KATHRIN SALZWEDEL & RAMIN MADANI

KLARAS LIFE

Vegane und vegetarische Wohlfühlgerichte

THORBECKE

KATHRIN SALZWEDEL/RAMIN MADANI

KLARASLIFE
VEGANE UND VEGETARISCHE WOHLFÜHLGERICHTE

MODERN, EINFACH, LECKER.

JAN THORBECKE VERLAG

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

SYMBOLE

Frühling

Sommer

Herbst

Winter

ganzjährig

vegan

Weitere interessante Lesetipps finden Sie unter:
www.thorbecke.de

Alle Rechte vorbehalten.
Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

Alle Rechte vorbehalten
© 2020 Jan Thorbecke Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
ISBN 978-3-7995-1474-3 (Print)
ISBN 978-3-7995-1483-5 (eBook)

INHALT

VORWORT
— 7 —
TIPPS FÜR NACHHALTIGES EINKAUFEN
— 11 —
NACHHALTIG KOCHEN
— 12 —
UNSER VORRATSSCHRANK
— 15 —
BASICS
— 16 —
SAISONALE LEBENSMITTEL
— 21 —
WELCHE ZUTATEN LASSEN SICH DURCH ANDERE ERSETZEN?
— 25 —
KÜCHENHELFER
— 26 —
UNSERE HÜHNER
— 29 —

FÜR NASCHKATZEN
— 32 —
FÜR DEN VORRATSSCHRANK
— 76 —
SATTMACHER-SALATE
— 110 —
ZUM LÖFFELN
— 150 —
FÜR DEN GROßEN HUNGER
— 182 —

REGISTER
— 229 —
DANKSAGUNG
— 232 —
DIE AUTOREN
— 232 —

VORWORT

Wir, Kathrin und Ramin, sind schon seit über zehn Jahren ein Paar, Freunde und ein außergewöhnlich gutes Team. Wir wohnen in einem kleinen Städtchen ganz in der Nähe des Schwarzwaldes und der Schwäbischen Alb. Das ist eine hervorragende Ausgangsbasis, um gemeinsam an unserem Foodblog zu arbeiten. Kathrin ist die Initiatorin von *www.klaraslife.com*, dem Foodblog für vegane und vegetarische Küche. Sie hat mit dem Blog einen tollen virtuellen Raum für Informationen, Anregungen und Ideen rund ums Kochen ins Leben gerufen.

Sicherlich möchtet ihr wissen, woher der Foodblog seinen Namen hat? Kathrin hat diesen Namen ganz bewusst ausgewählt, um ihrer Großmutter Klara zu danken, von der sie die Leidenschaft für das Kochen geerbt hat.

Bevor es jedoch dazu kam, dass wir uns so intensiv und für euch online einsehbar mit dem Kochen befasst haben, haben wir uns natürlich schon eine ganze Weile mit unserem Hobby beschäftigt. Ramin hat sich schon seit seiner Kindheit für das Kochen begeistert und sehr viel Wert auf gesunde Ernährung gelegt. Kathrin stand auch immer gerne in der Küche und hat unter anderem durch das Backen ihren Sinn für Dekorationen und Fotografien entwickelt. Dies führte uns also anfangs zum Bloggen auf *www.klaraslife.com*. Auf unserem Blog tauschen wir uns häufig mit Gleichgesinnten, Liebhabern der vegetarischen/veganen Küche und Firmen aus der Nahrungs- und Lebensmittelbranche aus.

Das allgemeine Interesse an unseren Rezepten, Informationen und Fotos blieb nicht lange aus und so nahm die Unternehmung Foodblog einen spannenden und anfangs so nicht ganz zu erwartenden Lauf. Und was liegt in Anbetracht dieser Entwicklungen näher, als diesem Interesse mit einem eigenen Kochbuch nachzukommen und die Vielzahl an Ideen zu bündeln.

Wir möchten euch mit diesem Buch auf einfache Art und Weise zeigen, wie es euch mit wenigen regionalen und qualitativ hochwertigen Zutaten leicht gelingt, ein gutes und schmackhaftes Mahl zuzubereiten. Es gibt natürlich auch viele weitere gute Kochbücher mit schönen Rezepten und faszinierenden Fotos. Und das ist auch gut so, denn beim Kochen verhält es sich ähnlich wie bei anderen kreativen Tätigkeiten: Man entwickelt Neues oder verändert bereits Vorhandenes auf seine eigene und spezielle Weise mit einem tollen Resultat.

Rezepte lassen sich nahezu in unendlicher Weise gestalten. Trotzdem hat ja jeder Mensch eine gewisse Neigung oder gar eine Passion für die Art von Rezepten, die seinem Gaumen am meisten kitzeln. Unser Buch möchte euch einen kleinen Ausschnitt aus der riesigen und mannigfaltigen Welt des Kochens aufzeigen und euch bei eurer eigenen Lust auf das Kochen unterstützen und inspirieren. Denn Bücher und deren Inhalte sowie das Lesen selbst bereichern unser Leben auf eine sinnvolle und zutiefst natürliche Weise.
Konkret möchten wir euch hier gerne einige leckere und einfach umzusetzende Rezepte vorstellen, die uns sehr gut schmecken und so auch bei uns zu Hause häufig serviert werden. Sie sind appetitlich und lecker und kommen gänzlich ohne Fleisch aus. Sie überzeugen rein durch die Frische und Qualität der Zutaten.

