

DAGMAR VON CRAMM
INGA PFANNEBECKER | MICHAEL KÖNIG



VEGGIE

FOR

FAMILY

GU

*Fleischlos glücklich:
Abwechslungsreiche
Jeden-Tag-Rezepte*

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Monika Greiner, Alessandra Redies

Lektorat: Julia Genazino

Korrekturat: Andrea Lazarovici

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Teresa Klocker

 ISBN 978-3-8338-9592-0

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: Mona Binner

Illustrationen: Julia Hollweck

Fotos: StockFood Studios/Meike Bergmann; privat; CroMary/Shutterstock;
Barbara Bonisolli

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH, Tumblingerstr. 32, 80337 München, www.imageprofessionals.com

GuU 8-9592 07_2024_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Abkürzungsverzeichnis:

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel

g = Gramm

kg = Kilogramm

cm = Zentimeter

ml = Mililiter

l = Liter

Msp. = Messerspitze

E = Eiweiß

F = Fett

KH = Kohlenhydrate

kcal = Kilokalorien

Min. = Minuten

TK- = Tiefkühl

Ø = Durchmesser



Michael
König



Marie (10)

» Papa ist der
beste Kocher der Welt! «



Anna (8)

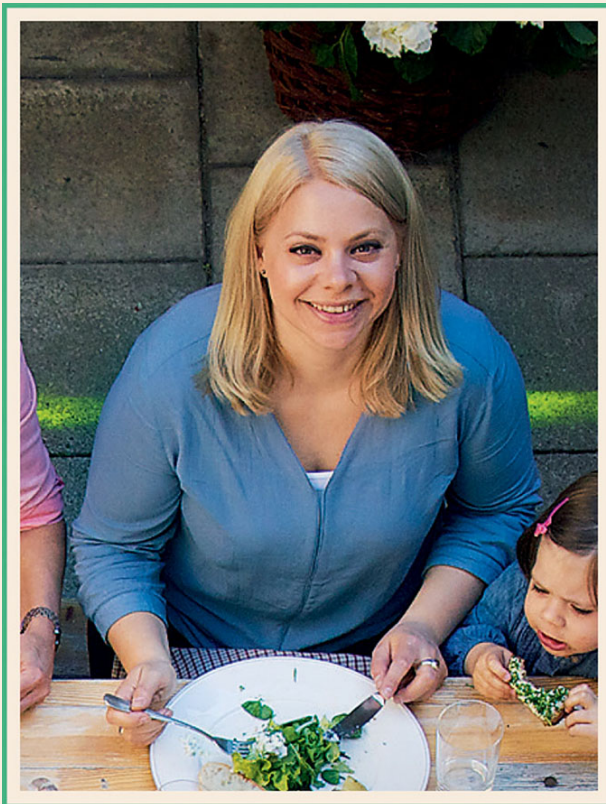


Peter (5)

EINFACH, LECKER, VEGGIE

Die Familienküche wird bunter, multikulti – und immer öfter vegetarisch

Veränderungen geschehen langsam. Aber irgendwann haben wir gemerkt: Fleisch taucht seltener auf unserem Speisezettel auf. Dafür füllt sich unser Vorratsschrank mit Quinoa und Couscous, mit Currypaste und Linsen in allen Farben. Und im Kühlschrank findet sich jede Menge frisches Gemüse.



»Meine Tochter mag zum Glück fast alles!«

Pina (3)

Inga Pfannebecker

VEGETARISCH KOCHEN HEISST NICHT NUR WEGLASSEN!

