's zum Rezept

Gemüse Pancakes mit Birnen-Ingwer-Chutney

Saison (Birnen):



Hier geht's zum Rezept

Traditioneller Kohleintopf

Saison (je nach Kohlart):



Hier geht's zum Rezept

Bohnen-Püree mit Roter Bete, Rosenkohl und Sonnenblumenkernen

Saison:



Hier geht's zum Rezept

REZEPTE MIT NICHT-REGIONALEN ZUTATEN

Herzhafte Hirsecrêpes mit Humus und Rucola

Saison:



Hier geht's zum Rezept

Sellerie-Zitronenmelisse-Kokossuppe

Saison:



Hier geht's zum Rezept

Ofen-Süßkartoffel mit Mojo Verde

Saison:



Hier geht's zum Rezept

Schnelles Linsen-Wirsing-Curry

Saison:



Hier geht's zum Rezept

BEILAGEN

Grießschnitten

Saison:



Hier geht's zum Rezept

Fladenbrot

Saison:



Hier geht's zum Rezept

● Saisonware
● Lagerware
● Keine Saison

Bildrechte: Alesia Kozik

Saisonale Zwischenmahlzeiten

REZEPTE MIT REGIONALEN ZUTATEN

Goldene Milch

Saison:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Hier geht's zum Rezept

Blaubeer-Basilikum-Muffins

Saison:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Hier geht's zum Rezept

Pfirsich Lassi

Saison:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Hier geht's zum Rezept

Chicorée mit Schokosauce, Cranberries, Pistazien, Zitrone und Chili

Saison:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Hier geht's zum Rezept

REZEPTE MIT NICHT-REGIONALEN ZUTATEN

Mango Lassi

Saison:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

aus europäischem Anbau

Hier geht's zum Rezept

- Saisonware
- Lagerware
- Keine Saison

Frühstücksrezepte

Haferporridge mit Ingwer-Kirsch-Kompott

JANUAR BIS DEZEMBER

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

ca. 600 ml Wasser oder Pflanzendrink
200g entsteinte Kirschen im Glas (*alternativ*: Trauben, Zwetschgen, gemischte Beeren nach Saison)
150 ml Kirschsafte oder Fruchtsaft
frische Minze
150 g Haferflocken (*alternativ*: Graupen, Hirse, Bulgur)
1 EL Öl
2 TL gehackter frischer Ingwer
1 TL Zimt oder eine Zimtstange
½ TL gemahlener Kardamom
1-2 TL Stärke
2 EL gehackte Nüsse
und Apfeldicksaft zum Dekorieren

Das Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Zimt, Kardamom, Kirschen zugeben und 5 Minuten andünsten. Den Saft dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln. Um die Flüssigkeit etwas einzudicken, die Stärke mit etwas Wasser verrühren und eine kleine Menge zu den Kirschen geben, gut umrühren. Diesen Vorgang wiederholen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Haferflocken mit Pflanzendrink oder Wasser kurz aufkochen und auf dem Herd ausquellen lassen. Danach in Schüsseln verteilen, das Kompott darauf geben, mit Apfeldicksaft beträufeln, mit gehackten Nüssen bestreuen und mit etwas Minze dekorieren.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 150 g Haferflocken (*alternativ*: Graupen, Hirse, Bulgur)
- 1 EL Öl
- 2 TL gehackter frischer Ingwer
- 1 TL Zimt oder eine Zimtstange
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 1 - 2 TL Stärke
- 2 EL gehackte Nüsse
- Apfeldicksaft zum Dekorieren

EINKAUFLISTE:

- ca. 600 ml Wasser oder Pflanzendrink
- 200g entsteinte Kirschen im Glas (*alternativ*: Trauben, Zwetschgen, gemischte Beeren nach Saison)
- 150 ml Kirschsafte oder Fruchtsaft
- frische Minze

Bildrechte: Osha Key

Aprikosen-Vanille-Bulgur

JANUAR BIS DEZEMBER

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

- 240–300 ml Pflanzendrink oder Wasser
- 6 getr. Aprikosen (*alternativ*: getr. Pflaumen)
- Mark einer Vanilleschote
- 2 TL frischer gehackter Ingwer
- 120 g Bulgur (*alternativ*: Hirse, Gerstengraupen)
- 50 g geröstete grob gehackte Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse)
- 1 EL Öl
- 1 TL Zimt
- ½ TL Kardamom
- 1 Prise Salz

Den Bulgur mit dem Pflanzendrink oder Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze gar kochen lassen (15 – 20 Minuten).

Aprikosen in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer, Zimt, Kardamom zugeben und zwei Minuten glasig dünsten. Aprikosen und Vanillemark zugeben und mit Bulgur gut vermischen. In Schüsseln verteilen und mit den Nüssen bestreuen.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 120 g Bulgur (*alternativ*: Hirse, Gerstengraupen)
- 50 g geröstete grob gehackte Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse)
- 1 EL Öl
- 1 TL Zimt
- ½ TL Kardamom
- 1 Prise Salz

EINKAUFLISTE:

- 240 – 300 ml Pflanzendrink oder Wasser
- 6 getr. Aprikosen
- (*alternativ*: getr. Pflaumen)
- Mark einer Vanilleschote
- 2 TL frischer gehackter Ingwer

Couscous mit getrockneten Pflaumen und Minze

JANUAR BIS DEZEMBER

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

- 400 ml Milchalternative (Soja)
- 150 g getrocknete, entsteinte Pflaumen (*alternativ*: getr. Aprikosen)
- 10 g frische Minze (etwa 30 Blätter)
- 200 g Couscous
- 4 EL Öl
- ½ TL Salz
- 30 g feiner Zucker
- 100 g Haselnusskerne

Couscous in einem Topf mit 2 Esslöffeln Öl 2–3 Minuten anrösten. Die Milch mit der gleichen Menge Wasser mischen. Salz und Zucker zugeben, kurz aufkochen lassen. Hitze reduzieren und den Couscous 15 Minuten quellen lassen.

Die Pflaumen in Streifen schneiden.

Pflaumen locker unter den Couscous heben.

Haselnüsse im restlichen Öl in der Pfanne leicht anrösten und zum Couscous geben.

Die frische Minze waschen, grob zerpfücken und über den Couscous geben.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 200 g Couscous
- 4 EL Öl
- ½ TL Salz
- 30 g feiner Zucker
- 100 g Haselnusskerne

EINKAUFLISTE:

- 400 ml Milchalternative (Soja)
- 150 g getrocknete, entsteinte Pflaumen (*alternativ*: getr. Aprikosen)
- 10 g frische Minze (etwa 30 Blätter)

Hirse mit Rhabarber Chutney

MITTE APRIL BIS JUNI

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

300 ml Pflanzendrink oder Wasser
 250 g Rhabarber (alternativ: Äpfel)
 1 kleiner säuerlicher Apfel
 50 g getr. Aprikosen
 50 ml Wasser
 ca. 25 g gehackter frischer Ingwer
 2 Chilischoten
 150 g Hirse
 Saft von 1 Zitrone (50 – 60 ml)
 3 EL Apfeldicksaft
 Salz

Von den Rhabarberstangen die Blattansätze und das untere Stück abschneiden. Die dünne Haut mit den daran sitzenden harten Fäden vollständig abziehen. Rhabarber in kleine Stücke schneiden. Den Apfel grob reiben und die getrockneten Aprikosen in Stücke schneiden. Die Chilischote fein hacken.