Was ihr in diesem Buch entdecken könnt:
Wir hoffen, dass dieses Buch euch mit vielen schönen Fotos dazu animiert, tolle Rezepte nachzukochen oder sogar selbst neue Rezepte zu entwickeln.
In unseren Rezepten verwenden wir vorwiegend regionale Produkte. Viele unserer Rezepte wurden bei der Entwicklung und Umsetzung von saisonalen Produkten inspiriert. Alle Rezepte kommen ohne Geschmacksverstärker und künstliche Aromen aus. Die Produkte stammen überwiegend aus nachhaltigem und ökologischem Anbau. Solche Produkte findet ihr in jedem Supermarkt und Bioladen oder auf dem Wochenmarkt. Die Länderküchen dieser Welt haben die von uns vorgestellten Gerichte beeinflusst. Dennoch wurden alle Rezepte von uns selbst entwickelt und zubereitet.
Außerdem enthält unser Buch Tipps zum nachhaltigen Einkaufen, zur gesunden Ernährung und zur Vermeidung von unnötigem Abfall.
Wir hoffen, mit diesem Buch eure Fantasie und Freude am Kochen zu wecken und zu fördern, denn Kochen und Essen sollen vor allem Spaß machen.

TIPPS FÜR NACHHALTIGES EINKAUFEN

Meistens gehen wir einkaufen, um uns im Anschluss etwas Schönes zu kochen. Zumindest dann, wenn es um das Einkaufen von Lebensmitteln geht. Wir wissen inzwischen alle, wie wichtig es im Hinblick auf Nachhaltigkeit und die Umwelt ist, uns zu überlegen, was, wo und wie wir etwas kaufen. Konkret heißt das für uns zum Beispiel:

- Zum Einkaufen nehmen wir gerne einen Korb oder zumindest eine mehrfach verwendbare Tasche von zu Hause mit. Idealerweise hat man immer einige davon im Auto und/oder am Fahrrad befestigt. Und natürlich darf man diese Beutel auch in der Manteltasche verstauen, um sie bei Bedarf zu entfalten.
- Nachhaltigkeit kann in diesem Kontext auch bedeuten, dass man nicht ständig und immer mit dem Auto zur Besorgung von Kleinigkeiten vor dem Supermarkt oder Händler vorfährt. Besser ist es, nur einmal zu fahren und die ganzen sperrigen und lagerfähigen Dinge auf einen Schlag zu besorgen. Das schont auch den Geldbeutel.
- Beim Einkauf achten wir auch darauf, dass wir möglichst regionale und saisonale Produkte kaufen. Zum einen weiß man dann, wo die Lebensmittel angebaut wurden, zum anderen haben die Produkte keine allzu langen Anfahrtswege hinter sich, was den CO_2-Ausstoß reduziert. Wir überlegen uns auch, ob wir wirklich in der herbstlichen Erntezeit ein Dessert aus Tropenfrüchten machen möchten, wenn uns hier förmlich die Äpfel, Birnen und Nüsse vor die Füße fallen. Natürlich braucht man manchmal Abwechslung, aber sich bewusst zu überlegen, was man wann kauft, schadet sicher auch nicht.
- Viele haben es auch schon mal ausprobiert: den Kaffee oder Tee to go! Natürlich ist es wichtig, genug zu trinken, aber ab und zu überprüfen wir unsere dauerhaft eingeübten Verhaltensweisen auf ihren Sinn und auf deren Aktualität. Und es ist eben auch klar, dass solche Kaffee- oder Teebecher viel Müll verursachen. Besser wäre es daher, ganz darauf zu verzichten oder einen wiederverwertbaren Becher mitzubringen.

Wir wollen hier natürlich nicht mit erhobenem Zeigefinger aufzählen und anpreisen, was richtig und was falsch ist. Das liegt sowieso meist im Auge des Betrachters. Nur eines ist klar: Wir können nicht dauernd schimpfen und die Schuld/Ursache nur bei den Anderen suchen, denn dadurch ändert sich in der Sache nichts.

HIER NOCH EINMAL UNSERE WICHTIGSTEN TIPPS:

- Korb oder Stoffbeutel statt Plastiktüten verwenden;
- Mehrfachprodukte statt Einwegprodukte verwenden;
- Dekorationsmaterialien auf Umweltverträglichkeit prüfen;
- Verfallsdaten beachten und entsprechend einkaufen;
- nur so viel einkaufen, dass nichts weggeworfen werden muss;
- gesättigt zum Lebensmitteleinkauf gehen;
- vorzugsweise auf Wochenmärkten und bei Bioläden einkaufen;
- natürliche Produkte ohne viel Umverpackung kaufen;
- auf kurze Wege in der Lieferkette achten;
- regionale und saisonale Produkte beziehen;
- lieber auf eine gute Qualität achten statt auf die Menge;
- nur so viel essen, wie der eigene Energiebedarf es verlangt.