Wer für die Familie vegetarisch kochen möchte, der sollte auf Vollwertigkeit achten: Gerade Kinder brauchen für ihr Wachstum eine Menge Ernährungsbausteine. Eine schlechte Versorgung macht sich oft erst viel später bemerkbar. Gleichzeitig sind gerade Kinder oft mäkelig, wenn es um »gesundes« Essen geht. Da muss man sich etwas einfallen lassen. Gut, wenn die Autoren selbst betroffen sind: **Inga Pfannebecker** hat mit ihrer Tochter Pina wenig Probleme – lernt aber in Amsterdam immer wieder neue Trends und Lebensmittel kennen: Sie steuert raffinierte, aber einfache Rezepte mit Multikulti-Qualität bei. Denn als berufstätige Mutter ist bei ihr die Zeit oft knapp – da muss es schnell gehen. **Michael König** wiederum hält sich gerne an Klassiker wie Spaghetti mit Veggie-Bolo und tischt auch mal Omas Lieblingsgerichte auf. Dann sind seine drei Kinder oder gleich die ganze Kindergruppe, für die er manchmal kocht, begeistert.





»Für meine Jungs musste
Veggie-Küche immer extra
würzig sein.«

Dagmar von Cramm

Diese Wurst haben wir im Buch
für euch versteckt. Wer findet
sie?

Für mich, **Dagmar von Cramm**, ist es das dritte Familienkochbuch – und es hat mir unglaublich viel Spaß gemacht, das Beste aus all den köstlichen vegetarischen Zutaten herauszuholen. Damit Ihre Familie ganz sicher nicht zu kurz kommt! Meine Söhne sind längst erwachsen – und keine Vegetarier. Aber sie essen (fast) alles – und machen sich über mich lustig, wenn ich immer noch ihre »No-Gos« im Kopf habe. Dem Jüngsten spendiere ich für seine Studenten-WG ein Grüne-Kiste-Abo, was begeistert verarbeitet wird. Das ist doch beruhigend: Wer als Kind Vielfalt am Familientisch erlebt hat, wird am Ende als

Erwachsener auch abwechslungsreich essen und dabei auf Qualität achten. Die Mühe lohnt sich! Also nicht aufgeben, liebe Eltern. Vielmehr die Kinder mitkochen und mitreden lassen: Dann schmeckt es am Ende allen!

Dagmar von Gramm mit

Inga Pfeiffermann Richard Wörig



VEGGIE FOR FAMILY

Weltweit leben die Menschen und Völker am längsten und besten, die sich vorwiegend pflanzlich ernähren – und bei denen Familie und Freundschaft im Mittelpunkt stehen.

ODER FLEXITARISCH?

Gewohnheiten sitzen tief – vor allem, wenn es ums Essen geht. Und wer bisher Fleisch, Wurst und Fisch gegessen hat, kann es ja erst einmal mit der flexitarischen Kost versuchen. Das bedeutet: Sie essen ab und zu vegetarisch – aber verbannen Fisch und Fleisch nicht völlig aus Ihrer Küche.

Das wird in einer Familie auch eher akzeptiert, weil jeder zu seinem Recht kommt.

DIE FEINHEITEN VON OVO, LACTO UND VEGAN

Wer neben pflanzlichen Lebensmitteln auch Ei und Milchprodukte isst, der lebt vegetarisch, genau genommen ovo-lacto-vegetarisch. Das ist kulinarisch und von der Versorgung her am einfachsten und trifft auf die meisten unserer Rezepte zu. Wenn auf Eier verzichtet wird, fällt das ovo weg. Und wenn wirklich nichts vom Tier auf den Tisch kommt, also auch kein Honig, dann lebt man vegan. Das trifft auf einen kleineren Teil unserer Rezepte zu. Auf [>](#) finden Sie eine Austauschabelle – damit können Sie selbst vegetarische Rezepte in vegane verwandeln. Doch eines ist klar: Kinder vegan zu ernähren ist nicht ganz einfach, weil wichtige Nährstoffe wie Kalzium, Eisen, Zink, Vitamin B 12 und Eiweiß knapp werden können. Wir raten davon ab. Mit unseren Rezepten kann das nicht passieren, weil sie Milchprodukte und Ei enthalten.