Die Hirse mit heißen Wasser waschen. Die Hirse mit dem Pflanzendrink und der Prise Salz in einen Topf geben und aufkochen. Die Hirse für ca. 5 Minuten leicht köcheln, danach den Herd auf kleinste Stufe stellen und die Hirse für ca. 20 Minuten quellen lassen.

Währenddessen in einem Topf das Öl erhitzen, Ingwer und Chili kurz andünsten. Den Apfeldicksaft dazu geben und für 3 Minuten karamellisieren lassen. Die Rhabarberstücke, den geriebenen Apfel sowie die Aprikosen dazugeben, kurz anschwitzen und das Wasser, den Zitronensaft sowie das Salz in den Topf geben und alles bei kleiner Hitze für ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Hirse auf Schalen verteilen und das Chutney darauf geben.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 150 g Hirse
- 1 Prise Salz
- Saft von 1 Zitrone (50 – 60 ml)
- 3 EL Apfeldicksaft
- ½ TL Salz

EINKAUFLISTE:

- 300 ml Pflanzendrink oder Wasser
- 250 g Rhabarber (alternativ: Äpfel)
- 1 kleiner säuerlicher Apfel
- 50 g getr. Aprikosen
- 50 ml Wasser
- ca. 25 g gehackter frischer Ingwer
- 2 Chilischote

Erdbeer-Rhabarber-Kompott

MAI UND JUNI

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

ca. 300 g Rhabarber
 200 g Erdbeeren
 etwas Traubensaft
 1 EL Öl
 1/2 TL Kardamom
 1 EL Apfelsüße

Den Rhabarber sowie die Erdbeeren waschen und klein schneiden. Das Öl in einem Topf erwärmen und den Kardamom dazu geben, kurz etwas andünsten bis er zu duften anfängt. Den Rhabarber kurz anschwitzen und mit etwas Saft oder Wasser ablöschen. Rhabarber für ca. 5 Minuten köcheln und anschließend die Erdbeeren dazu geben. Alles gut miteinander vermischen und weitere 3 Minuten köcheln. Zum Schluss noch die Süße unterrühren.

Tipp: Das Kompott ist für das Frühstück mit einem (Pseudo-)Getreidebrei zu ergänzen. Nutzen Sie z.B. das Rezept zum Haferporridge, Grießbrei etc.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 1 EL Öl
- 1/2 TL Kardamom
- 1 EL Apfelsüße

EINKAUFLISTE:

- ca. 300 g Rhabarber
- 200 g Erdbeeren
- etwas Traubensaft

Süßer Grieß mit Aprikosen

JULI UND AUGUST

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

- 300 ml Wasser
- 300 ml Pflanzendrink
- 8 Aprikosen
(alternativ: Äpfel)
- kleines Stück gehackter Ingwer
- 150 g Grieß
- 1 Prise Salz
- 1 EL Apfeldicksaft
- 1 TL Zimt
- 1 EL Öl
- 2 EL gehackte Nüsse

Den Pflanzendrink und das Wasser zusammen in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und das Salz sowie den Apfeldicksaft dazugeben. Langsam unter ständigem Rühren den Grieß einrieseln lassen. Kurz aufkochen, bis die Masse andickt. Die Masse sollte eine breiige Konsistenz haben, ggf. noch etwas Wasser/ Pflanzendrink dazu geben. Den Topf vom Herd nehmen und den Grieß 5 Minuten quellen lassen.

Den Ingwer feinhacken und die Aprikosen in Würfel schneiden. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten bis sie ganz leicht angebräunt sind. In einem Topf das Öl erwärmen, den Zimt hineingeben und leicht rösten bis er duftet. Anschließend den gehackten Ingwer und die Aprikosenstücke dazugeben. Für ca. 5 Minuten alles andünsten. Den Grieß auf Schalen verteilen und mit den Nüssen bestreuen.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 150 g Grieß
- 1 Prise Salz
- 1 EL Apfeldicksaft
- 1 TL Zimt
- 1 EL Öl
- 2 EL gehackte Nüsse

EINKAUFLISTE:

- 300 ml Pflanzendrink
- 8 Aprikosen (alternativ: Äpfel)
- kleines Stück gehackter Ingwer

Dinkel-Porridge mit gedünsteten Kardamom-Birnen

AUGUST UND SEPTEMBER

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

- 300 ml Pflanzendrink/Wasser
- 2 Birnen (alternativ: Äpfel, Aprikosen, Kirschen, Trauben, Zwetschgen)
- 120 g Dinkelflocken (alternativ: Haferflocken, Hirseflocken)
- ein kleines Stück Ingwer
- 1 TL gemahlener Kardamom
- ½ TL Zimt
- 1 EL Apfeldicksaft
- 1 EL Öl

Die Flocken in Wasser/Milch ca. 5 Minuten kochen und ausquellen lassen. Die Birnen in kleine Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und die Gewürze anrösten bis sie zu duften anfangen. Den Ingwer und die Birnenwürfel dazu geben. Alles für ca. 5 – 10 Minuten dünsten. Den Brei in Schalen verteilen, die Birnenwürfel darauf geben und mit etwas Apfeldicksaft beträufeln.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 120 g Dinkelflocken (alternativ: Haferflocken, Hirseflocken)
- ein kleines Stück Ingwer
- 1 TL gemahlener Kardamom
- ½ TL Zimt
- 1 EL Apfeldicksaft
- 1 EL Öl

EINKAUFLISTE:

- 300 ml Pflanzendrink / Wasser
- 2 Birnen (alternativ: Äpfel, Aprikosen, Kirschen, Trauben, Zwetschgen)

Das schnellste Frühstück der Welt

AUGUST BIS MAI

Je 1 Apfel und 1 Birne
 Obst der Saison zum Dekorieren
 Sojajoghurt
 1 EL gehackter frischer Ingwer
 2 EL gehackte Nüsse
 1 EL Öl
 2 TL Zimt
 150 g Couscous
 500 ml heißes Wasser
 Eine Prise Salz
 ½ TL Salz
 2 EL Apfeldicksaft

Couscous leicht salzen mit dem heißen Wasser übergießen und 5 Minuten quellen lassen. Den Apfel und die Birne waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, den Zimt, Ingwer, Nüsse zugeben und die Birnen – und Apfelstücke darin etwa 3 Minuten glasig andünsten, Orangensaft zugeben. Zum Schluss Couscous untermischen, in Schüsseln verteilen, ein Klecks Sojajoghurt darauf geben mit Apfeldicksaft beträufeln und mit dem frischen Obst dekorieren.