NACHHALTIG KOCHEN

Bekanntlich ist ja alles miteinander verbunden: So gibt es zum Beispiel keine heißen Gerichte ohne die dafür benötigte Energie oder keine Bananen ohne Anfahrtsweg. Das soll jetzt natürlich nicht heißen, dass wir auf warme Speisen und Bananen verzichten müssen, aber es kann bedeuten, dass wir nachdenken, bevor wir handeln. Wir möchten euch hier ein paar Anregungen für das nachhaltige Kochen geben:

KOCHT GRÖßERE MENGEN AUF EINMAL.

Das hört sich eventuell etwas seltsam an, ergibt aber aus mehreren Gründen Sinn:

- Ihr steckt in eine größere Menge Essen eine ähnlich große Energiemenge zum Kochen (also Strom, Gas oder Holz) wie bei einer kleinen Menge.
- Ihr habt dann zum Beispiel einen Eintopf, den ihr unter der Woche nochmals verzehren oder sogar auf die Arbeit mitnehmen könnt.
- Ihr kauft bei entsprechender Planung alle Zutaten auf einmal und müsst nicht mehrfach zum Händler fahren, was wiederum Zeit und Benzin spart.

VERWENDET KÜCHENRESTE.

Dies sind sogenannte Reste von Gemüsen oder anderen Lebensmitteln, die ihr problemlos weiterverarbeiten könnt:

- Stiele, Strünke und Abschnitte von Gemüsesorten aller Art lassen sich toll zu einer feinen und selbstgemachten Gemüsebrühe verarbeiten. Natürlich könnt ihr diese teilweise auch in euren Smoothie mixen. Schalen von Gemüse oder Gewürzreste eignen sich manchmal auch zum Aromatisieren von Speisen/Eingelegtem.
- Ihr könnt teilweise Reste auch anderweitig weiterverwenden, zum Beispiel Kaffeesatz als Beimischung für Anzuchterde, oder verdorbene Gemüsereste auf den Kompost geben. Aber auch Umverpackungen lassen sich in einigen Fällen zum Basteln oder als nützliche Behältnisse umgestalten/verwenden.

NUTZT UNSER ENERGIE-SPAR-MODELL.

Dieses Modell ist gut, weil ihr dadurch bares Geld sparen könnt. Es kommt im Jahr bei Viel-Kochern schon was zusammen, wenn ein paar Dinge beachtet werden:

1. Nutzt bei längeren Kochvorgängen den Schnellkochtopf, backt weiter, wenn der Ofen sowieso schon heiß ist. Wärmt Dinge in der Mikrowelle auf statt auf dem Herd.
2. Schaltet Küchengeräte ab oder – besser noch – steckt sie aus.
3. Stellt Kühlschränke nur auf die Stufe, die wirklich benötigt wird.
4. Nicht alles muss man beispielsweise in den kühleren Jahreszeiten im Kühlschrank lagern. Denn ein nicht ganz so voller Kühlschrank braucht auch weniger Energie. Wer einen Balkon, eine Garage oder einen Keller hat, kann und darf auch davon Gebrauch machen.

UNSER VORRATSSCHRANK

Natürlich hat doch jeder von uns irgendwie einen oder sogar mehrere Stauräume, in denen er von feinen Pralinen, Tees und Marmeladen bis zu Basics und Geschenken alles verstaut. Wir wissen auch, dass es für uns meistens besser wäre, nicht so viel anzuhäufen.
Warum ist das eigentlich so? Erstens braucht man zum größten Teil die Dinge, die ganz hinten in diesen Vorratsschränken liegen, sowieso nicht, und zweitens haben die wenigsten von uns eine Liste oder ein verlässliches System, das ihnen sagt, was da genau drin ist und bis wann es haltbar ist. Trotzdem ist es natürlich gut und auch irgendwie beruhigend, wenn wir wissen, dass es zum Beispiel nach einer längeren Reise noch wenigstens ein paar Basisprodukte in unserer Küche gibt, aus denen wir dann eben noch fix eine gute Pasta auf den Tisch zaubern können.
In unserem Vorratsraum gibt es immer Nudeln aller Art, Zwiebeln, Kartoffeln, Tomatenmark, Olivenöl, Misopaste, Sojasauce, Bohnen/Kichererbsen aus der Dose, Linsen, Graupen und Schältomaten aus der Dose.
Und eben die Gewürze, die wir wirklich nutzen. Mit diesen Produkten lassen sich durch einige wenige Zukäufe von frischen Lebensmitteln schon eine ganze Menge verschiedenster Gerichte herstellen, genauso wie es sogar ohne Zukäufe auch schon für ein vernünftiges Essen ausreicht.
Daher hat die Basisausstattung in unserer Vorratskammer vor allem einen anderen Hintergrund:
Es geht einfach darum, Lebensmittel, die wir gerne und häufig essen, immer im Haus zu haben. Wir besorgen diese oft auf einmal und in größeren Mengen beim Biobauern (siehe hierzu auch Kapitel Tipps für nachhaltiges Einkaufen). Oder wir kaufen ein Lebensmittel, das häufig in unserer Küche verwendet wird, gleich mehrfach, wenn es im Sonderangebot ist. Und natürlich gibt es den Fall, dass wir Produkte aus dem Urlaub mitbringen, die es so bei uns nicht zu kaufen gibt. Das alles sind natürlich Fälle, in denen es sich lohnt, die Vorratskammer aufzurüsten.