Tofu gibt es in x Varianten. Mandel-Nuss- oder Räuchertofu unbedingt probieren!

DIE VEGGIE-STARs

Reichlich Gemüse, Obst und Getreide sorgen in der täglichen Ernährung dafür, dass Vegetarier bestens mit allen wasserlöslichen Vitaminen, Bioaktivstoffen und Ballaststoffen versorgt sind – das hilft Kindern beim Wachsen und stärkt zudem ihre Abwehrkräfte.

HÜLSENFRÜCHTE

Erbsen, Bohnen, Linsen und Kichererbsen stecken voller Eiweiß und Mineralstoffe wie Eisen, Zink, Folsäure, Kalium

und Magnesium. Und gerade die kleinen roten, grünen und schwarzen Linsen oder die nussigen Kichererbsen schmecken auch Kindern toll. Weil Bohnen & Co. aber auch ballaststoffreich sind, kann man sie manchmal nicht so leicht verdauen. Fenchelsamen, Kümmel, Kreuzkümmel und Ingwer machen sie bekömmlicher. Getrocknete Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Kichererbsen müssen über Nacht eingeweicht werden. Rote Linsen, Beluga-Linsen und Puy-Linsen können direkt zubereitet werden und punkten mit einer kurzen Garzeit. Rohe Bohnen enthalten das schädliche Eiweiß Phasin, das beim Kochen aber abgebaut wird. Bohnen daher immer garen!

SOJAPRODUKTE

Tofu, Tempeh, Miso, Sojadrink und -joghurt: All diese Lebensmittel werden aus Sojabohnen hergestellt. Sie enthalten viele gesunde Fette, aber auch Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen und Folsäure. Und viel Eiweiß! Soja enthält zudem das pflanzliche Eiweiß, das tierischem Eiweiß am ähnlichsten ist. Deshalb kann es unser Körper am besten nutzen – insbesondere in Kombination mit Eiweiß aus Getreide oder Kartoffeln. Trotzdem sollte es nicht immer Soja sein, hier ist Vielseitigkeit angesagt: Wer zum Kochen häufig Tofu verwendet, greift statt zum Sojadrink lieber mal zum Hafer- oder Nussdrink.

(VOLLKORN-)GETREIDE

Das volle Korn enthält viel Eiweiß, Eisen, Zink und Magnesium – ein toller Nährstofflieferant! Die wertvollen Inhaltsstoffe kommen uns aber nur zugute, wenn wir die gehaltvolle Randschicht und den Keim mitverarbeiten! Der weitgehende Verzicht auf weißes Mehl ist in der Veggie-Küche besonders wichtig. Es muss aber auch nicht immer Vollkorn sein: auch halbweißes Mehl (Type 1050) enthält

schon mehr als doppelt so viel von den wertvollen Stoffen und schmeckt dennoch ganz mild – für Kinder ideal.

NÜSSE UND SAMEN

Das sind die Joker! Schließlich tragen Nüsse und Samen die Kraft für eine neue Pflanze in sich – das macht sie reich an tollen gesunden Fetten, an Eiweiß und Eisen, Zink, Kalzium und Magnesium. Und weil es neben der Sesampaste (Tahin) zunehmend Nussmuse (z. B. Erdnuss-, Mandel-, Cashewmus) samt ihrer trickreichen Zubereitungen gibt, eröffnen sich damit in der Familienküche ganz neue Möglichkeiten!

Nahrung fürs Hirn!

FETTE UND ÖLE

Bei Fetten haben Vegetarier die Nase vorn: Fett von Pflanzen ist meist viel gesünder als das von Tieren – Fische ausgenommen! Aber nur, wenn man richtig auswählt und kombiniert. Mehr dazu auf [>](#).



KNACKIG-FRISCHE PFLANZENKOST

Hitze, Licht und Luft setzen Lebensmitteln zu. Deshalb spielt es eine Rolle, wie sie aufbewahrt und gegart werden. Holen Sie das Beste aus den frischen Zutaten heraus!