Tipp: Wer möchte, kann je nach Lust, Laune und Vorrat variieren und Trockenfrüchte zufügen!



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 1 EL gehackter frischer Ingwer
- 2 EL gehackte Nüsse
- 1 EL Öl
- 2 TL Zimt
- 150 g Couscous
- Eine Prise Salz
- 2 EL Apfeldicksaft

EINKAUFLISTE:

- Je 1 Apfel und 1 Birne
- Obst der Saison zum Dekorieren
- Orangensaft
- Sojajoghurt

Kräuter-Fladenbrot mit Apfel-Ingwer-Mus

AUGUST BIS MAI

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 MINUTEN

Für das Fladenbrot:

1 Bund frische, gehackte Kräuter (z.B. Estragon und Kerbel)
 ½ Würfel Hefe
 150 ml lauwarmes Wasser (ca. 40 °C)
 100 ml Olivenöl
 1 TL Zucker
 350 g Dinkelvollkornmehl
 1 EL getrocknete Kräuter der Provence
 ½ TL Salz

Für das Fladenbrot Wasser mit 50 ml Öl in eine große Rührschüssel geben. Darin die Hefe und den Zucker mit einem Schneebesen aufrühren.

Mehl und Kräuter der Provence zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Teig nochmals kräftig durchkneten und handtellergroße Fladen daraus formen. Den Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und 10 min. backen.

Die Kräuter mit Öl und Salz vermischen und auf die noch lauwarmen Brote streichen.

Tipp: Machen Sie von dem leckeren Kräuterfladenbrot gleich eine größere Menge. Das Brot lässt sich gut einfrieren. Oder planen Sie für den nächsten Tag z.B. eine Suppe oder einen Eintopf, zu dem Sie das Brot reichen.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 100 ml Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 350 g Dinkelvollkornmehl
- 1 EL getrocknete Kräuter der Provence
- ½ TL Salz

EINKAUFLISTE:

- 1 Bund frische, gehackte Kräuter (z.B. Estragon und Kerbel)
- ½ Würfel Hefe

Kräuter-Fladenbrot mit Apfel-Ingwer-Mus

AUGUST BIS MAI

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 MINUTEN

Für das Apfel-Ingwer-Mus:

- 3 mittelgroße Äpfel
- Saft einer Zitrone
- 1 EL frisch gehackter Ingwer
- 2 EL Zucker
- 1 EL Öl

Für das Apfel-Ingwer-Mus Äpfel waschen, entkernen, in Stücke schneiden, mit Ingwer und Zitronensaft pürieren. Zum Schluss den Zucker unterrühren.

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Apfelmasse hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa 10 min. leicht köcheln lassen.

Tipp: Das Apfel-Ingwer-Mus können Sie anstatt zu den Kräuterbrotfladen auch zu verschiedenen (Pseudo-)Getreidebreien reichen.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 1 EL frisch gehackter Ingwer
- 2 EL Zucker
- 1 EL Öl

EINKAUFLISTE:

- 3 mittelgroße Äpfel
- Saft einer Zitrone

Hirse mit Gewürze-Früchte-Kompott

AUGUST BIS MAI

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

- 2 Äpfel (*alternativ:* Aprikose, Birne)
- 50 g getr. Aprikosen (*alternativ:* getr. Pflaumen)
- frische Minze
- 120 g vorgekochte Hirse (für die Zubereitung nehmen Sie 2 Teile Wasser auf 1 Teil ungekochte Hirse)
- 1 EL gehackter frischer Ingwer
- 1 EL Öl
- 1 TL Zimt oder eine Zimtstange
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 2 Sternanis
- 250 ml Wasser
- Apfeldicksaft zum Dekorieren

Die Äpfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden.

Aprikosen in Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Apfel, Aprikosen, Zimt, Ingwer zugeben und 3 Minuten glasig andünsten. Wasser zugeben, aufkochen lassen und auf die Hälfte einkochen lassen.

Hirse in Schalen verteilen, das Kompott darauf geben und mit etwas Minze dekorieren und mit Apfeldicksaft beträufeln.

Tipp: Hirse für mehrere Mahlzeiten kochen, planen Sie entsprechend.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 120 g vorgekochte Hirse (für die Zubereitung nehmen Sie 2 Teile Wasser auf 1 Teil ungekochte Hirse)
- 1 EL gehackter frischer Ingwer
- 1 EL Öl
- 1 TL Zimt oder eine Zimtstange
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 2 Sternanis
- Apfeldicksaft zum Dekorieren

EINKAUFLISTE:

- 2 Äpfel (Alternativ: Aprikose, Birne)
- 50 g getr. Aprikosen (alternativ: getr. Pflaumen)
- frische Minze

Graupen mit Melonen-Kompott

MAI UND JUNI

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

- 1 Honigmelone (*alternativ*: Äpfel, Aprikosen, Birne, Kirschen)
- Frische Minze
- 1 EL Öl
- 1 TL gehackter frischer Ingwer
- 1 TL Zimtpulver
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 120 g gekochte Graupen (entspricht der Menge von ca. 40 g getr. Graupen) (*alternativ*: Bulgur, Hirse, Couscous)
- 2 EL gehackte Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse)
- Apfeldicksaft

Die Melone halbieren und die Kerne herauslösen. Die Hälften in Spalten schneiden, dann die Schale entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Melone und gehackten Ingwer zugeben, mit Zimt und Kardamom bestäuben und 5 Minuten darin dünsten.

Die vorgekochten Graupen in Schalen verteilen und je etwas Kompott darauf geben. Nüsse aufstreuen und mit Minze garniert servieren.

Tipp: 40 g Graupen zu kochen lohnt nicht. Kochen Sie deshalb mehr und planen Sie z.B. für den nächsten Tag den Graupen-Karotten-Salat als Hauptmahlzeit ein.

FRÜHSTÜCK MIT
OBST AUS NICHT-
REGIONALEM ANBAU



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 1 EL Öl
- 1 TL gehackter frischer Ingwer
- 1 TL Zimtpulver
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 120 g gekochte Graupen (entspricht der Menge von ca. 40 g getr. Graupen) (*alternativ*: Bulgur, Hirse, Couscous)
- 2 EL gehackte Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse)
- Apfeldicksaft

EINKAUFLISTE:

- 1 Honigmelone (*alternativ*: Äpfel, Aprikosen, Birne, Kirschen)
- Frische Minze

Rezepte Hauptgerichte

Frankfurter Grüne-Sauce-Äbelwoi-Dressing mit Kartoffeln

KARTOFFELN GANZJÄHRIG, FRISCHE KRÄUTER AB MAI

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MINUTEN

- 1 kg vorwiegend fest kochende kleine Kartoffeln
- 150 ml Apfelwein
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 kleiner Bund gemischte Kräuter
je 1 EL Fenchel und Anissamen
- 1 EL geröstete Mandelplättchen
- 1 EL grobes Salz (*alternativ*: Kochsalz)
- 1 EL Apfeldicksaft
- Olivenöl: 100 ml (Sauce) + 6 EL (Kartoffeln)
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Kartoffeln zubereiten

Den Backofen auf 200° vorheizen.