ÖLE & FETTE

Öle und Fette – das hört sich erstmal nach vielen Kalorien an. Oft ist es ja so, dass wir in Rezepten verschiedene Fette und Öle auf der Zutatenliste sehen. Diesen Teil würden wir dann gerne überlesen oder verändern, da wir ja fast alle unbedingt Kalorien vermeiden möchten. Dennoch müssen wir festhalten, dass gerade diese Öle für unseren Körper und den Geschmack relativ wichtig sind. So sind zum Beispiel einige Vitamine fettlöslich, während andere sich schon in Verbindung mit Wasser lösen. Fettlösliche Vitamine können zusammen mit Fett vom Körper besser aufgenommen werden, und das wünschen wir uns ja.

EXTRA NATIVES OLIVENÖL ➳ Ist eine wunderbare Zutat, die vielen Speisen zu einem tollen Geschmack verhilft, und ein Öl, das in keinem Haushalt fehlen sollte.

RAPSÖL ➳ Gibt es häufig als raffiniertes und kostengünstiges Öl. Es eignet sich besonders zum stärkeren Erhitzen und zum Braten. Als kaltgepresste Variante hat es ein nussiges, honigartiges Aroma, das sehr dosiert zur Geltung kommen möchte.

SONNENBLUMENÖL ➳ Ist ein hochwertiges Öl und aus unserer Küche nicht wegzudenken. Auch hiervon gibt es eine aromatische, kaltgepresste Variante.

SESAMÖL ➳ Gibt es aus den ungerösteten Sesamsamen ebenso wie aus den gerösteten. Das geröstete Sesamöl hat einen intensiven Geschmack und ist eher wie ein Gewürz zu verwenden.

WALNUSSÖL ➳ Auch ein sehr gutes, weil hochwertiges Öl mit nussigem Charakter und ideal für Salate oder kalte Speisen.

ESSIG & SÄURE

Eine schöne Komponente, die sowohl als aromagebender Bestandteil in Saucen und Salaten ihre Wirkung entfalten darf als auch bei chemischen Prozessen wie beispielsweise der Denaturierung von Proteinen (Art des Garens) und bei Fermentationsprozessen (Gärung). Zusätzlich kann Säure aus Essig und Früchten auch bei der Verdauung helfen.

APFELESSIG ➳ Ein toller, milder Essig mit einer fruchtigen Note. Wir benutzen ihn gerne für Salate und zum Einlegen von Gemüse, aber auch zu „Handkäs mit Musik".

WEIßWEINESSIG ➳ Ein Standardessig, der in keiner Küche fehlen darf. Es gibt ihn in unterschiedlichen Güteklassen und Geschmacksstärken. Probiert euch durch, bis ihr es zum Essig-Sommelier geschafft habt.

ZITRONENSAFT ➳ Ist sehr gut für orientalische Salate, zum Verfeinern von Tees, für Desserts, Kuchen und Nachspeisen geeignet. Ebenso findet der Abrieb dieser Früchte in unseren Rezepten häufig Verwendung. Wenn ihr Abrieb oder Zesten verwendet, sollten die Früchte unbehandelt sein und zuvor gründlich mit heißem Wasser abgewaschen werden.

GETREIDE & ANDERE KÖRNER

Getreide und vor allem Weizen hat es in den letzten Jahrhunderten weit gebracht. Er ist sozusagen in aller Munde. Er ist auch, trotz der neuerdings sehr weit verbreiteten Glutenunverträglichkeit, ein wichtiges und nahrhaftes Lebensmittel und in vielen Ländern gerade für die ärmere Bevölkerung nicht von der Speisekarte wegzudenken. Aber auch die anderen Getreidesorten wie Gerste, die ja die Grundlage von Bier ist, und Hafer, den wir gerne als Müsli zu uns nehmen, sind nur ein paar weitere Getreidesorten. Reis ist vor allem aus der asiatischen Küche kaum wegzudenken und wird auch in Asien angebaut. Zum

Gedeihen benötigt er viel Wasser und moderate Temperaturen.
Exemplarisch haben wir hier einige Getreidesorten wie auch Pseudogetreide aufgelistet. Sie lassen sich gut in herzhafte Rezepte integrieren und haben vielleicht auch schon den ein oder anderen Liebhaber unter euch gefunden.

HIRSE ➳ Ist ein Getreide und gehört botanisch gesehen zu den Gräsern. Diese wertvollen, oftmals verkannten Körner stecken voller Mineralstoffe und sind gerade für glutensensitive Menschen eine optimale Beilage.