SCHALEN & BLÄTTER? ESSEN!

Wir schleppen vom Markt oder aus dem Garten Körbe voll Grünzeug in die Küche – um zwei Drittel danach zu entsorgen? Besser nicht! Denn in den Blättern von Kohlrabi, Blumenkohl, Roter Bete, Radieschen oder Rübchen stecken mehr Vitamin C und antioxidative Substanzen als im

Hauptteil der Ernte. Denn die grünen Blätter haben Kontakt mit der Sonne, bilden Chlorophyll und schützen sich gleichzeitig vor Zellschäden. Deshalb gilt: Wenn Blattwerk knackig grün und zart ist, können Sie es immer mitverwenden! Und die Schale? Sie ist besonders reich an Bioaktivstoffen. Andererseits lagern sich auch Rückstände auf und in ihr ab. Da hilft waschen und reiben. Insgesamt ist die Rückstandssituation gut, Biogemüse und -obst ist aber noch viel weniger belastet. Und wenn wir die Vor- und Nachteile abwägen, meinen wir: Schale und Blätter ja – wenn sie frisch, zart und appetitlich sind.

In Schale und Blättern stecken viele wichtige Vitalstoffe!

JE FRISCHER, DESTO BESSER

Bei Gemüse gibt es ein paar einfache Regeln: Das Grün von Wurzeln und Knollen abschneiden und extra in einer Plastiktüte oder -box im Kühlschrank lagern. Denn die Blätter entziehen dem Wurzelgemüse Nährstoffe und Feuchtigkeit. Ideal ist ein Kühlschrank mit Biofresh-System: Bei null Grad und Feuchtigkeit bleibt Grünes viel länger frisch! Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln, Kürbis, Zucchini, Paprika, Tomaten und Auberginen mögen es dagegen lieber wärmer. Und auch bei Obst gibt es kältescheue Sorten wie Bananen, Birnen, Kiwis, Pfirsiche und Nektarinen, die oft nachreifen – und solche, die es kalt mögen wie Beeren, Äpfel, Kirschen und Pflaumen.

ROH ODER GEGART?

Beides. Manche Nährstoffe wie Betacarotin, fettlösliche Vitamine und Mineralstoffe sind für den Körper besser verfügbar, wenn das Gemüse gekocht ist. Und auch unser Verdauungssystem ist dankbar, wenn Nährstoffe schon durchs Garen aufgeschlossen sind: Roh könnten wir

unmöglich die Menge an Gemüse essen, die uns guttut. Kinder mögen gerne Rohes zum Knabbern. Schnipseln Sie ruhig regelmäßig Paprikastreifen, Gurkenscheiben und Tomatenspalten. Geben Sie Gemüse aber auch in Tomatensauce, Eintopf, Gratin und Wok. Oder schneiden Sie mit dem Spiralschneider Gemüse-Spaghetti daraus: Die schmecken toll zu unseren Nudelsaucen!

PFLANZENÖLE UND -FETTE

Pflanzliches Fett enthält nie Cholesterin und ist meist reich an gesunden Fetten (Omega 3 und Omega 6). Dabei sind vor allem die Omega-3-Fettsäuren wichtig für einen gesunden Blutfettspiegel. Je fester ein Fett ist, desto mehr gesättigte Fettsäuren enthält es. Ideal im Fettmix ist das Rapsöl – nach Lein- und Leindotteröl. Auch Walnuss- und Sojaöl, gefolgt von Olivenöl, das aber mehr von den einfach ungesättigten Fettsäuren enthält, sind prima.

WELCHES FETT WOZU?