Die Kartoffeln gründlich waschen, abtrocknen, längs halbieren mit dem Öl und den Anis und Fenchel mischen, auf ein Backblech geben und 20 – 25 Min. backen. Zum Schluss salzen.

Sauce zubereiten

Die Kräuter waschen und grob vorhacken. Die Mandelplättchen anrösten.

Anschließend alle Zutaten (Kräuter, Mandelplättchen, Apfelwein, Apfeldicksaft, Olivenöl, Senf, Salz, Pfeffer) in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer sämigen Masse pürieren.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 1 EL grobes Salz (*alternativ*: Kochsalz)
- 1 EL Apfeldicksaft
- Olivenöl: 100 ml (Sauce) + 6 EL (Kartoffeln)
- Salz und Pfeffer zum abschmecken

EINKAUFLISTE:

- 1 kg vorwiegend fest kochende kleine Kartoffeln
- 150 ml Apfelwein
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 kleiner Bund gemischte Kräuter
- je 1 EL Fenchel und Anissamen
- 1 EL geröstete Mandelplättchen

Grün-Weißer-Spargelsalat mit Zitronenmelisse

ENDE MAI BIS ENDE JUNI

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

Je 6 Stangen grüner und weißer Spargel
 2 TL gemahlene rosa Pfefferbeeren
 Zitronenmelisse-Blättchen
 1 TL Salz
 1 TL Zitronensaft
 80 ml Orangensaft (Saft einer Orange)
 50 ml Olivenöl
 100 ml Gemüsebrühe
 schwarzer Pfeffer

Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden, weißen Spargel schälen und die Stangen dann in mundgerechte Stücke schneiden.

In einem Topf 2 l Wasser zum Kochen bringen, Salz und Zitronensaft zugeben. Den weißen Spargel ins Wasser geben und 10 Min. garen. Dann den grünen Spargel zugeben und weitere 6 Minuten mit garen. Spargel abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Den Spargel auf einer Platte anrichten, Olivenöl, Gemüsebrühe, Orangensaft und Pfefferbeeren kräftig miteinander verrühren, leicht salzen und pfeffern und über den Spargel gießen. Die Zitronenmelisse abbrausen, trocken schwenken, die Blätter über den Spargel zupfen.

Tipp: Dazu passen Ofenkartoffel



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 1 TL Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 80 ml Orangensaft (Saft einer Orange)
- 50 ml Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- schwarzer Pfeffer

EINKAUFLISTE:

- Je 6 Stangen grüner und weißer Spargel
- 2 TL gemahlene rosa Pfefferbeeren
- Zitronenmelisse-Blättchen

Weißer Bohnen in Tomaten-Dill-Sauce

JUNI BIS AUGUST FRISCHE TOMATEN, GANZJÄHRIG MIT KONSERVIERTEN TOMATEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

500 ml passierte Tomaten
 2 saisonale frische Tomaten oder Tomatenstücke aus dem Glas
 1 Bund Lauchzwiebeln
 ½ Bund Dill
 1 Zweig frischer Thymian
 400 g getrocknete weiße Dicke Bohnen
 3 l Gemüsebrühe
 2 EL Olivenöl
 1 Prise Cayennepfeffer
 Paprikapulver
 Salz
 Pfeffer

Die Bohnen mit heißem Wasser übergießen und 12 Stunden stehen lassen. Danach in der Gemüsebrühe etwas 2 Stunden garen, bis sie weich sind. Durch ein Sieb abgießen.

Die Tomaten waschen, Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Den Dill fein hacken. Vom Thymian die Blättchen abstreifen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Lauchzwiebeln mit Paprikapulver und Cayennepfeffer hineingeben und kurz anbraten. Tomatenwürfel, passierte Tomaten, Bohnen und Thymian zugeben, nochmals kurz aufkochen lassen. Den gehackten Dill unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Als Alternative können Sie auch weiße Bohnen aus dem Glas nehmen. Diese müssen Sie vor der Verwendung nur abschütten und gut abspülen.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 400 g getrocknete weiße Dicke Bohnen
- 3 l Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

EINKAUFLISTE:

- 500 ml passierte Tomaten
- 2 saisonale frische Tomaten oder Tomatenstücke aus dem Glas
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- ½ Bund Dill
- 1 Zweig frischer Thymian

Graupen-Karotten-Salat mit Mandeln und Basilikum

JUNI BIS OKTOBER, MIT KAROTTEN AUS LAGERHALTUNG GANZJÄHRIG

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

- 4 Karotten
- 1 grüne Chilischote
- 100 g Mandelstifte
- 15 Blätter Basilikum
- 150 g Perlgraupen
- 600 ml Gemüsebrühe
- Saft einer Zitrone (50 – 60 ml)
- 1 EL Currypulver
- 6 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken



Die Graupen nach Anleitung ca. 10 bis 12 Minuten in der Brühe bissfest kochen und abgießen.

Karotten schälen und in Scheiben schneiden.

Die Chilischote fein hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Chili, Currypulver und Mandeln andünsten. Kurz darauf die Karotten zugeben und ca. 5 Minuten auf mittlere Hitze noch bissfest anbraten.

Anschließend die Graupen und den Zitronensaft in die Pfanne geben und alles gut miteinander mischen.

Zum Schluss Basilikum untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 150 g Perlgraupen
- 600 ml Gemüsebrühe
- Saft einer Zitrone (50 – 60 ml)
- 1 EL Currypulver
- 6 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

EINKAUFLISTE:

- 4 Karotten
- 1 grüne Chilischote
- 100 g Mandelstifte
- 15 Blätter Basilikum

Karotten-Ingwer-Couscous-Salat

JUNI BIS OKTOBER, MIT KAROTTEN AUS LAGERHALTUNG GANZJÄHRIG

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

- 4 Möhren
- 3 getrocknete Pflaumen
- 5 Zweige Petersilie
- 150 ml heiße Gemüsebrühe
- 50 g Couscous
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL fein gehackter Ingwer
- 1 TL Zucker
- 1 TL süßes Currypulver
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle



Die Möhren schälen, der Länge nach halbieren und in schräge Streifen schneiden.

Die Brühe über den Couscous gießen und das Getreide 5 Minuten lang quellen lassen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Ingwer unter Zugabe des Zuckers 3 Minuten karamellisieren lassen. Dann das Currypulver und den Cayennepfeffer hinzufügen und gut vermischen. Die Möhrenstreifen zugeben und bei leicht geöffnetem Deckel in 5 Minuten bissfest schmoren.