QUINOA ➳ Ein Fuchsschwanzgewächs aus Lateinamerika, das auch bei uns immer populärer wird. Es findet in Salaten, Pattys und als Beilage bei vielen Ernährungsbewussten einen Platz in der Küche.

HAFERFLOCKEN ➳ Ein Traum von Getreide und ein wahres Kraftfutter. Nicht umsonst bekommt auch so manches Sportpferd eine Schippe davon.

DINKEL ➳ Ein Urgetreide, das wieder eine Renaissance erfährt. Gerne kann man beim Backen einen Teil des üblichen Mehls durch Dinkelmehl ersetzen, und in Körnerform ist er durchaus auch als Beilage oder als Ofengericht denkbar.

REIS ➳ Wir lieben ihn, und es gibt ihn in mehreren Farben, Formen und Sorten. Schwarzer Reis, roter Reis, Wildreis, Basmati, Sadri, Carnaroli, Arborio, parfümierte Reissorten wie Jasminreis oder speziell vorbehandelter Reis wie der Parboiled-Reis. Ihr seht also: Es ist fast für jeden Anlass und jeden Geschmack die entsprechende Sorte erhältlich.

MAIS (POLENTA) ➳ Der Mais dient in Europa eher als Tierfutter und zur Energieerzeugung. Dennoch ist er ein prima Lebensmittel, das wie zum Beispiel Reis zu den Gräsern gezählt wird. In Lateinamerika wird der Mais in unterschiedlichsten Formen und Farben sowie Endprodukten verzehrt. Einige Beispiele seien hier erwähnt: Tortillas, Enchiladas, Tacos, Nachos, aber auch Popcorn, Cornflakes, Polenta und gegrillte Maiskolben.

HÜLSENFRÜCHTE

Diese uralte Ackerfrucht ist ein prima Proteinlieferant und schmeckt in allen ihren Formen besonders lecker. Wir verwenden in unserer Küche äußerst gerne Linsen, Kichererbsen, grüne Erbsen, Dicke Bohnen aber auch Erdnüsse, welche ebenfalls zu den Hülsenfrüchten zählen. Hülsenfrüchte sind reich an Aminosäuren, den Bausteinen der Eiweiße, und ebenso reich an Mineralstoffen und Spurenelementen. Sie sind arm an Kohlenhydraten und machen aufgrund der Ballaststoffe lange satt. Wir lieben und nutzen sie zur Herstellung von Suppen, Salaten, als Beilage, als frittierte Bällchen oder Hummus (orientalisches Kichererbsenpüree). Probiert doch einfach mal aus, wie vielfältig sich Hülsenfrüchte zubereiten und einsetzen lassen.

LINSEN (ROT, GELB) ➳ Linsen sind ein ganz tolles, nahrhaftes und vielfältiges Produkt. Wir essen sie gern in Eintöpfen oder als Salat.

KICHERERBSEN ➳ Sind eine leckere und nahrhafte Hülsenfrucht, die gerne im Orient und in Nordafrika gegessen wird.

WEIßE BOHNEN ➳ Ob ihr sie nun als dicke oder „dünne Bohnen" zu euch nehmt, ist einerlei. Sie werten viele Vorspeisen oder Pastagerichte auf. Ebenso kann man sie pürieren und als Füllmasse oder für Brotaufstriche verwenden.

EDAMAME (SOJA) ➳ Das sind junge, grüne Sojabohnen, die es im Asia-Laden oft in gefrorener Form gibt. Sie haben eine feinen, leicht nussigen Geschmack und bereichern und verschönern gerade fernöstliche Suppen und Salate.

GRÜNE ERBSEN ➳ Ein wunderbares Gemüse, welches wir gern in Reisgerichten und Suppen, aber auch in diversen Pürees verwenden.

KIDNEYBOHNEN ➳ Sie sind ähnlich wie die schon beschriebenen weißen Bohnen verwendbar und nicht nur in vegetarischen Chiligerichten ein Klassiker. Sie sollten unserer Meinung nach immer vorrätig sein, um schnell einmal ein Omlett oder ein Pastagericht aufzuwerten.

NÜSSE & SAATEN

Als echte Weihnachts-Liebhaber gehören natürlich Nüsse zu unseren liebsten Lebensmitteln. Es gibt sie in vielen verschiedenen Sorten, wobei botanisch gesehen nicht alle Nüsse sind. So ist beispielsweise die Erdnuss eine Hülsenfrucht und die Mandel der Kern eines Rosengewächses. Eines haben Nüsse gemeinsam: Sie sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Proteinen und auch an Kalorien. Dies gilt es beim Verzehr zu berücksichtigen.

CASHEWNÜSSE ➳ Der Cashewbaum ein großer subtropischer Baum, der zur Familie der Seifenbaumgewächse gehört und dessen Frucht aus zwei Teilen besteht: dem Kern und dem Fruchtfleisch. Letzteres wird in den Anbaugebieten oft direkt verzehrt oder zu Saft verarbeitet. Die Nuss hingegen gibt es bei uns geröstet, natürlich oder auch als Aufstrich zu kaufen. Man kann die Nuss einfach so essen oder zum Beispiel als Bestandteil von asiatischen Eintopfgerichten.