Für die kalte Küche am besten immer kalt gepresste Öle nehmen. Wenn gekocht wird, eignen sich raffiniertes Rapsöl und Olivenöl bestens. Wenn jedoch bei großer Hitze gebraten oder frittiert wird, dann sind Kokos- oder Palmfett ideal: Sie enthalten viel gesättigte Fette, können deshalb hoch erhitzt werden und sind bei Zimmertemperatur fest. Und die Butterfans? Die können entweder Rapsöl mit Butteraroma verwenden oder beim Kochen Öl und Butter mischen. Dieser Mix ist auch als Streichfett eine gute Lösung – aber lieber nicht gesalzen.

Leinöl, Leindotteröl und Rapsöl sind ideal ...

... gefolgt von Walnussöl, Sojaöl und Olivenöl



GEMÜSE – DAS IST WICHTIG

Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag sollten es sein. Das ist jeweils eine Handvoll. Mit ein paar Tricks kein Problem!

DER RICHTIGE SCHNITT

Gerade in der vegetarischen Küche spielt Abwechslung eine große Rolle. Ein kleines, gezacktes Tomatenmesser, ein Wiegemesser für Kräuter, ein kräftiges Messer für Kürbis & Co. und ein großes Kochmesser, um Kohlköpfe zu bewältigen, sind die Basics. Dazu kommt eine Julienneireibe, die kompaktes Gemüse in feine Streifen hobelt – und am besten gleich einen glatten Einsatz für dünne Scheiben hat.

Darüber hinaus gibt es wunderbar einfache Spiralschneider, die im Nu Gemüse-Spaghetti zaubern. Sie funktionieren wie Spitzer und schneiden Zucchini und Möhren in dünne Spiralen. Übrig bleiben dünne Stifte, die sich gut als Knabberstangen für Kinder verwenden lassen oder klein geschnitten in Suppen und Salaten landen. So wird jede Möhre spannend!

So macht Gemüseknabbern gleich viel mehr Spaß!

DÄMPFEN

Bei Gemüse besteht das Kunststück darin, es möglichst schnell zu erhitzen, dann schonend und knapp zu garen und am Ende die Garflüssigkeit mitzuverwenden. Gemüse mit wenig Flüssigkeit im heißen Dampf zu garen nennt man dämpfen. Diese Methode funktioniert perfekt bei festem Blüten- und Sprossengemüse wie Blumen- und Rosenkohl, Brokkoli, Spargel, Staudensellerie oder Kohlrabi. Egal ob ein Dampfgarautomat oder ein Dämpfeinsatz im Topf zum Einsatz kommt: immer die zurückgetropfte Garflüssigkeit mitverwenden! Übrigens lassen sich so auch Kartoffeln zubereiten.

SCHNELLKOCHTOPF: IDEAL FÜR HÜLSENFRÜCHTE

Hülsenfrüchte sind getrocknete Gemüsesamen. Deshalb brauchen sie Zeit, um wieder Wasser aufzunehmen und weich zu werden. Bei roten Linsen geht das fix. Sie sind geschält und klein: In einer Viertelstunde sind sie weich. Auch andere kleine Linsen brauchen höchstens 30 Minuten – normale Tellerlinsen fast doppelt so lang. Bei Bohnen und Kichererbsen reicht das nicht: Sie müssen am Vortag eingeweicht werden und trotzdem noch mindestens 1 Stunde garen. Im Schnellkochtopf dagegen kann man sie auch ohne Einweichen zubereiten: Mit der dreifachen Menge

Wasser auf Stufe 2 etwa 45 Minuten kochen, schon sind sie weich. Aber nur, wenn Sie Säure und Salz erst danach zugeben: Vor allem bei hartem Wasser verhindert sonst beides, dass die Zellwände aufquellen. Würzen Sie also besser erst nach dem Garen.

KEIMEN: SO GEHT S!