Die Pflaumen in feine Streifen schneiden, die Petersilie grob hacken.

Couscous, Möhren und Pflaumen mit der Petersilie und dem Olivenöl gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 150 ml heiße Gemüsebrühe
- 50 g Couscous
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL fein gehackter Ingwer
- 1 TL Zucker
- 1 TL süßes Currypulver
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

EINKAUFLISTE:

- 4 Möhren
- 3 getrocknete Pflaumen
- 5 Zweige Petersilie

Orangen-Zimt-Dressing

1 rote Chilischote
1 TL Tahin (Sesampaste)
80 ml Orangensaft
150 ml Olivenöl
1 gestrichener TL Salz
1 gestrichener TL Zimtpulver
½ TL gemahlener Kardamom

Chilischote fein hacken. Mit den restlichen Zutaten vermischen und mit einem Schneebesen kräftig verrühren.

AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 80 ml Orangensaft
- 150 ml Olivenöl
- 1 gestrichener TL Salz
- 1 gestrichener TL Zimtpulver
- ½ TL gemahlener Kardamom

EINKAUFLISTE:

- 1 rote Chilischote
- 1 TL Tahin (Sesampaste)

Rosmarin-Orangen-Dressing

AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 160 ml Orangensaft
- 8 EL Olivenöl
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Apfeldicksaft
- Salz
- Pfeffer

EINKAUFLISTE:

- 1 Zweig Rosmarin

1 Zweig Rosmarin
160 ml Orangensaft
8 EL Olivenöl
1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Apfeldicksaft
Salz
Pfeffer

Die Nadeln vom Rosmarin fein hacken und mit den restlichen Zutaten mit einem Schneebesen gut verrühren.

Rote-Bete-Fenchel-Creme-Suppe

JUNI BIS OKTOBER

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN. + 30 MIN. KOCHZEIT

500 g frische rote Bete
1 Fenchelknolle
2 mehlig kochende Kartoffeln (ca. 250 g)
1 rote Zwiebel
50 ml Sojamilch
2 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Cayennepfeffer
4 Lorbeerblätter
2 Nelken
1 Liter Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl

Die Kartoffeln und die Rote Bete (mit Küchenhandschuhen) schälen und in Würfel schneiden. Den Fenchel halbieren und in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Cayennepfeffer und Paprikapulver zugeben und ca. 15 Sekunden erhitzen.

Kartoffeln, Fenchel, Zwiebel, rote Bete zugeben und gut verrühren. Die Gemüsebrühe zugießen. Nelken und Lorbeerblätter wieder entfernen. Die Suppe zum Schluss pürieren und die Sojamilch unterrühren.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL Cayennepfeffer
- 4 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl

EINKAUFLISTE:

- 500 g frische rote Bete
- 1 Fenchelknolle
- 2 mehlig kochende Kartoffeln (ca. 250 g)
- 1 rote Zwiebel
- 50 ml Sojamilch

Karotten-Fenchel-Salat mit Walnüssen, Chili und Apfel

JUNI BIS OKTOBER

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

- 300 g Karotten
- 1 Fenchelknolle
- 1 Apfel
- 50 g grob gehackte Walnüsse
- 1 rote Chili, fein gehackt
- je 15 Blättchen Basilikum und Minze
- 100–120 ml Zitronensaft
- 150 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- 2 EL Apfelmilchsaft

Fenchelgrün abschneiden, Fenchel halbieren und in feine Streifen schneiden. Karotten schälen und mit dem Apfel (mit Schale) grob in eine Schüssel raspeln, Fenchel und Walnüsse zugeben.

Zitronensaft, Apfelmilchsaft, Chili, Salz und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben, sämig pürieren, über die Karotten geben und gut mischen. Zum Schluss den Salat mit den Kräuterblättern dekorieren.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 100 – 120 ml Zitronensaft
- 150 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- 2 EL Apfelmilchsaft

EINKAUFLISTE:

- 300 g Karotten
- 1 Fenchelknolle
- 1 Apfel
- 50 g grob gehackte Walnüsse
- 1 rote Chili, fein gehackt
- je 15 Blättchen Basilikum und Minze

Kitchadi mit Quinoa

JUNI BIS OKTOBER

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MINUTEN

- 4 Pastinaken
- 2 Möhren
- 1 Fenchel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 EL frisch gehackte Kräuter (Petersilie, Koriander etc.)
- 200 g TK-Erbsen
- 100 g Quinoa
- 2 EL Öl
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL gemahlener Koriander
- 1 EL Currypulver
- 1,2 l Gemüsebrühe
- Salz, schwarzer Pfeffer

Quinoa in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser spülen, dann in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und 30 Min. quellen lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Pastinaken und Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Fenchel waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken.

Das Öl bei mittlerer Hitze in einem großen Topf erhitzen und die Fenchelsamen, den Kreuzkümmel, den gemahlene Koriander und Currypulver unter Rühren 30 Sek. darin anrösten. Pastinaken, Möhren und Fenchel dazugeben und 3 – 4 Min. anrösten. Die Gemüsebrühe, die Erbsen und das Quinoa hinzufügen und alles bei leicht geöffnetem Deckel ca. 25 Min. köcheln lassen. Zwischendurch ab und zu umrühren, damit nichts anbrennt.

Kurz vor dem Servieren nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und die gehackten Kräuter aufstreuen.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 100 g Quinoa
- 2 EL Öl
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL gemahlener Koriander
- 1 EL Currypulver
- 1,2 l Gemüsebrühe
- Salz, schwarzer Pfeffer

EINKAUFLISTE:

- 4 Pastinaken
- 2 Möhren
- 1 Fenchel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 EL frisch gehackte Kräuter (Petersilie, Koriander etc.)
- 200 g TK Erbsen

Chili sin Carne mit Fladenbrot

JULI BIS OKTOBER

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Chili
- Frisch gehackter Koriander
- 400 g passierte Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 TL Apfelsüße/Birnensüße
- 2 TL Paprikapulver
- ¼ TL Nelkenpulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Zimt
- ½ TL klein gehackten Ingwer
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer nach Belieben

Zwiebel und Chili klein hacken, Paprika und Karotte in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Gewürze dazu geben und kurz andünsten. Zwiebel, Chili, Ingwer, Paprika und Karotte ebenfalls in den Topf geben und kurz anbraten.