ERDNÜSSE ➳ Sie sind uns allen gut bekannt, wenngleich es auch Allergiker unter uns gibt, die diese Hülsenfrüchte nicht vertragen. Ansonsten kann man aus ihnen wunderbare Aufstriche selber machen oder man isst sie gesalzen und geröstet als Snack.

KÜRBISKERNE ➳ Die Samen des Ölkürbisses, die gern auf oder in Brotteigen verarbeitet oder zu Öl gepresst werden. Das so erhaltene Öl hat eine intensive grüne Farbe und einen nussigen, grasigen und malzigen Charakter. Es schmeckt toll auf Salaten, zu Speiseeis und auch anderen Desserts.

PISTAZIEN ➳ Sind die hochwertigen Kerne der Steinfrucht eines Seifenbaumgewächses, die ein spezielles, unverwechselbares Aroma und eine schöne hellgrüne Farbe haben. In Europa werden Pistazien höchster Qualität in Sizilien in und um die Stadt Bronte angebaut. Diese schaffen es aber nicht wirklich aus Süditalien heraus, da sie dort so beliebt sind und sogar für Pastasaucen verwendet werden.

MANDELN ➳ Die Nachfrage nach Mandeln ist ungebremst hoch. Sie werden für die Herstellung von Marzipan, als Zutat für Kuchen oder auch als Ausgangsprodukt für Mandelmilch verwendet.

LEINSAMEN ➳ Werden auch als europäische Chiasamen bezeichnet, weil sich die Inhaltsstoffe von Leinsamen und Chiasamen ähneln. Nur sind die Samen des Flachses nicht so en vogue! Das ist schade, denn der Anfahrtsweg ist von Bauer Lemkes Flachsfeld deutlich kürzer als aus Südamerika, wo Chiasamen unter anderem angebaut werden.

SONNENBLUMENKERNE ➳ Wer jemals eine Sonnenblume in freier Natur betrachtet hat, der wird festgestellt haben, dass der Samen von einer so hübschen, leuchtend gelben Blume nur gut sein kann. So sehen es die Vögel und wir auch.

WALNÜSSE ➳ Das sind ganz wertvolle Nüsse (Steinfrüchte), die teilweise im eigenen Garten oder zumindest ganz in der Nähe eurer Behausungen wachsen. Sie sehen geschält ein bisschen aus wie ein Gehirn und können tatsächlich auch Nervennahrung sein. Sie enthalten viel Vitamin E, mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Spurenelemente. Wer sich von dieser Nuss mal etwas

Besonderes gönnen möchte, sollte ein Stück Engadiner Nusstorte oder Johanninüsse probieren.

GEWÜRZE

Sind absolut unerlässlich in jeder Küche. Sie verhelfen den Speisen zu einer unverfälschlichen und besonderen Note, die oft den wirklichen Charakter des Gerichts ausmacht und hervorbringt. Gerade in der vegetarischen und veganen Küche sind Gewürze in ungerösteter oder gerösteter Form eine wichtige Komponente. Gewürze sollte man ebenso sorgfältig auswählen wie zum Beispiel Obst oder Gemüse. Wir empfehlen Gewürzmischungen selbst zusammenzustellen und Hintergrundwissen über die einzelnen Gewürze zu sammeln. Es kommt auch hier auf die Dosierung an wie bei so vielem.

FENCHELSAMEN ➳ Sind äußerst interessante und geschmacksintensive Samen, die sich gut für Pastasaucen, aber auch für Eingelegtes und Gewürzmischungen eignen.

KURKUMA ➳ Ist bei uns eines der Hauptgewürze und hält sogar in Süßspeisen wie Speiseeis und Kuchen Einzug.

PIMENT ➳ Auch als Nelkenpfeffer bekannt, hat eine feine, nelkenähnliche Aromakomponente und lässt sich gut mahlen.

PFEFFER ➳ Gibt es in verschieden Formen, Farben und Schärfegraden. Hier geht Probieren über Studieren. Wir benutzen den weißen Pfeffer gerne für kalte Gerichte und den schwarzen zum Erhitzen.

MEERSALZ ➳ Ist ein natürliches Salz, das außer dem molekularen Bestandteil Natriumchlorid noch andere, teils wichtige Spurenelemente enthält.

MUSKATNUSS ➳ Eine tolle Frucht eines Baumes, deren Kern wir zum Verwenden über eine Raspel ziehen. Prima für Aufläufe mit Kartoffeln, zu Kohlgerichten, aber auch in Gewürzmischungen eine wirklich feine Zutat.

ROSMARIN ➳ Ein Gewächs, das wir gerne in der Küche, auf der Fensterbank oder auch im Garten stehen haben. Es hat einen mediterranen Charakter und kann gut in Schmorgerichten und Pastasaucen, aber auch auf Pizza, in Salaten und in Kräuterteeaufgüssen Verwendung finden.