Zum Keimen geeignet sind alle Getreide-, Kräuter- und Gemüsesamen sowie Hülsenfrüchte. Supereinfach klappt es mit Mungobohnensprossen & Co.: einfach gründlich in einem Sieb unter fließendem Wasser abbrausen, in ein Keimglas geben, mit frischem kaltem Wasser füllen und über Nacht einweichen. Das Wasser abgießen und die Keime mit frischem Wasser spülen. Ab jetzt können die Keimlinge an einem hellen, warmen Ort stehen, bis sie geerntet werden. Wichtig: Zweimal täglich mit Wasser spülen und sicherstellen, dass das Wasser ständig abtropfen kann, damit die Sprossen nicht schimmeln!

DÜNSTEN: TOLL FÜR ALLE GEMÜSESORTEN

Dünsten bedeutet, das Gemüse in etwas Fett angaren und – wenn es wenig Saft enthält – etwas Flüssigkeit zugeben. Dann zugedeckt bei kleiner Hitze so kurz wie möglich garen: So bleiben Aroma und Nährstoffe erhalten und Sie bekommen gleich eine Sauce vom Feinsten.

PRAKTISCHE KÜCHENHELFER

Hilfreich ist ein solider Blitzhacker, mit dem sich Zwiebeln und andere Gemüse schnell zerkleinern lassen. Ein elektrischer Mixer ist toll für Pesto, Smoothie, Kräuter und Nüsse – abgesehen vom Stabmixer, der jede Suppe sämig kriegt. Wer Smoothies mag, denkt vielleicht über den Kauf eines Hochleistungsmixers nach. Sein Vorteil besteht darin, dass er auch härtere Obst- und Gemüsesorten ruckzuck in

cremige und luftige Smoothies verwandelt. Das schonnt die Inhaltsstoffe.

Ein Stabmixer, auch Pürierstab genannt, macht Suppen und Saucen sämig.



GESUNDE KOHLENHYDRATE

Die sogenannte Sättigungsbeilage ist reich an Kohlenhydraten und in der Veggie-Küche unentbehrlich.

TOLLES VOLLES KORN

Wer sich auf weißes Brot und Mehl beschränkt, dem entgeht das Beste: Eiweiß, Ballaststoffe, gute Fette, Vitamine und Mineralstoffe konzentrieren sich in den äußeren Schichten und im Keim von Getreidekörnern. Das gilt für Weizen wie für Dinkel oder Roggen. Wie viele Mineralstoffe ein Mehl enthält, verrät die Mehltyp: Je größer diese Zahl ist, desto mehr steckt im Mehl. Da ist es nur logisch, Weizenmehle mit einem hohen Vermahlungsgrad wie Type 405 und 550 eher

zu meiden und durch Type 1050 oder Vollkornmehl zu ersetzen. Das lässt sich ähnlich verarbeiten, braucht aber etwas mehr Flüssigkeit. Auch bei Dinkelmehl können Sie auf Type 1050 ausweichen. Die vollwertige Variante bei Roggen heißt 1150. Je höher die Type ist, desto schneller sollte das Mehl verbraucht werden, die enthaltenen wertvollen Fette werden sonst ranzig. Toll ist es, wenn man sein Getreide je nach Bedarf aus dem ganzen Korn selbst mahlt. Wer keine Getreidemühle besitzt, kann die in Naturkost- und Bioläden aufgestellten Getreidemühlen nutzen. Super Service!

Vollkornbrot schmeckt sooo gut!

KÖRNIGE BEILAGEN

Wenn es mal schnell gehen muss, gibt es viele Getreidebeilagen, die in etwa 15 Minuten gar sind, wie der feinere Couscous oder der gröbere Bulgur, beide aus geschältem Weizen. Oder Polenta aus Mais, Schnelkkochdinkel, Zartweizen oder Gerstoni (eine Art moderne Graupen). Vollwertig sind Hirse oder Hafer als ganze Körner, die am besten wie Reis nach der Quellmethode gegart werden: So bleiben alle Nährstoffe im Korn. Auch aus vollem Korn bestehen die Pseudogetreide Buchweizen, Quinoa und Amaranth, die ratzfatzt gar sind. Aus der Veggie-Küche sind sie nicht mehr wegzudenken: Ihr Eiweiß ergänzt sich mit dem Eiweiß von Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Eiern oder Nüssen besonders gut. Amaranth und Hirse sind zudem tolle Eisenlieferanten.