Das Gemüse mit den passierten Tomaten aufgießen, die Süße dazugeben sowie das Lorbeerblatt und für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Bohnen dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und den frisch gehackten Koriander darüber streuen.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 1 TL Apfelsüße/Birnensüße
- 2 TL Paprikapulver
- ¼ TL Nelkenpulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Zimt
- ½ TL klein gehackten Ingwer
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer nach Belieben

EINKAUFLISTE:

- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Chili
- Frisch gehackter Koriander
- 400 g passierte Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose weiße Bohnen

Gemüse Pancakes mit Birnen-Ingwer-Chutney

AUGUST UND SEPTEMBER

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN, ZUTATEN FÜR CA. 12 PANCAKES

- 200 g geriebenes Gemüse nach Lust und Laune
- 200 g Buchweizenmehl
- 150 ml Wasser (für die Pancakes) und
- 50 ml Wasser (für das Chutney)
- ½ TL gemahlener Koriander
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL Zimtpulver
- 2 TL Currypulver
- ¼ TL Chilipulver oder Cayennepfeffer
- 1 TL Natron
- 500 g Birnen
- 1 rote Chilischote
- 50 g gehackter frischer Ingwer
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz (Gemüse-Pancakes)
- ½ TL Salz (Chutney)
- ÖL

Für die Gemüse-Pancakes das Gemüse reiben und mit den Gewürzen zum Mehl in eine Schüssel geben und vermischen. Unter Zugabe von Wasser einen cremigen Teig herstellen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel etwas Teig in die Pfanne geben, zu einem Kreis ausstreichen und von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Für das Birnen-Ingwer-Chutney die Birnen waschen, das Kerngehäuse entfernen und klein schneiden.

Die Chilischote fein hacken. Das Öl in der Pfanne erhitzen, Chili und Ingwer unter Zugabe des Zuckers 3 Minuten karamellisieren lassen, dann alle weiteren Zutaten zugeben und für 10 Minuten einköcheln lassen.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

Für die Gemüse-Pancakes

- 200 g Buchweizenmehl
- ½ TL gemahlener Koriander
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL Zimtpulver
- 2 TL Currypulver
- ¼ TL Chilipulver oder Cayennepfeffer
- 1 TL Salz
- 1 TL Natron
- Öl zum Ausbacken

Für das Birnen-Ingwer-Chutney

- 50 g gehackter frischer Ingwer
- 1 EL Zucker
- ½ TL Salz
- 1 EL ÖL

EINKAUFLISTE:

Für die Gemüse-Pancakes

- 200 g geriebenes Gemüse nach Lust und Laune

Für das Birnen-Ingwer-Chutney

- 500 g Birnen
- 1 rote Chilischote

Traditioneller Kohleintopf

AUGUST BIS FEBRUAR, JE NACH KOHLSORTE

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 40 MINUTEN

- 400 g Kohl, z.B. Grünkohl, Weißkohl, Spitzkohl, Rotkohl
- 1 Knollensellerie
- 2 Kartoffeln, festkochend
- 3 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 1 paar Blättchen Zitronenmelisse (gibt den Pepp!)
- 2 EL Olivenöl
- 1,5 l Gemüsebrühe

Den Kohl putzen und den ganzen Strunk herausschneiden. Die Blätter in fingerdicke Streifen schneiden, kurz waschen und abtropfen lassen.

Sellerie, Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln schälen und würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin 3 Minuten andünsten, Sellerie, Kartoffeln und Karotten zugeben und weitere 5 Minuten unter Rühren andünsten. Die Gemüsebrühe zugießen und den Eintopf bei geschlossenem Deckel 14 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Den Kohl zugeben und den Eintopf weitere 10 Minuten köcheln lassen. Petersilie und Zitronenmelisse waschen und hacken und über den Eintopf streuen.

Tipp: Dazu Grießschnitten reichen.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 2 EL Olivenöl
- 1,5 l Gemüsebrühe

EINKAUFLISTE:

- 400 g Kohl, z.B. Grünkohl, Weißkohl, Spitzkohl, Rotkohl
- 1 Knollensellerie
- 2 Kartoffeln, festkochend
- 3 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 1 paar Blättchen Zitronenmelisse (gibt den Pepp!)

Bohnen-Püree mit Rote Bete, gebratenem Rosenkohl und Sonnenblumenkernen

NOVEMBER BIS FEBRUAR

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

- 500 g gekochte weiße Bohnen aus dem Glas
- 300 g Rosenkohl
- 4 vorgekochte Rote Beten
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL gem. Fenchelsamen
- 2 TL gem. Bohnenkraut
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL scharfes Currypulver
- ½ TL Currypulver
- je 6 EL Öl (für das Püree und das Gemüse)
- ½ TL Rübenzucker
- Salz (Püree: 1TL und Gemüse: Prise), Pfeffer

Für das Bohnenpüree die Bohnen in ein Sieb geben, dabei die Flüssigkeit auffangen. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die gemahlene Fenchelsamen sowie die Bohnen 3 Minuten darin andünsten. Mit gemahlenem Bohnenkraut, Senf, Salz und Zitronensaft in ein hohes Gefäß cremig pürieren.

Für das Gemüse den Rosenkohl jeweils halbieren. Rote Bete in Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Rosenkohl kräftig darin anbraten, bis er Farbe nimmt. Er darf ruhig noch bissfest sein. Rote Bete-Würfel und Curry dazugeben und 3 Minuten bei kleinerer Hitze mit anbraten.

Für die Sonnenblumenkerne das Öl in der Pfanne erhitzen und das Currypulver kurz andünsten. Die Sonnenblumenkerne dazugeben und anrösten. Zucker dazu geben, vom Herd nehmen und etwas salzen.

Das Bohnenpüree auf einen Teller geben, Rosenkohl und Rote Bete darauf anrichten und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

Für das Püree

- 6 EL Öl
- 1 EL gem. Fenchelsamen
- 2 TL gem. Bohnenkraut
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 TL Salz
- 1 EL Zitronensaft

Für das Gemüse

- 6 EL Öl
- 1 EL scharfes Currypulver
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Currypulver
- 1 EL Öl
- ½ TL Rübenzucker
- Prise Salz

EINKAUFLISTE:

- 500 g gekochte weiße Bohnen aus dem Glas
- 300 g Rosenkohl
- 4 vorgekochte Rote Beten
- 3 EL Sonnenblumenkerne

Herzhafte Hirsecrêpes mit Humus und Rucola

MAI BIS OKTOBER

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

200 g Hirsemehl	(ca. 80–100 ml)
ca. 180 ml Pflanzenmilch/ Wasser	¼ TL Natron
200 g Kichererbsen aus dem Glas (Abtropfgewicht)	Saft 1 Zitrone (50–60 ml)
1 rote Zwiebel	1 TL Currypulver
1 Chilischote	1 TL Paprikapulver
150 g Rucola	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Tahin + 2 TL Tahin	3 EL Öl
Saft von 1 Orange	Salz

Das Mehl in eine Schüssel geben und mit Currypulver vermischen. Das Natron mit einem Spritzer Zitrone dazu geben. Die Milch (oder alternativ Wasser) angießen und alles zu einem Teig verrühren.

Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Die Kichererbsen abtropfen und die Flüssigkeit auffangen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, den Kreuzkümmel und das Paprikapulver leicht anrösten bis es duftet. Die Zwiebel dazu geben und für ca. 5 Minuten anbraten. Die Kichererbsen in ein hohes Gefäß füllen. Die Zwiebel dazu geben sowie den Zitronensaft, das Tahin und ca. 1/3 der Flüssigkeit der Kichererbsen. Mit einer Prise Salz würzen und alles zusammen pürieren.

Den Rucola waschen und grob hacken. Für das Dressing 150 ml Öl in ein hohes Gefäß geben. Die restlichen Zutaten für das Dressing ebenfalls dazugeben und mit einem Pürierstab pürieren, sodass ein sämiges Dressing entsteht.

Eine Pfanne mit Öl einreiben und aus dem Teig Crêpes ausbacken. Die Crêpes mit Humus bestreichen und zusammenrollen.

Den Rucola auf den Rollen verteilen und mit dem Dressing beträufeln.



MAHLZEIT MIT
ZUTATEN AUS
NICHT-
REGIONALEM
ANBAU

Für das Dressing

150 ml Öl
½ TL Salz

AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- ¼ TL Natron
- Saft 1 Zitrone (= 50 – 60 ml)
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 3 EL Öl
- Salz

EINKAUFLISTE:

- 200 g Hirsemehl
- ca. 180 ml Pflanzenmilch/Wasser
- 200 g Kichererbsen aus dem Glas (Abtropfgewicht)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Chilischote
- 150 g Rucola
- 1 TL Tahin + 2 TL Tahin
- Saft von 1 Orange (= ca. 80 – 100 ml)

Sellerie-Zitronenmelisse-Kokossuppe

AUGUST BIS NOVEMBER

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

500 g geschälter Knollensellerie in Stücken
2 TL gehackter Ingwer
1 rote Zwiebel
15 Blättchen frische Zitronenmelisse
400 ml Kokosmilch
Saft einer Limette
1 EL Öl
1 TL gemahlener Curcuma
1 TL scharfes Currypulver
1 TL gemahlener Koriander
600 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Öl in einem Topf erhitzen, Currypulver, Curcuma, Koriander, Ingwer, rote Zwiebel, Sellerie zugeben und 3 Minuten andünsten.

Gemüsebrühe, Kokosmilch zugießen und 20 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor Schluss Limette und Zitronenmelisse zugeben, cremig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Dazu passt das Kräuter-Fladenbrot aus den Frühstücksrezepten.



MAHLZEIT MIT
ZUTATEN AUS
NICHT-
REGIONALEM
ANBAU

AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 1 EL Öl
- 1 TL gemahlener Curcuma
- 1 TL scharfes Currypulver
- 1 TL gemahlener Koriander
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

EINKAUFLISTE:

- 500 g geschälter Knollensellerie in Stücken
- 2 TL gehackter Ingwer
- 1 rote Zwiebel
- 15 Blättchen frische Zitronenmelisse
- 400 ml Kokosmilch
- Saft einer Limette

Schnelles Linsen-Wirsing-Curry

SEPTEMBER BIS DEZEMBER

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MINUTEN

- 200 g rote Linsen
- 1 kleiner Wirsing, ca. 500g
- 1 grüne Chilischote
- 1 TL gehackter Ingwer
- 200 ml Tomaten-Passat
- 300 ml Kokosmilch
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Currypulver
- 400 ml Gemüsebrühe

Die Linsen mehrmals waschen, bis das Wasser klar ist.

Den Wirsing vierteln, den Mittelstrunk entfernen (Aufheben für Gemüsebrühe) und die Blätter in fingerdicke Streifen schneiden. Die Chilischote entkernen und fein hacken.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Ingwer und die Chilischote etwa drei Minuten darin glasig dünsten.

Das Currypulver, die Linsen sowie die Wirsingstreifen zugeben und alles gut vermischen. Die Flüssigkeiten zugießen und das Curry ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

MAHLZEIT MIT
ZUTATEN AUS
NICHT-
REGIONALEM
ANBAU



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Currypulver
- 400 ml Gemüsebrühe

EINKAUFLISTE:

- 200 g rote Linsen
- 1 kleiner Wirsing, ca. 500g
- 1 grüne Chilischote
- 1 TL gehackter Ingwer
- 200 ml Tomaten-Passat
- 300 ml Kokosmilch

Ofen-Süßkartoffel mit Mojo Verde

OKTOBER - NOVEMBER

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

- 3 Süßkartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 Chilischoten
- 1 Bund Petersilie grob gehackt
- 1 grüne Paprika
- 2 EL gewürfeltes Weißbrot oder eine Reisswaffel
- 2 EL Mandelblättchen
- 6 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 1 EL Curry

Zubereitung Kartoffeln:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

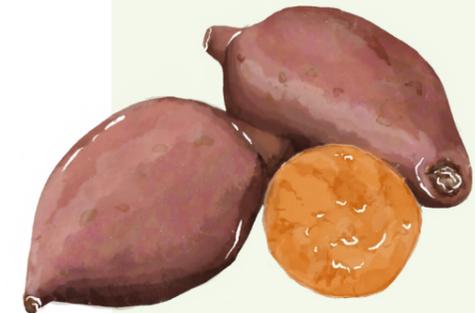
Die Süßkartoffeln schälen, halbieren, grob in Stücke schneiden in eine Schüssel geben, mit dem Öl und Curry mischen, auf ein Backblech geben und für 15 Minuten backen.

Zubereitung Mojo Verde:

Paprika schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Chili fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika, Chili, Zwiebeln, Mandeln, Fenchelsamen, Brot zugeben und anrösten.

Dann alles aus der Pfanne zusammen mit dem Zitronensaft und der Petersilie in ein hohes Gefäß geben, cremig pürieren, eventuell noch etwas Öl zugießen und über die Süßkartoffeln geben.

MAHLZEIT MIT
ZUTATEN AUS
NICHT-
REGIONALEM
ANBAU



Für die Mojo Verde:

- Saft von einer Zitrone (= 50 – 60 ml)
- ½ TL Salz
- 2 TL Fenchelsamen
- 80 ml Olivenöl

AUS DEM VORRATSSCHRANK:

FÜR DIE KARTOFFELN:

- 6 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 1 EL Curry

EINKAUFLISTE:

- 3 Süßkartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 Chilischoten
- 1 Bund Petersilie grob gehackt
- 1 grüne Paprika
- 2 EL gewürfeltes Weißbrot oder eine Reisswaffel
- 2 EL Mandelblättchen

Rezepte Beilagen

Fladenbrot

JANUAR BIS DEZEMBER

ZUBEREITUNGSZEIT: MIT GEHZEIT CA. 60 MINUTEN

- 400 g Dinkelmehl
- 18 g Hefe
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Rübenzucker
- 1 TL Salz



Den Ofen auf ca. 200 ° (Umluft) vorheizen.

Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde bilden. Das lauwarme Wasser in die Mulde geben und die Hefe hineinbröckeln und den Zucker dazugeben. Alles miteinander verrühren und ein wenig Mehl von der Seite mit verrühren.