THYMIAN ➳ Ein feines Kraut, das sich gut in Pilzgerichten macht und sich auch in gefülltem Gemüse oder in Gewürzmischungen wohlfühlt.

VANILLE ➳ Ist die fermentierte Frucht einer tropischen Orchideenart und eines der teuersten Gewürze der Welt. Abgesehen vom Preis hat die Vanille einen intensiven, blumigen, unverwechselbaren Charakter und eignet sich gut für Kompotte, Marmeladen, Kuchen und Speiseeis.

WACHOLDERBEEREN ➳ Sind dem ein oder anderen schon mal beim Spaziergang am Wegesrand begegnet. Wacholder wächst oft auf kargen Flächen, in Heidelandschaften oder im Gebirge. Die Früchte und ihre Inhaltsstoffe sind verdauungsfördernd und verleihen Speisen eine unverwechselbare und harzige Note.

ZIMT ➳ Die Rinde eines tropischen/subtropischen Baumes, die meist in gemahlener Form eingesetzt wird. Der Zimt findet bei uns sowohl in Süßspeisen als auch in herzhaften Gerichten vielfach Verwendung. Er ist in der ayurvedischen Küche im dritten Grad wärmend und ein wirklich ausgezeichnetes Gewürz, welches unter anderem auch in Getränken wie Cola und in Ketchups seinen Platz hat.

SAISONALE LEBENSMITTEL

Saisonale Lebensmittel sind in unserer Küche sehr wichtig, und wir finden, dass es in vielerlei Hinsicht Sinn ergibt, sich regional und saisonal zu versorgen. Es gibt eben keine langen Anfahrtswege für das Obst und das Gemüse. Damit helfen wir, den CO_2-Ausstoß nicht noch zu vergrößern. Außerdem unterstützen, respektieren und wertschätzen wir die Arbeit der ortsansässigen Landwirte und Produzenten. Gleichzeitig beschäftigen wir uns intensiver und quasi automatisch mit den Produkten und ihren Verwendungsmöglichkeiten. So kommt auch mehr wertvolles Obst und Gemüse auf den sonst zu bequemen Speiseplan.

GEMÜSE

ENDIVIENSALAT ➳ Ist ein toller Blattsalat mit leicht herbem Aroma, den es vor allem in den Wintermonaten gibt. Man kann ihn roh, aber auch angeröstet genießen. Die in ihm enthaltenen Bitterstoffe sind sehr gesund.

GURKEN ➳ Werden in manchen Kulturen zusammen mit süßem Obst serviert. Sie haben ein unverwechselbares Aroma, wirken appetitanregend und können auch Erfrischungsgetränke bereichern.

KAROTTEN ➳ Es gibt sie mittlerweile wieder in ihrer natürlichen, verzweigten Form mit kräftigem Geschmack – quasi für Hasen und nicht mehr nur für Kaninchen. Auch haben verschiedene Farbvarianten wie schwarz, rot und gelb wieder Einzug in die Läden gehalten. Alle am besten selbst mal verkosten, denn es gibt hier wirklich Unterschiede.

KARTOFFELN ➳ Sind ein echt tolles Gemüse und bei uns aus der Küche nicht wegzudenken. Sie lassen sich unglaublich vielfältig einsetzen. Als French Fries, Kartoffelbrei, Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelstampf, Backkartoffeln, Folienkartoffeln, im Gratin, als Beilage, als Hauptgang, Gnocchi, im Brotteig, im Kuchenteig, als Snack und als Bindemittel für Saucen.

KOHL (WEISSKOHL, GRÜNKOHL, WIRSING) ➳ Die meisten Kohlsorten gehören zu den Kreuzblütengewächsen und sind ein gutes, vitaminreiches und nährstoffreiches Gemüse. Sie können, wie bereits bekannt, in der klassischen deutschen Küche ihre Verwendung finden, ebenso aber auch in asiatischen Speisen und Getränken wie zum Beispiel in Smoothies.

KRÄUTER (DILL, PETERSILIE, MINZE, SCHNITTLAUCH, KORIANDER, THAI-BASILIKUM) ➳ Verfeinern unsere Gerichte und Speisen auf fantastische Art und Weise. Sie können ihren Platz unter anderem in Salatsaucen, in Salaten, in Hauptspeisen und in Brotaufstrichen haben.

KÜRBIS ➳ Ist eine sehr schöne und saisonale Frucht, die wir gerne für Pürees, Saucen, Speiseeis, Desserts und Suppen verwenden. Es gibt auch viele europäische Sorten, die wie der aus Japan stammende Hokkaido-Kürbis sehr gut schmecken. Sie unterscheiden sich natürlich hinsichtlich der Farbe, Garzeit, Struktur und Verfügbarkeit teils deutlich von ihrem japanischen Vetter.

MANGOLD ➳ Ein Blattgemüse, das im Vergleich zu Spinat ins Hintertreffen geraten ist. Dabei lässt es sich doch ebenso einfach wie gut zubereiten, zum Beispiel als Auflauf, Beilagen-Gemüse oder Wickel. Mangold hat einen leicht erdigen Geschmack, und es gibt ihn in verschiedenen Farben auf dem Wochenmarkt.