Bei Vollkornmehl gibt es keine Typenbezeichnung – wo Vollkorn drauf steht, ist auch Vollkorn drin!

BROT BACKEN

Manchmal ist es nicht einfach, wirklich gutes Vollkornbrot zu bekommen, das Kindern schmeckt. Als Familie lohnt es da durchaus, Brot selbst zu backen. Sauerteigbrot mit hohem Roggenanteil ist besonders gut verträglich und saftig, ist aber in der Zubereitung nicht ganz einfach. Unkompliziert ist Brot backen mit Hefe – dafür eignen sich alle Getreidesorten, die Gluten enthalten: Weizen, Dinkel, Kamut. Glutenarme oder -freie Sorten wie Hafer, Buchweizen oder Mais müssen mit Backpulver zubereitet werden. Toll sind Anteile von geraspelttem Apfel, Wurzelgemüse oder Pellkartoffeln: Die machen das Brot schön saftig. Eine Auswahl an saftigen Broten für jede Jahreszeit finden Sie auf den [>](#), [>](#), [>](#) und [>](#).

PASTA FÜR ALLE

Wird sie aus Hartweizen hergestellt, kommt sie ohne Ei aus. Und mittlerweile gibt es auch sehr gute Vollkornprodukte aus Weizen und Dinkel. Wenn die Familie meutert: Vollkorn-Pasta mit hellen Nudeln mischen und dabei die unterschiedlichen Garzeiten berücksichtigen. Die schnellsten sind Mie-Nudeln; sie müssen nur noch heiß aufgebrüht werden. Auch sie gibt es mittlerweile aus Dinkel und Vollkorn.

URGETREIDE

Das wird gerade wiederentdeckt: Dinkel, Emmer, Einkorn, Urroggen und Kamut sind die Urahnen von Weizen und Roggen. Während Dinkel und Kamut sich ähnlich verarbeiten lassen wie Weizen, kann man aus den anderen Urgetreidesorten nur sehr flaches Brot backen. Für Pfannkuchen reicht es aber allemal. Urgetreide ist noch etwas reicher an Mineralstoffen als moderne Sorten.

TOLLE KNOLLEN

Kartoffeln sind top, was Eiweiß angeht: Mit Ei zusammen haben sie die höchste biologische Wertigkeit, d. h. unser Körper kann das Eiweiß optimal zur Bildung von eigenem Protein nutzen. Auch die Kombi mit Quark ist ein Knüller. Ob man sich für eine festkochende, vorwiegend festkochende oder mehligkochende Sorte entscheidet, hängt vom Rezept ab: Für Brat- und Pellkartoffeln sowie für Aufläufe und Gratins verwendet man festkochende Sorten, die gegart nicht zerfallen. Mehligkochende Sorten eignen sich gut für Suppen, Knödel und Pürees. Vorwiegend festkochende Kartoffeln passen für alles zwischendrin: Für Salate, Pommes, Puffer und Eintöpfe.

Kartoffeln und Ei – beste Kombi!

veganen Alternativen erhältlich, darunter verschiedene Pflanzendrinks auf Hülsenfrucht- oder Nussbasis, pflanzliche Käse- sowie Quark-Alternativen. Die meisten dieser Fertigprodukte gehören leider in die Kategorie der hoch verarbeiteten Lebensmittel.



GIBT ES ALTERSGRUPPEN, FÜR DIE EINE VEGANE ERNÄHRUNG GAR NICHT GEEIGNET IST?