Die Schüssel abdecken und an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen. Danach das Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig weitere 30 Minuten gehen lassen.

Auf einem Blech kleine Fladen formen und im Ofen für ca. 15 Minuten backen.

AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 200 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Rübenzucker
- 1 TL Salz

EINKAUFLISTE:

- 400 g Dinkelmehl
- 18 g Hefe

Grießschnitten

JANUAR BIS DEZEMBER

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 35 MINUTEN

- 100 g Hartweizengrieß
- 500 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Salz
- 2 TL getrockneter Oregano
- 2 TL getrockneter Majoran
- 120 ml Olivenöl



Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und langsam unter Rühren Grieß, Salz, Oregano und Majoran zugeben. Den Topf vom Herd nehmen und den Grieß 3 Minuten quellen lassen.

Öl in der Pfanne erhitzen und die Grießschnitten von beiden Seiten goldbraun backen.

Tipp: Die Grießschnitten passen sehr gut zum Kohleintopf.

AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 100 g Hartweizengrieß
- 500 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Salz
- 2 TL getrockneter Oregano
- 2 TL getrockneter Majoran
- 120 ml Olivenöl

Rezepte Zwischenmahlzeiten

Goldene Milch

JANUAR BIS DEZEMBER

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

- 500 ml Pflanzendrink
- 1 Stück frischer Kurkuma
- 1 Stück frischer Ingwer
- ½ TL Zimt
- 1 EL Apfeldicksaft

Kurkuma und Ingwer klein hacken (Achtung der Kurkuma färbt stark ab, am besten nur ein altes Messer und Brettchen verwenden).

Den Pflanzendrink in einen Topf geben und alle anderen Zutaten ebenfalls dazugeben. Kurz aufkochen lassen und für ca. 5 – 8 Minuten leicht köcheln.

Die Milch auf Tassen verteilen und mit Zimt bestreuen.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- ½ TL Zimt
- 1 EL Apfeldicksaft

EINKAUFLISTE:

- 500 ml Pflanzendrink
- 1 Stück frischen Kurkuma
- 1 Stück frischen Ingwer

Blaubeer-Basilikum-Muffins

JULI UND AUGUST

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN, FÜR CA. 10 MUFFINS

- 120 g Blaubeeren
- 15 Blättchen Basilikum in kleine Stücke gezupft
- abgeriebene Schale einer Limette
- 50 ml Wasser mit Kohlensäure
- 120 ml Sojamilch
- 150 g Mehl
- 50 g Stärke
- 1 TL Natron
- 1 Msp. Salz
- 100 g feiner Zucker
- 50 ml Pflanzenöl

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Alle trockenen Zutaten mischen, dann die flüssigen Zutaten mischen. Dann alle Zutaten in eine Schüssel geben, cremig verrühren, in gefettete oder mit Muffin-Förmchen ausgelegte Formen geben und 20 bis 25 Minuten backen (Stäbchenprobe).

LUST AUF LIVE-KOCHEN
MIT VOLKER MEHL & SYBILLE BULLATSCHEK?

Einfach scannen!



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 150 g Mehl
- 50 g Stärke
- 1 TL Natron
- 1 Msp. Salz
- 100 g feiner Zucker
- 50 ml Pflanzenöl

EINKAUFLISTE:

- 120 g Blaubeeren
- 15 Blättchen Basilikum in kleine Stücke gezupft
- abgeriebene Schale einer Limette
- 50 ml Wasser mit Kohlensäure
- 120 ml Sojamilch

Pfirsich Lassi

JULI UND AUGUST

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN

- 2 vollreife Pfirsiche
- 400 g Sojajoghurt (10 % Fettgehalt)
- 10 Blättchen frische Minze
- 300 ml stilles Wasser
- 2 EL Apfeldicksaft
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 2 Msp. Kurkuma oder etwas frischen Kurkuma

Alle Zutaten in einen Mixbecher geben und eine Minute cremig rühren

Tipp: Für die klassische indische Variante nehmen Sie anstatt der Pfirsiche 1 vollreife Mango.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- 2 EL Apfeldicksaft
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 2 Msp. Kurkuma oder etwas frischen Kurkuma

EINKAUFLISTE:

- 2 vollreife Pfirsiche
- 400 g Sojajoghurt (10 % Fettgehalt)
- 10 Blättchen frische Minze

Chicorée mit Schokosauce, Cranberries, Pistazien, Zitrone und Chili

OKTOBER BIS MAI

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

- 3 Chicorée
- 1 Tafel Schokolade oder Kuvertüre nach Wahl
- 50 g getrocknete Cranberries
- 3 EL gemahlene oder zerstoßene Pistazien
- abgeriebene Schale einer Zitrone
- ½ TL Chiliflocken

Die Blätter vom Chicorée abzupfen und auf einer großen Platte verteilen, den kleinen Strunk aufheben. Die Schokolade über Wasserdampf oder im Wasserbad schmelzen. Die Cranberries grob hacken. Die geschmolzene Schokolade mit einem Löffel über den Chicorée träufeln.

Zum Schluss den Chicorée mit Pistazien, Cranberries, Zitronenschale und Chili bestreuen.

LUST AUF LIVE-KOCHEN
MIT VOLKER MEHL & SYBILLE BULLATSCHEK?

Einfach scannen!



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- ½ TL Chiliflocken

EINKAUFLISTE:

- 3 Chicorée
- 1 Tafel Schokolade oder Kuvertüre nach Wahl
- 50 g getrocknete Cranberries
- 3 EL gemahlene oder zerstoßene Pistazien
- abgeriebene Schale einer Zitrone

Lust auf mehr?

Haben Sie Interesse an weiteren spannenden Informationen und Tipps rund um das Thema gesunde und ayurvedische Küche?

Dann hören Sie sich doch gerne auf unserer GaumenPflege-Seite die **Podcast-Folgen** der Korian Stiftung mit Volker Mehl an:

- ▶ WARM ESSEN IM SOMMER
- ▶ WAS TUN GEGEN DEN WINTERBLUES
- ▶ SELBSTFÜRSORGE
- ▶ NEUAUSRICHTUNG UND NEUSTART

Impressum

DIESES PROJEKT WIRD ERMÖGLICHT DURCH

Korian Stiftung für Pflege und würdevolles Altern

Neumarkter Straße 59-61
81673 München

www.korian-stiftung.de



KORIAN STIFTUNG
FÜR PFLEGE UND WÜRDEVOLLES ALTERN

BKK ProVita

Münchner Weg 5
85232 Bergkirchen

info@bkk-provita.de



Gaumenpflege eBook

Grafiken/Illustrationen/Layout: Anne-Sophie Velten

2022 © Korian Stiftung für Pflege und würdevolles Altern/BKK ProVita

alle Rechte vorbehalten



GAUMEN  PFLEGE