PAK CHOI ➳ Eine Kohlsorte aus Asien, bei der die im Verhältnis zum Blatt recht dicken Stiele dominieren. Der Pak Choi hat eine kurze Garzeit und ein sehr mildes Aroma.

TOMATEN ➳ Man kann diesen Früchten eines aus Südamerika stammenden Nachtschattengewächses sicherlich ein ganzes Buch oder sogar mehrere

Bücher widmen. Es sei an dieser Stelle lediglich darauf hingewiesen, dass es sehr viele Sorten von unterschiedlicher Form, Farbe und vor allem unterschiedlichem Geschmack gibt. Hier sollte man sich unbedingt einmal an nicht so bekannten Sorten laben, um herauszufinden, wie viele Aromen und Nuancen von diesen Beeren ausgehen können. Bitte des Aromas wegen nicht im Kühlschrank lagern, das wäre ja schade.

OBST

ÄPFEL ➳ Sie zählen mit Sicherheit zu unseren Lieblingsobstsorten und sind uns allen als kugelige Wunderbälle bekannt. Äpfel und ihre Wirkung auf den Körper werden oft unterschätzt. So sind sie reich an Ballaststoffen und lassen den Insulinspiegel nur langsam ansteigen. Sie besitzen viele Vitamine und Mineralstoffe, und man kann sie gut auf Reisen mitnehmen. Es gibt viele Sorten und noch mehr Verwendungsmöglichkeiten. Es gibt kleine, saure, große, süße, lagerfähige, grüne, weiße, rote, gelbe, bräunliche, flache, ovale, runde und natürlich Saft- und Mostäpfel.

BIRNEN ➳ Sie sind ähnlich wie der Apfel jederzeit verfügbar, da es auch unter ihnen lagerfähige Sorten gibt. Gängige Sorten sind unter anderem die Williams Christ, Abate und die Sorte Conference. Aus ihnen lassen sich süße Speisen wie Desserts, Kompotte, Säfte und Speiseeis, aber auch herzhafte Gerichte zubereiten.
Sie enthalten weniger Fruchtsäuren als ihr Verwandter, der Apfel, und sind deshalb für manche Menschen besser verträglich.

BANANEN ➳ Eine krumme, bereits handlich verpackte, gelbe Frucht eines Ingwergewächses, das es in den meisten Ländern dieser Erde zu einem wertvollen Nahrungsmittel gebracht hat. In Mitteleuropa ist vorwiegend die Sorte Cavendish erhältlich. Allerdings gibt es auch ganz andere Sorten, die teilweise gar nicht süß schmecken, sondern in der herzhaften Küche Afrikas eine breite Verwendung finden.

ERDBEEREN ➳ Die leckere kleine Sammelnussfrucht ist ein willkommenes saisonales Obst, das wir gerne zu Marmeladen oder Speiseeis verarbeiten sowie in Müslis oder einfach so vernaschen. Hier gibt es auch mehrere unterschiedliche Sorten, die alle ein etwas anderes Aroma haben. Leider sind diese nicht überall erhältlich. Das ist schade, wie wir finden. Im Urlaub sollte man daher auch einmal andere Sorten probieren. Das lohnt sich auf jeden Fall.

KIRSCHEN ➳ Eine Steinfrucht, die es auch nur einige Monate in unseren Gefilden erntefrisch gibt. Hier gilt – ähnlich wie bei anderem saisonalen Obst – die Devise: Nicht von der anderen Seite der Erdhalbkugel kaufen, wenn bei uns keine Blätter mehr an den Bäumen sind.

WASSERMELONE ➳ Diese zu den Kürbisgewächsen gehörende kugelige, erfrischende und aromatische Riesenbeere ist bei uns phasenweise Hauptnahrungsmittel. Zumindest in den heißen Sommermonaten. Sie ist einfach alles in einem: Durstlöscher, Energie- und Mineralstofflieferant, erfrischend, beruhigend fürs Gemüt und sehr hübsch anzusehen – vor allem aufgeschnitten.

ZITRUSFRÜCHTE ➳ Sie sind eine wahre Freude und das nicht nur, weil sauer lustig macht, sondern auch, weil sich so viel mit ihnen herstellen lässt. Ihr Aroma verleihen sie Saucen, Getränken, Tees, Süßspeisen, Hauptgerichten, Speiseeis, Marmeladen und Gelees; sie lassen sich kandiert, als Saft, eingelegt oder auch als Blümchen auf der Veranda verwenden. Die Blüten der Bäume duften unendlich gut. Deshalb werden sie auch in großen Mengen zur Parfümherstellung verwendet. Es gibt Zitronen, Limonen, Orangen, Pomeranzen, Pomelos, Clementinen, Mandarinen, Tangerinen und viele weitere Sorten und Kreuzungen. Wir empfehlen einfach mal auszuprobieren, was man aus den Früchten zubereiten kann und welche Unterschiede es gibt.