Für Babys ist eine vegane Ernährung nicht zu empfehlen. Muttermilch oder alternativ Säuglingsnahrung auf Kuhmilchbasis sind das A und O, um sicherzustellen, dass die Kleinen ausreichend Nährstoffe bekommen. Auch beim Stillen ist es wichtig, dass sich die Mutter vollwertig ernährt und, wenn nötig, Nahrungsergänzungsmittel zu sich nimmt.



SAISONKALENDER

Hier finden Sie die Obst- und Gemüsesorten, die auch in Deutschland angebaut und geerntet werden. Deshalb sieht es im Winter nach gar so wenig aus. In den kalten Monaten finden Sie natürlich auch Orangen, Mandarinen, Bananen & Co. im Supermarkt.

21. März - 20. Juni

FRÜHLING



Gemüse

Blumenkohl	ab Juni
Chinakohl	bis März
Eisbergsalat	ab Juni
Endiviensalat	ab Mai
Erbsen	ab Juni
Frühlingszwiebeln	ab Mai
Gurke	ab Juni
Kartoffeln	
Kohlrabi	ab Mai
Kopfsalat	ab Mai

Möhren	Lagerware
Pak Choi	ab Mai
Radieschen	
Rhabarber	
Rucola	ab Mai
Spargel	
Spinat	
Spitzkohl	ab Mai
Zucchini	ab Juni
Zuckerschoten	ab Juni
Zwiebeln	Lagerware

Obst

Apfel	Lagerware
Birne	Lagerware
Erdbeeren	ab Mai
Heidelbeeren	ab Juni
Himbeeren	ab Juni
Honigmelone	ab Juni
Wassermelone	ab Mai

21. Juni -
20. September

SOMMER



Gemüse

Aubergine	
Blumenkohl	
Brokkoli	
Champignons	
Chinakohl	
Eisbergsalat	
Endiviensalat	
Erbsen	
Frühlingszwiebeln	
Grüne Bohnen	
Gurke	
Kartoffeln	
Knollensellerie	
Kohlrabi	
Kopfsalat	

Kürbis	
Mais	ab August
Möhren	
Pak Choi	
Paprika	
Radieschen	
Rote Bete	
Rucola	
Spinat	
Spitzkohl	
Steinpilze	
Tomaten	
Wirsing	
Zucchini	
Zuckerschoten	bis Aug.
Zwiebeln	

Obst

Apfel	ab August
Aprikose	bis August
Birne	ab August
Brombeeren	
Erdbeeren	bis Juli
Heidelbeeren	
Himbeeren	bis August
Honigmelone	
Kirschen	bis August
Nektarinen	
Wassermelone	



Gemüse

Aubergine	bis Okt.
Blumenkohl	bis Okt.
Brokkoli	bis Okt.
Champignons	bis Okt.
Eisbergsalat	bis Okt.
Endiviensalat	
Grüne Bohnen	bis Okt.
Kartoffeln	
Knollensellerie	bis Nov.
Kohlrabi	bis Okt.
Kürbis	bis Nov.

Lauch	
Mais	bis Okt.
Möhren	
Pak Choi	
Paprika	bis Okt.
Pastinaken	
Radieschen	bis Okt.
Rucola	bis Okt.
Spitzkohl	bis Nov.
Steinpilze	
Süßkartoffeln	ab Okt.
Wirsing	
Zwiebeln	

Obst

Apfel	
Birne	bis Nov.
Zwetschgen	bis Okt.

21. September -
20. Dezember

HERBST

Gemüse

Grünkohl	
Kartoffeln	Lagerware
Kürbis	Lagerware
Lauch	
Möhren	Lagerware
Pak Choi	bis Nov.
Pastinaken	
Rosenkohl	
Rote Bete	Lagerware
Rotkohl	Lagerware
Spinat	ab März
Topinambur	

Obst

Apfel	Lagerware
-------	-----------

21. Dezember -
20. März

WINTER